



UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA - UFBA
Instituto de Psicologia
Programa de Pós-Graduação em Psicologia- PPGPSI
DOUTORADO



HANNAH DANTAS GUEDES

**TRABALHO EMOCIONAL DE POLICIAIS MILITARES: DO MAPEAMENTO DE
DEMANDAS EMOCIONAIS AO TREINAMENTO EM REGULAÇÃO EMOCIONAL**

SALVADOR

2023



UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA - UFBA
Instituto de Psicologia
Programa de Pós-Graduação em Psicologia- PPGPSI
DOUTORADO



HANNAH DANTAS GUEDES

**TRABALHO EMOCIONAL DE POLICIAIS MILITARES: DO MAPEAMENTO DE
DEMANDAS EMOCIONAIS AO TREINAMENTO EM REGULAÇÃO EMOCIONAL.**

Tese de doutorado apresentada ao Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade Federal da Bahia para Defesa.

Área de Concentração: Psicologia Social e do Trabalho.

Linha de Pesquisa: Indivíduos e trabalho-processos micro organizacionais.

Orientadora: Sônia Maria Guedes Gondim

SALVADOR

2023

Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema Universitário de Bibliotecas (SIBI/UFBA), com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

G924 Guedes, Hannah Dantas
Trabalho emocional de policiais militares: do mapeamento de demandas emocionais ao treinamento em regulação emocional / Hannah Dantas Guedes, 2023.
163 f.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Sônia Maria Guedes Gondim
Tese (doutorado) - Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Instituto de Psicologia da Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2023.

1. Trabalho – Aspectos psicológicos. 2. Policiais Militares - Bahia. 3. Estress (Psicologia). 4. Policiais - Treinamento. I. Gondim, Sônia Maria Guedes. II. Universidade Federal da Bahia. Instituto de Psicologia. III. Título.

CDD: 158.7

TERMO DE APROVAÇÃO

TRABALHO EMOCIONAL DE POLICIAIS MILITARES: DO MAPEAMENTO DE DEMANDAS EMOCIONAIS AO TREINAMENTO EM REGULAÇÃO EMOCIONAL

Hannah Dantas Guedes

BANCA EXAMINADORA:

Prof.^a Dr.^a Sônia Maria Guedes Gondim (Orientadora)
Universidade Federal da Bahia - UFBA

Prof.^a Dr.^a Ana Paula Grillo Rodrigues
Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC

Prof.^a Dr.^a Carla Maria Santos de Carvalho
Universidade de Coimbra – UC

Prof.^a Dr.^a Laila Leite Carneiro
Universidade Federal da Bahia – UFBA

Prof. Dr. Marcos Aguiar de Souza
Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ

Salvador, 16 de março de 2023.

Dou fé.

Documento assinado digitalmente
gov.br SONIA MARIA GUEDES GONDIM
Data: 16/03/2023 20:48:48-0300
Verifique em <https://validar.itd.gov.br>

Prof.^a Dr.^a Sônia Maria Guedes Gondim

AGRADECIMENTOS

Agradeço inicialmente à minha base, meus pais Erlânio e Edíria e meus irmãos Gabriel, João Pedro e Emanuel. Obrigada pelo amor, conversas, brincadeiras e apoio incondicional, vocês são a melhor parte de mim.

À Filipe, meu marido e companheiro. Obrigada por ser meu maior incentivador, por acreditar em mim quando eu mesma duvidava e por estar sempre ao meu lado.

Agradeço minha orientadora Sônia Gondim, minha maior inspiração, exemplo de profissional e de pessoa. Obrigada pelas orientações que me trouxeram tão longe e pelo cuidado constante que tem com todos os seus orientandos.

Ao Grupo de Pesquisa EMOTRAB, pelo apoio acadêmico e afetivo ao longo desses oito anos, agradeço os compartilhamentos, discussões, risadas e apoio constante.

Às amigas que fiz nesse período acadêmico, que mesmo tomando diferentes rumos, nunca deixaram de estar presente e de apoiar umas as outras.

Aos meus amigos que compartilham a vida comigo, que acompanharam meus altos e baixos e sempre estiveram ao meu lado. Sem vocês eu não chegaria tão longe.

Agradeço à Polícia Militar da Bahia pela autorização e apoio para realização desta pesquisa. E aos Policiais Militares que ajudaram na concretização da pesquisa e que participaram de diversas formas desse processo.

Aos professores que fizeram parte da minha caminhada acadêmica, especialmente Ana Paula Grillo, Marcos Aguiar, Carla Carvalho e Laila Carneiro que fizeram parte da minha banca, obrigada pelo cuidado e contribuições para aprimorar esta pesquisa.

Agradeço à Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado da Bahia (FAPESB), pela concessão de bolsa e incentivo à pesquisa.

RESUMO

A presente tese se dedica ao estudo do trabalho emocional em policiais militares. Considerando a relevância social dessa categoria de trabalhadores para a segurança e estabilidade social, objetivou-se avaliar a efetividade de um treinamento para aprimorar o repertório de estratégias regulatórias e reduzir o estresse de policiais militares a partir do mapeamento das demandas de trabalho emocional desses profissionais. Para alcançar esse amplo objetivo foram desenvolvidos três estudos. No primeiro deles, realizou-se uma revisão sistemática de literatura, com o objetivo de analisar os estudos empíricos sobre treinamentos e intervenções com foco em saúde mental de policiais. Após delimitação dos critérios de busca e inclusão, foram encontrados e analisados 30 artigos, que foram categorizados a partir da Taxonomia de Bloom (domínios de aprendizagem: cognitivo, afetivo e psicomotor). Duas categorias foram criadas, a dos treinamentos que utilizaram domínios mistos e a segunda categoria com treinamentos de domínio único. Os resultados apontaram para um crescimento nas publicações após 2018 e para o predomínio de treinamentos que utilizaram os três domínios de aprendizagem. O segundo estudo teve como objetivo a caracterização das demandas emocionais dos policiais militares requeridas pela ocupação e também pela corporação mediante as técnicas de análise documental, entrevista e grupo focal. A análise documental foi realizada a partir do Estatuto dos Policiais Militares do Estado da Bahia, em que foram identificadas três categorias (demandas relacionadas à missão da corporação; demandas relacionadas ao papel profissional de militar; demandas relacionadas a conduta pessoal). Posteriormente foi realizada uma entrevista com um comandante da polícia e um grupo focal com três participantes. A análise da entrevista e grupo focal foi elaborada com apoio do software IRAMUTEQ e foram identificados dois eixos e três classes. O primeiro eixo foi nomeado de “Demandas provenientes da sociedade” (classe 3) e o segundo eixo “Demandas do papel profissional”, que se dividiu em duas classes: “Estados afetivos” (classe 1) e “Atendimento às

normas institucionais” (classe 2). Por fim, o estudo 3 avaliou a efetividade de um treinamento elaborado a partir do resultado da revisão de literatura (estudo 1) e das demandas emocionais identificadas (estudo 2), para fins de aprimoramento do processo de regulação emocional e redução de estresse de policiais militares. Participaram do treinamento 44 policiais militares que foram divididos em grupo experimental e grupo controle. Os resultados mostraram que o grupo experimental diminuiu a desregulação emocional e o estresse logo após participação na intervenção e no follow-up. Esse estudo possibilitou a observação de mudanças processuais, contribuindo para a compreensão do ganho de repertório regulatório ao longo do tempo para os policiais militares, categoria ocupacional fortemente submetida a condições emocionais desafiadoras. Os três estudos contribuíram para uma melhor delimitação teórica do fenômeno da regulação emocional, considerando sua natureza dinâmica e os resultados apontam para contribuições práticas ao oferecer ajuda aos policiais no manejo do estresse e de suas experiências emocionais.

Palavras-chave: trabalho emocional, regulação emocional, polícia, estresse no trabalho.

ABSTRACT

This thesis focuses on studying emotional labor in police officers. Considering the social relevance of police officers for the security and stability of society, the objective of this work was assess the effectiveness of a training to improve the repertoire of regulation strategies and reduce the stress of police officers based on the mapping of their emotional labor demands. Study 1 was a systematic literature review which was conducted to analyze empirical studies on training and interventions with a focus on the mental health of police officers. Upon determining the search and inclusion criteria, 30 papers were found and analyzed, which were categorized by using Bloom's Taxonomy (learning domains: cognitive, affective and psychomotor). Two categories were created: one category comprising mixed-domain training, and another one consisting of single-domain training. The results indicate a growth in the number of publications after 2018 and the predominance of training that used the three learning domains. Study 2 comprised document analysis, an interview, and a focus group, to characterize police officers' emotional labor demands required by their occupation and by their corporation The analyzed document was the Statute of the Police Force of the State of Bahia, where we identified three categories (demands related to the mission of the corporation; demands related to the professional role of police officers; and, demands related to personal conduct). Subsequently, we conducted an interview with a police force chief and a focus group with three participants. The interview and focus group were analyzed by using the IRAMUTEQ software and two axes and three classes were identified. The first axis was named "Society demands" (class 3) while the second axis was named "Professional role demands", which divided into two classes: "Affective states" (class 1) and "Compliance with institutional norms" (class 2). Finally, Study 3 assessed the effectiveness of a training designed on the outcomes of the literature review and the identified emotional labor demands, to improve police officers' process of emotional regulation and stress reduction. Forty-four police officers split into an experimental

group and a control group participated in the training. The results showed a decrease in emotional dysregulation and stress in the experimental group shortly after they participated in the intervention and follow-up. In this study procedural changes were observed, which contributed to understanding the gain of regulatory repertoire over time by police officers, who are a job category strongly subjected to emotional challenges. The three studies helped to better delimit the phenomenon of emotional regulation, considering its dynamic nature and the results indicate practical contributions by offering help for police officers to manage stress and their emotion experiences.

Keywords: emotional labor, emotional regulation, police officers, stress at work.

Lista de Abreviaturas e Siglas

APA	American Psychology Association
AFC	Análise Fatorial por Correspondência
BOPE	Batalhão de Operações Especiais
CHD	Classificação Hierárquica Descendente
DPS	Departamento de Promoção Social da Polícia Militar
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IRAMUTEQ	<i>Interface de R pur les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires</i>
LILACS	Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde
PM	Polícia Militar
PMBA	Polícia Militar da Bahia
PUBMED	National Library of Medicine
RONDESP	Rondas Especiais
ROTAMO	Rondas Táticas Motorizadas
SCIELO	<i>Scientific Electronic Library Online</i>
TEPT	Transtorno de Estresse Pós-traumático

Lista de Figuras

Introdução

Figura 1 <i>Resumo dos estudos da tese</i>	44
--	----

Estudo 1

Figura 1.1 <i>Etapas do processo de seleção dos artigos</i>	51
Figura 1.2 <i>Artigos por ano de publicação</i>	52
Figura 1.3 <i>Conteúdo dos treinamentos/intervenções com policiais</i>	54
Figura 1.4 <i>Resumo dos nove estudos da categoria de domínios mistos, subcategoria dos domínios cognitivo e afetivo</i>	56
Figura 1.5 <i>Resumo dos 16 estudos da categoria de domínios mistos, subcategoria dos domínios cognitivo, afetivo e psicomotor</i>	58
Figura 1.6 <i>Resumo dos três estudos da categoria de domínio único, subcategoria cognitivo</i>	64
Figura 1.7 <i>Resumo do único estudo da categoria de domínio único, subcategoria afetivo</i>	65
Figura 1.8 <i>Resumo do único estudo da categoria de domínio único, subcategoria psicomotor</i>	65

Estudo 2

Figura 2.1 <i>Perguntas da entrevista e seus objetivos</i>	78
Figura 2.2 <i>Demandas de trabalho identificadas no Estatuto dos Policiais Militares do Estado da Bahia</i>	81
Figura 2.3 <i>Dendrograma da Classificação Hierárquica Descendente</i>	82
Figura 2.4 <i>Representação dos resultados da Análise Fatorial por Correspondência (AFC)</i>	83
Figura 2.5 <i>Demandas de trabalho emocional dos policiais militares</i>	91

Estudo 3

Figura 3.1 <i>Etapas para construção do treinamento</i>	103
Figura 3.2 <i>Módulos, objetivos instrucionais e domínios de aprendizagem do treinamento</i>	105
Figura 3.3 <i>Participantes e etapas do treinamento</i>	109
Figura 3.4 <i>Interação entre tempo e condição na Escala de Desregulação Emocional</i>	115
Figura 3.5 <i>Interação entre tempo e condição na Escala de Estresse</i>	116

Considerações Finais

Figura 4.1 <i>Resumo dos principais achados da tese</i>	130
---	-----

Lista de Tabelas

Estudo 3

Tabela 3.1 <i>Estatísticas descritivas por meio da média (desvio-padrão)</i>	111
Tabela 3.2 <i>Médias (desvios-padrão) e Comparação entre os grupos no T3 (Follow up)</i>	116

Sumário

Introdução.....	16
Contextualização.....	21
<i>Polícia Militar da Bahia.....</i>	<i>21</i>
<i>O trabalho emocional e o estresse no contexto da polícia.....</i>	<i>25</i>
Estudo 1.....	46
Introdução.....	46
Método.....	49
Resultados.....	51
Discussão.....	66
Conclusão.....	70
Estudo 2.....	72
Introdução.....	72
Trabalho Emocional e Demandas Emocionais: Delimitação Conceitual.....	73
<i>Trabalho Emocional no Contexto Policial</i>	<i>74</i>
Método.....	76
<i>Caracterização do estudo.....</i>	<i>77</i>
<i>Participantes.....</i>	<i>78</i>
<i>Procedimento de coleta de dados e instrumentos.....</i>	<i>78</i>
<i>Procedimentos de análise de dados.....</i>	<i>79</i>
Resultados.....	80
<i>Demandas emocionais mapeadas via análise documental.....</i>	<i>80</i>
<i>Corpus integrado: Entrevista e Grupo Focal.....</i>	<i>82</i>
Discussão.....	87

Conclusão.....	91
Estudo 3.....	94
Introdução.....	94
O Treinamento de Regulação Emocional com Policiais Militares.....	103
Método.....	107
<i>Participantes e procedimentos.....</i>	<i>107</i>
<i>Instrumentos.....</i>	<i>109</i>
<i>Procedimentos de Análise de Dados.....</i>	<i>111</i>
Resultado.....	111
Discussão.....	117
Conclusão.....	122
Considerações Finais.....	124
Limitações.....	131
Agenda de pesquisa.....	132
Referências.....	134
Anexo A.....	164

Introdução

A habilidade de regular as emoções que surgem no contexto de trabalho é essencial para a manutenção do bem-estar e da saúde mental dos indivíduos. Esse fator torna-se ainda mais relevante em ocupações nas quais os trabalhadores são continuamente confrontados com eventos potencialmente traumáticos que eliciam emoções negativas, como é o caso do policial militar que atua nas ruas. Esses profissionais estão expostos diariamente a situações geradoras de estresse e ansiedade. Além disso, precisam tomar com celeridade decisões difíceis, que podem colocar em risco a própria vida e a de colegas. Adicionalmente, lidam com uma hierarquia fortemente demarcada, o que limita sua autonomia e o controle do processo de trabalho. A complexidade do contexto de trabalho do policial militar requer muito domínio de emoções para lidar com tantas e diversificadas demandas e públicos com os quais interage.

Os policiais, no entanto, nem sempre podem expressar as emoções que estão realmente sentindo, uma vez que manifestações emocionais ainda são vistas como um tabu na corporação. Tanto a cultura organizacional quanto construções sociais e individuais fortalecem a percepção de necessidade de supressão emocional, como acontece com o mito do herói, em que o policial acredita que, como está protegendo as pessoas e a serviço da sociedade, não pode deixar evidenciados sinais de fraqueza e nem pedido de ajuda (Amâncio & França, 2021).

A expressão emocional também deve ser evitada, pois a imagem do policial militar cultivada pela própria organização militar e o público em geral é a de serem destituídos de emoções, assemelhando-se a robôs. A interação com colegas mais experientes e a própria cultura organizacional os ensina a se distanciarem de suas próprias emoções (Lennie et al., 2020; Mastracci & Adams, 2021). A aprendizagem inicia-se ainda na formação, em que muitos policiais aprendem que devem exercer suas atividades com total controle e afastamento emocional no dia a dia de trabalho (Silva & Vieira, 2008).

O trabalho emocional (TE) é um construto cunhado por Hochschild (1979, 1983) para

caracterizar um tripé composto por demandas emocionais provenientes do exercício de uma dada atividade e da organização em que o trabalhador se insere; estratégias de regulação emocional que o trabalhador elege para lidar com tais demandas; e, por último, desempenho emocional, avaliado em sua qualidade pela compatibilidade entre as demandas emocionais e as estratégias regulatórias usadas pelo trabalhador (Hochschild, 1979, 1983). Sendo assim, a caracterização das demandas emocionais se torna fundamental para a escolha das estratégias, que por sua vez poderão ter diferentes impactos para a saúde do trabalhador. O uso de estratégias inadequadas de regulação emocional, levando em conta as demandas e o contexto, é considerado fator de risco aumentando as chances de desenvolvimento de psicopatologias e transtornos depressivos (Barton et al., 2021; Buruck et al., 2016). Esta tese abordará duas das três dimensões do TE: as demandas emocionais e as estratégias regulatórias, tendo em vista serem fundamentais para entender os processos regulatórios no contexto do exercício ocupacional. O desempenho emocional não será objeto de análise, considerando a complexidade de operacionalização deste conceito, haja vista depender não somente das regras organizacionais e ocupacionais, mas também dos diferentes públicos-alvo com que o policial militar interage. A construção de uma medida de desempenho emocional que inclua os diversos públicos-alvo ainda é um projeto a ser construído. Desconhecemos na literatura autores ou artigos que se dediquem à construção de tal medida.

Um dos fatores que dificulta a regulação emocional do policial é a quantidade e variedade de demandas emocionais do seu trabalho. Estudos internacionais (e.g., Mastracci & Adams, 2020; Schaible & Six, 2016) apontam diferenças nas demandas de trabalho emocional no que se refere ao grupo alvo de interação, exigindo que o profissional expresse emoções diferentes para vítimas e para suspeitos. No Brasil, essas demandas foram estudadas por Guedes e Gondim (2020), com foco na expressão de emoções positivas e ocultação de emoções negativas em relação a quatro públicos-alvo: colegas, superiores, vítimas e criminosos. Os

resultados apontaram que colegas, superiores e vítimas possuem as mesmas demandas emocionais, a de expressar emoções positivas e ocultar emoções negativas, ao contrário de suspeitos e criminosos, em que os policiais do estudo não ocultam emoções negativas. No entanto, são necessários estudos que aprofundem a compreensão das diversificadas demandas emocionais com as quais se defrontam esses profissionais, considerando a diversidade de públicos-alvo com que interagem. Desse modo, se obteriam insumos para subsidiar políticas de treinamento e aprimoramento do processo de regulação emocional funcional (isto é, adaptativo) de policiais militares.

Para ajudar na compreensão de como o policial lida com suas emoções, Oliveira et al. (2022) destacam que mudanças podem ser feitas no processo de seleção, socialização e no sistema de recompensas da corporação militar. No que tange à seleção é preciso descrever com mais detalhes as competências emocionais importantes para esses profissionais, tais como inteligência emocional e autoeficácia. Quanto à socialização e formação do policial, torna-se necessário explicitar as regras de exibição emocional (Lennie et al., 2020) requeridas, e principalmente as formas de enfrentamento diante das emoções desafiadoras. Programas direcionados para o desenvolvimento de habilidades emocionais poderiam ser de grande utilidade (Au et al., 2019; Burnett, 2021). Por último, no que diz respeito ao sistema de recompensas e apoio de supervisores, é preciso considerar a importância de oferecer aos policiais recompensas socioemocionais, como reconhecimento e apoio, praticando ainda uma gestão justa e alinhada às necessidades dos policiais (Adams & Mastracci, 2020; Oliveira et al., 2022).

Alguns estudos (e.g., Burnett, 2021; Navarrete et al., 2022) apontam que os policiais têm dificuldades em lidar com as emoções negativas que surgem no seu trabalho, tendendo a usar estratégias de supressão dessas emoções, abusar de substâncias alcoólicas ou se isolar da família e colegas (Berking et al., 2010). Desse modo, ao aprender a utilizar as estratégias

regulatórias para lidar com as demandas emocionais, realizando o trabalho emocional, o policial poderá mostrar-se mais adaptado às demandas de trabalho e às inevitáveis vivências de emoções negativas, fortemente presentes em seu cotidiano, com ganhos para a sua saúde mental.

Uma vez que muitas demandas do policial são intrínsecas à sua profissão e não podem ser eliminadas, como o contato com eventos perigosos e violentos, é preciso preparar os policiais em termos de ações e estratégias de manejo emocional (Burnett et al., 2019; Kompier & Kristensen, 2003). Programas e treinamentos em regulação emocional vêm crescendo como alternativa para contribuir para a melhoria do desempenho no trabalho (Navarrete et al., 2022; Trombka et al., 2021). Treinamentos em regulação emocional ou construtos associados, têm demonstrado resultados positivos para a diminuição de *burnout*, sintomas depressivos e estresse, e aumento das habilidades em regular emoções negativas (Arble et al., 2017; Christopher et al., 2016), incluindo estudos com foco em amostras de policiais (Berking et al., 2010; McCraty & Atkinson, 2012; Moreno-Daza et al., 2021).

Desse modo, um treinamento com foco no trabalho emocional, que envolve preparar policiais militares para regular suas emoções e gerenciar demandas emocionais rotineiras do trabalho nas ruas, se constitui como uma ferramenta profícua para ajudá-los na redução do estresse inerentes ao seu trabalho. O treinamento também possibilitaria, além de benefícios pessoais para cada um dos policiais militares, benefícios coletivos, dada a importância dessa categoria ocupacional para a segurança pública e proteção da população (Lennie et al., 2020; Mastracci & Adams, 2020).

Os treinamentos são ações educacionais direcionadas de curta e média duração para promoção de conhecimentos, habilidades e atitudes a fim de suprir lacunas do exercício profissional no ambiente laboral (Meneses et al., 2009). De acordo com Cassiano e Borges-Andrade (2017), o treinamento é uma ferramenta estratégica da organização e realizado diante da identificação de um déficit no desempenho dos empregados (com o objetivo de superá-lo),

para contribuir com a aquisição de conhecimentos e competências, para preparação em novas funções e introdução de novas tecnologias. No caso dos treinamentos em saúde mental, de forma geral, busca-se ensinar uma habilidade emocional para construir repertórios mais satisfatórios e diversificados, visando lidar melhor com as demandas emocionais e afetivas. Os treinamentos também auxiliam a lidar com o desgaste emocional, ao reorientar estratégias (Liakopoulou et al., 2020; Manzella & Papazoglou, 2014).

O treinamento e a intervenção se apresentam como termos correlatos. No entanto, o treinamento é considerado uma ação educacional específica e direcionada para a melhoria do desempenho. A intervenção, por sua vez, tem um escopo um pouco mais amplo ao se caracterizar como um conjunto de ações que busca modificar a realidade concreta com uma participação coletiva para a mudança da ordem social (Rocha & Aguiar, 2003). Seu foco não recai somente no indivíduo e sua aquisição de repertório, mas o alvo passa a ser uma mudança cultural. Apesar das diferenças, pois nem sempre uma intervenção se reduz a ações de treinamento, nesse estudo usaremos os dois termos como equivalentes, visto que em estudo de revisão de literatura para esta tese, a maioria das pesquisas encontradas fez uso dos dois termos sem diferenciá-los.

Ao se reconhecer a relevância social dos policiais militares como categoria ocupacional e as condições emocionais desafiadoras as quais está exposto no seu dia a dia de trabalho, **os estudos desta tese foram desenhados para atender ao objetivo geral de avaliar a efetividade de um treinamento para aprimorar o repertório de estratégias regulatórias e reduzir o estresse de policiais militares da Bahia construído a partir do mapeamento das demandas de trabalho emocional.**

A identificação das demandas emocionais do policial militar possibilita compreender o processo de trabalho emocional dessa ocupação (demandas, estratégias e desempenho emocional), visto que as demandas emocionais determinam, por exemplo quais emoções e com

que intensidade o policial deve expressá-las em suas interações (Huey & Kalyal, 2017). O mapeamento das demandas também gera insumos que poderão auxiliá-los a lidar de forma mais adequada com os eventos emocionais presentes no dia a dia de trabalho.

