

**FACULDADE DE ADMINISTRAÇÃO, NEGÓCIOS E SAÚDE DE SERGIPE -
FANESE
CURSO DE DIREITO**

DANIEL FRAGA SANTOS

**ESTRESSE E DOENÇAS OCUPACIONAIS NA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO
DE SERGIPE: UMA REALIDADE POR TRÁS DA FARDA**

**ARACAJU
2026**

S237e SANTOS, Daniel Fraga

Estresse e doenças ocupacionais na polícia militar do estado de sergipe : uma realidade por trás da farda / Daniel Fraga Santos. - Aracaju, 2026.

18f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
Faculdade de Administração, Negócios e Saúde de Sergipe. Coordenação de Direito.

Orientador(a): Prof. Me. Denival Dias de Souza

1. Direito 2. Policial - Estresse ocupacional 3. Dever constitucional do Estado. I.Título

CDU 34 (045)

DANIEL FRAGA SANTOS

**ESTRESSE OCUPACIONAL NA POLÍCIA MILITAR DE SERGIPE: ANÁLISE DO
DEVER CONSTITUCIONAL DO ESTADO DE ASSEGURAR A SAÚDE E
DIGNIDADE**

Artigo Científico apresentado à Faculdade de Administração e Negócios de Sergipe - FANESE,
como requisito parcial e elemento obrigatório para a obtenção do grau bacharel em Direito no
período de 2026.1.

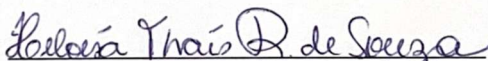
Aprovado (a) com média: 10,0



Prof. Me. Denival Dias de Souza
1º Examinador (Orientador)



Prof. Dr. Edson Oliveira da Silva
2º Examinador



Prof. Dra. Heloísa Thaís Rodrigues de Souza
3º Examinadora

Aracaju, 20 de Junho de 2026

Estresse e doenças ocupacionais na Polícia Militar do Estado de Sergipe: uma realidade por trás da farda *¹

Daniel Fraga Santos

RESUMO

Este artigo tem como objetivo geral compreender, de forma crítica e aplicada, o estresse ocupacional vivenciado pelos policiais militares do Estado de Sergipe, analisando e relacionando essa realidade com o dever constitucional do Estado de garantir condições dignas de saúde e trabalho a esses profissionais. O problema levantado a partir desse tema é: a constatação de que a atividade policial, por sua própria natureza, expõe o servidor a situações constantes de risco, pressão psicológica e elevada carga emocional, fatores que, somados, podem comprometer não apenas sua saúde física e mental, mas também a qualidade do serviço prestado à sociedade? Os objetivos específicos incluem: identificar as principais fontes desse estresse, bem como seus impactos no cotidiano dos militares. Os resultados indicam que há uma relação direta entre as condições de trabalho e o desenvolvimento do estresse ocupacional, sendo identificados fatores como jornadas extensas, exposição à violência e ausência de suporte psicológico adequado. A hipótese central é se as políticas públicas e práticas institucionais atualmente adotadas são suficientes para atender às exigências constitucionais de proteção à dignidade da pessoa humana. Para isso, foi utilizada uma abordagem metodológica mista, combinando pesquisa bibliográfica, análise empírica e análise de normas. Além da análise bibliográfica, o estudo se apoia em fundamentos teóricos sobre estresse ocupacional, saúde do trabalhador e direito constitucional, permitindo uma visão integrada entre a realidade vivida pelos policiais e o que determina o ordenamento jurídico brasileiro. Ao final, espera-se não apenas apresentar um diagnóstico da situação, mas também propor caminhos viáveis para o aprimoramento das políticas de cuidado e prevenção, contribuindo para a valorização do policial militar e para o fortalecimento da segurança pública como um todo. As conclusões indicam que, para que o policial desempenhe suas funções de forma eficaz, é indispensável que esteja em plenas condições de saúde física e mental.

Palavras-chave: Estresse ocupacional. Policial. Dever constitucional do Estado. Dignidade da pessoa humana.

¹ *Artigo apresentado à banca examinadora do curso de Direito da Faculdade de Administração, Negócios e Saúde de Sergipe, em junho de 2026, como critério parcial e obrigatório para a obtenção do título de Bacharel em Direito. Orientador: Prof^º. Me. Denival Dias de Souza.

1 INTRODUÇÃO

A atividade policial militar, por sua própria natureza, está diretamente associada a situações de risco, pressão constante e elevada carga emocional. No contexto da Polícia Militar do Estado de Sergipe, essa realidade se intensifica diante de fatores como jornadas extensas, exposição à violência e exigências institucionais rigorosas, o que contribui significativamente para o desenvolvimento do chamado estresse ocupacional. Esse fenômeno, cada vez mais presente nas discussões sobre saúde do trabalhador, não afeta apenas o bem-estar individual do policial, mas também repercute na qualidade do serviço prestado à sociedade e na própria eficiência da segurança pública.