Apesar de a polícia ter características gerais e compartilhadas ao redor do mundo, a maior parte dos estudos sobre emoções na polícia disponíveis na literatura foram realizados no âmbito internacional (Burnett, 2021; Moreno-Daza et al., 2021) e refletem a realidade local e cultural. Em países como Reino Unido, Bélgica e Argentina, por exemplo, a polícia não é militar, diferenciando-se de forma consistente da polícia militar brasileira (Seneviratne, 2004; Souza & Daniel, 2017). Ainda dentro do nosso país, cada Estado é responsável por reger sua força policial e, por conta de características locais como a extensão territorial, diferenças culturais e características populacionais, a polícia militar (PM) pode assumir particularidades e aspectos diferentes. Portanto, ainda que sejam reconhecidas as similaridades das demandas emocionais dos policiais em todo o território nacional, faz-se necessário considerar suas especificidades regionais, pois há legislações, normativas e uma microcultura que gera impactos no padrão de resposta emocional. Sendo assim, torna-se necessário um estudo que caracterize de modo mais aprofundado as demandas emocionais e estratégias usadas para lidar com elas, considerando a realidade regional da PM, no caso da Bahia, contexto escolhido desta tese.

Considerando a importância do contexto para o fenômeno do TE (Trabalho Emocional), a seção em sequência procura fazer esta caracterização, apresentando também os fenômenos estudados, a estrutura e como os estudos desta tese encontram-se divididos para alcançar o objetivo geral. Em seguida os três estudos serão apresentados.

Contextualização

Polícia Militar da Bahia

O início da polícia militar no Brasil coincide com a chegada da família real no território nacional, em 1808, pois, a partir desse evento, existiu a necessidade de organização de uma força que amparasse a corte. Entre suas atribuições estava a de zelar pela segurança pessoal e coletiva, ordem e vigilância da população, investigar crimes, punir criminosos e responsabilizar-se por obras públicas (Minayo et al., 2008; PMBA, 2022). A Bahia foi um dos primeiros estados da federação brasileira a receber uma unidade de policiamento. Criada em 1825 e chamada de Corpo de Polícia, contava inicialmente com 238 homens e tinha a missão de melhorar o policiamento, até então realizado por indivíduos sem treinamento (PMBA, 2022).

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (2021) estima-se que a Bahia tenha quase 15 milhões de habitantes em seus 417 municípios, sendo o quarto maior estado do Brasil e o maior do Nordeste, mantendo divisas com outros oito estados. Isso traz inúmeros desafios para o pleno exercício da segurança pública no estado, considerando o tamanho populacional, a diversidade de renda e de recursos dentro dos diversos municípios do estado, e a amplitude de áreas menos habitadas, rurais e de difícil acesso (Silva, 2019).

Atualmente a Polícia Militar da Bahia presta seus serviços por meio do policiamento ostensivo a pé e de trânsito, radiopatrulhamento, policiamento rodoviário, policiamento com cães, Rondas Táticas Motorizadas (Rotamo), Rondas Especiais (Rondesp), policiamento montado e combate a incêndios e salvamento. Dispõe de dois tipos de unidades operacionais: os batalhões, que cobrem um maior espaço territorial e por isso possuem maior efetivo, e as companhias independentes, que são menores e têm se mostrado estratégicas, por permitir maior proximidade com a comunidade (PMBA, 2022).

O ingresso na corporação acontece por concurso público com exame intelectual, físico e psicológico, havendo duas modalidades: Curso de Formação de Oficiais (CFO) e Curso de Formação de Soldado da Polícia Militar da Bahia. De forma geral, o soldado realiza o policiamento e as atividades de manutenção da ordem pública, enquanto o Oficial tem como

principal função fiscalizar e comandar diretamente o efetivo, além de coordenar as atividades jurídicas e administrativas relacionadas à atividade policial.

Em relação aos crimes, o Monitor da Violência (Souza & Vieira, 2022) indica que a Bahia liderou pelo terceiro ano consecutivo o ranking de estados com maior quantidade de mortes violentas, ficando à frente de estados como Rio de Janeiro e Pernambuco e aparecendo entre os lugares com as maiores taxas de mortalidade violenta juvenil, acompanhado dos estados do Amapá e de Sergipe. O Anuário Brasileiro de Segurança Pública (Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2021) também destaca que a taxa de mortes violentas é maior na Bahia, com 44,9 mortos a cada 100 mil habitantes e um crescimento acima da média nacional na aquisição de novas armas.

Esses números apontam para a condição em que se encontra a Segurança Pública na Bahia, com destaque para dificuldades organizacionais, como falta de equipamentos, treinamentos e baixa quantidade de efetivo. Nesse último aspecto, Lei nº 13.201 (2014) fixa o efetivo em 44.392 policiais militares, entretanto, a PMBA não alcançou esse montante. Ainda que os números exatos sejam restritos à corporação, estima-se que a PM conte entre 29 mil (Silva, 2021) a 33 mil (Silveira & Morais, 2017) de policiais ativos.

Para auxiliar com o gerenciamento das demandas emocionais desses profissionais, a PMBA conta com um Setor de Psicologia que está inserido no Departamento de Promoção Social (DPS) da Polícia Militar e é composto pela assistência social, psicológica, religiosa e jurídica. Entre as atividades desenvolvidas pelo DPS estão o atendimento psicológico, assistência social e jurídica, hotel de acolhimento para policiais do interior, núcleo de interatividade com os veteranos, orientações na área de saúde mental e a realização de rondas psicossociais para realização de intervenções pontuais, apresentação do departamento e oferecimento de apoio de saúde mental aos policiais (PMBA, 2022).

O Setor de Psicologia da polícia é responsável por realizar atendimento psicológico individual para policiais e familiares, fazer palestras, seminários e programas com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos policiais, realizar visitas a policiais hospitalizados e prestar assistência à família em caso de falecimento. A PM da Bahia nunca realizou concursos específicos para psicólogos, portanto todos os profissionais pertencem ao quadro de policiais militares que solicitaram transferência interna para o setor. Todavia, diante das inúmeras demandas e das limitações de recursos humanos, 20 novos psicólogos (civis) foram contratados em regime especial para atender à capital e ao interior da Bahia a partir de 2021. Essa contratação ampliou a capacidade de atendimento e atividades.

Pode-se destacar por exemplo, o projeto de avaliação psicológica preventiva que está sendo realizado. Atualmente os policiais passam por uma avaliação psicológica no momento de entrada na corporação, como parte do processo seletivo. O objetivo é mapear e acompanhar de forma mais próxima o policial recém inserido na corporação.

Apesar desses esforços, ainda há muita defasagem no número de psicólogos e ações desenvolvidas para atender às demandas. Além do projeto mencionado anteriormente, há planejamento para desenvolver ações preventivas, mas que esbarra nas necessidades imediatas de atendimento para policiais que já se encontram em situação de adoecimento, dificultando a realização de atividades que busquem fortalecer os recursos pessoais e de trabalho dos policiais.

Assim, nota-se a urgência de ações que visem a assegurar a saúde mental dos policiais militares baianos. Em 2021 um policial militar do interior do estado viajou até a capital e, ao chegar em um ponto turístico da cidade, efetuou disparos para cima, ameaçando civis e policiais presentes. O policial em questão estava em surto psicótico, houve tentativa de negociação, mas ele foi morto pelo Batalhão de Operações Especiais (BOPE) após atirar contra os policiais (G1, 2021).

O caso em questão levantou uma grande discussão sobre a saúde mental dos policiais militares na Bahia a respeito do acompanhamento necessário, ações de apoio psicológico, bem como os estigmas relacionados à busca de ajuda. Esse caso somado a outros demonstraram a urgência da responsabilidade da corporação em ofertar condições de trabalho, apoio técnico e diversos tipos de suporte, reconhecendo que além da abordagem individual, há questões estruturais que exigem mudanças no nível macro institucional.

Após esta breve caracterização do contexto da PM da Bahia, onde foi realizado o principal estudo empírico desta tese, na próxima seção serão abordados os construtos principais que subsidiam a fundamentação teórica, trazendo ainda evidências empíricas de estudos com policiais.

O trabalho emocional e o estresse no contexto da polícia

Desde que o conceito de trabalho emocional foi cunhado em 1979 por Hochschild, muitas pesquisas vêm se dedicando a investigá-lo e a demonstrar seu impacto nos diversos fenômenos associados ao trabalho. Diante da sua expansão e crescentes estudos, principalmente no nível internacional (Aung & Tewogbola, 2019; Wang et al., 2019), pode-se observar a modificação que ocorreu no campo de pesquisa durante os últimos anos. Essas transformações serão discutidas a seguir, juntamente com a definição do conceito de trabalho emocional e suas dimensões.

Como mencionado anteriormente, o trabalho emocional diz respeito ao ato de modificar uma emoção para atender a demandas da organização ou da ocupação. Isto contribui para que se gerem expectativas de como o indivíduo deve se comportar emocionalmente no trabalho, caracterizando parte dos requisitos da efetividade funcional (Hochschild, 1979, 1983). Três dimensões fazem parte do conceito de trabalho emocional desenvolvido pela referida autora: as demandas emocionais, a regulação emocional e o desempenho emocional.

Para Hochschild (1979, 1983) as demandas emocionais atuam como regras que os profissionais devem seguir (regras de exibição emocional), que funcionam como scripts, orientando a forma com que o indivíduo deve se expressar emocionalmente no trabalho. As regras podem ser modificadas de acordo com a ocupação, a organização, o trabalho realizado e até mesmo do público com o qual se interage, como colegas, clientes ou chefias (Diefendorff & Gosserand, 2003).

Essas regras de exibição emocional determinam como cada indivíduo deve se expressar emocionalmente no trabalho e isso pode demandar que o trabalhador manifeste ou suprima determinadas emoções que sente, mas que não estão condizentes com aquelas requeridas no momento. Isso acontece quando, por exemplo, o indivíduo precisa expressar uma emoção positiva para atender a um cliente, pois tais emoções são demandadas aos profissionais de atendimento ao público. Essa expressividade emocional é requerida diariamente aos trabalhadores e pode ser tanto a de expressar emoções positivas quanto negativas, variando de acordo com a ocupação, o contexto ou o grupo-alvo de interação (Diefendorff & Richard, 2003; López-Posada et al., 2018).

A investigação de demandas emocionais negativas, apesar de ainda não ser o foco principal das pesquisas da área, tem ganhado destaque nos últimos anos (Huey & Kalyal, 2017; Lumsdem & Black, 2018), e com isso ocupações que envolvem a expressividade emocional tanto positiva quanto negativa podem trazer avanços no que se refere ao estudo das demandas emocionais. É neste contexto que a ocupação policial passa a emergir como uma categoria ocupacional de grande interesse, especialmente a da polícia militar, visto que esses trabalhadores atuam tanto internamente (administrativamente) como nas ruas (ostensivamente), interagindo com diferentes grupos de pessoas (públicos-alvo) e são demandados a expressar emoções por vezes conflitantes em um curto período (Kwak et al., 2018).

Essas demandas são observadas de diferentes formas: na expectativa da sociedade, bem

como da corporação, de que os policiais, mesmo lidando com situações de forte impacto emocional, expressem neutralidade, ajam com controle, objetividade e distanciamento, sob a justificativa de profissionalismo diante de situações estressantes e traumáticas (Huey & Kalyal, 2017; Lumsden & Black, 2018). A exibição de emoções é tida como um sinal de fraqueza e incompetência (Mastracci & Adams, 2020), colocando em risco a identidade profissional do policial.

Os policiais militares distinguem-se de outras ocupações ou profissões¹, pois a natureza dos diferentes grupos de interação requer a manifestação de emoções variadas (van Gelderen et al., 2014; van Gelderen et al., 2017). Por exemplo, com suspeitos e criminosos, policiais precisam mostrar emoções neutras ou negativas. A demonstração de raiva, por exemplo, pode ajudar os policiais a obter confissões de suspeitos em caso de assassinatos ou roubos, desde que seja realizada com cuidado e consciência por parte deste policial, uma vez que demonstrar raiva não significa ser demasiadamente agressivo, ter comportamentos inapropriados ou transgredir às regras (Bhowmick & Mulla, 2016; van Gelderen et al., 2017).

Entretanto, essas demandas passam a ser outras na interação com civis, em que os policiais precisam ser cordiais, educados e empáticos, o que é ainda mais requerido na interação com vítimas (Huey & Kalyal, 2017). A expressão de determinadas emoções pode auxiliar a atingir objetivos organizacionais mais amplos. No caso de vítimas de acidente, por exemplo, Schaible e Six (2016) apontam que a expressão de compaixão ajuda a conseguir mais facilmente o depoimento da vítima e de testemunhas. Essas demandas de expressão de emoções positivas também se destacam diante do cenário atual, pois os departamentos de polícia estão cada vez mais orientados a um policiamento voltado para a comunidade (Kwak et al., 2018). Sendo

¹ Ocupação e profissão são conceitos diferenciados, mas interrelacionados. Enquanto a ocupação originou-se das artes mecânicas, como um ofício, não sendo necessário um saber científico; a profissão caracteriza-se a partir de um corpo de conhecimento especializado e sistematizado, com status acadêmico (Dubar, 2005; Mueller, 2005). Apesar da diferença entre os dois termos, aqui iremos tratar de modo equivalente dadas as características da carreira do policial militar. Para mais informações sobre a distinção dos dois conceitos ver Dubar (2005), Mueller (2005), e Quitete et al., (2010).

assim, crescem as expectativas de que a polícia seja cada vez mais direcionada para os cidadãos e deva expressar compaixão, suprimindo emoções ao lidar com situações de conflitos (Lennie et al., 2020). A ambivalência emocional requerida em uma mesma situação, por exemplo, torna bastante desafiador o desempenho do policial militar no seu cotidiano de trabalho.

Muitas vezes a interação entre policiais e civis é geradora de tensão, engendrando emoções negativas. Em um estudo que utilizou filmagens de câmeras nos uniformes policiais, Makin et al. (2018) concluíram existir transferência mútua de estados afetivo-emocionais do policial e do civil ou suspeito com quem ele interage. Quando essa emoção é negativa, isso pode gerar ou perpetuar emoções negativas no outro ator da interação, gerando um ciclo negativo de resposta emocional. Todavia, ainda que o civil esteja demonstrando emoções negativas, é esperado que o policial saiba lidar com essas demandas, gerenciando suas emoções e influenciando as dos outros (Mastracci & Adams, 2021), uma vez que eles são os profissionais responsáveis por manter a ordem e resolver conflitos (Makin et al., 2018).

Em estudo mais recente, Simpson (2020) concluiu que os policiais são vistos de formas diferentes a depender de suas expressões faciais. Por meio de fotos expressando emoção positiva (sorrir) ou emoções neutras (face relaxada), os participantes do estudo classificaram policiais sorrindo como os mais acessíveis, amigáveis, respeitosos e os menos agressivos. O autor destacou que intervenções com o objetivo de manipular a expressão emocional dos policiais podem ser mais facilmente implementadas, por requererem pouco financiamento ou estarem livre de custos (Simpson, 2020). No entanto, Mastracci e Adams (2022) alertam que as conclusões do estudo de Simpson (2020) findam por fortalecer as demandas de trabalho emocional para o policial, e é preciso ter em conta que as regras de exibição emocional têm custos emocionais para o trabalhador, colocando em risco sua saúde e seu bem-estar.

Assim como as demandas emocionais, primeira dimensão do trabalho emocional, são essenciais para a compreensão do Trabalho Emocional, tem-se também as estratégias de

regulação emocional, segunda dimensão do referido construto. De acordo com Gross (1998), a regulação emocional é o processo pelo qual o indivíduo influencia suas emoções, como a experimentar e expressar. O processo regulatório envolve também fazer aumentar, manter ou diminuir as suas emoções. Essas estratégias são utilizadas pelos trabalhadores para lidar com as demandas emocionais da situação vivenciada, quando precisam expressar uma emoção não sentida no momento da interação.

As estratégias de regulação emocional foram classificadas por Hochschild (1989, 1983) em dois tipos. Sua base foi a teoria da ação social de Goffman (1970). As duas estratégias seriam a de ação superficial (*surface acting*) e a de ação profunda (*deep acting*). Na primeira, a modificação emocional é externa, via mudança corporal, facial ou vocal, ao passo que na ação profunda (*deep acting*), o trabalhador regula suas emoções pela modificação interna do seu verdadeiro estado afetivo, de forma que o que se sente corresponda ao que deve ser exibido (Hochschild, 1979, 1983).

Essas estratégias destacadas por Hochschild (1979, 1983) são amplamente investigadas na pesquisa de trabalho emocional (Wang et al., 2019). A maioria dos estudos destaca a associação positiva entre a ação profunda e inteligência emocional, satisfação com o trabalho e engajamento no trabalho (Wen et al., 2019; Yoo & Arnold, 2014), e entre ação superficial e despersonalização, exaustão, sintomas depressivos, reduzindo a realização pessoal, o desempenho e o engajamento no trabalho (Hu et al., 2017; Karimi et al., 2014; Suh & Punnett, 2021). Estudos com amostras de policiais trazem resultados similares (Adams & Mastracci, 2020; Burnett, 2021; Guedes et al., 2020; Mastracci & Adams, 2021), em que se afirma que a ação superficial, por fazer com que o indivíduo modifique apenas a expressão da emoção, isto é, a aparência dela para as outras pessoas, leva a uma inautenticidade no trabalhador, com resultados negativos para o seu desempenho emocional. Em contrapartida, mudar a forma de sentir leva a uma congruência entre emoção sentida e expressa, alcançando efeitos positivos

(Schreurs et al., 2014).

Apesar desses achados, um novo caminho vem sendo desenhado nas pesquisas de estratégias de regulação emocional. Apesar dos estudos que buscam diferenciar a eficácia dessas estratégias, há evidências que apontam resultados contraditórios, de que, por exemplo, ambas as estratégias levam a uma maior exaustão emocional, sem prevalência de uma sobre a outra (Alves et al., 2017; Schaible & Six, 2016) ou de que a ação superficial pode também ter consequências positivas, ao servir como estratégia de enfrentamento em situações pontuais, diminuindo inclusive a intenção de rotatividade no trabalho (Mastracci & Adams, 2019). Em outras palavras, fingir pontualmente pode ajudar no distanciamento emocional evitando a exaustão que pode repercutir no desejo de se ausentar ou sair do trabalho.

Estudos como o de Rogers et al. (2014) concluíram que tanto a ação superficial quanto a ação profunda são associadas a um sentimento de tensão emocional, culminando em esgotamento para o trabalhador. Na tentativa de entender como ocorrem os processos envolvidos na utilização das estratégias de regulação emocional, Gabriel e Dieffendorf (2015) realizaram um estudo relacionando o uso da ação superficial e da ação profunda a diversos episódios emocionais. Os resultados apontaram que ambas as estratégias podem ser utilizadas no mesmo evento emocional. Isto é, a ação superficial poderia ser uma resposta imediata, usada primeiro diante de situações inesperadas, sendo seguida da ação profunda, que é uma resposta mais lenta, pois deriva de um esforço ativo para modificar as emoções sentidas. Assim, não necessariamente uma estratégia geraria benefícios enquanto a outra prejudicaria o bem-estar do trabalhador, mas a capacidade de o indivíduo em discernir e utilizar a estratégia adequada para a situação torna a regulação emocional mais funcional e adaptativa. Sendo assim, a flexibilidade no uso da estratégia parece ser o caminho mais promissor para o equilíbrio no manejo emocional.

Outro ponto que demanda mais evidências empíricas são os modelos e tipos de

estratégias regulatórias que podem ser utilizadas pelo indivíduo para lidar com suas emoções. A ação superficial e ação profunda foram definidas e utilizadas por Hochschild (1983) para caracterização do trabalho emocional, mas a regulação emocional é um campo de estudo mais amplo que abarca contextos não apenas organizacionais e de trabalho. Sendo assim, outros autores (e.g., Berking & Whitley, 2014; Gratz & Roemer, 2004; Gross, 2015; Nelis et al., 2011) desenvolveram novas categorizações de estratégias de regulação emocional que também poderiam vir a ser aplicadas ao contexto do trabalho.

Por exemplo, Gross (1998) diferencia as estratégias de regulação emocional de acordo com a possibilidade de antecipação ou não do evento emocional. As antecedentes podem ser usadas quando o evento emocional pode ser antecipado, ao passo que as consequentes são utilizadas após a emergência do evento emocional, fazendo com que a pessoa tenha de usar estratégias para atenuar os efeitos da emoção já em curso. Entre as estratégias antecedentes encontram-se a seleção da situação, a modificação da situação, a atenção posicionada e a mudança cognitiva; e entre as consequentes, podemos citar a modulação da resposta, o uso de substâncias como ansiolíticos e o compartilhamento social.

Por sua vez, Nelis et al. (2011) destacaram dois grupos qualitativamente distintos de estados afetivos (positivos e negativos) para lidar com as diversas situações do cotidiano. Cada um deles, ao ser ativado, faz com que as pessoas usem estratégias funcionais/disfuncionais (caso de estados afetivos negativos) ou adaptativas/desadaptativas (caso de estados afetivos positivos). Diante de eventos eliciadores de estados afetivos negativos, os indivíduos podem utilizar estratégias funcionais que diminuem os efeitos adversos dos estados afetivos negativos (reorientação da atenção e expressão emocional), preservando o bem-estar; ou estratégias disfuncionais, que criam uma espiral negativa, prejudicando o bem-estar (ruminação e uso de substâncias psicoativas). Para regular os efeitos de eventos eliciadores de emoções positivas, podem ser usadas estratégias adaptativas (que auxiliam na manutenção do estado positivo), que

umentam os efeitos benéficos de tais emoções (saborear o momento e viagem mental positiva), ou estratégias desadaptativas, que tendem a não potencializar tais efeitos, prejudicando o bem-estar (identificação de falhas e inibição da expressão emocional).

Independente das diferentes classificações adotadas pelos autores, um novo caminho vem sendo adotado por alguns pesquisadores na área. O contexto passa a ser chave na realização da regulação emocional. Segundo Gratz e Roemer (2004), para avaliar a regulação emocional de um indivíduo devemos levar em consideração o contexto específico do evento emocional e analisar a regulação emocional não de acordo com a eficácia de cada estratégia, mas com base na utilização de estratégias apropriadas para a situação. Ou seja, identificar a situação para selecionar a estratégia mais apropriada requer um repertório rico e diversificado de estratégias, permitindo a flexibilização de seu uso conforme o contexto (Gratz & Roemer, 2004; Katz et al., 2017).

A ruminação, por exemplo, é uma estratégia de regulação emocional que leva o indivíduo a focar a atenção de forma insistente no evento gerador de emoção negativa e suas consequências indesejáveis. Apesar de frequentemente associada a resultados prejudiciais para o indivíduo, a ruminação pode ser útil. No entendimento de Zawadzki (2015), a ruminação pode ajudar no processo reflexivo, produzindo novos significados, modificando também o pensamento negativo inicial. Por isso, esse mesmo autor alerta para a importância das múltiplas formas de regulação emocional que podem ser usadas de acordo com o que for demandado no momento.

Essa perspectiva tem sido adotada em muitos estudos da área, o que inclui a adaptação e validação da Escala de Dificuldades de Regulação Emocional, de Gratz e Roemer (2004) para diversos contextos e países, como Chile (Guzmán-González et al., 2014), Argentina (Medrano & Trógolo, 2014) Portugal (Coutinho et al., 2010), Grécia (Mitsopoulou et al., 2013), e no Brasil (Cancian et al., 2018; Miguel et al., 2017). Isso mostra o quanto essa tendência tem

crescido na área de estudos sobre regulação emocional, passando-se a avaliar se o indivíduo consegue utilizar a estratégia de acordo com o contexto e os objetivos da situação, levando em conta as dificuldades diagnosticadas.

Pesquisas que avaliam a regulação emocional não apenas no contexto organizacional e de trabalho, mas principalmente em outros contextos, destacam que as deficiências na capacidade de regular as emoções são frequentemente associadas a problemas na saúde mental e desordens clínicas (Barton et al., 2021; Joormann & Stanton, 2016; Navarrete et al., 2022). Alguns estudos associam a dificuldade de regulação emocional com depressão, ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático, ideação suicida e abuso de álcool e drogas (Berking & Whitley, 2014; Malesza, 2019; Seligowski et al., 2015). Salientam ainda que a desregulação emocional geral, definida como a dificuldade de descrever e identificar as emoções, de compreender e aceitar os estados afetivos negativos e de acessar estratégias efetivas de regulação emocional, está associada a esses distúrbios mentais, prejudicando a saúde e o bem-estar dos indivíduos.

Além dessas patologias, outros fenômenos podem estar relacionados à dificuldade de regulação emocional, inclusive no trabalho, destacando-se a tensão (van Gelderen et al., 2017), o *burnout* (Ghanizadeh & Royaei, 2015) e o estresse ocupacional (Hirschle et al., 2019). No que se refere ao estresse, uma revisão de literatura (Hirschle & Gondim, 2018) concluiu que a utilização das estratégias de reavaliação cognitiva com colegas de trabalho e as competências socioemocionais do trabalhador protegem a saúde, ajudando o indivíduo a lidar com o estresse ocupacional.

O estresse é outro construto que será considerado nos estudos da presente tese, tendo em vista a sua estreita relação com processos de regulação emocional. O estresse é um conceito utilizado em inúmeros campos científicos (e.g., medicina e psicologia) e seu enfoque e desenvolvimento ocorreu sob influência do direcionamento adotado por cada um deles (Gomes,

2017).

Com o desenvolvimento de estudos sobre o fenômeno do estresse, três perspectivas teóricas foram desenvolvidas para investigá-lo: baseada na resposta, no estímulo e a cognitivista. A baseada na resposta coloca o foco da investigação na repercussão biológica do estresse, sendo este definido como uma resposta diante de uma demanda sobre o corpo, com efeito mental ou somático (Selye, 1991). A baseada no estímulo dirige o foco para os estressores que geram as respostas fisiológicas, ou seja, a análise dos eventos que desencadeiam o estresse (Santos, 2010). Por último, a cognitivista coloca o foco no agente que lida com o estresse. Esta abordagem entende que o estresse é gerado na relação entre o indivíduo e seu meio, não limitando o estresse à resposta ou à fonte estressora, mas à capacidade do indivíduo em lidar com a situação (Lazarus & Folkman, 1984).

Essa última perspectiva é a mais amplamente estudada, por considerar de modo integrado as respostas e reações do organismo, os estressores que os desencadeiam e a capacidade adaptativa do indivíduo em processá-las (Lazarus, 1993). Assim, o estresse psicológico é definido como uma relação particular entre a pessoa e o ambiente, quando o indivíduo avalia que as demandas excedem seus recursos pessoais para lidar com elas, colocando em risco o próprio bem-estar (Lazarus & Folkman, 1984).

O estresse desencadeado a partir dessa interação com o ambiente e a avaliação de recursos dispara um processo de resposta, que funciona como um mecanismo para que as pessoas consigam se adaptar às situações adversas (Antoniazzi et al., 1998). Esse processo é chamado de *coping* e definido por Lazarus e Folkman (1984) como um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais utilizados pelo indivíduo para gerir as demandas que surgem em circunstâncias estressantes. Ou seja, o *coping* é um processo de resposta ao estresse utilizado para diminuí-lo.

A associação entre *coping* e regulação emocional é realizada em diversos estudos

(Compas et al., 2017; Teixeira et al., 2021), justificada pela proximidade conceitual e empírica desses fenômenos. Assim como na regulação emocional, o *coping* é um processo em que o indivíduo busca formas de lidar com a emoção que surge, podendo ser focado nas emoções (em que há um esforço para atenuar ou tolerar a emoção desencadeada) ou no problema (o objetivo é atuar na fonte de estresse, isto é, o foco é na situação em si, tentando modificá-la) (Antoniuzzi et al., 1998; Lazarus & Folkman, 1984).

Apesar das semelhanças entre os fenômenos, cabe destacar que o *coping* é um processo que se manifesta frente a uma situação considerada estressora, enquanto o processo de regulação emocional é abordado como parte do desenvolvimento e amadurecimento de todo indivíduo, tanto para lidar em situações que desencadeiam emoções negativas quanto positivas (Compas et al., 2017; Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007). Em nosso processo de socialização podemos aprender regular nossas emoções para manter estados afetivos positivos por mais tempo, ou regular manifestações de emoções positivas quando sua expressão não é adequada em dada situação, por exemplo, alegrar-se com o sofrimento alheio (Nelis et al., 2011).

Do mesmo modo, nem sempre aprendemos a reduzir estados afetivos negativos, pois ao contrário, a dificuldade pode fazer com que adotemos estratégias que perpetuam seus efeitos nefastos, como ocorre no caso de exagerar na ruminação diante do fracasso em um intento profissional. A abordagem da regulação emocional também se ocupa da capacidade de o indivíduo modificar a intensidade, duração e resposta emocional (Mateus, 2021), ampliando, portanto, o escopo do foco dos estudos e abordagens do *coping*, que privilegiam o processo regulatório frente a fatores estressores.

Entre os estressores presentes na vida dos indivíduos, destaca-se o ambiente de trabalho (Burman & Goswami, 2018) por conta da pressão constante e dinâmica existente no ambiente laboral. O estresse ocupacional é definido por Paschoal e Tamayo (2004) como um processo que se inicia quando o trabalhador avalia suas demandas de trabalho como estressoras e

ultrapassando suas capacidades de enfrentamento. Sendo assim, gera reações negativas. Algumas variáveis influenciam a forma com que o indivíduo lida com as demandas estressoras, como o suporte social e a regulação de suas emoções. Esses fatores podem ajudar o trabalhador, amenizando o impacto negativo do estresse sobre a saúde (Almeida, 2015; Frisone et al., 2021).

Revisões sobre o estresse no trabalho (Burman & Goswami, 2018; Hirschle & Gondim, 2020) destacam que entre os principais estressores ocupacionais estão a carga horária de trabalho associada a longas jornadas, falta de apoio social de superiores e da organização, pressão e sobrecarga, ausência de oportunidades de crescimento e baixo controle das tarefas. Esses fatores, associados à falta de recursos pessoais para fazer frente aos fatores estressores podem levar a prejuízos no bem-estar e saúde mental dos indivíduos (Ricciardelli & Carleton, 2021; Wong et al., 2021). Para Burman e Goswami (2018) haveria quatro consequências negativas: i) cognitivas (problemas de concentração e baixa capacidade de julgamento); ii) comportamentais (distúrbios de sono, abuso de álcool e drogas); iii) emocionais (depressão, isolamento, impaciência e inquietação); e iv) físicas (problemas cardíacos, pressão arterial alta e náuseas). Desta forma, pode-se inferir que o estresse no trabalho tem amplas associações com consequências negativas para o indivíduo.

Os estudos sobre estresse no trabalho policial (Queiros et al., 2020; Sayed et al., 2019) apontam para uma alta incidência, sobretudo se associado a outros problemas de saúde. Pesquisas em vários países, como na Coreia do Sul (Lee et al., 2016), Índia (Lambert et al., 2018), Itália (Garbarino et al., 2013) e nos Estados Unidos (West et al., 2017), chamam a atenção para os diversos estressores presentes no dia a dia de trabalho desse profissional, como as jornadas prolongadas e em turnos, imagem pública negativa e escassez de recursos e equipamentos.

Diante das características do trabalho do policial, seus estressores podem ser divididos em dois grupos: organizacionais e ocupacionais (Burnett et al., 2019; Stuart, 2008). Os

estressores organizacionais são relacionados ao ambiente de trabalho de forma geral, ou seja, mostram-se independentes das características específicas de uma ocupação. Exemplos seriam a carga horária de trabalho, a não participação nos processos de tomada de decisão e a ausência de suporte organizacional e dos supervisores. Enquanto isso, os estressores ocupacionais (no caso operacionais) se referem àqueles específicos do ambiente policial (ou militar), ou seja, fazem parte da natureza do trabalho da polícia, tais como disparar uma arma, lidar com a morte ou lesão de colegas durante a realização do trabalho, investigar crimes emocionalmente impactantes (como a morte de crianças) e o perigo inerente à atividade (Burnett et al., 2019; Webster, 2014).

Apesar de lidar com diferentes tipos de estressores, alguns estudos (Sayed et al., 2019; Stuart, 2008) destacam que os estressores operacionais não necessariamente são mais desgastantes e prejudiciais para sua saúde. Os estressores organizacionais podem ser vistos como maior fonte de estresse, opressivos, desnecessários e incontroláveis (Purba & Demou, 2019). Isso ocorre porque as demandas relacionadas às operações são em algum nível esperadas quando da entrada na corporação, fazendo parte muitas vezes dos motivos de escolha da profissão (Sayed et al., 2019). As dificuldades aumentam quando todos esses estressores atuam em conjunto e de forma constante no dia a dia de trabalho do policial, o que potencializa o risco de causar mais danos, caso não sejam adequadamente gerenciados.

Além dos estressores, existem também fatores que aumentam o risco para o estresse policial, como descrito em uma revisão mais recente realizada por Galanis et al. (2021) com 29 estudos de 14 países diferentes. Os referidos autores destacam os seguintes fatores: características demográficas (policiais mais velhos e solteiros), características do trabalho (trabalhar em turnos, sobrecarga, falta de suporte e situações de violência), estilo de vida (tabagismo e sedentarismo), traços de personalidade (neuroticismo e introversão) e estratégias de enfrentamento desadaptativas (negação, culpabilização e evitação).

Em 2019 um novo fator invadiu o contexto do mundo gerando novos estressores para o trabalho da polícia. O novo coronavírus (COVID-19), uma outra cepa do Sars-covid, em pouco tempo tornou-se uma pandemia mundial. Em 2020 a Organização Mundial da Saúde a tratou como uma emergência de saúde pública internacional (Talevi et al., 2020). Por conta da pandemia foi declarado *lockdown* em alguns países e foram adotadas medidas de isolamento para conter sua propagação. Em meio às incertezas e preocupações com a saúde, alguns profissionais considerados trabalhadores essenciais como os da área de saúde e os policiais (Cheung et al., 2020) foram fortemente impactados pelas mudanças que ocorreram, pois seguiram tendo de atuar na linha de frente, correndo mais riscos que os demais grupos populacionais.

Nesse período novas demandas surgiram para os policiais, como o receio em serem contagiados pelo vírus durante as interações com colegas, criminosos e a população geral, o que aumentou a preocupação e gerou a necessidade de hiper vigilância (Stogner et al., 2020). Nesse período foi necessário adotar novos procedimentos chamados por alguns policiais de “*corona patrol*” (patrulha corona) (Frenkel et al., 2021), que incluía atividades relacionadas a manter o distanciamento social entre as pessoas, interromper festas e aglomerações ilegais e muitas vezes informar sobre as medidas adotadas pelo governo. Esses novos perfis de operações aumentaram ainda mais as atividades desempenhadas e algumas vezes geraram dissonância para os policiais, tendo em vista que algumas ações a serem cumpridas eram contrárias às suas próprias crenças sobre a covid e como combatê-la. Como consequência, esses policiais passaram a experienciar um maior nível de estresse, depressão e ansiedade (Frenkel et al., 2021; Yuan et al., 2020).

Estudos anteriores (Lambert et al., 2018; Sheard et al., 2019) já haviam apontado que policiais com estresse tendem a ter maiores problemas de saúde mental, com níveis mais altos de *burnout*, ansiedade e menor realização com o trabalho. Na mesma linha argumentativa,

Suresh et al. (2013) concluíram que o estresse ocupacional do policial está frequentemente associado a sintomas depressivos e abuso de álcool e drogas.

No Brasil, antes da pandemia estudos já identificavam de médio a altos índices de estresse em policiais de diferentes estados, como no Rio Grande do Sul (Almeida et al., 2017); Rondônia (Neves et al., 2016); Santa Catarina (Pelegri et al., 2018); Rio Grande do Norte (Costa et al., 2007); e Mato Grosso (Lipp et al., 2017), destacando que o estresse policial é, de forma geral, mais alto do que o de outras ocupações. No estudo de Lipp et al. (2017), os autores sinalizam que os policiais apresentavam sintomas de estresse acima da média do país, 52% deles exibiam sintomas significativos de estresse, excedendo significativamente a média nacional, de 35%.

A despeito dos altos níveis de estresse encontrados nos estudos até aqui mencionados, os policiais frequentemente têm medo de expressarem suas preocupações e de serem vistos como vulneráveis ao estresse, vindo a ser discriminados na carreira e se tornando mais susceptíveis à transferência para trabalhos administrativos (Sheard et al., 2019). De certo modo isto pode ser visto com um fracasso na construção da identidade de policial militar.

Como anteriormente mencionado, os policiais têm uma grande demanda emocional, que quando mal gerenciada, pode resultar em um aumento do estresse ocupacional. Pesquisas que se dedicaram a investigar a relação do trabalho emocional e estresse (Hu et al., 2017; Sohn et al., 2018) enfatizaram que indivíduos que trabalham interagindo constantemente com clientes ou pacientes apresentam níveis mais elevados de demandas emocionais quando comparados com trabalhadores que não interagem com tanta frequência ou intensidade com esse público-alvo, e estas demandas se relacionaram tanto ao estresse apresentado pelos trabalhadores, quanto aos sintomas depressivos.

Essa breve menção a estudos empíricos sobre a correlação entre o trabalho emocional e estresse ocupacional permite inferir que os dois fenômenos geram impacto direto no

trabalhador. Entretanto, alguns autores (Mann & Cowburn, 2005; Zawadzki, 2015) ressaltam um aspecto dessa relação que não é focado em outros estudos, chamando atenção para a impossibilidade em estabelecer relações causais entre esses dois fenômenos. De acordo com Mann e Cowburn (2005), o que pode acontecer é uma relação cíclica entre o trabalho emocional e estresse: os trabalhadores experimentam um estresse leve na interação com clientes e pacientes, o que leva à necessidade de regular as emoções, e, quando não conseguem, o estresse aumenta. Alguns estudos recomendam (Hülshager et al., 2015; Oh et al., 2017; Yoon & Kim, 2013) desenhos metodológicos para melhor inferir conexão entre os dois fenômenos, como é o caso de estudos longitudinais. As intervenções com foco na redução do estresse e ampliação de domínio emocional permitiriam analisar as mudanças subsequentes avançando na compreensão da aquisição de repertório ao longo do tempo.

Evidências sugerem que treinamentos (como um tipo de intervenção) com foco no trabalho emocional diminuem o impacto do estresse para o trabalhador trazendo melhoria para a sua saúde mental e bem-estar (Hu et al., 2017; Karimi et al., 2014). Esses estudos mostram que indivíduos com maiores habilidades de regulação emocional ou inteligência emocional experimentam menos estresse no trabalho, pois desenvolvem mais recursos e habilidades para equilibrar as emoções vividas em relação às esperadas, realizando menos esforços e poupando energia (Mérida-López et al., 2017; Yoh, 2012).

No caso dos policiais, algumas investigações vêm destacando a necessidade de realizar treinamentos para ajudar esses profissionais a lidarem com o estresse ocupacional, visto que frequentemente ele está associado a condições inerentes ao trabalho, como eventos traumáticos, que elevam os riscos do desenvolvimento de transtorno do estresse pós-traumático (TEPT) (Lee et al., 2016). Associado a isso, Patterson et al. (2014) chamam a atenção para a necessidade de abordar o tratamento para lidar com o estresse como um método para prevenir a má conduta policial, visto que ele pode afetar o desempenho do profissional.

O treinamento visando aumentar a autoeficácia e as habilidades de enfrentamento (*coping*) em situações emocionalmente desgastantes já foi apontado como uma estratégia para ajudar o indivíduo a lidar com o estresse, destacando-se a necessidade de reconhecer e tratar os problemas emocionais vivenciados no contexto da polícia, frequentemente considerados um sinal de fraqueza, que o policial tenta ocultar (Garbarino et al., 2013; Suresh et al., 2013). Deste modo, fortalecer as habilidades de regulação emocional do policial configura-se como uma via importante para ajudá-lo a manejar o estresse ocupacional.

Na perspectiva de Berking et al. (2010), os policiais têm dificuldade em lidar e tolerar emoções negativas e tendem a usar estratégias disfuncionais, suprimindo ou evitando esse tipo de emoção, isolando-se ou abusando de substâncias alcoólicas. Com o objetivo de ajudá-los a aceitar e gerenciar essas emoções negativas, os autores supracitados realizaram um treinamento para aumentar as habilidades de regulação emocional com um grupo de policiais. O estudo concluiu que além dos policiais apresentarem dificuldades em aceitar e tolerar as emoções negativas, eles também evitam situações que geram esse estado afetivo, mesmo que seja para atingir objetivos importantes. Entretanto, através do treinamento os policiais aumentaram suas habilidades de regulação emocional, principalmente a aceitação emocional e tolerância a emoções negativas (Berking et al., 2010).

Visando auxiliar os policiais a lidarem com o estresse ocupacional, McCrearty e Atkinson (2012) realizaram um treinamento em resiliência, que mostrou resultados positivos para esses profissionais. O treinamento, que focou no aumento das habilidades de autorregulação dos policiais, resultou na melhoria das habilidades de *coping*, relações familiares, desempenho no trabalho e da capacidade em lidar com situações estressantes. Os autores destacam ainda que o efeito mais importante do treinamento foi o desenvolvimento da capacidade de regulação de emoções negativas, que mostrou estar fortemente relacionada à redução dos efeitos fisiológicos e psicológicos negativos do estresse ocupacional. Outro programa de treinamento em resiliência

desenvolvido por Ramey et al. (2016) também obteve resultados semelhantes, identificando que a resiliência auxiliou na mudança das respostas físicas e emocionais ao estresse. O estresse também foi reduzido em uma população de militares mediante programas de *mindfulness* (*atenção plena*). Esse treinamento foi considerado um método útil para regular os estados afetivos de veteranos com transtornos pós-traumáticos (Omidi et al., 2013), que é uma patologia com alta incidência em militares.

Até agora, destacamos principalmente a relevância prática do treinamento em regulação emocional para auxiliar na diminuição do estresse e alcançar resultados positivos para o policial. Todavia, a realização de um treinamento ou intervenção pode contribuir para a construção teórica de um fenômeno. Mediante intervenção é possível produzir teorias práticas gerais que possibilitam conhecer e descrever melhor o fenômeno em análise. De forma geral, o uso de treinamentos ou intervenções para construção e teste de teorias não se justifica enquanto uma ação singular sem conexão com a teoria como um todo (Gondim & Rentería-Perez, 2019).

No caso desta tese, analisando o fenômeno da regulação emocional, a intervenção está alinhada ao contexto mais amplo, uma vez que, como destacado por Gross (2015), a regulação emocional tem natureza dinâmica e processual. A intervenção possibilita assim o acompanhamento das mudanças do padrão regulatório, como ele é construído e alterado, permitindo observar o desenvolvimento dessas habilidades de forma mais próxima e compreender as possibilidades de o manejo emocional ser aprendido mediante aprendizagem e aquisição de novos repertórios regulatórios. Portanto, a partir de uma intervenção a teoria é testada empiricamente, oportunizando a observação de novos elementos e a criação de modelos explicativos mais alinhados ao fenômeno (Gondim & Rentería-Perez, 2019).

Deste modo, a realização de treinamentos poderá ajudar o policial a lidar com demandas intrínsecas ao trabalho, ampliando seus recursos pessoais. Isso não significa transferir todas as responsabilidades para o nível individual. O cuidado para com o policial, sua saúde física,

mental e bem-estar envolvem principalmente a criação de políticas públicas maiores, apoio organizacional e dos superiores, considerando que existem muitas demandas que se sobrepõem ao controle individual, como relações hierárquicas rígidas entre superiores e subordinados, falta de reconhecimento, jornada de trabalho excessiva, condições laborais inadequadas e falta de clareza em processos internos (Amâncio & França, 2021).

É necessário que o Estado e a corporação avaliem e realizem mudanças que possam alterar as condições de trabalho disfuncionais e a precarização do trabalho, além da criação de políticas públicas destinadas a reduzir a violência social e a criminalidade, uma vez que não só os cidadãos são prejudicados, mas os próprios policiais (Silva & Vieira, 2008). Assim, não se espera que o policial se adapte às situações inadequadas que podem ser mais bem equacionadas por meio de uma maior organização política.

Entretanto, algumas dessas demandas não podem ser totalmente removidas, pois fazem parte das características do trabalho do policial e, apesar de ser uma ajuda limitada, o treinamento em regulação emocional pode auxiliar a cada um a lidar melhor com eventos emocionais de modo mais eficaz. O processo de aprendizagem, como parte central do treinamento, fortalece as habilidades de identificação e compreensão das emoções, de aceitação de emoções negativas e a adoção de estratégias de regulação emocional apoiadas em uma metodologia que valoriza as situações do cotidiano do policial militar. Desse modo, mostra-se como um caminho promissor para auxiliá-los a manejar o estresse proveniente de situações reais de trabalho.

Em síntese, ao longo desta apresentação, abordou-se de maneira geral o trabalho do policial militar, especialmente no que se refere ao trabalho emocional e ao estresse ocupacional desses profissionais. **O objetivo geral desta tese foi avaliar a efetividade de um treinamento para aprimorar o repertório de estratégias regulatórias e reduzir o estresse de policiais militares a partir do mapeamento das demandas de trabalho emocional desses**

profissionais.

Para alcançar esse objetivo foram formuladas as seguintes questões de pesquisa que orientaram os estudos desenvolvidos nesta tese:

1. Quais os tipos e as modalidades de intervenções ou treinamento já realizadas com o objetivo de promover saúde mental em policiais?
2. Quais são as demandas de trabalho emocional requeridas pela ocupação e pela corporação no trabalho do policial militar da Bahia que exigem a mobilização de processos regulatórios?
3. Um treinamento em regulação emocional poderia vir a ser efetivo para desenvolver repertório diversificado de estratégias para lidar com as demandas emocionais dos diversos públicos-alvo com os quais interage o policial militar, ajudando este policial a reduzir o estresse?

Para realização desta tese inicialmente foi necessário investigar os treinamentos de saúde mental já realizados ao redor do mundo e posteriormente levantar as demandas emocionais da polícia militar da Bahia, com a finalidade de fazer uma caracterização local. Foram desenvolvidos, então, três estudos que se articulam entre si, conforme os objetivos específicos descritos na figura 1.

Figura 1

Resumo dos estudos da tese.

	Nome	Objetivo
Estudo 1	Intervenções de Saúde Mental em Policiais: Uma Revisão Sistemática de Literatura	Caracterizar e descrever estudos sobre treinamentos e intervenções com foco na promoção da saúde mental de policiais.
Estudo 2	Demandas de Trabalho Emocional do Policial Militar da Bahia	Caracterizar as demandas de trabalho emocional do policial militar da Bahia requeridas pela

Estudo 3	Avaliação da Efetividade de um Treinamento em Regulação Emocional com Policiais Militares	ocupação e pela corporação. Elaborar, aplicar e avaliar a efetividade de um treinamento em Regulação Emocional e Manejo do Estresse em grupos de Policiais Militares da Bahia.
-----------------	---	---

Estudo 1

Intervenções de Saúde Mental em Policiais: Uma Revisão Sistemática de Literatura

Introdução

O trabalho do policial é demarcado por diversos estressores e exposição a situações de risco à vida, violência e agressão, enfrentando muitas vezes a hostilidade e a falta de suporte de segmentos da sociedade. Dada sua importância social, diversos estudos (Almeida et al., 2017; Lambert et al., 2018; West et al., 2017) buscaram investigar as diferentes fontes de estresse relacionadas ao trabalho do policial no Brasil e no mundo.

Os policiais enfrentam inúmeras dificuldades operacionais e organizacionais, como falta de equipamentos, salários baixos e alta carga de trabalho (Carleton et al., 2020). Além da disciplina e da hierarquia que caracterizam esta categoria ocupacional e impõem limites às expressões emocionais dos policiais (Lennie et al., 2020; Lucia & Halloran, 2020), outros desafios enfrentados por esses profissionais são as diferentes demandas emocionais, decorrentes da interação com grupos distintos, vítimas, população civil, suspeitos e criminosos (Kwak et al., 2018; Lumsden & Black, 2018). Uma revisão de literatura realizada por Marinho et al. (2018) sobre estresse em policiais militares destacou uma ampla gama de estressores, com ênfase para as condições intrínsecas ao trabalho, relacionadas ao conteúdo violento de suas atividades, o contato frequente com a morte e diversos tipos de hostilidade, além da constante pressão e responsabilidade. Ou seja, a exposição a eventos potencialmente traumáticos, como a ameaça de morte, violência e ferimentos graves se configuram como esperados no cotidiano do trabalho do policial, porém, são também geradores de grande estresse e sofrimento. Além disso, pode-se destacar a ambivalência da sociedade em relação à polícia: estes profissionais são necessários para a segurança pública, contudo, muitas vezes são avaliados de forma negativa, temidos ou rechaçados pela população (Minayo et al., 2007).