Diante desse cenário, o presente trabalho se propõe a analisar o estresse ocupacional entre policiais militares em Sergipe sob a perspectiva do dever constitucional do Estado de assegurar condições dignas de saúde e trabalho aos seus servidores. O problema de pesquisa está em que medida o Estado de Sergipe cumpre seu dever constitucional de garantir condições dignas de saúde física e mental aos policiais militares, diante das evidências de estresse ocupacional e adoecimento decorrentes das condições reais de trabalho? A partir dessa questão central, busca-se compreender não apenas as origens e os efeitos do estresse ocupacional, mas também avaliar a efetividade das políticas públicas e práticas institucionais voltadas à sua prevenção e enfrentamento.

O estresse ocupacional deve ser compreendido como um processo psicofisiológico de adaptação do organismo diante de situações de pressão, exigência ou ameaça. No contexto da atividade policial militar, ele decorre da exposição contínua a fatores como risco, carga horária elevada, responsabilidade e tensão emocional. Síndrome de Burnout é uma condição psicológica específica, resultante da cronificação do estresse ocupacional, especialmente em profissões que envolvem alta demanda emocional e interação constante com o público, como é o caso da atividade policial. Já a doença ocupacional é uma categoria jurídica, prevista na legislação brasileira, especialmente na Lei nº 8.213/1991, que trata dos Planos de Benefícios da Previdência Social.

O presente estudo justifica-se pela relevância jurídica, social e institucional do tema. Sob a perspectiva jurídica, a pesquisa busca analisar a efetividade dos direitos fundamentais previstos na Constituição Federal, especialmente aqueles relacionados à dignidade da pessoa humana e ao direito à saúde do trabalhador, aplicados aos policiais militares. No plano social, o trabalho aborda uma categoria profissional essencial à manutenção da ordem pública, cuja

saúde física e mental impacta diretamente a qualidade da segurança oferecida à sociedade. Ademais, a pesquisa contribui academicamente ao integrar o campo do Direito com áreas como saúde ocupacional e psicologia do trabalho, ampliando o debate interdisciplinar sobre a atuação estatal e suas responsabilidades. Por fim, justifica-se também pela necessidade de fomentar reflexões que possam subsidiar a formulação de políticas públicas mais eficazes, voltadas à valorização e proteção dos policiais militares.

Nesse sentido, o objetivo do estudo consiste em identificar os principais fatores geradores de estresse no ambiente da Polícia Militar, analisar seus impactos na saúde e no desempenho dos policiais, bem como examinar o cumprimento, pelo Estado, das garantias constitucionais relacionadas à proteção desses servidores. De forma complementar, pretende-se apontar possíveis caminhos para o aprimoramento das políticas públicas voltadas à saúde ocupacional no contexto militar estadual.

Parte-se da hipótese de que, embora existam previsões constitucionais e normativas voltadas à proteção da dignidade da pessoa humana e à saúde do trabalhador, o Estado de Sergipe não tem implementado, de forma eficaz, políticas públicas suficientes para prevenir e enfrentar o estresse ocupacional dos policiais militares, o que resulta em lacunas na proteção à saúde desses profissionais e compromete a eficiência do serviço público de segurança.

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de natureza aplicada, com abordagem qualitativa e delineamento exploratório-descritivo. Quanto aos procedimentos técnicos, trata-se de uma pesquisa bibliográfica e documental, com análise de fontes doutrinárias, legislações e produções científicas relacionadas ao estresse ocupacional, à saúde do trabalhador e ao direito constitucional.

Foram utilizadas obras de referência nas áreas de Direito Constitucional, saúde ocupacional e psicologia do trabalho, além de artigos científicos publicados em periódicos especializados. No campo documental, foram analisadas normas jurídicas pertinentes, especialmente a Constituição Federal de 1988, a Lei nº 8.213/1991 e legislações específicas relacionadas à atividade policial militar.

O método de abordagem adotado foi o dedutivo, partindo-se de normas e princípios gerais do ordenamento jurídico para a análise da realidade específica da Polícia Militar do Estado de Sergipe. Como método de procedimento, utilizou-se a análise interpretativa e sistemática das normas, articulada à revisão crítica da literatura.

A técnica de análise dos dados foi a análise de conteúdo, permitindo a interpretação dos elementos teóricos e normativos à luz da problemática proposta. O estudo não envolveu coleta

de dados primários com sujeitos, razão pela qual não se aplicaram instrumentos como entrevistas ou questionários.

Por fim, ressalta-se que a pesquisa busca integrar o plano normativo com a realidade fática descrita na literatura, possibilitando uma compreensão crítica sobre a efetividade das políticas públicas voltadas à saúde do policial militar e ao cumprimento do dever constitucional do Estado.

2 FATORES ESTRESSORES NA ROTINA DO POLICIAL MILITAR

A Polícia Militar (PM) tem como missão, executar o policiamento ostensivo e preventivo, utilizando fardas, com o objetivo de preservar e garantir a ordem pública, a Constituição Federal, em seu artigo 144, refere-se:

Art. 144 – A segurança pública, dever do Estado, direito e responsabilidade de todos, é exercida para a preservação da ordem pública e da incolumidade das pessoas e do patrimônio, através dos seguintes órgãos: V - polícias militares e corpos de bombeiros militares. § 5º Às polícias militares cabem a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública; aos corpos de bombeiros militares, além das atribuições definidas em lei, incumbe a execução de atividades de defesa civil (Brasil, 1988, Art. 144).