Todos esses fatores tornam os policiais mais suscetíveis ao desenvolvimento de alguns transtornos mentais, como estresse pós-traumático, ansiedade, depressão, abuso de substâncias, entre outros (Garbarino et al., 2013; Lucia & Halloran, 2019). Há evidências de que o estresse potencializa os efeitos negativos das condições ruins de trabalho (falta de apoio, altas demandas de trabalho) sobre sintomas de depressão e de ansiedade, atuando como um mediador (Nelson & Smith, 2016). A exposição a incidentes críticos e a falta de cooperação entre colegas de trabalho também se mostram associadas ao estresse e aos sintomas de depressão (Gershon et al., 2009).

Diferentes fatores intensificam as demandas de estresse do trabalho do policial, dentre eles, questões sociais e organizacionais, como falta de apoio da sociedade, críticas da mídia e de condições de trabalho (ausência de equipamentos e baixos salários, por exemplo). Ademais, os policiais também enfrentam demandas intrínsecas ao seu trabalho, ou seja, específicas da natureza laboral, como o contato com a violência e o risco de morte (Garbarino et al., 2013).

Com o objetivo de ajudar os policiais a lidarem com os problemas de saúde mental decorrentes dos desafios enfrentados no cotidiano de seu trabalho, em determinados contextos, intervenções e treinamentos vêm sendo desenvolvidos nos últimos anos (LaMontagne, 2020; Trombka et al., 2021). É preciso reconhecer que inúmeras demandas emocionais são intrínsecas a essa profissão, tornando-se necessária a preparação do profissional para lidar com elas. Sendo assim, pesquisadores de diferentes países têm proposto e implementado intervenções com o objetivo de promover a saúde mental de policiais com diferentes focos teóricos e metodológicos em que se destacam os seguintes elementos: redução dos níveis de estresse (Arnetz et al., 2013), desenvolvimento de resiliência (McCraty & Atkinson, 2012), inteligência emocional (Romosiou et al., 2019), e maior bem-estar, menor estresse organizacional e distúrbios do sono mediante a incorporação de práticas de *mindfulness* (atenção plena) (Christopher et al., 2018).

Em uma revisão sistemática sobre intervenções com policiais, Patterson et al. (2014) concluíram que as evidências dos estudos são insuficientes para demonstrar sua eficácia para o gerenciamento do estresse e redução de danos psicológicos, fisiológicos ou comportamentais. Não obstante, é importante destacar que essa revisão se refere a publicações até 2010 e incluiu apenas intervenções que tinham como objetivo promover um melhor gerenciamento do estresse.

Em um estudo de revisão de literatura mais recente, Lees et al. (2019) investigaram os efeitos de intervenções para reduzir os níveis de ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), fadiga e insônia no desempenho de policiais. Apesar de muitos artigos recomendarem o uso de intervenções, os autores concluíram que apenas um número limitado deles de fato aplica e avalia os efeitos desses programas. A revisão, portanto, embora tenha trazido avanços para o campo, apresenta limitações, pois os autores não focaram apenas em estudos de efetividade de intervenções.

Levando em conta essas lacunas e ainda outras revisões de literatura com públicos-alvo diversificados (não policiais) (Goldberg et al., 2021; Taylor et al., 2021) que apontaram o crescimento de intervenções nos últimos cinco anos, a presente revisão de literatura teve o objetivo de caracterizar e descrever estudos sobre treinamentos e intervenções com foco na promoção da saúde mental de policiais. A contribuição esperada é a de que a abordagem mais geral de intervenções e treinamentos com esta categoria ocupacional relacionados à saúde mental geral produza insumos para subsidiar a elaboração de programas de formação de maior escopo objetivando a melhor preparação do policial para minimizar as consequências negativas das desafiantes demandas emocionais de seu trabalho cotidiano.

O método de revisão sistemática foi o escolhido por oferecer um padrão normativo de procedimentos para dar resposta a uma pergunta de pesquisa que permite integrar e sintetizar uma série de estudos realizados sobre um tema, possibilitando avaliar o que está sendo

produzido, auxiliando o entendimento do campo e os projetos que estão sendo desenvolvidos na área (Ministério da Saúde, 2012; Sampaio & Mancin, 2007). A pergunta de pesquisa a ser respondida por esta revisão foi a seguinte: *Quais os tipos e as modalidades de intervenções ou treinamento já realizadas com o objetivo de promover a saúde mental de policiais?*

Espera-se que esta revisão apresente um panorama das modalidades de intervenção com policiais, e suas bases teóricas e metodológicas, incluindo seus efeitos e sua efetividade. A expectativa também é a de que a revisão ofereça orientações para a elaboração de propostas de treinamento/intervenção de policiais militares, reconhecendo serem estes profissionais que cumprem uma importante função social e encontram-se fortemente expostos a riscos para sua saúde física, mental e emocional.

Método

A revisão de literatura deve aplicar métodos explícitos e sistematizados de busca, que permitam que os resultados possam ser encontrados por outros pesquisadores ao seguirem os mesmos passos da revisão. Conforme recomendado pela literatura (Sampaio & Mancin, 2007) e por outros autores de revisão sistemática (Costa & Zoltowski, 2014; Galvão & Pereira, 2014), foram adotados os seguintes passos: 1- definição da pergunta de pesquisa; 2- busca da evidência (palavras-chave, banco de dados); 3- revisão e seleção dos artigos; 4- análise dos estudos; e 5- apresentação e discussão dos resultados.

As buscas foram realizadas em maio de 2020 nas seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), PUBMED (National Library of Medicine), Ebsco, Web of Science e Scopus. Adotou-se como critério de tempo para a busca dos artigos, os últimos dez anos, de 2011 a 2020.

Utilizaram-se onze descritores combinados de 21 maneiras com três palavras-chave por vez. O descritor “police” esteve sempre presente, combinado com palavras-chave relacionadas

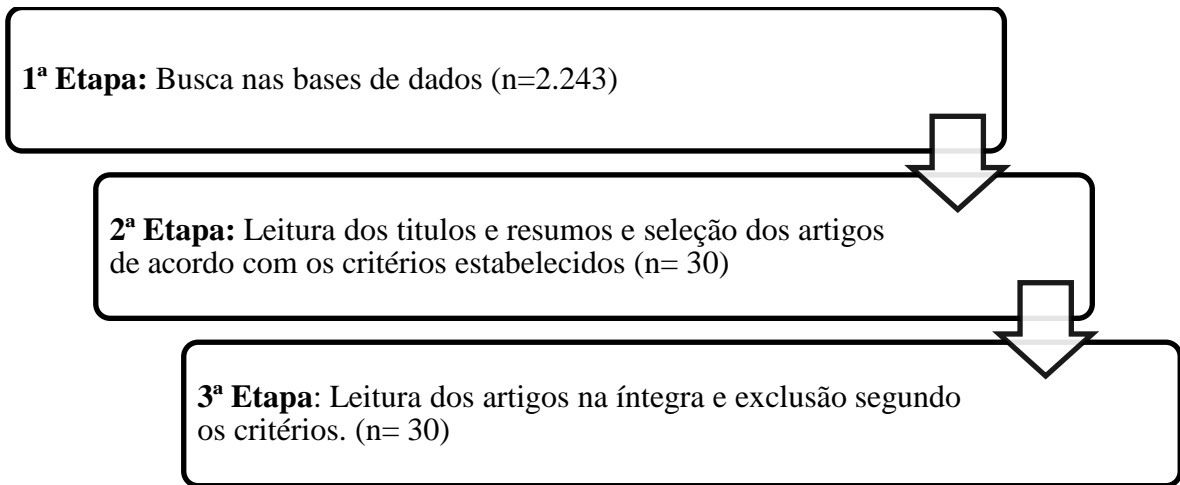
ao treinamento (“training”, “intervention” ou “program”) e à saúde mental (“mental health”, “resilience”, “well being”, “emotion regulation”, “burnout”, “stress” ou “self regulation”). O operador booleano “and” foi usado para garantir que todas as palavras-chave estivessem na busca (por exemplo: “police” and “training” and “mental health”). As bases foram configuradas para buscar palavras nos campos “título”, “palavras-chave” e “resumo”.

Obtiveram-se os seguintes quantitativos de artigos por base de dados: Scielo (35), Lilacs (23), Web of Science (1.186), Scopus (432), Pubmed (562) e Ebsco (5) totalizando 2.243 artigos. Entretanto, a maior parte dos artigos estava relacionada a treinamentos técnicos para policiais. Portanto, na segunda etapa, os títulos e resumos dos artigos foram lidos, excluindo-se os que não eram o foco da revisão. Nos casos em que o resumo não era suficiente para determinar a inclusão do artigo, foi realizada a leitura completa. Nessa etapa também foram excluídos os estudos duplicados. Os critérios de inclusão foram: estudos empíricos, de idioma inglês, espanhol ou português e relacionados à amostra de policiais. Critérios de exclusão também foram estabelecidos, sendo retiradas teses e dissertações, artigos apenas com planejamento do treinamento (sem aplicação), avaliação do treinamento a partir de entrevistas com instrutores, treinamento com públicos mistos (ex.: policiais e civis) e artigos de levantamento de necessidade de treinamento, restando 25 artigos para serem analisados.

Em maio de 2021 atualizou-se a busca de artigos, nas mesmas bases de dados e com os mesmos descritores, considerando a produção do ano de 2020. Após a realização das mesmas etapas da busca inicial, foram acrescentadas mais cinco publicações, totalizando 30 artigos que serviram de base para essa revisão. Os 30 artigos foram lidos na íntegra por duas avaliadoras independentes para sintetização e classificação dos estudos. A Figura 1.1 sintetiza as etapas do processo de seleção dos artigos.

Figura 1.1

Etapas do processo de seleção dos artigos

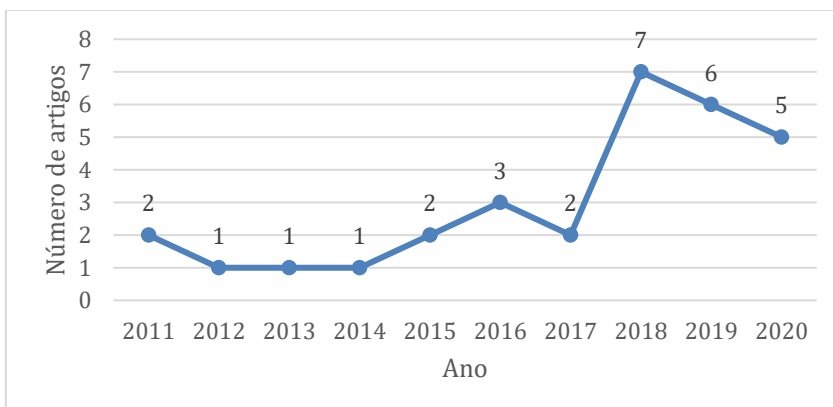


Resultados

Nesta seção serão apresentadas as características gerais dos estudos e as categorias elaboradas com o objetivo de responder à pergunta de pesquisa. Em relação ao ano de publicação, observou-se um aumento expressivo das publicações no período entre 2018-2020 (18 artigos), contrastando com o período de 2011-2017, onde as publicações variaram entre um e três estudos por ano. Na Figura 1.2 é possível acompanhar a evolução ao longo dos anos.

Figura 1.2

Artigos por ano de publicação.



A respeito do país de realização dos estudos, identificou-se que a maioria dos treinamentos foi feita nos Estados Unidos (n=10). Três estudos foram desenvolvidos com policiais na Austrália, dois estudos foram realizados na Nigéria, Canadá, Finlândia, Holanda e Itália. Finalmente, para Grécia, Colômbia, Alemanha, Espanha, China, Índia e Suécia foi identificado somente um estudo em cada país.

Sobre o tempo de duração do treinamento houve uma variação expressiva na carga horária (de 3,5 a 33 horas). Para melhor caracterização dos estudos, separaram-se três grupos, considerando a quantidade de horas e o fato de o treinamento ser dado de forma contínua ou intervalada. Assim, identificaram-se três categorias principais: i) os treinamentos curtos (de 3,5h a 5h; n=6) realizados em um único dia; ii) os treinamentos longos (de 12h a 33h; n=19), realizados ao longo de algumas semanas e, iii) os treinamentos intensivos (de 8h a 16h; n=4), cuja carga horária foi distribuída ao longo de uma semana de forma contínua. Foi identificado também um treinamento realizado por meio de orientações e tarefas de casa, mas a carga horária ou dias de atividades não foram especificados.

O número de estudos que não fez uso de grupo experimental e controle (n=17) foi maior do que os que o fizeram (n=13). Entre os estudos que tiveram grupo controle, a maioria (n=12) foi passivo, ou seja, não sendo realizada qualquer intervenção com este grupo, para efeitos de comparação. Um estudo submeteu o grupo de controle a uma aula teórica sobre o tema.

A respeito das medidas e da análise de dados, predominaram os estudos quantitativos (n=20) com o uso de: i) medidas de autorrelato (n=12), ii) combinação de medidas de autorrelato e fisiológicas (nível de cortisol, variação da frequência cardíaca) (n=7), e iii) combinação de medidas de autorrelato, medidas fisiológicas e desempenho no cenário treinado (avaliação do desempenho do policial durante uma simulação de atividade de trabalho) (n=1). Na abordagem qualitativa (n=3), os dados foram coletados por meio de: i) entrevistas (n=1), ii) questões abertas de avaliação (n=1), e iii) grupo focal e respostas a questões abertas (n=1). Por

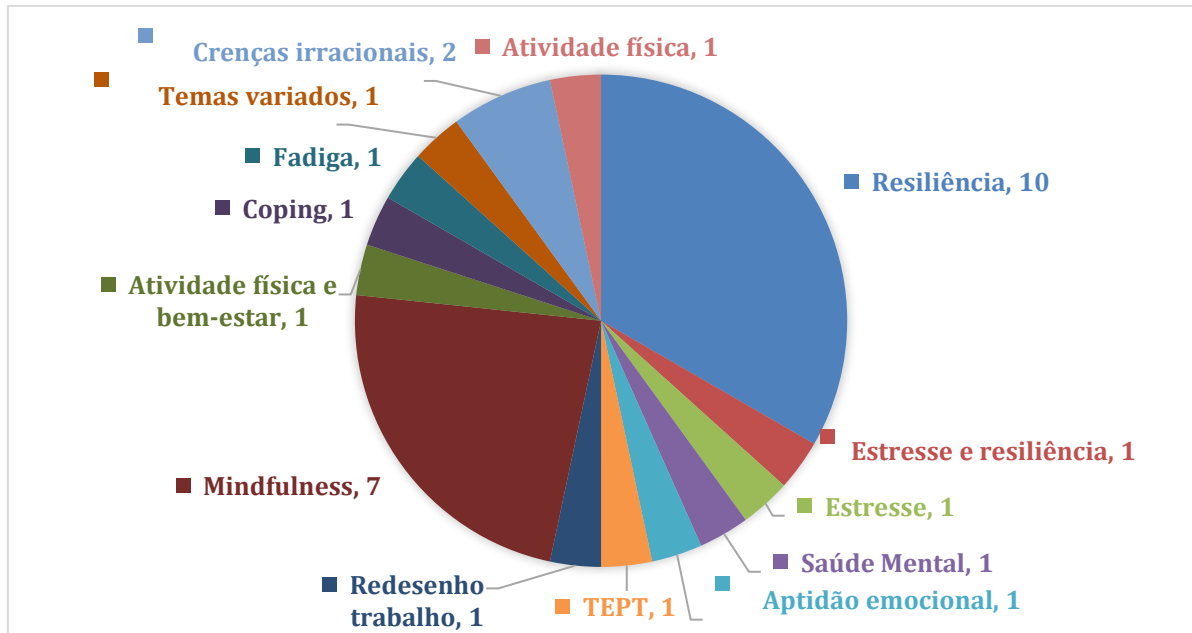
fim, outros estudos realizaram uma avaliação mista (n=7) com: i) autorrelato e perguntas abertas (n=3), ii) autorrelato e grupo focal (n=1), iii) autorrelato, medidas fisiológicas e relatório dos instrutores (n=1), iv) medidas fisiológicas e grupo focal (n=1), e v) grau de participação e entrevistas (n=1).

As medidas de avaliação do treinamento foram realizadas em diferentes momentos pelos estudos: i) antes e após o treinamento (n=10); ii) antes, após treinamento e follow-up (n=11), iii) apenas após o treinamento (n=4); iv) antes, durante e depois do treinamento (n=2); v) antes, após treinamento, e dois follow-ups (n=1); vi) antes e durante o treinamento (n=1); vii) durante e após o treinamento (n=1).

No que se refere ao conteúdo dos treinamentos, a maioria dos estudos buscou desenvolver a resiliência (n=10) e *mindfulness* (n=7) dos policiais, mas houve uma grande variedade nos temas centrais. Deste modo, outros conteúdos desenvolvidos foram treinamentos com foco nas crenças irracionais (n=2) e reações emocionais (n=2) e um treinamento em cada tema listado a seguir: estresse, fadiga, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), saúde mental, aptidão emocional, estratégias de *coping*, redesenho de trabalho, atividade física, atividade física e bem-estar, estresse e resiliência e, por fim, um treinamento que incluiu os temas inteligência emocional, empatia, resiliência e controle do estresse. A Figura 1.3 mostra como esses temas estão distribuídos entre os estudos.

Figura 1.3

Conteúdo dos treinamentos/intervenções com policiais



Para responder à questão dessa revisão de literatura, foram criadas categorias com o foco em como esses treinamentos promoveram a saúde mental dos policiais. Para isso, foi utilizado o modelo de taxonomia de Bloom (1956), em que os objetivos dos treinamentos foram classificados de acordo com os três domínios desenvolvidos pelo autor: i) cognitivo: se refere ao desenvolvimento intelectual, aquisição de um novo conhecimento; ii) afetivo: domínio marcado pelo desenvolvimento na área emocional e afetiva, relacionado a sentimentos e posturas; iii) psicomotor: relacionado a habilidades físicas e motoras (Bloom, 1956; Ferraz & Belhot, 2014).

A análise dos artigos resultou na criação de duas categorias relacionadas aos domínios desenvolvidos pelo treinamento: i) domínios mistos (n=25) e ii) domínio único (n=5). A primeira categoria se refere aos estudos que utilizaram mais de um domínio para desenvolvimento do treinamento e foram criadas duas subcategorias: cognitivo e afetivo (n=9) e cognitivo, afetivo e psicomotor (n=16). Enquanto isso, na segunda categoria se encontram os estudos que utilizaram apenas um domínio no treinamento: cognitivo (n=3); afetivo (n=1) ou psicomotor (n=1).

A figura 1.4 detalha a primeira subcategoria (n=9) pertencente a categoria de domínios mistos, com estudos de dois domínios (cognitivo e afetivo), cujo objetivo foi o de desenvolver a saúde enfocando os domínios cognitivo e afetivo, conciliando aprendizagem teórica de um tema específico com o desenvolvimento da área emocional e afetiva. Os treinamentos aqui descritos tinham uma diretriz teórico-prático, contemplando a parte cognitiva por meio de palestras, sessões educacionais, exposição de temas específicos e psicoeducação (que é uma intervenção psicoterapêutica que busca educar sobre transtornos mentais e questões relativas à saúde), combinada com atividades vivenciais que envolviam a prática de tarefas relacionadas ao conteúdo teórico, mas com o objetivo de desenvolver habilidades afetivas e emocionais. Essas atividades eram realizadas durante as sessões de treinamento e/ou como tarefa de casa. Alguns treinamentos contaram com acompanhamento entre as sessões, mediante o suporte de facilitadores ou aplicativos.

A figura 1.5 descreve os estudos da segunda subcategoria (n=16), que combinou os três domínios (cognitivo, afetivo e psicomotor), trabalhando aspectos teóricos e práticos. A maior parte dos treinamentos utilizou diferentes estratégias para promover a saúde mental, combinando a aprendizagem de um tema específico em conjunto com o desenvolvimento de domínio emocional e afetivo. Acrescentaram também um treinamento de habilidades com foco em mudanças fisiológicas (aspecto psicomotor), em que incluíram monitoramento de alterações fisiológicas por meio de treinamentos de relaxamento, respiração alterada e biofeedback, técnica que mede e mostra ao indivíduo a variabilidade de sua frequência cardíaca no desempenho da atividade (Yu et al., 2018).

Figura 1.4

Resumo dos nove estudos da categoria de domínios mistos, subcategoria dos domínios cognitivo e afetivo.

Autores e ano País	Tema	Abordagem Teórica	O que foi treinado (conteúdo)	Como foi treinado	Resultados
Onyishi et al. (2020) Nigéria	Crenças irracionais e reações emocionais	Rational Emotive Occupational Health Coaching (REOHC) O programa usa premissas da Terapia Comportamental Racional Emocional (TREC), de Albert Ellis.	O programa foi desenvolvido para combater as crenças irracionais dos policiais decorrentes de suas experiências ocupacionais. A intervenção ensina a: identificar riscos à saúde associados ao policiamento e método de avaliação de risco empregado, identificação de medidas de controle para reduzir tais riscos nas atividades de trabalho e como validar reações fisiológicas sobre tais desafios de saúde ocupacional.	Sessões de coaching com explicações dos temas centrais, discussões do tema, reestruturação cognitiva, imaginação guiada; técnicas de racionalização; ressignificação. Autoavaliação das próprias crenças e reestruturação.	Os participantes do grupo de intervenção tiveram uma melhora significativa em sua satisfação com a vida, equilíbrio afetivo e pontuações crescentes nas avaliações pós-teste e de acompanhamento em comparação com o pré-teste. Os participantes do grupo de controle não tiveram mudança significativa nas pontuações da subescala de bem-estar subjetivo nas avaliações de pré-teste, pós-teste e acompanhamento (<i>follow-up</i>).
Romosiou et al. (2019) Grécia	Inteligência emocional; Empatia; Resiliência e controle do estresse	Intervenção baseada na terapia cognitivo-comportamental. Psicologia centrada na pessoa e psicologia positiva.	Sessão 1 e 2: Inteligência emocional; Sessão 3: Empatia; Sessão 4: Resiliência e controle do estresse. O conteúdo de cada sessão foi extraído de várias fontes abordando inteligência emocional, empatia, resiliência e aprendizagem de gerenciamento de estresse por meio da condução de grupos.	Foram adotadas diversas estratégias e técnicas de grupo, como palestras curtas, cenários hipotéticos, dramatizações, discussões em grupo, trabalho de subgrupo / dupla ou trabalhos e leituras individuais, com a utilização de apresentações em PowerPoint e apostilas.	Aumento da resiliência, inteligência emocional, e diminuição da angústia pessoal e percepção de estresse no grupo experimental em comparação ao grupo controle no pós-teste.
Nwokeoma et al. (2019) Nigéria	Crenças irracionais e reações emocionais	Rational Emotive Occupational Health Coaching (REOHC) O programa usa premissas	Significado do estresse, identificação de estressores e sintomas, percepção do estresse, habilidades relevantes para interromper padrões de pensamentos automáticos, habilidades alternativas, novo plano de avaliação e revisão.	Psicoeducação sobre o estresse, identificação dos próprios estressores e treino de habilidades. Exercícios práticos após cada sessão.	O grupo experimental teve diminuição no estresse organizacional e operacional no pós-teste quando comparado ao grupo controle. O efeito foi retido no <i>follow-up</i> .

		da Terapia Comportamental Racional Emocional (TREC), de Albert Ellis.			
Au et al. (2019) China	Aptidão emocional	Emotional Fitness Training	Aprimorar quatro aspectos da aptidão emocional: resiliência, emoções positivas, flexibilidade cognitiva e bem-estar emocional.	Sessões educacionais sobre o conteúdo atrelado a atividades comportamentais diárias do que estava sendo aprendido (práticas aplicadas às áreas cognitivas e afetivas). Manutenção de hábitos diários adequados de dieta balanceada, sono suficiente, exercícios e construir uma atitude de gratidão.	O grupo experimental teve aumento na resiliência, emoções positivas, flexibilidade cognitiva e bem-estar emocional no T2 e no T3 quando comparado ao grupo controle.
Van Der Meulen et al. (2018) Holanda	Resiliência	Mental Strength Training (MST)	Utiliza três domínios da resiliência psicológica nos quais habilidades específicas são ensinadas: desafio, controle e confiança.	Palestras, exercícios práticos de resiliência e autoavaliação.	Não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos experimental e controle após o treinamento.
Carleton et al. (2018) Canada	Resiliência	Mental Readiness Training (R2MR)	Treinamento sobre saúde mental e estresse. Habilidades da terapia cognitivo-comportamental baseadas em evidências, projetadas para ajudar os participantes a controlar o estresse e gerenciar a excitação.	Psicoeducação e técnicas cognitivo comportamentais: definição de metas, visualização mental, automonitoramento cognitivo.	Não houve mudanças significativas nos sintomas de saúde mental, resiliência ou envolvimento no trabalho. Houve pequena redução do estigma no pós-treinamento; Os participantes descreveram o treinamento como útil para mudar atitudes e melhorar a comunicação.
Chitra & Karunanidhi (2018) Índia	Resiliência	Resilience Training on Occupational Stress	Módulos de: Autoconsciência, atitude positiva, gerenciamento emocional e habilidades interpessoais	Psicoeducação, atividades como <i>role play</i> , modelagem, estudo de caso e tarefas de casa.	O grupo experimental teve diminuição no estresse ocupacional (exceto em dificuldades operacionais) e melhora na resiliência, satisfação com o trabalho e bem-estar no T2 quando comparado ao grupo controle.
Van den Heuvel et al. (2015) Holanda	<i>Job crafting</i> ²	Modelo de demandas e recursos de trabalho (JD-R) e Teoria	A intervenção objetiva ensinar os policiais a gerenciar recursos e demandas de trabalho com base no Modelo JD-R.	Instruções sobre o tema. Os policiais mapearam suas tarefas, recursos e demandas e criaram um plano de elaboração de trabalho para as quatro semanas após o treinamento.	O grupo experimental apresentou diferença nas medidas pré e pós treinamento, com menos afeto negativo, maior autoeficácia, melhoria na relação líder-funcionário e maior percepção de oportunidade de

² *Job crafting* é a proposição de ações para realizar modificações físicas e cognitivas no trabalho com o objetivo de mudar a atividade ou as relações estabelecidas, adequando a identidade e interesses do indivíduo (Devotto & Machado, 2017).