Segundo Poncioni (2003) o papel do policial militar é intervir junto aos “problemas humanos”:

“A atividade policial é exercida por um grupo social específico, que compartilha um sentimento de pertencimento e identificação com sua atividade, partilhando ideias, valores e crenças comuns baseados numa concepção do que é ser policial. Considera-se, ainda, a polícia como uma ‘profissão’ pelos conhecimentos produzidos por este grupo ocupacional sobre o trabalho policial – o conjunto de atividades atribuídas pelo Estado à organização policial para a aplicação da lei e a manutenção da ordem pública, como também os meios utilizados por este grupo ocupacional para validar o trabalho da polícia como “profissão”. (Poncioni, 2003, p.69).

A atividade policial figura entre as profissões com maiores índices de doenças e acidentes, o que impacta diretamente a saúde mental dos seus integrantes. Esse cenário é evidenciado por níveis elevados de Burnout, ansiedade e depressão, além de uma qualidade de vida inferior quando comparada à população em geral. (Carvalho *et al.*, 2020, apud Wickramasinshe; Wijesinghe, 2018).

O estresse ocupacional pode ser compreendido como a resposta do organismo a demandas excessivas ou prolongadas no ambiente de trabalho. Quando essas demandas

ultrapassam a capacidade de adaptação do indivíduo, surgem sintomas que podem comprometer tanto a saúde física quanto mental. O estresse pode ser entendido como uma reação do organismo, envolvendo aspectos físicos e/ou psicológicos, desencadeada por alterações psicofisiológicas que surgem quando o indivíduo se depara com situações que, de alguma forma, o irritam, assustam, estimulam, confundem ou até mesmo provocam intensa felicidade. [...] Quando exposta a um agente estressor, a pessoa passa por um complexo processo bioquímico, que inicialmente se manifesta de maneira bastante semelhante, com sinais como taquicardia, sudorese intensa, tensão muscular, boca seca e uma sensação constante de alerta Lipp (1996, p. 20).

Com base no art. 7º, inciso XXII, da Constituição Federal de 1988, que assegura aos trabalhadores a redução dos riscos inerentes ao trabalho por meio de normas de saúde, higiene e segurança, é possível compreender que a proteção à integridade física e mental do trabalhador constitui não apenas um direito fundamental, mas também um dever imposto ao Estado e às instituições empregadoras. Nesse contexto, a atividade policial militar, marcada por elevados níveis de exposição a situações de risco, tensão e desgaste emocional, exige a implementação efetiva de políticas públicas e medidas institucionais que visem minimizar tais riscos. A ausência ou insuficiência dessas medidas pode resultar no agravamento de problemas de saúde ocupacional, comprometendo não só o bem-estar do servidor, mas também a qualidade do serviço prestado à sociedade. Assim, a observância do referido dispositivo constitucional revela-se essencial para a promoção de condições dignas de trabalho, especialmente em profissões de alta complexidade e periculosidade, como a atividade policial militar.

Destaca-se, o seguinte julgado do TST:

A responsabilidade civil do empregador decorre do descumprimento do dever de propiciar ambiente de trabalho saudável, físico e psicologicamente. A tolerância com práticas de assédio moral, reiteradas cobranças com metas abusivas e tratamento desrespeitoso, configura afronta à dignidade do trabalhador e enseja indenização por danos morais.” (TST, RR-1533-83.2015.5.12.0031, 7ª Turma, Rel. Min. Cláudio Brandão, DEJT 09/09/2022.)

A decisão mencionada reforça o entendimento de que a responsabilidade civil do empregador não se restringe à reparação de prejuízos oriundos de acidentes ou enfermidades de natureza física, estendendo-se também às hipóteses em que há deterioração do ambiente de trabalho sob o ponto de vista psicológico.

A síndrome de Burnout, em especial, manifesta-se por meio de exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional, comprometendo diretamente a capacidade funcional do indivíduo.

“Ao ingressar na Polícia Militar de Sergipe, prometo regular minha conduta pelos preceitos da moral, cumprir rigorosamente as ordens das autoridades a que estiver subordinado e dedicar-me, inteiramente, ao serviço Policial Militar, à preservação da ordem pública e à proteção da sociedade, mesmo com o sacrifício da própria vida”.
(Juramento do curso de formação da Polícia Militar do Estado de Sergipe - PMSE)

O estresse ocupacional vivenciado pelo policial militar pode ser analisado também à luz do compromisso assumido no momento de sua formação. O juramento institucional, ao afirmar a dedicação integral ao serviço policial e à proteção da sociedade, “mesmo com o sacrifício da própria vida”, evidencia o elevado grau de exigência moral, psicológica e funcional imposto a esses profissionais. Esse compromisso não se limita a uma formalidade simbólica, mas passa a orientar a conduta do policial ao longo de toda a sua carreira, reforçando uma cultura de abnegação e resistência. Nesse contexto, muitas vezes o profissional se vê pressionado a suprimir suas próprias limitações físicas e emocionais em prol do cumprimento do dever, o que contribui para o agravamento do estresse ocupacional.

A internalização desse juramento, associada à rigidez hierárquica e disciplinar característica das instituições militares, pode dificultar o reconhecimento de fragilidades psicológicas e a busca por apoio, criando um ambiente propício ao adoecimento silencioso. Assim, o mesmo compromisso que fundamenta a nobreza da função policial também pode, paradoxalmente, intensificar as condições que levam ao desgaste mental e físico.