		Social Cognitiva			desenvolvimento, mas não houve mudança na percepção de criação de oportunidade (<i>job crafting</i>)
Shochet et al. (2011) Australia	Resiliência	Teoria cognitivo comportamental e Teoria Interpessoal	O programa abordou os seguintes temas: resiliência, estresse, relaxamento, estratégias de bem-estar, relacionamento com colegas e gerenciamento de conflitos, com foco na reestruturação cognitiva e gerenciamento do estresse.	Encontros semanais para explicação e discussão sobre os temas centrais e tarefas de casa para aplicar as habilidades na vida pessoal.	Os policiais relataram que o programa foi útil e desenvolveu as habilidades de resiliência e bem-estar. As críticas foram em relação à quantidade de conteúdo, solicitação de mais um facilitador e de mais histórias relacionadas ao que enfrentam no dia a dia de trabalho.

Nota. Dados da pesquisa.

Figura 1.5

Resumo dos 16 estudos da categoria de domínios mistos, subcategoria dos domínios cognitivo, afetivo e psicomotor.

Autores e ano País	Tema	Abordagem Teórica	O que foi treinado (conteúdo)	Como foi treinado	Resultados
Kaplan et al. (2020) Estados Unidos	Atenção Plena e Resiliência	Mindfulness-based resilience training (MBRT)	Práticas de atenção plena e redução do estresse. Todo o conteúdo foi adaptado à cultura policial.	Treinado mediante o ensino de práticas formais e informais de atenção plena e técnicas cognitivo-comportamentais.	O aumento da atenção plena após o treinamento teve efeito na diminuição do uso de álcool, não sendo evidenciado efeito para a autocompaixão e flexibilidade psicológica.
Marquez et al. (2020) Espanha	Atenção Plena e Estresse	Mindfulness-based stress reduction (MBSR)	Atenção plena para melhorar a capacidade dos oficiais de relaxamento, atenção e consciência, regulação emocional, autocontrole e autocuidado. Exercícios semanais foram propostos para os participantes integrarem em suas vidas diárias	O treinamento ocorreu por meio de práticas individuais como movimentos conscientes, meditação com foco na respiração, observação de sensações corporais, emoções e pensamentos, e vários exercícios em grupo	O treinamento reduziu significativamente o estresse percebido e melhorou significativamente seus níveis de atenção plena e satisfação compassiva, bem como os parâmetros de observação e não reação. Os parâmetros de descrever, agir com consciência e não julgar não tiveram relação estatisticamente significativa.
Krick & Felfe (2020) Alemanha	Atenção Plena	Mindfulness-based stress reduction (MBSR)	Atenção plena, elementos de movimentos corporais conscientes e alongamento e conhecimento sobre processo e recursos do estresse.	Exercícios respiratórios, varredura corporal, educação cognitiva e discussões em grupo centradas nos desafios e realização das práticas de atenção plena. As sessões de treinamento foram complementadas por trabalhos de casa semanais obrigatórios.	Em comparação ao grupo controle, o grupo de intervenção mostrou um efeito positivo na variabilidade da frequência cardíaca e uma redução mais forte da tensão psicológica, queixas de saúde e afeto negativo, bem como melhoria da atenção plena. Além disso, os participantes com maiores traços de neuroticismo e abertura

					se beneficiaram mais do treinamento, e a eficácia foi mais forte para aqueles que perceberam um clima positivo e atitudes favoráveis em relação ao programa.
Grupe et al. (2019) Estados Unidos	Atenção Plena e Estresse	Mindfulness-based stress reduction (MBSR)	Definições operacionais de atenção plena, estresse, emoções e descobertas científicas e práticas de atenção plena, atenção plena aos pensamentos e emoções	Instruções didáticas, práticas de respiração, varredura corporal, movimento consciente (meditação andando e ioga), fala e escuta atenta, alimentação consciente e prática de compaixão e investigação sobre as experiências dos participantes na prática.	Redução no estresse percebido, estresse operacional, nos sintomas de ansiedade, e nos sintomas de estresse pós-traumático. Melhora na qualidade subjetiva do sono. Sem alterações nos sintomas depressivos, saúde física ou na pressão arterial.
Eddy et al. (2019) Estados Unidos	Atenção Plena e Resiliência	Mindfulness-based resilience training (MBRT)	O foco foi ensinar estratégias para gerenciar estressores inerentes ao trabalho policial, incluindo incidentes críticos e insatisfação no trabalho, bem como desafios interpessoais, afetivos e comportamentais comuns às vidas dos policiais.	Exercícios experienciais e didáticos, incluindo varredura corporal, meditação sentada e caminhando, movimento consciente e discussão em grupo.	Foram relatadas melhorias no funcionamento intrapessoal e interpessoal, benefícios do MBRT e estratégias para superar barreiras potenciais à prática da atenção plena.
Christopher et al. (2018) Estados Unidos	Atenção Plena e Resiliência	Mindfulness-based resilience training (MBRT)	O foco foi ensinar estratégias para gerenciar estressores inerentes ao trabalho policial, incluindo incidentes críticos e insatisfação no trabalho, bem como desafios interpessoais, afetivos e comportamentais comuns às vidas dos policiais.	As sessões continham exercícios experienciais e didáticos, incluindo varredura corporal, meditação sentada e caminhando, movimento consciente e discussão em grupo.	O grupo experimental teve diminuição no burnout, estresse, melhora na flexibilidade psicológica e sono e diminuição da resposta agressiva no pós teste quando comparado ao grupo controle, mas sem diferenças significativas nos sintomas de ansiedade, depressão, ideação suicida, resiliência e na vivência da raiva.
Maran et al. (2018) Itália	Atividade física e bem-estar	Cursos com foco na prática física e bem-estar	Práticas de atividades físicas e de bem-estar.	Práticas físicas: ginástica postural, tai chi chuan, condicionamento corporal total; e práticas de bem-estar: treinamento autogênico, ioga, meditação dinâmica.	Saúde geral e distresse melhoraram do pré teste para o pós teste; o uso de estratégias adaptativas de <i>coping</i> usadas aumentou e de estratégias mal adaptativas diminuíram.
Ramey et al. (2017) Estados Unidos	Resiliência	Resilience Training Program	Fisiologia do estresse, desencadeadores de estresse e consciência das mudanças na área anterior do tórax ao se deparar com situações estressantes; instruções e prática sobre como modificar a resposta autônômica ao estresse	Aula educacional com sessões de orientação, livro e um iPad com o software Inner Balance (Versão 3.1.16) instalado para praticar respiração alterada e feedback de frequência cardíaca. Identificação dos estressores e mudanças individuais.	Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos para medidas de estresse e resiliência. Para o grupo experimental, a mudança na coerência foi significativa. A melhoria na subescala Avaliação da Qualidade Organizacional Pessoal

			alterando a respiração e a frequência cardíaca com biofeedback e tomada de decisão.		Emocional se correlacionou positivamente com o número de sessões de prática.
Arble et al. (2017) Estados Unidos	Estratégias de <i>coping</i>	Trauma Prevention Training Program Adaptado do treinamento de Arnetz et al. (2009)	Desenvolvimento de resiliência e ensino de métodos de enfrentamento através de exposição.	A sessão consistia em um relaxamento inicial, apresentação do cenário (descrição das cenas e emoções), discussão, relaxamento, cenário aprimorado (com técnicas de <i>Mindfulness</i> e instruções táticas). Construção de 9 cenários com situações traumáticas que ocorrem no dia a dia do trabalho policial.	Em comparação com o pré teste, os policiais mostraram aumento no uso de estratégias de <i>coping</i> como reavaliação positiva e humor e diminuição nos sintomas de ansiedade e uso de álcool ao longo do ano. Não houve mudança significativa no apoio social, qualidade do sono, sintomas de depressão e de transtorno de estresse pós-traumático.
Christopher et al. (2016) Estados Unidos	Atenção Plena Resiliência	Mindfulness-based resilience training (MBRT)	MBRT é projetado para treinar participantes em uma série de exercícios experimentais que evocam qualidades de atenção plena: foco mental, atenção sustentada e um amplo senso de consciência pessoal e situacional.	Varredura corporal (exercício de consciência corporal), meditação sentada, movimento consciente, meditação andando, alimentação consciente, exercícios de artes marciais conscientes e outros elementos. Prática diária dos exercícios de atenção plena, complementados por leituras e diários.	Em comparação com o pré teste, os policiais mostraram aumento na resiliência, saúde mental, saúde física, inteligência emocional e em 3 das 5 facetas de atenção plena. Não houve mudança significativa no funcionamento familiar, interferência da dor e no cortisol dos policiais.
Ramey et al. (2016) Estados Unidos	Resiliência	Resilience training intervention focused on self-regulating emotional and physiological response to stress.	Informações sobre a fisiologia do estresse, desencadeadores de estresse e consciência das mudanças na área anterior do tórax ao encontrar situações estressantes.	Instrução e prática sobre como modificar a resposta autonômica ao estresse alterando a respiração e a frequência cardíaca com biofeedback (em Wave 2; HeartMath Institute, Boulder Creek, CA). Autopercepção e práticas de respiração em casa, com biofeedback, antes e após eventos estressantes.	A idade foi associada a mudanças em várias medidas de estresse psicológico (por exemplo, estresse de incidente crítico, vitalidade emocional e depressão). Foram encontradas melhorias nas associações entre variabilidade da frequência cardíaca e estresse organizacional. As melhorias nos contribuintes simpáticos e parassimpáticos da variabilidade de frequência cardíaca foram significativas.
Andersen et al. (2016) Finlândia	Resiliência	Resilience Promotion Training	Estresse e gerenciamento de estresse no policiamento. Foram construídos cinco cenários com situações traumáticas que ocorrem no dia a dia do trabalho policial.	Educação sobre estresse seguido de treino das técnicas psicofisiológicas: focar na emoção positiva enquanto se engaja na respiração controlada. Durante a respiração controlada, os oficiais ouviram cenários de incidentes críticos em dispositivos iPod. Primeiro o cenário padrão (descrição das cenas e	Os policiais apresentaram reduções significativas nos níveis de cortisol antecipatório no último dia de treinamento em comparação com o primeiro dia de treinamento.

				emoções), intervalo com feedback do instrutor da equipe SWAT ³ e novamente o mesmo cenário, mas com a voz de um treinador especialista com as instruções de "melhores práticas"; e prática da técnica psicofisiológica (respiração controlada) por 15 minutos.	
Andersen et al. (2015) Finlândia	Resiliência	Resilience Promotion Training	Estresse e gerenciamento de estresse no policiamento. Foram construídos cinco cenários com situações traumáticas que ocorrem no dia a dia do trabalho policial.	Educação sobre estresse seguido de treino das técnicas psicofisiológicas: focar a emoção positiva enquanto se engaja na respiração controlada. Durante a respiração controlada, os oficiais ouviram cenários de incidentes críticos em dispositivos iPod. Primeiro o cenário padrão (descrição das cenas e emoções), intervalo com feedback do instrutor da equipe SWAT e novamente o mesmo cenário, mas com a voz de um treinador especialista com as instruções de "melhores práticas"; e prática da técnica psicofisiológica (respiração controlada) por 15 minutos.	Os policiais foram capazes de reduzir suas respostas fisiológicas ao estresse durante as sessões; relataram melhoria na capacidade de se envolverem em respiração controlada.
Weltman et al. (2014) Estados Unidos	Estresse e Resiliência	Stress Resilience Training System (SRTS)	Informações sobre a fisiologia do estresse e resiliência, treinamento em técnicas de autorregulação.	Uso de biofeedback de coerência de variabilidade de frequência cardíaca para controlar uma série de jogos progressivamente mais desafiadores projetados para aumentar o uso e sustentação das habilidades de construção de resiliência por um aplicativo. Seções do aplicativo: Saiba como (como usar); Técnicas; Jogos (treinar as técnicas); Revisão.	Os policiais apresentaram diminuição no estresse organizacional, estresse emocional e estresse físico e melhoria na vitalidade emocional. Feedbacks unicamente positivos e entusiásticos. Os participantes elogiaram o programa e as melhorias relacionadas tanto no desempenho no trabalho quanto em situações pessoais e familiares.
Arnetz et al. (2013) Suécia	Estresse	Program for work-related stress	Senso de controle sobre situações que provocam estresse, fornecendo repertório psicológico e tático.	Sessão: Relaxamento, apresentação de dois cenários de estresse narrados no tempo presente e imagens guiadas, lidas em voz alta pelo líder do grupo. Orientações sobre habilidades	O grupo experimental teve níveis maiores na saúde geral e enfrentamento baseado em problemas no pós teste quando comparado ao grupo controle. Eles também demonstraram níveis mais baixos de

³ SWAT é a sigla para *Special Weapons and Tactics*, uma unidade de polícia altamente especializada dos Estados Unidos.

			Construção de dez cenários que mais ocorrem no dia a dia do trabalho policial.	adaptativas de enfrentamento e habilidades técnicas da polícia foram incorporadas à apresentação do cenário. Os policiais foram encorajados a praticar em casa três ou quatro vezes por semana entre as sessões.	problemas estomacais, dificuldades para dormir e exaustão. O efeito foi retido no <i>follow up</i> . Não foram encontradas diferenças na desidroepiandrosterona (DHEA-S) e cortisol (hormônios associados a situações de estresse).
McCraty & Atkinson (2012) Estados Unidos	Resiliência	Coherence advantage stress resilience and performance enhancement program	O programa ensina habilidades de autorregulação dos estados emocionais, respiração, auto capacitadoras e adaptáveis, replicáveis e que aumentam o desempenho e a eficácia do trabalho e permitem que os policiais utilizem e recuperem de forma mais inteligente sua energia.	Foram apresentados dois cenários, realizada uma intervenção com educação sobre as habilidades de autorregulação e apresentado o último cenário.	O grupo experimental teve aumento na vitalidade e tranquilidade e diminuição nos sintomas de depressão, angústia e vivência de emoções negativas quando comparado ao grupo controle. Em relação ao desempenho no cenário, foi observada maior habilidade de manter o foco, tomar decisões adequadas, comunicar-se claramente e recuperar-se após o cenário.

Nota. Dados da pesquisa.

Na segunda categoria estão os treinamentos que tinham como objetivo promover a saúde mental apenas para um domínio. Na figura 1.6 se encontra a subcategoria voltada para o domínio cognitivo (n=3), que teve como eixo a aprendizagem de um novo conhecimento, desenvolvimento intelectual, de habilidade e de atitudes, a partir de um foco teórico prevalente, por meio de sessões educacionais, de psicoeducação ou palestras sobre o conteúdo e aprendizagem teórica. Ou seja, os estudos desenvolvidos buscaram ensinar aos participantes sobre o tema central em que o alvo era a aprendizagem cognitiva.

A figura 1.7 caracteriza o único treinamento que se enquadrou no domínio afetivo (segunda subcategoria), em que foi realizada uma intervenção psicoterapêutica em grupo com orientação psicanalítica. Nessa categoria o objetivo principal não está na aprendizagem de novos conhecimentos técnicos, mas no desenvolvimento emocional e afetivo dos participantes.

A figura 1.8 apresenta a terceira subcategoria, em que se encontra o treinamento enquadrado no domínio psicomotor (n=1) que buscou promover a saúde mental por meio do desenvolvimento de habilidades físicas específicas (Fischetti et al., 2019).

Figura 1.6

Resumo dos três estudos da categoria de domínio único, subcategoria cognitivo.

Autores e ano País	Tema	Abordagem Teórica	O que foi treinado (conteúdo)	Como foi treinado	Resultados
Crane et al. (2019) Australia	Resiliência	Systematic Self-Reflection Resilience Training program (SRRT)	No treinamento os participantes foram encorajados a avaliar os eventos estressores como oportunidades de desenvolver resiliência. Entender como a experiência dos estressores do dia a dia pode fortalecer a resiliência e o desempenho; como a resiliência pode ser desenvolvida ao longo do tempo e como identificar valores e aspirações para lidar com a pressão.	Sessão de educação e tarefas posteriores guiadas por uma apostila.	Os policiais treinados relataram aumento da confiança em sua capacidade de gerenciar estressores no futuro, reconhecimento do estresse em outras pessoas e potencial de ajudá-los, e uma mudança na visão do estresse como uma oportunidade para o desenvolvimento pessoal.
James et al. (2018) Canada	Fadiga	Fatigue Management Training	O treinamento tem quatro sessões: ciência do sono, distúrbios do sono, apneia do sono e contramedidas de fadiga. Foram trabalhadas as necessidades básicas de sono, como identificar sintomas de distúrbios do sono, como combater a fadiga e melhorar a higiene do sono no dia a dia.	Palestra.	Diminuição da insônia e dores de cabeça, aumento na satisfação com o sono após a intervenção. Diminuição não significativa nos sintomas relatados de depressão, ansiedade e estresse pós-traumático.
LaMontagne et al. (2020) Australia	Saúde Mental	Creating Healthy Workplaces Leading for Wellbeing (líderes) e Healthy Minds at Work, HM@W (tropa)	O treinamento de líderes desenvolveu a capacidade de liderança de apoio entre os líderes de estação e sua tradução em melhores condições de trabalho psicossocial para as tropas e oficiais superiores. Para a tropa, a intervenção buscou melhorar o conhecimento em saúde mental e comportamentos de ajuda. Reduzir estigma, fortalecer o apoio social e oferta de ajuda e comportamento de busca de ajuda.	Alfabetização em saúde mental – psicoeducação.	Aproximadamente 50% dos líderes e <50% da tropa completaram o componente de treinamento de alfabetização em saúde mental da intervenção. As barreiras à implementação incluíram desafios de escala para participação, alta rotatividade e mudanças de pessoal, compromissos de trabalho concorrentes, escassez de pessoal, recursos de pessoal interno limitado, preocupações com a confidencialidade e comunicação limitada sobre a intervenção.

Nota. Dados da pesquisa.

Figura 1.7

Resumo do único estudo da categoria de domínio único, subcategoria afetivo.

Autores e ano País	Tema	Abordagem Teórica	O que foi treinado (conteúdo)	Como foi treinado	Resultados
Vallejo (2011) Colômbia	TEPT	Intervenção psicoterapêutica em grupo de orientação psicanalítica	As sessões iniciaram com no mínimo três analisantes, foi permitido a qualquer um deles iniciar com o tema que considerasse pertinente no momento, facilitando a produção de associações livres.	Discussões em grupo com intervenções do terapeuta. As intervenções do terapeuta tinham como alvo o grupo como um todo e não os membros individuais. Esta modalidade de intervenção psicoterapêutica visa utilizar o grupo como instrumento do processo psicoterapêutico.	Houve diminuição em características associadas após o processo de intervenção terapêutica em grupo de orientação psicanalítica. Houve diminuição do sintoma Culpa do sobrevivente. Outras características associadas não foram modificadas: a) Desconforto psicológico quando exposto a estímulos associados ao evento traumático, b) Diminuição do interesse ou participação nas atividades, c) Sensação de distanciamento. Sem alteração do sintoma sentimento de não realização.

Nota. Dados da pesquisa.

Figura 1.8

Resumo do único estudo da categoria de domínio único, subcategoria psicomotor.

Autores e ano País	Tema	Abordagem Teórica	O que foi treinado (conteúdo)	Como foi treinado	Resultados
Fischetti et al. (2019) Itália	Atividade física	Intervenção multilateral	Treinamento de força de membros inferiores e agilidade, além de treinamento para os membros superiores para melhorar um físico equilibrado	Sessões de treinamento físico. Cada sessão de treinamento começou com um aquecimento dinâmico e terminou com relaxamento.	Após a intervenção, o grupo experimental percebeu menos estresse, mostrou maior atitude realista em relação às situações de trabalho e uma maior percepção de bem-estar físico e mental do que o grupo controle.

Discussão

A presente revisão de literatura buscou responder à seguinte pergunta: quais seriam as modalidades de intervenções realizadas com o objetivo de promover a saúde mental de policiais, incluindo sua base teórica e metodológica? Após as buscas em base de dados, trinta estudos foram selecionados, caracterizados descritivamente e categorizados de acordo com os domínios de aprendizagem que buscaram desenvolver no treinamento.

De forma geral, é possível destacar o aumento significativo de treinamentos com policiais nos últimos três anos da pesquisa, o que converge com outras revisões de temas relacionados a saúde mental, como estresse, *mindfulness* e compaixão, embora com outros públicos-alvo (Kriakous et al., 2020; Quaglia et al., 2020). Logo, este resultado demonstrou-se relevante no contexto de trabalho policial, uma vez que temas relacionados à saúde mental ainda são tratados como um tabu e os policiais que buscam apoio psicológico frequentemente se sentem estigmatizados, malvistas ou classificados como desajustados pela corporação (Santos et al., 2018). Portanto, o crescimento de treinamentos na área pode sinalizar maior preocupação em atuar de forma preventiva na saúde mental de policiais, visando diminuir o estigma a ela associado nesta categoria ocupacional. Ademais, o maior número de artigos publicados pode ter relação com uma maior aceitação de estudos dessa natureza por parte da comunidade científica e com o crescimento de periódicos específicos na área de segurança pública.

A efetividade dos treinamentos analisados nesta revisão foi mensurada por métodos mistos, mesclando autorrelato e medidas fisiológicas, como o cortisol e a variação da frequência cardíaca (e.g., Andersen et al., 2016; Krick & Felfe, 2020; Ramey et al., 2016). Essa estratégia de avaliação mostra-se como um importante diferencial, visto que as medidas de autorrelato favorecem a desejabilidade social ou a manifestação de preconceitos dos participantes, ao passo que as medidas fisiológicas detectam mudanças

corporais dos policiais. O uso de medidas exclusivamente qualitativas foram pouco empregadas (e.g., Crane et al., 2019; Eddy et al., 2019). Cabe destacar que a observação do indivíduo antes e depois da intervenção é fundamental para a avaliação de sua efetividade e as entrevistas e grupo focal ocorreram apenas após o treinamento, podendo ter comprometido a avaliação de sua eficácia.

Outro aspecto que merece destaque é a inclusão de grupo controle, de preferência ativo, para fins de comparação com o grupo de intervenção/treinamento. Menos da metade dos treinamentos usaram essa estratégia e, entre os que realizaram, apenas um (Ramey et al., 2017) contou com um grupo ativo para comparação. Isso pode estar relacionado à dificuldade em retirar os policiais das ruas para realização de outras intervenções/treinamentos adicionais, o que prejudica a utilização de metodologias experimentais ou quase-experimentais para fins comparativos.

O apoio na elaboração de categorias desta revisão nos domínios de aprendizagem definidos por Bloom (1956) e colaboradores foi bastante útil para desenhar o panorama geral dos treinamentos e intervenções. De acordo com a Psicologia Instrucional, tais domínios são considerados importantes na formulação dos objetivos instrucionais do treinamento ou ação educacional, que, por sua vez, são essenciais para estruturar as competências educacionais e procedimentos adotados, para favorecer mudanças de pensamentos e comportamentos. Ou seja, os domínios instrucionais dos treinamentos caracterizam o foco da intervenção, os procedimentos a serem adotados e definem as mudanças esperadas.

O domínio cognitivo apareceu em 93% dos treinamentos mesmo com diferentes temas e foco, fazendo uso de palestras, orientações, psicoeducação, instruções e sessões educacionais (exposição de um tema específico). Esse fato pode ter relação com a possibilidade de realizar ações mais pontuais e com um grupo maior de indivíduos, sendo

uma alternativa adequada a depender da disponibilidade e necessidade de cada unidade corporativa a que estão vinculados os militares. Nesse sentido, os três treinamentos que utilizaram exclusivamente o domínio cognitivo (LaMontage, 2020; Crane, 2019; James, 2018) (Vide Figura 1.6) fizeram uso de palestras ou ações educacionais únicas, concentrando suas atividades em um dia de intervenção. Mas a atividade cognitiva também apareceu como uma primeira estratégia para apresentação do tema e posterior introdução de outros elementos, como é o caso dos treinamentos que utilizaram mais de um domínio, incluindo o afetivo e o psicomotor (e.g., Au et al., 2018; Onyishi et al., 2020; Romosiou et al., 2019) (vide Figura 1.5).

O domínio afetivo também orientou os treinamentos em muitos estudos (86%). Neste domínio o foco é no desenvolvimento emocional e afetivo, estando presente em grande parte dos treinamentos de saúde mental. O único estudo que focou apenas no domínio afetivo (Vallejo et al., 2011) (vide Figura 1.7), utilizou uma intervenção terapêutica de orientação psicanalítica, que permitiu que os militares se aproximassem de seus traumas relacionados ao transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) discutindo-os com os colegas. Entretanto, nos treinamentos de domínio misto (vide Figura 1.4 e Figura 1.5), inúmeras estratégias foram adotadas para desenvolver o domínio afetivo como complementação do treinamento cognitivo. As estratégias utilizadas foram a discussão, a autoavaliação e a identificação de padrões emocionais, aliadas às técnicas de *roleplays*, modelagens, jogos e vivência de cenários hipotéticos.

O terceiro domínio, o psicomotor, relacionado ao treinamento de habilidades físicas, apareceu em menor número de estudos (56%). Foi o caso da intervenção realizada por Fischetti et al. (2019) por meio de atividades físicas, associando tais práticas a melhoria na saúde mental de policiais (vide Figura 1.8). Nos estudos que combinaram os três

domínios, o domínio psicomotor apareceu relacionado, principalmente, às técnicas de relaxamento, meditação e respiração controlada (psicofisiológicas).

Nesta revisão foram identificados dois tipos principais de treinamentos que utilizaram todos os três domínios (Vide Figura 1.5). O primeiro foi o de intervenções de atenção plena (*mindfulness*), com foco nos movimentos conscientes, meditação, respiração, observação de sensações corporais, emoções e pensamentos (e.g., Kaplan et al., 2020; Marquez et al., 2020). Este resultado mantém congruência com o aumento das pesquisas e intervenções em *mindfulness* ao redor do mundo na última década, especialmente com policiais. As revisões de literatura sobre o tema (Goldberg et al., 2021; Taylor et al., 2021) indicam que os participantes desses estudos tendem a experimentar maior qualidade de vida e bem-estar, assim como redução de sintomas de ansiedade e depressão. Nos estudos encontrados nesta revisão, resultados semelhantes foram destacados, como diminuição do uso de álcool, redução do estresse, *burnout* e ansiedade e aumento da resiliência, da inteligência emocional e da qualidade do sono (Christopher et al., 2016; Grupe et al., 2019; Kaplan et al., 2020).

O segundo tipo de treinamento que usou os três domínios foram as intervenções que fizeram uso da estratégia de criação de cenários (e.g., Andersen et al., 2016; Romosiou et al., 2019), em que aos policiais era relatado um cenário estressante enquanto buscavam se engajar nas técnicas psicofisiológicas aprendidas anteriormente, objetivando regular suas respostas frente ao estresse. Para esses treinamentos, pesquisadores e policiais construíram cenários com situações consideradas traumáticas que ocorrem no dia a dia do trabalho policial. Tais treinamentos constataram o aumento do uso de estratégias de *coping* por parte dos policiais, que por sua vez relataram também sentir melhora na vitalidade e saúde geral, acompanhada de diminuição nos sintomas de ansiedade e depressão, estresse

e redução no uso de álcool (Arble et al., 2017; Arnetz et al., 2013; McCraty & Atkinson, 2012).

Cinco treinamentos construíram cenários considerados traumáticos com auxílio de policiais ativos. Foram utilizadas de três a 10 situações e as que mais apareceram foram: roubo armado, abordagem de suspeito com transtorno mental, ocorrências de violência doméstica, cena de assassinato, morte envolvendo crianças, interação com suspeito potencialmente violento e perseguição de veículo. Cabe destacar que os cenários foram desenvolvidos dentro de contextos e países diferentes (Estados Unidos, Finlândia e Suécia) e, embora esses países tenham suas particularidades, o trabalho do policial compartilha vivências de violência e hostilidade, que ainda que em graus variados fizeram com que situações a elas relacionadas estivessem presentes nos distintos treinamentos revisados.

Conclusão

A presente revisão de literatura oferece um panorama elucidativo das modalidades de treinamento/intervenção para promover a saúde mental de policiais. Foi encontrada uma grande variedade de modalidades de treinamentos/intervenções que oferecem rico material para ampliar e subsidiar políticas de formação qualificada de policiais, buscando desenvolver a saúde mental nesse público tão exposto a estressores e desafios diários.

Os resultados desta revisão apontam para o crescimento de estudos de intervenção com foco na saúde mental dos policiais. A avaliação de treinamentos concentra-se em análises quantitativas com medidas de autorrelato e mudanças fisiológicas. Neste último caso, amplia-se o escopo da avaliação de mudança para além do que os policiais narram, mas como seus corpos reagem ao que foi desenvolvido.

Foi possível observar que a maior parte dos treinamentos focou em mais de um domínio de aprendizagem (cognitivo, afetivo e psicomotor), favorecendo o uso de diferentes estratégias e formas de desenvolvimento. Ademais, múltiplas abordagens

metodológicas aumentam as chances de alcançar o mesmo resultado de aprendizagem por diferentes perfis de treinandos, uma vez que as características individuais podem interferir nos processos de aprendizagem.

Entre as limitações deste estudo, destacamos que as palavras-chave e as bases de dados foram escolhidas de acordo com a relevância e o destaque na área, mas podem ter restringido o número de artigos. Também não foram analisadas a lista de referências dos artigos selecionados para identificar referências cruzadas que permitiriam localizar artigos de referência no tema (Conforto et al., 2011). Além disso, a qualidade metodológica dos artigos não foi avaliada, o que certamente tem efeitos na confiabilidade dos resultados encontrados. Cabe destacar também que pode haver estudos empíricos com policiais militares, mas não publicados, por questões de segurança e preservação de imagem institucional.

Esta revisão possibilitou mapear e analisar esses estudos, gerando insumos adicionais para a elaboração de treinamentos e intervenções futuras para este grupo ocupacional. Os resultados encontrados apontam para o crescimento de treinamentos em saúde mental e a utilização dos três domínios de aprendizagem, medidas fisiológicas de análise e práticas de *mindfulness*. A saúde mental dos policiais mostra-se muito importante para a segurança pública, portanto a presente revisão de literatura pode auxiliar e subsidiar o desenvolvimento de treinamentos em saúde mental para esses profissionais, uma vez que é essencial que as ações desenvolvidas para esse público sejam realizadas a partir de estudos e avaliações prévias em nível global e local, para adequar as ações às áreas de desenvolvimento e ao contexto do policial.

Estudo 2

Demandas de Trabalho Emocional do Policial Militar

Introdução

Os policiais militares são expostos a uma diversidade de situações violentas e traumáticas. São rotineiramente desafiados a lidar com emoções negativas e positivas, resultante da interação com diferentes grupos de indivíduos, como colegas, vítimas e criminosos, cada qual demandado a expressão de diferentes emoções. Essa multiplicidade de demandas emocionais é apontada por variados estudos, e, a depender das habilidades do policial em regulá-las, podem ser debilitantes (Birze et al., 2021; Daus & Brown, 2012).

Apesar de os estudos internacionais (Oliveira et al., 2022; Stanley & Larsen, 2019) destacarem essa ampla variedade de demandas emocionais dos policiais, levando em conta os múltiplos públicos-alvo, este fenômeno ainda é pouco estudado no Brasil. Um estudo prévio explorando estes variados grupos foi desenvolvido por Guedes e Gondim (2020), entretanto, persiste a lacuna na compreensão dos efeitos das demandas de expressão de emoções negativas e a consequente ocultação de estados afetivos positivos considerando os diversos públicos de interação dos policiais.

O presente estudo teve o objetivo de caracterizar as demandas de trabalho emocional do policial militar da Bahia requeridas pela ocupação e pela corporação. Foi realizado um estudo qualitativo desenvolvido na Polícia Militar do Estado da Bahia para analisar o fenômeno do trabalho emocional neste grupo ocupacional, levando em conta o contexto de sua manifestação, o que pode fornecer insumos para outras pesquisas, para a criação de instrumentos, e o desenvolvimento de intervenções e treinamentos direcionados a policiais.

Trabalho Emocional e Demandas Emocionais: Delimitação Conceitual

O trabalho emocional foi definido por Hochschild (1979, 1983) como a ação de tentar modificar a emoção ou sentimento vivenciado em grau ou qualidade, para atender às diversas demandas da organização ou ocupação. Tais demandas prescrevem regras de expressão emocional para os profissionais, que funcionam também como scripts, orientando a forma com que o indivíduo manifesta-se emocionalmente no trabalho.

As regras de expressão emocional são padrões formais de como as emoções devem ser expressas no trabalho, com maior ênfase na faceta pública e observável das emoções do que nos sentimentos vivenciados internamente pelos empregados. Mostram-se atreladas também às expectativas do público externo (e.g., sociedade, clientes) sobre cada uma das ocupações, profissões ou postos de trabalho (Ashforth & Humphrey, 1993; Zapf et al., 2020b).

Por meio dessas regras, a organização e sociedade definem padrões de expressões emocionais apropriados ao ambiente de trabalho, identificando quais emoções são adequadas em situações específicas, e como elas devem ser expressas na interação com colegas, clientes e público geral. Sendo assim, prescrevem os comportamentos emocionais necessários para um desempenho eficaz no trabalho (Diefendorff & Richard, 2003; Granday & Gabriel, 2015). As regras representam expectativas organizacionais sobre as emoções que devem ou não ser exibidas como parte do papel profissional, e podem ser aprendidas pelo trabalhador de maneira formal, por meio de códigos de conduta e treinamentos, ou informal, como por exemplo a observação de colegas (López-Posada et al., 2018).

Para alguns autores (Diefendorff & Gosserand, 2003; Zapf et al., 2020a), as regras podem variar de acordo com a ocupação, a organização, o trabalho realizado e até mesmo com o público que o trabalhador está interagindo. Nesse sentido,

Diefendorff e Greguras (2009) destacam que o grupo social alvo da interação é importante para definição da regra de exibição emocional do trabalhador, uma vez que para cada um deles será necessário expressar emoções diferentes. Não se é recomendado exibir o mesmo padrão emocional para supervisor, colega, subordinado e cliente/usuário. De acordo com esses mesmos autores, quando o trabalhador tem mais poder que o alvo de interação (e.g., subordinados), tende a expressar ou ocultar apenas parcialmente a emoção negativa, enquanto busca suprimir totalmente uma emoção negativa se interage, ao contrário, com um grupo alvo de maior poder que o dele (e.g., clientes e superiores).

Grande parte das pesquisas sobre demandas de trabalho emocional estudam as regras de expressão emocional para exibir emoções positivas e ocultar emoções negativas em trabalhadores de linha de frente ou de atendimento ao cliente, como vendedores, comissários de bordo e recepcionistas (López-Posada et al., 2018; Schaubroeck & Jones, 2000). Enquanto isso, outras ocupações que têm demandas de expressar emoções tanto neutras quanto negativas, ou suprimir emoções positivas são menos estudadas, que é o caso de policiais militares, deixando uma lacuna nesse campo de pesquisa.

Trabalho Emocional no Contexto Policial

Diante da natureza do trabalho do policial militar, esse profissional vivencia diariamente uma multiplicidade de emoções, associadas às diversas situações estressantes que experimenta na interação com diferentes grupos sociais. O contato com diferentes públicos gera no policial emoções conflitantes e ambivalentes, que têm de ser gerenciadas para atingir as metas organizacionais (Schaible & Six, 2016; van Gelderen et al., 2017).

Para atender vítimas de crimes ou de acidentes, os policiais são demandados a

expressar empatia e tranquilidade para acalmar a vítima (Lumsden & Black, 2018; Mastracci & Adams, 2020). A expressão de emoções positivas também é esperada na interação com a população geral, especialmente com a tendência atual de um policiamento que exige maior interação com a sociedade, na tentativa de aproximação entre polícia e comunidade (Kwak et al., 2018).

Em oposição, na interação com suspeitos e criminosos, as demandas são modificadas: espera-se que sejam firmes nas interações e expressem emoções negativas ou neutras (distanciamento emocional), devido à expectativa social em torno do fato dessas manifestações serem eficazes na obtenção de confissões, ou seja, auxiliarem o alcance dos objetivos de trabalho (Bhowmick & Mulla, 2016; Lennie et al., 2020). A expressão da raiva é constantemente demandada no trabalho do policial para inibir condutas delinquentes mas, se mal gerenciada, pode ter efeitos negativos para a saúde e o comportamento do policial (Daus & Brown, 2012).

No Brasil, há poucas pesquisas (Zadra & Presciliano, 2020) com foco nas diferentes demandas de trabalho emocional do policial. Um desses poucos estudos (Guedes & Gondim, 2020) concluiu que a expressão de emoções positivas e ocultação de emoções negativas diferenciava-se quanto aos diversos grupos-alvo de interação: a expressão de emoções positivas com suspeitos é muito baixa, enquanto com policiais, superiores e vítimas é realizada com maior frequência e foi associada positivamente ao engajamento. No entanto, o estudo deixou evidenciada a necessidade de mapear de modo mais aprofundado as demandas emocionais dirigidas a policiais militares.

É importante destacar que o Brasil tem passado por mudanças importantes no que se refere à introdução de novas políticas de segurança que podem gerar mais vigilância às demandas emocionais. O uso de câmeras pelo policial, por exemplo, é uma prática que tem ganhado espaço e já foi implementada em estados como São

Paulo, Santa Catarina e Rondônia (Bonato Júnior, 2022). É também um dispositivo utilizado em outros países, como Estados Unidos, Reino Unido, França, China, entre outros e, de acordo com o novo Governador do Estado, deve ser implementada na Bahia (G1, 2023).

As câmeras são dispositivos que gravam áudio e vídeo, registrando as interações do policial e são testemunhas imparciais (Lorenzi, 2021). O uso de câmeras por esses profissionais pode trazer mudanças importantes para o trabalho do policial, uma vez que esses dispositivos permitem uma maior transparência nas operações. As câmeras mostram-se ferramentas chave tanto para a população quanto para os profissionais, pois, ao mesmo tempo em que coíbem o uso da violência injustificada por parte de alguns policiais, podem protegê-los de denúncias e acusações infundadas por parte da mídia, populares e a imprensa. A partir disso, uma mudança comportamental dos policiais poderá ser observada (Lorenzi, 2021), como destacado por Magaloni et al., (2022) em seu estudo com policiais do Rio de Janeiro, que concluiu que os policiais que usavam câmeras evitavam entrar em contato com civis (uma vez que as câmeras eram ligadas na interações).

Diante da grande diversidade de emoções e de demandas de trabalho emocional com as quais o policial é confrontado diariamente, e que impactam em sua experiência emocional, conhecer esses ativadores poderia ajudar os policiais militares a se prepararem de forma mais adequada para os eventos afetivos, minimizando as consequências negativas do trabalho emocional.

Método

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, certificado de apresentação de apreciação ética 36468820.6.0000.5531 (Anexo A).

Caracterização do estudo

Trata-se de um estudo qualitativo, em que foram utilizadas três estratégias de coleta de dados sequenciais e complementares: análise documental, entrevista e grupo focal para caracterizar as demandas de trabalho do policial. De acordo com Yin (2016), a combinação de diferentes métodos de coletas de dados reforça o estudo, por permitir a análise de um fenômeno a partir de diferentes fontes e perspectivas. O estudo foi realizado com a Polícia Militar da Bahia, Estado em que reside a pesquisadora e que, de acordo com o Monitor da Violência (Souza & Vieira, 2022), é o Estado com o maior número de mortes violentas em todos os trimestres de 2022, que leva em consideração homicídios dolosos, latrocínios e lesões corporais seguidas de morte. Desta forma, a Segurança Pública na Bahia se mostra como uma questão complexa, apresentando problemas organizacionais, como baixo efetivo de policiais, falta de equipamentos, entre outros.

A primeira etapa da pesquisa consistiu na análise documental do Estatuto dos Policiais Militares do Estado da Bahia (Lei nº 7.990 de 27 de dezembro de 2001). A análise documental permite conhecer os antecedentes de um ambiente, como são as vivências e o dia a dia, e ajuda a entender o fenômeno central do estudo (Sampieri et al., 2013). O Estatuto regula as obrigações, deveres, direitos, garantias e prerrogativas dos integrantes da Polícia Militar do Estado da Bahia, e, por ser o documento oficial que orienta as condutas esperadas desses profissionais, possibilita o levantamento das demandas requeridas.

A segunda etapa consistiu na realização de uma entrevista com um oficial comandante com o objetivo de validar as demandas identificadas no estatuto e compreendê-las à luz deste nível de comando hierárquico. O uso de entrevistas como estratégia de coleta de dados oportuniza que o participante reconstrua suas próprias experiências de realidade e faça reflexões acerca do tema de pesquisa (Yin, 2016).

Por fim, na terceira etapa foi realizado um grupo focal para avaliação das demandas emocionais identificadas na análise documental pela perspectiva dos policiais militares. O foco no grupo focal é na interação social em relação aos conceitos, experiências e crenças e em como os significados são construídos em grupo (Gondim, 2002; Sampieri et al., 2013).

Participantes

A entrevista foi realizada com o comandante de uma unidade com 34 anos de experiência na polícia. O grupo focal foi realizado com três participantes que estão na polícia militar de 1 a 27 anos. A pedido dos participantes, os perfis sociodemográficos não serão descritos, visando preservar o anonimato.

Procedimento de coleta de dados e instrumentos

A entrevista foi realizada pela doutoranda e gravada com autorização do participante. Durante a entrevista foi apresentado ao comandante um quadro completo especificando as demandas identificadas pela análise do estatuto da polícia militar (etapa 1 de análise documental) e realizadas perguntas (Figura 2.1) com o objetivo de avaliar a percepção do comandante sobre como essas demandas estariam sendo vivenciadas pelos policiais, tendo em vista que, em uma estrutura hierárquica, a visão do alto comando influencia os demais níveis da corporação.

Figura 2.1

Perguntas da entrevista e seus objetivos.

Perguntas	Objetivo da pergunta
1. O quanto essas demandas são exigidas do policial?	Percepção da frequência e intensidade que as demandas emocionais são requeridas.
2. Os policiais têm consciência dessas demandas?	Inferir sobre o quanto as demandas emocionais mostram-se explícitas pelos membros da corporação.
3. Quais dessas demandas são mais	Identificar o nível de dificuldade da

difíceis para o policial atender?	demanda emocional para fazer a gestão pelo policial.
4. Os policiais estão preparados para lidar com essas demandas de trabalho?	Inferir se a corporação oferece treinamento inicial ou sistemático para o policial lidar com as demandas emocionais em seu trabalho.

O grupo focal foi conduzido pela doutoranda e foram convidados, através de e-mail e mensagem, oito policiais que haviam se disponibilizado anteriormente para o grupo focal, mas apenas três compareceram. Foi realizada gravação de voz após autorização de todos os participantes.

Os mesmos tópicos abordados na entrevista com o comandante foram tratados no grupo focal. Após os procedimentos iniciais de abertura de sessão de um grupo focal (Gondim, 2002), foi apresentado ao participantes o quadro completo das demandas identificadas na primeira etapa de análise documental. Em sequência foram abordados os seguintes tópicos: o quanto as demandas emocionais descritas eram exigidas no cotidiano profissional do policial militar; o quanto eles tinham consciência de tais demandas; quais as demandas emocionais mais difíceis de lidar e se eles se sentiam preparados para lidar com essas demandas emocionais.

Procedimentos de análise de dados

A entrevista e o grupo focal foram transcritos e o processamento dos dados realizado com o apoio do IRAMUTEQ (Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires), um software gratuito que auxilia o tratamento de dados textuais e permite realizar diferentes tipos de análise baseadas na estatística de texto, ou lexicometria, mostrando-se uma ferramenta que abrange diversas possibilidades de análise (Sousa, 2021; Sousa et al., 2020). O IRAMUTEQ possibilita os seguintes tipos de análises: estatísticas textuais clássicas, pesquisa de especificidades lexicais de grupos, classificação hierárquica descendente e nuvem de palavras.

Embora a entrevista e o grupo focal sejam estratégias para fins de geração de dados de pesquisa distintas, a opção por unir as transcrições das duas fontes de coleta em um único corpus analítico se justifica pela convergência temática, demandas emocionais de policiais militares, e pela adoção de um mesmo roteiro, mudando-se apenas a fonte de informação. O conteúdo do *corpus* foi submetido a uma Classificação Hierárquica Descendente (CHD), que reúne os segmentos de texto de um corpus em classes lexicais baseado na coocorrência de formas linguísticas nos enunciados do texto. A CHD gerou categorizações do conteúdo total para a entrevista e o grupo focal e estas foram analisadas e nomeadas a partir dos segmentos de texto gerados pelo software e o conteúdo do *corpus*.

Resultados

Para facilitar a compreensão do leitor os resultados foram organizados em dois blocos. O primeiro é dedicado às demandas emocionais inferidas a partir da análise do estatuto e de documentos institucionais. O segundo bloco dedica-se ao corpus analítico unificado (entrevista e grupo focal).

Demandas emocionais mapeadas via análise documental

O Estatuto dos Policiais Militares do Estado da Bahia tem a função de regulamentar os deveres e direitos dos policiais militares do estado. Nesse documento constam as garantias e obrigações como policial, sendo inclusive conteúdo exigido em concurso público para ingresso na corporação. A análise documental do estatuto foi escolhida por ser uma fonte estável de evidências de pesquisa, sendo possível por meio dela complementar, ratificar ou validar informações obtidas por outras abordagens de coleta de dados, permitindo um estudo mais completo (Lima Júnior et al., 2021).

A análise do estatuto possibilitou inferir três grupos principais de demandas emocionais de trabalho: i) demandas relacionadas à missão da corporação; ii) demandas relacionadas ao papel profissional de militar; iii) demandas relacionadas conduta pessoal.

A Figura 2.2 inclui as três categorias e os trechos destacados no estatuto que as caracterizam. O primeiro grupo considera as demandas relacionadas à missão, ou seja, as exigências relacionadas a promover a segurança da sociedade e que se associa a questões relativas à identidade profissional. Fica evidenciado aqui o dever do policial de proteger a comunidade, seu papel como servidor público da segurança pública.

A segunda categoria diz respeito às demandas relacionadas ao trabalho e à corporação, estar em conformidade com as normas e regras institucionais, como a disciplina e hierarquia, que são pilares do militarismo e aparecem reiteradas vezes no estatuto. Também estão presentes nessa categoria o amor e o orgulho da profissão e as necessidades de aprimoramento e capacitação.

A terceira e última categoria corresponde às demandas que ultrapassam o nível de trabalho, referindo-se mais à esfera afetiva e pessoal dos policiais, como aparência pessoal, autoestima, discrição e conduta moral. Essa categoria evidencia como os policiais militares se diferenciam de outras ocupações, com demandas explícitas de como deve ser seu comportamento dentro e fora do trabalho. Todas essas demandas de trabalho geram desafios e estão associadas a novas demandas emocionais para lidar com as adversidades e incongruências entre o que se é esperado e o que é possível ser realizado na prática de trabalho.