Esse cenário é intensificado por características próprias da profissão. A exposição constante a situações de risco, a necessidade de tomada de decisões rápidas e a convivência frequente com a violência fazem com que o estresse deixe de ser eventual e passe a integrar a rotina do profissional. Outro fator relevante é a imprevisibilidade da atividade. Diferentemente de outras profissões, o policial militar não tem controle sobre o que enfrentará durante o serviço e se conseguirá voltar para o seio familiar, o que gera um estado permanente de alerta.

O trabalho do PM é apontado como um dos mais estressantes, também pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2010), que enfatiza as condições inerentes à função como principais elementos estressores: atenção vigilante permanente, escala de trabalho em turnos e ameaça constante de violência.

Além disso, a exposição prolongada a eventos críticos e a pressão institucional contribuem para o agravamento desses quadros, impactando negativamente a qualidade de vida dos policiais. Tal cenário evidencia não apenas um problema de ordem individual, mas também uma questão estrutural, que demanda atenção do Estado no que se refere à implementação de políticas públicas voltadas à prevenção, acompanhamento e promoção da saúde mental no ambiente policial.

Dessa forma, o estresse pode ser compreendido como um descompasso entre as exigências do trabalho e a capacidade de resposta do trabalhador. No caso do Policial Militar (PM), a atividade profissional envolve diversos fatores ocupacionais que, em conjunto, configuram um cenário altamente estressante, afetando o indivíduo de maneira integral (Carvalho et al., 2020). Os mesmos autores destacam que, entre as diferentes categorias profissionais, a policial militar (PM) está entre aquelas mais suscetíveis a desenvolver condições relacionadas ao estresse crônico. No desempenho de suas funções, esses profissionais são constantemente expostos a situações de violência e risco, o que exige respostas rápidas e eficazes, muitas vezes colocando em perigo a própria vida, em nome da proteção da sociedade (Carvalho *et al.*, 2020).

3 A RESPOSTA HORMONAL AO ESTRESSE NA ATIVIDADE POLICIAL

O estresse é descrito pela Secretaria de Saúde como uma resposta do organismo a determinados estímulos que representam circunstâncias repentinas ou ameaçadoras para se adaptar à nova situação, o corpo estimula reações que ativam a produção de hormônios como a adrenalina e o cortisol, isso deixa o indivíduo em “estado de alerta” e em condições de reagir instantaneamente, esses hormônios se espalham por todas as células do corpo, provoca aceleração da respiração e dos batimentos cardíacos. De acordo com Paschoal (2022), o estresse, associado a outras questões de ordem física e psicológica, constitui um fator que impacta diretamente tanto a atuação do efetivo quanto o desgaste da própria instituição, à medida que seus efeitos se refletem não apenas no ambiente da caserna, mas também no contexto social em que o policial militar está inserido.

De acordo com informações do setor de medicina diagnóstica Sabin (2023), o hormônio cortisol desempenha papel fundamental nesse processo, por estar intimamente ligado ao estresse, sendo liberado pelo organismo como forma de prepará-lo para situações de risco. Quando há elevação desse hormônio na corrente sanguínea, podem surgir doenças e distúrbios, como hipertensão arterial, diabetes e depressão. Em quadros mais severos, podem ocorrer

infarto do miocárdio e a síndrome de Cushing, a qual pode provocar atrofia muscular, além de favorecer o acúmulo de gordura na região abdominal e o aumento expressivo da gordura hepática. Essa combinação eleva a probabilidade de desenvolvimento de obesidade, imunossupressão, dores musculares, alterações no sono e queda de cabelo. Em casos de estresse crônico ou transtornos de ansiedade, verifica-se uma hiperativação na produção de cortisol pelo organismo (Costa, 2023).

A organização do trabalho do policial militar é caracterizada pela divergência entre o trabalho prescrito e o efetivamente realizado (Cunha; Ghizoni, 2018), uma vez que, por um lado, a instituição policial se estrutura em sistemas rígidos, hierarquizados, burocráticos e com normas bem definidas de conduta; por outro, a prática cotidiana exige dos policiais discernimento, criatividade, percepção do ambiente, autonomia e decisões rápidas para lidar com situações que fogem à normalidade. Essa dinâmica gera tensões e conflitos que afetam as dimensões física, psíquica e social dos envolvidos (Cunha; Ghizoni, 2018), configurando uma dissonância que conduz os indivíduos a um estado contínuo de sofrimento (Cunha; Ghizoni, 2018).

O trabalho em turnos, amplamente adotado também nas corporações policiais, está historicamente presente em diversos setores, como a indústria de bens de consumo e a área de serviços. Esse tipo de jornada está associado a vários impactos negativos à saúde, incluindo alterações no sono, distúrbios gastrointestinais e cardiovasculares, além de desordens psíquicas e dificuldades na vida social e familiar. Destaca-se, ainda, o comprometimento da participação em atividades sociais organizadas, como as de natureza escolar, cultural e esportiva, o que acaba dificultando a integração do indivíduo na vida comunitária (Ferreira, 2016).