Figura 2.2

*Demandas de trabalho identificadas no Estatuto dos Policiais Militares do Estado da Bahia.*⁴

Demandas relacionadas à missão da corporação	Demandas relacionadas ao papel profissional de militar	Demandas relacionadas a conduta pessoal
Dedicação à segurança da sociedade mesmo com o risco da própria vida Servir a sociedade (Art. 38)	Disciplina (Art. 3) Respeito à hierarquia (Art. 3)	Regular a minha conduta pelos preceitos da moral (Art. 8) Autoestima (Art. 37)

⁴ *Entre parenteses, os Artigos que se relacionam às demandas.*

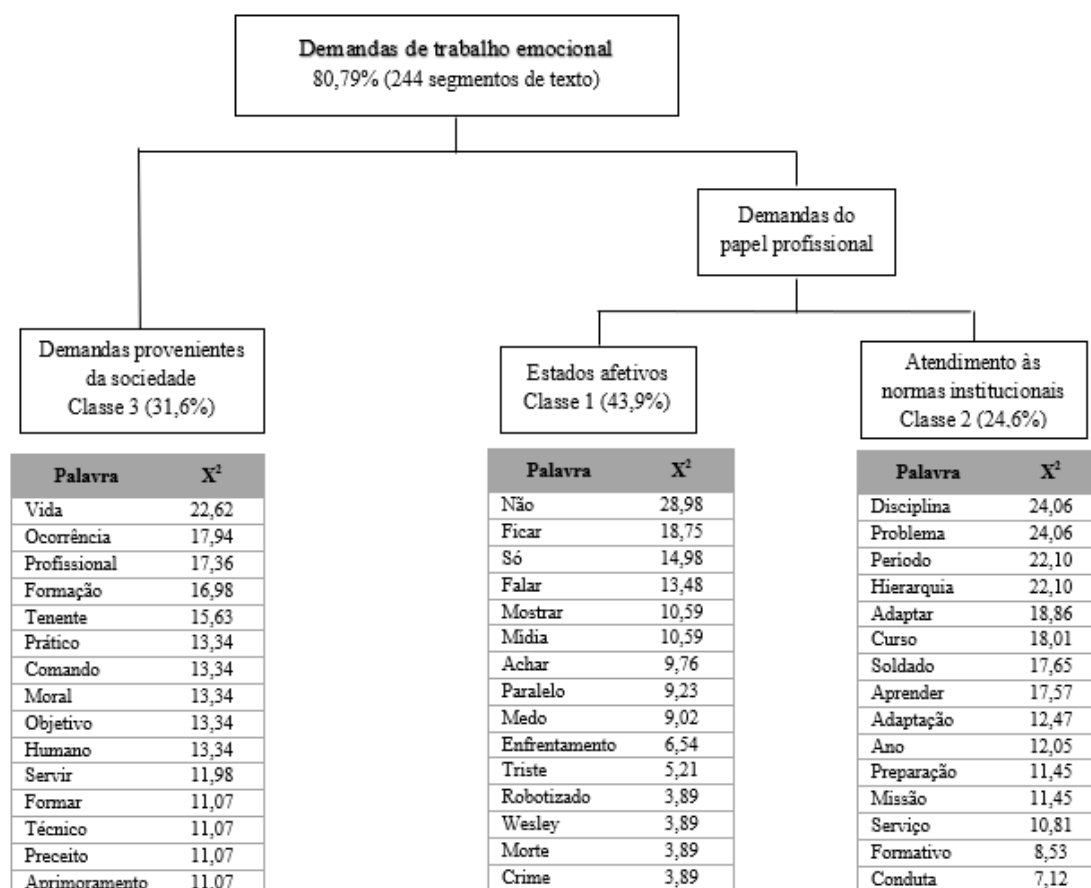
<p>Garantir os direitos fundamentais da pessoa humana (Art. 38)</p> <p>Respeitar a dignidade da pessoa humana (Art. 39)</p> <p>Trato condigno e com urbanidade a todos (Art. 41)</p> <p>Compromisso de atender com presteza ao público em geral, prestando com solicitude as informações requeridas (Art. 41)</p>	<p>Cumprir rigorosamente as ordens legais das autoridades a que estiver subordinado (Art. 8)</p> <p>Capacitação profissional (Art. 37)</p> <p>Bravura (Art. 37)</p> <p>Fé na elevada missão da Polícia Militar (Art. 38)</p> <p>Orgulho do policial militar pela Instituição (Art. 38)</p> <p>Amor à profissão policial militar (Art. 38)</p> <p>Aprimoramento técnico-profissional (Art. 38)</p> <p>Ser justo e imparcial (Art. 39)</p> <p>Zelar pelo bom conceito da Polícia Militar (Art. 39)</p> <p>Dedicação integral ao serviço policial militar (Art. 41)</p> <p>Fidelidade à Instituição a que pertence (Art. 41)</p>	<p>Conduta moral e profissional irrepreensíveis, tanto durante o serviço quanto fora dele (Art. 39)</p> <p>Ser discreto em suas atitudes e maneiras e polido em sua linguagem falada e escrita (Art. 39)</p> <p>Comportar-se educadamente em todas as situações (Art. 39)</p>
---	---	---

Corpus integrado: Entrevista e Grupo Focal

A partir da Classificação Hierárquica Descendente (CHD), foram analisados 302 segmentos de texto, com retenção de 80,79% (244 segmentos de texto) do total, os quais agruparam-se em dois eixos e três classes. O primeiro eixo conta com a classe 3, nomeada “Demandas provenientes da sociedade”. O segundo eixo foi denominado “Demandas do papel profissional” e conta com as classes 1 e 2, nomeadas de “Estados afetivos” e “Atendimento às normas institucionais”, respectivamente. O dendrograma com as classes/categorias geradas estão expostas na Figura 2.3.

Figura 2.3

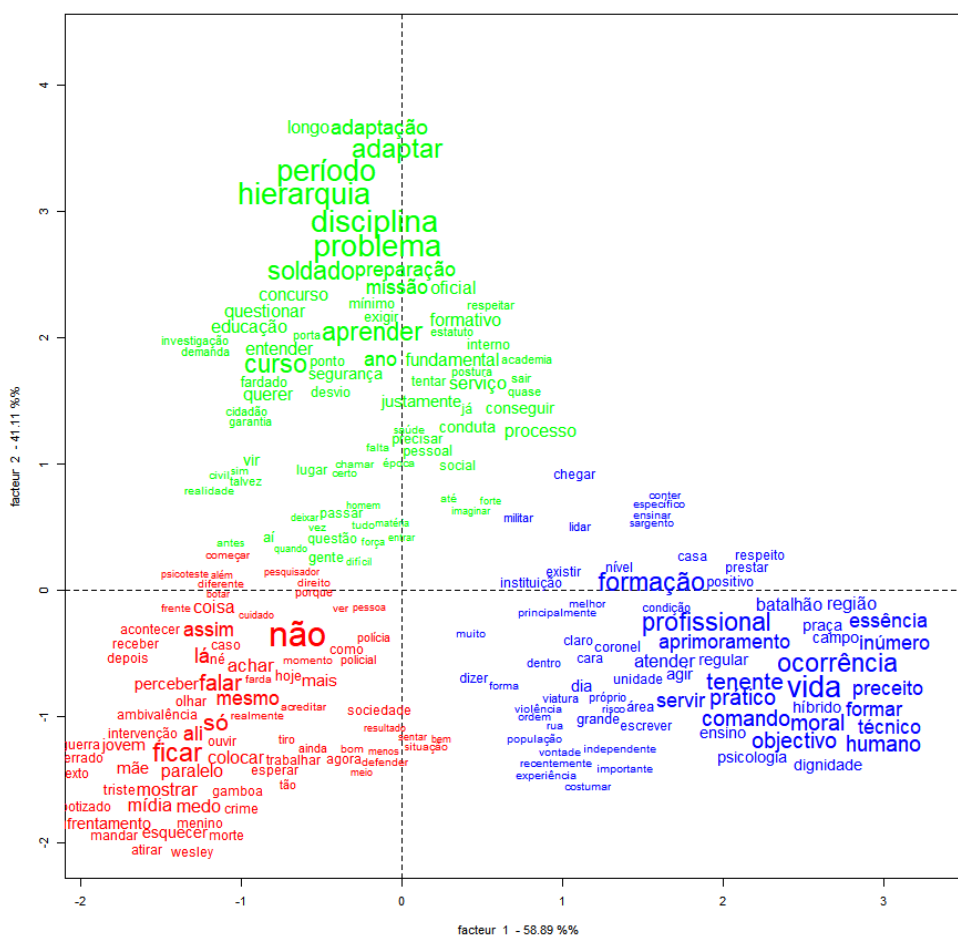
Dendrograma da Classificação Hierárquica Descendente.



A Figura 2.4 representa os resultados da Análise Fatorial por Correspondência (AFC), que permite visualizar a aproximação e o distanciamento entre os conteúdos das três classes distribuídas nos dois eixos lexicais identificados. De acordo com a AFC, é possível observar uma maior aproximação entre a classe 2 (em verde), “Atendimento às normas institucionais”, e a classe 3 (em azul), “Demandas provenientes da sociedade”.

Figura 2.4

Representação dos resultados da Análise Fatorial por Correspondência (AFC)



A classe 3, nomeada de “Demandas provenientes da sociedade” foi responsável por 31,6% dos segmentos de texto. Os principais elementos (palavras com valores de qui-quadrado significativos) que se relacionaram a esta classe foram: vida, ocorrência, profissional, formação, tenente, prático, comando, moral, objetivo, humano, servir, formar, técnico, entre outros. O conteúdo da classe 3 está relacionado ao objetivo da profissão militar, as demandas relacionadas a servir à população e se dedicar à profissão. Os três ⁵ segmentos selecionados a seguir caracterizam a classe:

“A nossa profissão ela é muito específica, é a única que o profissional se predispõe para dedicar a própria vida para defender a sociedade, não existe outra.” (Seg. 1).

⁵ Os segmentos foram retirados do output do IRAMUTEQ que exemplifica os segmentos de textos representativos de cada classe com base nos valores do qui-quadrado. Sendo assim, o foco é na representatividade da classe e não no participante que fez a menção.

“Mas a essência do processo formativo é uma formação muito dedicada ao ser cortes ao se dedicar integralmente nós temos um juramento que é se dedicar à sociedade até com risco à própria vida” (Seg. 2).

“E o que eu costume dizer, essa instituição merece toda a nossa fidelidade primeiro que a essência dela é servir, e a ausência de serviço, que é um serviço essencial para a população, cria o caos.”

“Todos que formamos, dos praças aos oficiais, tem que no dia da formatura jurar isso preceitos moral e se dedicar inteiramente até com risco à própria vida isso é fundamental ser incutida na mente.” (Seg. 3).

O segundo eixo uniu duas classes (1 e 2) e denominou-se “Demandas do papel profissional”, pela identificação de que os segmentos textuais se referiam a demandas relacionadas à prática e dia a dia de trabalho do policial militar. A classe 1 foi a mais expressiva com 43,9% dos segmentos de texto. Ela foi nomeada “Estados afetivos” por estar relacionado ao processo emocional e a vivência da realidade no trabalho. As palavras representativas foram: não, ficar, falar, mostrar, mídia, paralelo, medo, enfrentamento, triste, robotizado, Wesley⁶, morte crime, polícia, entre outras. Os segmentos de 4 a 8 ilustram a classe:

“Porque eu hoje eu tenho mais medo do que antes, mesmo hoje eu tendo menos estrutura, por todo contexto, o poder paralelo que é uma realidade que a gente não pode ignorar em momento algum. Ele existe, não é um faz de conta, é medo mesmo, eu não tenho vergonha de falar, eu tenho medo, eu estou mais velha, né? O medo é um fator que não vai deixar de existir não.” (Seg. 4).

⁶ Wesley Góes foi um policial militar que no ano de 2021 apresentou um surto psicótico e colocou em risco a vida de outras pessoas, sendo baleado por policiais do Batalhão de Operações Policiais Especiais (BOPE). A situação é abordada na discussão.

“Eu acho que institucionalmente se espera que o policial seja robotizado, porque você não expressa emoção, não expressa vontade, só faz obedecer, como a gente fala aqui, é sim senhor e não senhor, sem questionar muita coisa.” (Seg. 5).

“O que não é ensinado é a gente lidar com as emoções, porque na hora do conflito já bateu tudo e a raiva que ficou. Aí na hora ninguém ensina: olha, segura sua raiva, não ensina segura sua raiva, ensina você não pode ficar desmoralizado. O pessoal diz: Você não pode ficar desmoralizado fardado, pronto. Aí meu irmão, se você não pode ficar desmoralizado fardado porque é motivo de chacota você ficar desmoralizado fardado, aí você perde as estribeiras mesmo, e aí faz o além do pra que a gente é pago pra fazer.” (Seg. 6).

“A morte de Wesley eu acho que, a gente só vai perceber daqui a uns anos, eu acho depois de Wesley é uma outra polícia. No sentido mais institucional mesmo, porque o que eu ouvi uma dor da instituição de você ver o policial matando o policial, eu percebo que eles trazem na fala essa dor de que talvez não possa confiar tanto na corporação e a gente não sabe como isso vai desenrolar, é como se tivesse criado uma fissura, é uma boa palavra, depois da morte de Wesley” (Seg. 7).

“Se está triste tem a questão de estar triste demais, e pode ser que seja um perigo porque se a pessoa está triste, está parada, não vai para o embate” (Seg. 8).

A segunda classe do eixo foi a classe 2, chamada de "Atendimento às normas institucionais" e responsável por 24,6% dos segmentos de texto. As principais palavras relacionadas a classe foram: disciplina, problema, período, hierarquia, adaptar, curso, soldado, aprender, adaptação, preparação, missão, serviço, entre outras, e o conteúdo da classe se refere à incorporação do indivíduo à estrutura militar, regras e normas da corporação. Os segmentos de 10 a 13 caracterizam esse contexto:

“É o que a gente aprende, disciplina e hierarquia, a gente não pode questionar.”

(Seg. 9).

“Essa instituição ela só sustenta há quase 200 anos justamente por esses dois pilares hierarquia e disciplina toda instituição hierarquizada ela tem um pilar de sustentação fortíssimo” (Seg. 10).

“Tem lá disciplinas que falam sobre essa conduta pessoal do policial militar fora de serviço, a gente tem essas disciplinas. Tem o contato com o pessoal que já é da polícia, que já passou pelo curso e tem uma vivência e vai dizendo: olha, tem pode fazer isso, não pode fazer isso. Porque o estatuto nosso ele alcança a gente tanto no serviço fardado quanto fora dele, então a gente pode ser alcançado se a gente tiver uma conduta amoral, a gente pode ser alcançado.” (Seg. 11).

“Para lidar com as demandas de trabalho tem toda uma preparação, da gente ingressar como qualquer militar, até das forças armadas, ter toda essa preparação antes, o que a gente chama de adaptação, adaptação militar” (Seg. 12).

“A questão vocacional é fundamental, não é como se fosse o segmento religioso, onde as pessoas prestam determinado serviço.” (Seg. 13).

Discussão

A análise indutiva do corpus textual por meio do IRAMUTEQ agrupou três categorias centrais para identificação das demandas de trabalho do policial: demandas provenientes da sociedade, estados afetivos e atendimento às normas institucionais. Tais categorias encontram-se alinhadas ao que se discute na literatura sobre demandas de trabalho emocional (Gondim & Borges-Andrade, 2009).

A classe 3 diz respeito à dedicação profissional do policial militar, servir a população, dedicar-se ao trabalho que é a proteção ao cidadão. Os policiais destacaram nessa categoria as preocupações relacionadas à proteção da sociedade, responder a

ocorrências e estar pronto a para agir a qualquer momento, colocando a própria vida em risco. Nesse sentido, destaca-se que, apesar de servir a sociedade ser parte integrante do trabalho e já se mostrou, em outros estudos (Clinkinberad et al., 2021; Elntib & Milincic, 2020), como motivo de entrada na carreira policial, essas demandas inerentes ao trabalho policial também se configuram como fonte de estresse para esses profissionais. Burnett et al. (2019) destacam que profissões que trabalham com vítimas e cuidado a terceiros podem apresentar fadiga por compaixão, uma reação de estresse gerada no contato com os indivíduos em sofrimento, e que, no caso dos policiais, a frequência e intensidade da exposição a crimes pode intensificar essa fadiga. Desta forma, essa demanda está presente principalmente na relação com os cidadãos e vítimas e, apesar de as demandas relacionadas ao serviço e à dedicação a população estarem previstas antes de entrar na corporação, o serviço integral e a necessidade de proteção à própria vida e dos demais se configuram como uma pressão de trabalho constante.

A classe 1 se refere aos estados emocionais presentes no dia a dia de trabalho e está associada a demandas da corporação e da interação com suspeitos e criminosos. Nesse contexto de vivência de confrontos, destaca-se a percepção de que a corporação espera que o policial seja robotizado. Outros estudos (Huey & Kalyal, 2017; Lennie et al., 2020) encontraram resultados semelhantes, em que os policiais sentem que são vistos tanto pela corporação, quanto pelo público como robôs, necessitando realizar a supressão emocional e se distanciar das próprias emoções para enfrentar as situações diárias. Três emoções foram mencionadas pelos policiais, o medo, a raiva e a tristeza. As duas primeiras surgiram associadas a situações de confronto com criminosos, o medo foi trazido como uma emoção natural que surge a partir dos enfrentamentos ao ‘poder paralelo’ e a raiva no momento do conflito em si. Enquanto isso, a tristeza aparece com o receio de que seja uma emoção que paralise e impeça de realizar o trabalho. Nesse sentido, destaca-se que as três emoções

citadas são classificadas como emoções negativas, em consonância com o trazido em outros estudos (Huey & Kalyal, 2017; Kwak et al., 2018) de que os policiais apresentam uma vivência maior de estados emocionais negativos, o que tem um impacto direto no seu bem-estar, saúde física e mental. Cabe ressaltar que, apesar de nomear as emoções como negativas, classificar uma emoção como positiva ou negativa depende da situação em que ela está se manifestando, uma vez que as emoções estão relacionadas a eventos específicos e seu surgimento pode ser funcional no contexto em que aparece (Gondim, 2020).

Outro ponto representativo dessa classe se refere a diferença na expressão de cada emoção. O medo aparece como uma emoção que faz parte do trabalho, mas que precisa ser enfrentada para desempenhar a atividade. A raiva é uma emoção incentivada para que o policial não fique desacreditado, e a tristeza se associa à preocupação de que o colega não consiga responder de forma adequada no trabalho, ou seja, expectativas em relação aos colegas de trabalho. Essa diferença na expressividade emocional está em consonância ao trazido por Lennie et al. (2020), em que os policiais relataram que a supressão da tristeza e do medo era para não serem vistos como incompetentes pelos colegas, enquanto a raiva era tida como uma emoção permissível no contexto, demonstrada e utilizada como uma forma de superar o medo.

Entre os segmentos de texto desta classe consta a situação do policial militar Wesley Soares Goés que, durante um surto psicótico em Salvador se dirigiu ao Farol da Barra e efetuou tiros para o alto e posteriormente contra os policiais que buscaram intervir na situação. Apesar das negociações, Wesley morreu baleado por um policial militar do BOPE (Batalhão de Operações Especiais) (Jesus, 2021). Esta situação, de acordo com os policiais, criou uma fissura na polícia militar da Bahia, uma vez que Wesley foi morto por outro policial, provocando um questionamento a respeito do apoio da corporação e atenção a questões relacionadas à saúde mental.

Por fim, a classe 2 se relaciona à conformidade a normas e regras institucionais e é uma demanda tanto da corporação, quanto do próprio policial, que precisa se ajustar à nova profissão. Nesse sentido, destaca-se a mudança na própria identidade, uma vez que o indivíduo passa a ter um nome de guerra e é cobrado por uma conduta não apenas no ambiente de trabalho, mas em toda sua vida pessoal. A construção da identidade profissional do policial diferencia-se expressivamente de outras profissões pela natureza de seu trabalho, que envolve a segurança e ordem pública, a geração de sentimentos ambivalentes na sociedade (heroísmo e atos de corrupção e violência) e a violência a que são expostos diariamente (Schaible, 2006; Trojanowicz, 1971). De acordo com os entrevistados, os policiais passam por um preparação durante a formação, que envolve a determinação de uma conduta dentro e fora do serviço, ou seja, o policial passa a ser cobrado por sua conduta em todos os ambientes, envolvendo sua apresentação pessoal e postural.

Conforme abordado por França (2019), os policiais recém-ingressos recebem no início da formação instruções e orientações rígidas sobre disciplina e respeito à hierarquia, asseio pessoal e aparência, que levam, caso não cumpridos à risca, a punições e processos disciplinares. Desta forma, os policiais passam a aumentar a vigilância sobre seus próprios comportamentos, buscando o autocontrole e a autorregulação, pelo receio de estarem sendo observados (França, 2019). Essa constante atenção em relação às próprias condutas e atitudes gera uma maior demanda de trabalho emocional, uma vez que as expressões emocionais fazem parte das regras implícitas da corporação sobre como se comportar (Diefendorff & Richard, 2003) e geram uma maior necessidade de gerenciar os próprios estados emocionais.

A Figura 2.5 organiza todas as demandas de trabalho emocional dos policiais militares. Em suma, os policiais lidam com demandas provenientes da sociedade, da

corporação, dos suspeitos e de criminosos. Encontram-se também diante de demandas individuais de como se comportar e expressar suas emoções para conseguir realizar o trabalho, relacionar-se com colegas e se ajustar de maneira funcional à profissão. Essas demandas evidenciam o trabalho emocional vivenciado por policiais militares, destacando a necessidade de entender e manejar as próprias emoções.

Figura 2.5

Demandas de trabalho emocional dos policiais militares.

Demandas	Origem	Caracterização
Demandas provenientes da sociedade	Sociedade Cidadãos e vítimas	Dedicação integral Profissão
Estados afetivos	Suspeitos e criminosos Corporação Colegas	Confrontos Expectativas de expressão emocional
Atendimento às normas institucionais	Corporação	Conduta dentro e fora do trabalho Mudanças comportamentais

Conclusão

O estudo traz evidências de que o trabalho do policial militar é caracterizado por inúmeras demandas que geram impacto emocional para esses profissionais, levando à necessidade de gerenciar os próprios estados afetivos.

A análise do Estatuto da Polícia Militar permitiu identificar três principais demandas esperadas do policial: demandas relacionadas à missão da corporação, demandas relacionadas ao papel profissional de militar, demandas relacionadas a conduta pessoal. Por estarem presentes no estatuto, essas demandas mostram o que é esperado do policial pela corporação, evidenciando as expectativas em relação ao serviço à sociedade, ao ajuste em relação as normas e regras institucionais e ao comportamento dentro e fora do ambiente

de trabalho. A incorporação de tais demandas pelo policial militar depende em parte do quanto elas se fazem notar no processo de socialização e construção da identidade do policial e também na rotina do exercício profissional.

Na entrevista com o comandante, bem como no grupo focal realizado com os policiais militares, destacaram-se dois grupos centrais de demandas: as provenientes sociedade e as decorrentes do exercício do papel profissional, que se subdividiram em estados afetivos e atendimento às normas institucionais. Faz-se importante destacar que as demandas percebidas pelos policiais se caracterizam como específicas de profissionais da segurança pública. As demandas identificadas fazem parte do dia a dia de trabalho e sugerem fazer parte de uma cultura organizacional (disciplina e hierarquia como parte integrante da vida militar). Além disso, cabe ressaltar que as demandas são provenientes de diferentes fontes, como sociedade, corporação, crime organizado e também de colegas de trabalho.

O mapeamento dessas demandas fornece informações importantes para possibilitar o desenvolvimento de estratégias para ajudar os policiais a lidarem com as situações potencialmente estressoras. Conhecer os ativadores emocionais pode ajudar o profissional a se preparar para lidar com essas demandas por vezes implícitas ou informais, amenizando as consequências negativas a elas associadas. A partir disso, a corporação pode avaliar possibilidades de mudanças na forma de trabalho e traçar estratégias para ajudar o trabalhador a lidar com essas demandas, incorporando conteúdos a serem abordados na formação militar e nos treinamentos para os policiais que atuam em operações externas e para os líderes, que exercem forte influência na hierarquia militar.

Uma das limitações deste estudo se refere ao número de policiais participantes do grupo focal, configurando a rigor um micro grupo focal (Souza et al., 2013) uma vez que poucos policiais aceitaram participar e a baixa adesão levou a um corpus com poucos

segmentos de texto. Sugere-se em estudos futuros a realização de grupos focais com policiais em diferentes momentos da carreira, possibilitando a captura de diferentes percepções e demandas emocionais ao longo do tempo. Outra limitação ocorre pela especificidade com contexto da polícia militar baiana. Apesar da polícia militar ter características compartilhadas, algumas questões são específicas do Estado, a exemplo, o caso do policial Wesley Góes, que, apesar de ter gerado discussões nacionais, teve um impacto significativamente maior para os policiais da Bahia. Por fim, recomenda-se a realização de estudos mistos e de amostras que representem a diversidade nacional para oferecer bases para uma melhor caracterização das demandas emocionais comuns de policiais militares em todo o território brasileiro. Isto poderia ajudar a elaborar políticas gerais sem desconsiderar a realidade de cada estado da federação brasileira que exigirá adaptações.