A exigência pelo cumprimento de valores e deveres éticos militares, cuja desobediência configura crime e pode resultar em sanções rigorosas, é apontada como um fator gerador de desgaste e estresse entre os policiais, podendo explicar a relação com o elevado percentual de profissionais que já responderam por transgressões disciplinares e o estresse ocupacional (Sales, 2016). Além disso, Santos *et al.* (2021) identificam os principais fatores estressores na atividade policial, destacando: a percepção de ausência de perspectivas de crescimento na carreira, falhas na qualificação profissional, situações de discriminação e favoritismo no ambiente de trabalho, jornadas extensas, o trabalho em turnos que pode comprometer a qualidade do sono e, quando há privação, causar prejuízos à saúde, a forma de distribuição das tarefas, a deficiência na comunicação das decisões organizacionais e a baixa valorização por parte dos superiores, também relacionada à falta de transparência nas informações. O aspecto “remuneração e benefícios”, conforme apontam Pelegrini *et al.* (2018), também se relaciona à

percepção do profissional sobre a compatibilidade entre o salário e as atividades desempenhadas, aos benefícios de saúde oferecidos pela instituição, bem como às oportunidades de lazer e integração. Nesse sentido, observa-se que muitos policiais demonstram insatisfação com a contrapartida do Estado diante dos serviços prestados à sociedade.

A realidade social e econômica de grande parte dos policiais militares do Estado de Sergipe constitui um elemento relevante para a compreensão do estresse ocupacional e do adoecimento laboral na corporação. Via de regra, esses profissionais residem em áreas periféricas, muitas vezes coincidentes com os territórios onde exercem suas funções de policiamento ostensivo. Essa sobreposição entre local de moradia e espaço de atuação profissional potencializa a exposição contínua a fatores de risco, uma vez que o policial não se desvincula integralmente do ambiente de tensão mesmo fora do horário de serviço.

Tal circunstância gera um estado de vigilância permanente, no qual o agente de segurança pública se percebe constantemente como possível alvo de retaliações, sobretudo em regiões marcadas por elevados índices de criminalidade. A ausência de uma separação clara entre o espaço de trabalho e o espaço de descanso compromete o necessário período de recuperação física e mental, contribuindo para o acúmulo progressivo de estresse. Esse cenário agrava-se diante da limitação de recursos financeiros, que impede muitos policiais de residirem em locais considerados mais seguros ou com melhor infraestrutura urbana.

Além disso, a defasagem na sua remuneração frequentemente leva esses profissionais à necessidade de complementar renda por meio de atividades informais ou serviços extraordinários, popularmente conhecidos como “bicos”. Embora essa prática represente uma estratégia justa de sobrevivência e melhoria das condições de vida familiar, por outro viés, ela implica a ampliação da jornada de trabalho e a consequente redução do tempo destinado ao descanso, atividade física, lazer e convívio social, fatores essenciais para a manutenção da saúde física e mental.

Os riscos psicossociais enfrentados por esses profissionais incluem cargas de trabalho exaustivas, ritmos intensos, horários irregulares e o uso constante de equipamentos pesados, além de desafios nas relações interpessoais e no desenvolvimento da carreira. Tais fatores contribuem para a prevalência de sintomas físicos e psicológicos, como insônia, irritabilidade e desgaste emocional, que podem evoluir para quadros graves de depressão e doenças cardiovasculares (Lopes; Waeny; Macedo, 2018).

A sobrecarga decorrente da dupla jornada intensifica o desgaste físico e emocional, favorecendo o desenvolvimento de quadros de estresse crônico e aumentando a probabilidade de surgimento de síndromes como o Burnout, além de outras doenças ocupacionais, como

transtornos de ansiedade, depressão e distúrbios do sono. Nesse contexto, o trabalho policial deixa de ser apenas uma atividade profissional e passa a configurar uma condição permanente de tensão, com impactos diretos na qualidade de vida do indivíduo e de sua família.

Partindo do que dispõe o art. 7º, inciso XXVIII, da Constituição Federal, percebe-se que o ordenamento jurídico buscou resguardar o trabalhador diante de situações de acidente ou dano decorrente da atividade profissional, assegurando tanto o acesso ao seguro quanto a possibilidade de indenização quando houver responsabilidade do empregador. No caso do policial militar, essa previsão ganha contornos ainda mais sensíveis, já que o exercício da função envolve riscos constantes e, muitas vezes, inevitáveis. Não se trata apenas de uma garantia formal, mas de um reconhecimento de que o Estado, ao exigir do agente a atuação em cenários de perigo, também deve responder pelas consequências que ultrapassem o limite do aceitável. Assim, mais do que reparar eventuais prejuízos, esse dispositivo reforça a necessidade de uma postura preventiva, com investimentos reais em estrutura, treinamento e acompanhamento da saúde física e mental desses profissionais, sob pena de transformar o risco da atividade em um ônus desproporcional suportado exclusivamente pelo servidor.

Do ponto de vista institucional, essa realidade evidencia uma lacuna na efetivação do dever estatal de garantir condições dignas de trabalho e de saúde aos seus servidores. A insuficiência remuneratória, aliada à ausência de políticas eficazes de acompanhamento psicológico e prevenção do adoecimento, contribui para a manutenção de um ciclo de desgaste contínuo. Esse ciclo não apenas compromete a dignidade do policial militar, mas também repercute negativamente na eficiência da segurança pública, uma vez que profissionais exaustos e adoecidos tendem a apresentar redução no desempenho, maior propensão a erros e dificuldades no gerenciamento de situações críticas.

Em paralelo ao desgaste operacional, a desorganização financeira aparece como um fator crítico que agrava a vulnerabilidade desses servidores. O analfabetismo financeiro e a falta de planejamento predispõem o policial ao endividamento excessivo, especialmente diante da facilidade de acesso ao crédito consignado e da instabilidade econômica do país, gerando um ciclo de ansiedade que compromete a concentração e a produtividade no trabalho (AZEVEDO; DANTAS; AGUIAR, 2025). Portanto, a má gestão do orçamento pessoal leva com certa frequência os policiais a buscarem atividades extras, conhecidas popularmente como "bicos", para complementar a renda, quitar dívidas ou tentar criar uma reserva financeira. Embora essas atividades visem a sobrevivência econômica, elas podem reduzir significativamente a qualidade de vida do militar e influenciar negativamente a forma como ele executa sua missão de segurança perante a sociedade (Oliveira; Oliveira; Cruz, 2025).

A análise do estresse ocupacional na Polícia Militar de Sergipe não pode se restringir aos aspectos internos da atividade policial, devendo considerar também as condições socioeconômicas dos agentes como fator estruturante do problema. A compreensão dessa dinâmica é fundamental para a formulação de políticas públicas mais abrangentes, que contemplem não apenas melhorias institucionais, mas também estratégias voltadas à valorização profissional, à adequada remuneração e à promoção efetiva da saúde física e mental dos policiais militares.

A cultura institucional das corporações policiais, marcada pela exaltação da força e pela negação da vulnerabilidade, impõe uma barreira adicional ao tratamento. Muitos policiais evitam buscar auxílio psicológico por receio de serem estigmatizados ou de sofrerem sanções em suas carreiras, como o afastamento do serviço ativo ou a proibição do uso de arma de fogo. Essa postura de repressão emocional favorece o agravamento dos sintomas e impede a detecção precoce de quadros depressivos e tendências autodestrutivas (Fernandes; Gama, 2025).

Diante dessa realidade, a promoção da saúde mental deve ser compreendida como um direito fundamental do policial militar e um dever do Estado. Políticas públicas de valorização profissional precisam ir além do fornecimento de equipamentos de proteção, incluindo programas de acompanhamento psicológico contínuo e preventivo. A implementação de ações que abordem a saúde de forma integral, contemplando inclusive a educação financeira, é essencial para mitigar os impactos lesivos da profissão sobre a mente do agente (Mousse de Souza *et al.*, 2025).

Em última análise, a estabilidade emocional do policial é a base para o exercício eficiente do policiamento ostensivo e para a garantia da segurança da comunidade. Quando o Estado falha em proteger a saúde mental de seus agentes, compromete não apenas a vida desses profissionais, mas a própria qualidade do serviço prestado à sociedade. É urgente que as instituições reconheçam o sofrimento psíquico como um problema de gestão estratégica, promovendo um ambiente de trabalho mais humano e resiliente (Potuk; Guimarães, 2024).

Um aspecto muitas vezes negligenciado é a cultura institucional presente nas corporações militares. Em muitos casos, ainda existe resistência em reconhecer o adoecimento psicológico como algo legítimo. Essa cultura acaba dificultando a busca por ajuda, fazendo com que o problema seja tratado apenas quando já se encontra em estágio avançado.

Ainda conforme aponta Ferreira (2016), o descuido com a saúde dos policiais militares, enquanto trabalhadores, é pouco visível frente às circunstâncias internas do sistema organizativo da instituição em que trabalham. No Brasil, a literatura especializada sobre a saúde e o trabalho dos policiais é ainda restrita. Uma particularidade dessa categoria profissional é o

preconceito negativo da população e de intelectuais sobre os policiais, possivelmente pelo imaginário constituído no processo de repressão, acirrado nos períodos de falta de democracia política do Estado brasileiro (Ferreira, 2016)

A categoria profissional dos policiais está, sem dúvida, exposta a ambientes conflituosos, a situações de pressão e elevado nível de estresse, em razão do contato constante com a violência e a criminalidade. Por atuarem como representantes da ordem e da lei, esses profissionais são levados a manter uma postura firme, rígida e, muitas vezes, inabalável, não sendo permitido demonstrar ou sequer expressar medos e desconfortos, o que evidencia a ausência de espaços para extravasar angústias, impactando diretamente a saúde mental do trabalhador (Winter; Machado, 2019). Quando o policial exterioriza seus medos e desconfortos, acaba rompendo com a estratégia coletiva e, por consequência, pode não ser bem aceito pelo grupo (Moraes, 2013).

A procura em manter a saúde física surge como uma estratégia de proteção neurobiológica fundamental para a tomada de decisão. Práticas como a corrida e exercícios aeróbicos estimulam a produção do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), que auxilia na neuroplasticidade e protege o córtex pré-frontal contra os efeitos tóxicos do cortisol alto. Policiais militares que mantêm uma rotina de cuidados biopsicossociais apresentam maior clareza mental e menor propensão a decisões financeiras por impulso causadas pelo cansaço (LIMA et al., 2026; Mousse de Souza *et al.*, 2025).

É importante enfatizar que não se trata de algo generalizado, cada pessoa reage diferentemente diante de um mesmo estímulo capaz de produzir um determinado sintoma, também em relação aos fatos ou acontecimentos do destino, pessoas diferentes manifestam sentimentos diferentes. O sintoma ou sentimento depende sempre da sensibilidade de cada um, mais do que do próprio fato ou acontecimento em si. A reflexão de Brant e Minayo-Gomez contribui para entendermos melhor a situação aqui explicitada:

[...] É importante reconhecer que o sofrimento não tem uma manifestação única para todos os indivíduos de uma mesma família, cultura ou período histórico. O que é sofrimento para um, não é, necessariamente, para outro, mesmo quando submetidos às mesmas condições ambientais adversas. Ou ainda, aquilo que é sofrimento para alguém, pode ser prazer para outro e vice-versa. Um acontecimento, como algo capaz de provocar um espanto, em um determinado momento pode significar sofrimento; em outro, pode ser vivenciado como satisfação. Resta ainda lembrar que no sofrimento é possível encontrar uma mesclagem de prazer e dor, simultaneamente (Brant & Minayo-Gomez, 2004, p.215).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste trabalho, buscou-se compreender o estresse ocupacional no contexto da Polícia Militar do Estado de Sergipe não apenas como um fenômeno individual, mas como uma realidade complexa, construída a partir de múltiplos fatores que envolvem a própria natureza da atividade policial, as condições institucionais e o contexto social em que esses profissionais estão inseridos.

Considerando a hipótese proposta, a análise desenvolvida ao longo do trabalho permite concluir que ela se confirma na prática, ficou evidenciado que o exercício da função policial militar impõe ao indivíduo uma rotina marcada por risco constante, exigências emocionais elevadas e tomada de decisões sob pressão, o que, por si só, já configura um ambiente propício ao desgaste físico e psicológico. Além disso, a pesquisa demonstrou que esse cenário é agravado por fatores estruturais, como jornadas prolongadas, insuficiência remuneratória, ausência de suporte psicológico contínuo e dificuldades relacionadas à organização do trabalho.

Além disso, aspectos culturais próprios da instituição, como a valorização da resistência e a dificuldade em reconhecer fragilidades emocionais, contribuem para a invisibilização do sofrimento psíquico. Nesse contexto, muitos policiais acabam adiando ou evitando a busca por ajuda, o que favorece o agravamento de quadros de estresse crônico, Burnout e outras doenças ocupacionais.

Outro ponto relevante diz respeito à realidade socioeconômica desses profissionais, que frequentemente precisam complementar sua renda por meio de atividades extras, reduzindo ainda mais o tempo de descanso e recuperação. Essa dinâmica intensifica o ciclo de desgaste e evidencia que o problema ultrapassa o âmbito individual, assumindo características estruturais que demandam intervenção mais ampla.

Tomando como base todo estudo até aqui e analisando a questão problema, verifica-se que, embora existam previsões constitucionais e normativas que asseguram a dignidade da pessoa humana e condições adequadas de trabalho, ainda há uma distância significativa entre o que está previsto no ordenamento e o que se concretiza na prática por parte do Estado de Sergipe. Tal constatação reforça a hipótese inicial de que as políticas públicas atualmente adotadas não são suficientes para atender plenamente às necessidades desses profissionais.

Diante disso, torna-se imprescindível que o Estado avance na implementação de medidas efetivas voltadas à promoção da saúde do policial militar. Isso inclui não apenas melhorias nas condições de trabalho e na remuneração, mas também a criação de programas permanentes de acompanhamento psicológico, ações preventivas e iniciativas que promovam uma mudança na

cultura institucional, permitindo que o cuidado com a saúde mental deixe de ser visto como fragilidade e passe a ser compreendido como elemento essencial para o desempenho da função. Por fim, é importante destacar que a valorização do policial militar não se resume ao reconhecimento simbólico de sua função, mas exige ações concretas que garantam sua integridade física e mental. Cuidar da saúde desses profissionais é, em última análise, cuidar da própria sociedade, uma vez que a qualidade da segurança pública está diretamente relacionada às condições em que seus agentes exercem suas atividades.

REFERÊNCIAS

ANDRADE MESQUITA, A., LIMA LOBATO, J., FERREIRA SANTOS DE ALMADA LIMA, V., & PEREIRA BRITO, K. Estresse, enfrentamento e sua influência sobre a glicemia e a pressão arterial. **Revista Psicologia E Saúde**, 6(1), 2014.

AZEVEDO, Bruno Brissow de; DANTAS, Daniela dos Santos; AGUIAR, Denison Melo de. **A educação financeira como fator de melhoria na qualidade de vida dos policiais militares do Amazonas**. Interference Journal, v. 11, n. 2, p. 9792-9811, dez. 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.36557/2009-3578.2025v11n2p9792-9811>. Acesso em: 13 abr. 2026.

BRASIL. *Constituição (1988)*. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidência da República, 1988. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br>. Acesso em: 04 abr. 2026

BRASIL. Tribunal Superior do Trabalho. **Recurso de Revista RR-1533-83.2015.5.12.0031**. Rel. Min. Cláudio Brandão. 7ª Turma. DEJT 9 set. 2022. Disponível em: <https://jurisprudencia.tst.jus.br/>. Acesso em: 26 abr. 2026.

BRANT, L. C. ; MINAYO-GOMEZ, C. **The transformation process of suffering into illness: from the birth of the clinic to the psychodynamic work**. Ciência & Saúde Coletiva, 9(1): 213-218, 2004.

CARVALHO, L. O. R. de; PORTO, R. de M.; SOUSA, M. N. A. de. **Sufrimento psíquico, fatores precipitantes e dificuldades no enfrentamento da síndrome de Burnout em policiais militares/** Psychic suffering, precipitating factors and difficulties in coping with Burnout syndrome in military police Brazilian Journal of Health Review, [S. l.], v. 3, n. 5, p. 15202–15214, 2020. DOI: 10.34119/bjhrv3n5-300. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/18754>. Acesso em: 03 abr. 2026.

COSTA, Brenda, LIMA, Laura et al. **Relação Entre Estresse E O Desequilíbrio Imunológico: Uma Atualização**. Cadernos Acadêmicos, vol. 9, n.o 1, julho de 2023.

CUNHA, A. M. S.; Ghizoni, L. D. **Narrativas do sofrimento do trabalho de um policial militar afastado**. Comunicação & Inovação, v. 19, n. 39, p. 132-147, 2018.

Entenda como o hormônio cortisol atua no organismo. Setor de Medicina Diagnóstica Sabin, 23 de maio de 2023. Disponível em: <https://blog.sabin.com.br/saude/o-que-faz-o-hormonio-cortisol/>. Acesso em 04 de abril de 2026.

FERNANDES, Jhoycynnara da Silva; GAMA, Arnaldo Costa. **Saúde mental e direito social à saúde na Polícia Militar do Amazonas.** Interference Journal, v. 11, n. 2, p. 8915-8935, dez. 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.36557/2009-3578.2025v11n2p8915-8935>. Acesso em: 13 abr. 2026

LIPP, M. **Pesquisa sobre stress no Brasil.** São Paulo: Papirus Editora, 1996.

LOPES, Kelly; WAENY, Maria Fernanda Costa; MACEDO, Cibele Mariano Vaz de. Riscos psicossociais no trabalho de policiais militares que podem levar ao estresse. **Revista Ibirapuera**, São Paulo, n. 15, p. 51-60, jan./jun. 2018. Acesso em: 13 fev. 2026.

MORAES, R. D. Estratégias Defensivas. In: VIEIRA, F. O.; MENDES, A. M.; MERLO, A. R. C. (Orgs.). **Dicionário crítico de gestão e psicodinâmica do trabalho.** Curitiba: Juruá, 2013. p. 153-158.

MOUSSE DE SOUZA, Shelley et al. Políticas públicas de valorização do Policial Militar no estado do Amazonas. RCMOS - **Revista Científica Multidisciplinar O Saber**, v. 2, dez. 2025. Acesso em: 13 fev. 2026.

OLIVEIRA, Hilderline de; OLIVEIRA, Bruno Rodrigues de; CRUZ, Eduardo. Planejamento financeiro e sua influência na ação policial militar. **Revista Científica ACERTTE**, v. 5, n. 6, e56243, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.63026/acertte.v5i6.243>. Acesso em: 13 abr. 2026

PASCHOAL, Ademar. **Reflexos institucionais: perspectivas, desafios e ameaças relacionadas a atividade fim da Polícia Militar.** Brazilian Journal of Development, Curitiba, v.8, n.3, mar., 2022.

PELEGRI, A. et al. **Percepção das condições de trabalho e estresse ocupacional em policiais civis e militares de unidades de operações especiais.** Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, v. 26, n. 2, p. 423–430, abr. 2018.

PONCIONI, Paula. **Tornar-se policial: a construção da identidade profissional do policial no Estado do Rio de Janeiro.** Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Sociologia da Universidade de São Paulo. São Paulo: USP, 2003.

POTUK, Neomar Christian; GUIMARÃES, Lucas Pereira Gabardo. **Análise acerca das consequências advindas da falta de uma cultura de controle financeiro pessoal por parte dos policiais militares.** RECIMA21, v. 5, n. 10, e5105825, out. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.47820/recima21.v5i10.5825>. Acesso em: 13 abr. 2026.

SALES, L. J. M.; SÁ, L. D. A condição do policial militar em atendimento clínico: uma análise das narrativas sobre adoecimento, sofrimento e medo no contexto profissional. **Repocs**, v. 13, n. 25, p. 181-206, 2016.

SANTOS, F. B. D. et al. **Estresse ocupacional e engajamento no trabalho entre policiais militares**. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 12, p. 5987–5996, dez. 2021.

SERGIPE, Lei nº 2.066/1976. **Estatuto dos Policiais-Militares do Estado de Sergipe**.

WINTER, Lilian Ester; ALF, Alexandra Machado. A profissão do policial militar: vivências de prazer e sofrimento no trabalho. **Rev. Psicol., Organ. Trab.**, Brasília, v. 19, n. 3, p. 671-678, set. 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572019000300005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 03 abr. 2026. <http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2019.3.13214>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Health impact of psychosocial hazards at work: an overview**. Geneva: WHO, 2010