Estudo 3

Elaboração, aplicação e avaliação da efetividade de um Treinamento em Regulação Emocional com Policiais Militares

Introdução

A regulação emocional é um processo psicológico fundamental para o ajustamento do indivíduo na sua relação com os diversos ambientes sociais em que se insere, inclusive no contexto organizacional. No ambiente laboral do policial militar, a regulação emocional torna-se essencial para que se possa atender às demandas de trabalho emocional da ocupação e da organização, visto que estes profissionais vivenciam muitas emoções negativas, eventos traumáticos e violentos, decorrentes dos perigos que enfrentam no dia a dia de trabalho (Garbarino et al., 2013; Suresh et al., 2013).

Pesquisas apontam que a expectativa de vida do policial militar no Brasil é de 66 anos e de 62 anos para um soldado (Oliveira, 2019), uma diferença significativa em relação à expectativa de vida geral no Brasil, que é de 76 anos (IBGE, 2020). Além disso, houve crescimento do número de policiais mortos no Brasil no ano de 2020, com aumento de 10% em comparação ao ano anterior (Silva et al., 2021).

Os policiais têm altas demandas de trabalho emocional, visto que além de lidarem diariamente com situações emocionalmente exigentes, precisam expressar uma grande variedade de emoções que se modificam a partir do grupo de interação (Kwak et al., 2018). Diariamente matérias jornalísticas trazem informações sobre policiais militares envolvidos em troca de tiros durante assaltos e operações contra o tráfico de drogas. Os policiais também são linha de frente em crimes violentos (sequestro, roubo, homicídio, extorsão mediante sequestro), entrando em contato com vítimas de abusos, casos de estupro, agressões e homicídios por vezes bárbaros contra

grupos mais vulneráveis, como crianças (Globo, 2022; IstoÉ, 2022; Tomaz, 2023), logo, lidam não apenas com criminosos, mas precisam entrar em contato com vítimas e familiares abalados. Além disso, policiais militares também são chamados em casos de tentativa de suicídio, e precisam ajudar as pessoas que se encontram nessa situação de vulnerabilidade (Manfrim, 2022). Constatam-se então os desafios a que estão sujeitos os policiais militares que atuam, principalmente, em operações nas ruas, demandando-lhes maior equilíbrio e repertório emocional.

Policiais estão entre os profissionais com maiores níveis de estresse (Queiros et al., 2020) com efeitos diretos na alta incidência de *burnout*, ansiedade e depressão (Purba & Demou, 2019; Sheard et al., 2019). Em revisão mais recente, Syed et al. (2020) apontam para a prevalência de diferentes transtornos mentais entre policiais, destacando além da depressão e do transtorno de ansiedade generalizada, estresse pós-traumático, ideação suicida e dependência de álcool. No Brasil, 43 policiais militares são afastados diariamente por transtornos psiquiátricos, e além do baixo número de psicólogos na polícia para dar-lhes assistência, os policiais precisam superar o estigma relacionado à saúde mental, que os faz evitar ou adiar a busca de ajuda profissional (Raimundi, 2019).

Em geral, os policiais recebem pouco treinamento para ajudá-los a gerenciar as emoções que surgem a partir de situações desafiadoras ou de incidentes críticos. A cultura policial desencoraja a expressão de emoções, levando o policial a usar estratégias de evitação e supressão emocional, ao invés de lidar de forma mais adaptativa com as emoções vivenciadas, como por exemplo, reavaliando as situações e emoções sentidas ou compartilhando essa emoção com colegas ou grupos terapêuticos (Arble et al., 2017; Lennie et al., 2020).

A regulação emocional também é um processo psicológico importante para

ajudar o policial a manejar o estresse rotineiro de seu trabalho, que está associado ao desenvolvimento do transtorno de estresse pós-traumático, absenteísmo, problemas familiares e a tendência ao suicídio (McCraty & Atkinson, 2012). O trabalho do policial militar é permeado por inúmeras características que ultrapassam o nível individual, alcançando o nível da responsabilidade organizacional e social. Afinal, o policial militar responde pela ordem pública, que é considerada uma força protetiva da sociedade. Eles se expõem para proteger a sociedade, as leis e as instituições democráticas.

Deste modo, é de responsabilidade social e institucional assegurar ao policial condições mais adequadas de trabalho e de organização política, oferecendo suporte também para usar seus recursos pessoais objetivando lidar com os desafios emocionais da escolha profissional que abraçaram. Alguns estressores do trabalho do policial são, portanto, próprios do exercício da profissão e não podem ser evitados, o que justifica a realização de treinamentos para preparar o policial para manejar situações emocionalmente impactantes via ações de intervenção/treinamento que poderão auxiliar na redução dos efeitos nefastos do estresse ocupacional (Ramey et al., 2016). Desse modo, o presente estudo teve como objetivo elaborar, aplicar e avaliar a efetividade de um treinamento em Regulação Emocional e Manejo do Estresse em grupos de Policiais Militares da Bahia.

A suposição é a de que um treinamento direcionado para o manejo emocional e do estresse poderia auxiliar os policiais a regularem de modo mais funcional suas emoções e evitar efeitos deletérios para sua saúde e bem-estar. O acompanhamento dos policiais durante o treinamento ajudaria também a compreender o caráter dinâmico da relação entre trabalho emocional e estresse. A literatura do campo traz evidências de que os treinamentos mostram-se efetivos para melhorar a saúde mental dos policiais

e reduzir o estresse, via fortalecimento da resiliência (Chitra & Karunanidhi, 2018), incorporação de práticas e técnicas de *mindfulness* (Trombka et al., 2021) e aperfeiçoamento da inteligência emocional (Romosiou et al., 2019). Identificou-se apenas um treinamento cujo objetivo recaiu sobre o processo de regulação emocional (Berking et al., 2010). A ausência de estudos semelhantes e mais recentes demonstra a importância de se desenvolver mais treinamentos para se avaliar sua efetividade na aquisição de repertório emocional que preserve a saúde e o bem-estar profissional.

Uma das contribuições do treinamento em RE (Regulação Emocional) para policiais é fornecer ferramentas práticas para auxiliá-los na expressão emocional e na maneira de lidar com as emoções do dia a dia de trabalho. A experiência bem sucedida poderia, então, vir a ser ampliada para outros grupos de policiais, trazendo melhorias para a pessoa e o seu desempenho no trabalho. Mediante o treinamento espera-se que o policial tenha uma maior consciência de suas emoções e aumente o repertório de estratégias. Isso não significa um policial passivo que tolere condições adversas de trabalho, mas um policial ativo capaz de enfrentar de modo funcional as demandas emocionais de seu trabalho, ciente de suas responsabilidades e da corporação no atendimento às necessidades da sociedade a que servem.

A avaliação da efetividade do treinamento é igualmente importante para verificar se as ações instrucionais foram transferidas para os indivíduos. A transferência de treinamento diz respeito a aplicação eficaz dos conhecimentos, habilidades e atitudes adquiridos durante o treinamento (Zerbini & Abbad, 2010). Para avaliar a efetividade do treinamento faz-se necessário verificar se as intervenções realizadas tiveram efeito nos indivíduos, por meio de medidas pré e pós treinamento.

Estresse Ocupacional

Apesar de os estudos sobre estresse serem antigos, seu significado e definição

foram muito discutidos, levando a diferentes enfoques a depender da área de investigação. Com o desenvolvimento do campo de pesquisa, três perspectivas principais dominaram o estudo do estresse: a baseada na resposta (Selye, 1991), a baseada no estímulo (Santos, 2010) e a cognitiva (Lazarus & Folkman, 1984). As duas primeiras, ainda que muito utilizadas por longo período de tempo, receberam muitas críticas por deixarem de lado as diferenças individuais no processo de estresse, desconsiderando a variabilidade adaptativa do ser humano (Burman & Goswami, 2018; Cooper & Dewe, 2007).

A perspectiva cognitivista defende que o estresse é um resultado da relação entre a pessoa e o ambiente, desencadeado quando o sujeito percebe que os eventos vivenciados ultrapassam seus recursos e sua capacidade de dar respostas adequadas à situação, colocando em risco o seu bem-estar (Cooper & Dewe, 2007; Lazarus & Folkman, 1984). Adotou-se neste estudo essa perspectiva, considerando que o estresse no trabalho é um processo iniciado quando o trabalhador avalia suas demandas de trabalho como estressoras, provocando reações negativas no indivíduo quando ultrapassam suas habilidades de enfrentamento (Paschoal & Tamayo, 2004).

Pesquisas (Civilotti et al., 2022; Sagas & Yikilmaz, 2022) apontam que os policiais são mais vulneráveis ao estresse do que outras ocupações, visto que estão constantemente expostos a eventos traumáticos, como trocas de tiro com criminosos, operações em lugares dominados pelo tráfico de drogas e contato com casos de estupro e homicídios. Os fatores mais destacados como estressores pelos policiais são o fato de estarem sempre ‘em dever’, ambiente de alta tensão, com risco constante, pressão política e crítica pública, nem sempre se sentindo aptos e treinados para enfrentarem tais desafios (Almeida et al., 2017; Galanis et al., 2021).

Em policiais, o estresse está associado à depressão e ansiedade, ao abuso de

álcool e drogas, *burnout* e à redução do desempenho de trabalho (Lambert et al., 2018; Purba & Demou, 2019; Syed et al., 2020). Por isso, intervenções devem ser realizadas visando minimizar as causas e consequências do estresse e reduzir ao máximo as demandas estressoras do trabalho do policial militar.

Dois grupos de estressores são destacados na área de policiamento, os estressores organizacionais e os operacionais (Burnett et al., 2019; Stuart, 2008). O primeiro grupo se refere a estressores mais comuns nos ambientes de trabalho, tais como falta de suporte organizacional, alta carga horária de trabalho e falta de autonomia. O segundo grupo são os estressores exclusivos de ocupações de segurança, como investigação de crimes, uso de arma de fogo e contato com situações violentas e potencialmente perigosas (Webster, 2014).

Apesar da diferenciação dos policiais em relação a maioria das profissões no que se refere aos estressores, estudos (Sayed et al., 2019; Stuart, 2008) chamam atenção que as demandas organizacionais podem ser vistas como mais desafiadoras para os policiais do que as demandas operacionais, uma vez que esse último conjunto de demandas é esperado quando do ingresso na corporação, sendo vistos como intrínsecos à profissão. Independentemente do tipo de estressor, por conta do índice de estresse e das demandas do policial, torna-se fundamental oferecer suporte a esses profissionais para gerenciar tais demandas. Programas de treinamentos podem cumprir essa função, auxiliando a diminuir o impacto negativo do estresse sobre sua saúde e bem-estar (Kompier & Kristensen, 2003).

No nível individual, os programas de redução de estresse em policiais têm focado em intervenções visando aumentar as habilidades do indivíduo em lidar com suas emoções, como o treinamento em *coping*, *mindfulness* e em regulação emocional (Arble et al., 2017; Berking et al., 2010; Christopher et al., 2016; McCraty & Atkinson,

2012).

O enfrentamento do estresse é tratado frequentemente a partir técnicas de *coping*, buscando ensinar aos indivíduos estratégias de enfrentamento para lidar com os fatores de risco e situações adversas (Sanches & Santos, 2013; Santos, 2010). Entretanto, como destacado por Hirschle et al. (2020), estudos mais recentes estão ampliando essa perspectiva, evidenciando a importância não apenas das estratégias de enfrentamento focadas no problema e nas emoções negativas, presentes na abordagem de *coping*, mas também a relevância das emoções positivas para lidar com situações de estresse, cuja contribuição mais efetiva se dá a partir da abordagem da Regulação Emocional.

Deste modo, abordar de modo integrado o estresse e a regulação emocional em uma proposta de treinamento para policiais militares amplia a gama de mecanismos e estratégias para manejar o estresse, capacitando-os para lidarem tanto com emoções negativas, quanto positivas. Isso se torna especialmente relevante no contexto da polícia militar, cuja demanda de expressão emocional é não apenas diversificada, mas muitas vezes ambivalente e contraditória.

Regulação Emocional

A regulação emocional foi definida por Gross (1998, 2015) como o processo pelo qual o indivíduo influencia as emoções sentidas, como as experimenta e também as expressa. Esse processo pode ser automático ou controlado, consciente ou inconsciente. Diferentes autores (Gross, 1998; Nelis et al., 2011; Paez & Costa, 2014) destacam uma diversidade de estratégias de regulação emocional que ajudam os indivíduos a reduzirem os efeitos nefastos das emoções negativas e ampliar os efeitos benéficos das emoções positivas. Entretanto, é importante destacar a necessidade de considerar as demandas da situação e os objetivos do indivíduo nesse processo, visto

que a regulação emocional necessita levar em conta o contexto. Assim, para regular as emoções de forma adaptativa, deve-se ter sensibilidade situacional em relação ao contexto em que se está demandando regulação emocional (Gratz & Roemer, 2004; Katz et al., 2017).

A habilidade de regular de forma adequada a própria emoção há muito tempo tem demonstrado resultados positivos, enquanto a dificuldade de realizá-la se relaciona à depressão, ansiedade, transtorno do pânico, transtornos alimentares, e ainda ao abuso de álcool e outras drogas (Compas et al., 2017; Kapf et al., 2021). No ambiente de trabalho, estudos apontam resultados semelhantes, concluindo que as dificuldades de regulação emocional associam-se a psicopatologias e problemas de saúde, como depressão, ansiedade, *burnout*, transtorno de estresse pós-traumático, menor desempenho no trabalho e estresse (Navarrete et al., 2022; Nelis et al., 2011).

No caso do policial, as diversas emoções desencadeadas pelo trabalho, provenientes da interação com grupos totalmente diferentes e da própria natureza de seu ofício, faz com que esse profissional vivencie situações muitas vezes traumáticas como suicídios, homicídios, sequestros e tenha que interagir de maneira acolhedora com vítimas e famílias desestruturadas pelo crime que vivenciaram. Isso faz com que ele precise utilizar constantemente estratégias de trabalho emocional, para conseguir expressar as emoções apropriadas e, principalmente, para alcançar estados de bem-estar e prolongar a experiência benéfica das emoções positivas (Syed et al., 2020).

De acordo com Berking et al. (2010), os policiais utilizam rotineiramente estratégias de regulação emocional desadaptativas, possuindo dificuldades em aceitar e tolerar emoções negativas, além de fazer uso de álcool e outras substâncias para vencer o desconforto de algumas dessas emoções. Assim, o treinamento da regulação emocional no policial pode trazer muitos benefícios para o próprio indivíduo e toda

sociedade, como a diminuição dos transtornos alimentares e de ansiedade, além da redução do uso de álcool (Berking & Whitley, 2014; Burnett, 2021). O treinamento com foco em Regulação Emocional desenvolvido por Berking et al. (2010) com policiais mostrou-se efetivo para aumentar a aceitação e tolerância de emoções negativas. No entanto, a mensuração foi feita somente durante o treinamento e não se averiguou a estabilidade dos efeitos do treinamento no tempo (medidas de follow up).

De acordo com Kompier e Kristensen (2003), muitos programas e treinamentos cujo objetivo é o de reduzir estresse possuem apenas interesse comercial, sem de fato adotar procedimentos metodológicos que assegurem o acúmulo de evidências empíricas válidas da efetividade de tais intervenções. Diante disso, esses mesmos autores apontaram para a necessidade da realização de estudos de intervenções que possibilitem a redução do estresse, e, sobretudo, que sejam baseados em teorias claramente explicitadas, além de apresentarem resultados sobre sua relevância prática e efeito das mudanças.

Evidências também sugerem que o treinamento em regulação emocional pode trazer benefícios no que se refere à consciência emocional do policial militar (Huey & Kalyal, 2017; Lennie et al., 2020). Os policiais frequentemente não percebem ou expressam as emoções que consideram demonstrar fraqueza no contexto de trabalho, como tristeza e medo. O treinamento pode ajudá-los a entender que essas emoções são inerentes ao trabalho e compartilhadas por colegas, criando um ambiente seguro para expressar as emoções vivenciadas no dia a dia, o que pode diminuir o impacto negativo dessas emoções na sua saúde e no seu bem-estar (Au et al., 2018; Onyishi et al., 2020).

O Treinamento de Regulação Emocional com Policiais Militares

O treinamento desenvolvido para esse estudo foi construído com base em revisão de literatura sobre regulação emocional e treinamentos anteriores, como os

identificados no estudo 1 desta tese. Utilizou-se, também, as demandas emocionais mapeadas e descritas no estudo 2, cujas fontes de dados foram a entrevista com o comandante da corporação, e o grupo focal com policiais militares. Insumos para o treinamento também foram extraídos das atividades desenvolvidas em uma disciplina de competências socioemocionais ministrada remotamente para alunos do curso de graduação em Psicologia de uma Instituição Pública de Ensino Superior. Tal disciplina serviu como uma experiência piloto para testar a viabilidade das atividades, ainda que adaptações tenham sido realizadas para ajuste ao público da polícia. O planejamento do treinamento contou com algumas etapas visando construir objetivos e procedimentos adequados para o público e contexto da polícia (Figura 3.1).

O primeiro passo foi a descrição das necessidades de treinamento em objetivos instrucionais, que consistem na definição clara sobre as competências e o desempenho esperados a partir dos domínios de aprendizagem; a segunda etapa foi a definição de atividades e procedimentos necessários para atingir os objetivos instrucionais estabelecidos; em terceiro lugar foi definida a forma de avaliação do treinamento; e por fim, realizada a descrição detalhada dos módulos (Ferraz & Belhot, 2010; Vargas & Abbad, 2006).

Figura 3.1

Etapas para construção do treinamento.



A definição dos objetivos instrucionais foi baseada na taxonomia de Bloom,

desenvolvida a partir de três domínios de aprendizagem: cognitivo, afetivo e psicomotor. (Bloom, 1956; Ferraz & Belhot, 2010; Rodrigues Jr., 2006). O domínio cognitivo diz respeito à aquisição de um novo conhecimento e ao processo de aprender e dominar novas informações. O domínio cognitivo é alcançado mediante cinco etapas em níveis crescentes de complexidade: conhecimento, compreensão, aplicação, análise, síntese e avaliação. O segundo domínio é o afetivo, relacionado a sentimentos e emoções, mudanças a partir da aprendizagem de valores e atitudes. O domínio afetivo é atingido mediante as seguintes cinco etapas: recepção, resposta, valorização, organização e caracterização. Por último, o domínio psicomotor se refere a habilidades físicas específicas. Tal domínio é obtido mediante as quatro etapas a seguir: imitação, manipulação, articulação e naturalização (Bloom, 1956; Ferraz & Belhot, 2010).

O treinamento de regulação emocional e manejo do estresse desenvolvido para este estudo procurou contemplar os três domínios. Foram formulados objetivos instrucionais sobre o que os participantes precisariam alcançar vinculando-os a cada um dos domínios: cognitivo, afetivo e psicomotor. A Figura 3.2 descreve os domínios e objetivos instrucionais de cada módulo.

O Programa de Treinamento/Intervenção de Regulação Emocional e Manejo do Estresse com Policiais Militares foi dividido em seis módulos com duração de duas horas cada:

- Módulo 1: Gerenciamento do Estresse: fatores estressores no cotidiano e trabalho;
- Módulo 2: Consciência Emocional: compreendendo melhor as emoções;
- Módulos 3 e 4: Regulação Emocional: aprendendo a lidar melhor com as emoções;

- Módulo 5: Mindfulness: melhorando o gerenciamento do estresse;
- Módulo 6: Mudando padrões de Regulação Emocional: autoavaliação e planejamento.

Figura 3.2

Módulos, objetivos instrucionais e domínios de aprendizagem do treinamento.

Módulos	Objetivos instrucionais	Domínio da aprendizagem
Módulo 1 Gerenciamento do estresse	<ul style="list-style-type: none"> • Refletir e definir metas para desenvolver com o treinamento • Identificar os fatores/eventos estressores no cotidiano e no trabalho e suas consequências no próprio corpo e nas ações; • Descrever o processo de estresse • Analisar e discutir sobre as formas de enfrentamento utilizadas no cotidiano. 	<p><u>Cognitivo</u>: compreensão (entender, captar o significado, utilizar) e análise (identificar partes e inter-relações).</p> <p><u>Afetivo</u>: recepção (dar-se conta de fatos, atenção seletiva) e resposta (se envolver na aprendizagem, apresentar ideias)</p>
Módulo 2 Consciência Emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Definir as funções das emoções básicas; • Ilustrar a importância das emoções e as funções delas em situações reais; • Identificar e diferenciar as emoções positivas e negativas em si e no outro, as próprias reações e sensações. 	<p><u>Cognitivo</u>: compreensão e aplicação (aplicar o conhecimento em situações concretas)</p> <p><u>Afetivo</u>: recepção e valorização (Atribuir valores a fenômenos, objetos e comportamentos).</p>
Módulo 3 Regulação Emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Descrever o processo regulatório e estratégias mais adaptativas para empregar em situações cotidianas e atingir objetivos pretendidos; • Identificar e discutir as próprias estratégias de RE • Formular novas estratégias alternativas e generalizar para novas situações 	<p><u>Cognitivo</u>: compreensão e aplicação</p> <p><u>Afetivo</u>: resposta, valorização e organização (atribuir prioridades a valores, criar um sistema de valores)</p>
Módulo 4 Regulação Emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e analisar o autojulgamento emocional e suas consequências e discutir a forma como julga suas próprias emoções; • Demonstrar que as emoções são estados passageiros que podem ser tolerados através da execução de uma meditação 	<p><u>Cognitivo</u>: análise</p> <p><u>Afetivo</u>: Valorização e organização</p> <p><u>Psicomotor</u>: manipulação (reproduzir a atividade de instrução ou de memória)</p>
Módulo 5 Mindfulness	<ul style="list-style-type: none"> • Descrever as sete atitudes do mindfulness; • Executar práticas formais e informais associadas ao mindfulness; • Construir um repertório de práticas para reduzir a excitação psicofisiológica e ampliar a habilidade de relaxar conscientemente os músculos e acalmar a respiração. • Integrar as práticas no dia a dia; 	<p><u>Cognitivo</u>: compreensão</p> <p><u>Afetivo</u>: Valorização e organização</p> <p><u>Psicomotor</u>: manipulação</p>

Módulo 6 Avaliação	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliar os principais aprendizados durante o treinamento; • Refletir e formular mudanças possíveis no uso de estratégias em diferentes situações, que sejam mais eficazes; • Propor ações futuras. 	<u>Cognitivo:</u> avaliação (Julgar o valor do conhecimento) <u>Afetivo:</u> organização e caracterização (adotar um sistema de valores, praticar esse sistema)
-----------------------	--	--

O treinamento/intervenção pretendeu levar em consideração as principais habilidades necessárias para realizar a regulação emocional, inicialmente identificando os próprios estressores e o processo de enfrentamento (módulo 1). No segundo módulo, de consciência emocional, procurou-se destacar uma etapa importante no processamento emocional, visto que para regular de forma adequada as emoções, os indivíduos precisariam primeiro ter consciência delas, saber identificar a emoção, suas causas e reações físicas e psicológicas. Nos módulos de regulação emocional o foco recai na identificação dos próprios padrões de regulação dos policiais militares, além de oferecer modelos que permitiriam aos policiais incorporarem outras estratégias de regulação emocional no seu repertório, ajudando-os a expressarem emoções que frequentemente são suprimidas. O módulo de mindfulness teve como objetivo ampliar ainda mais essas estratégias de regulação, desenvolver habilidades de tolerar emoções negativas e de confrontar situações que poderiam desencadeá-las, visto que acontecerem com frequência no contexto do policial militar. Por fim, o último módulo realizou a avaliação geral do que foi apreendido, e mapeou as novas estratégias que devem ser colocadas em prática, anteendo criticamente os possíveis obstáculos e como contorná-los. Destaca-se que todo o treinamento e as atividades desenvolvidas foram discutidas, adaptadas e validadas por policiais psicólogos que atuam no Departamento de Promoção Social da Polícia Militar da Bahia e acompanharam o processo de desenvolvimento e realização do treinamento.

Método

O treinamento foi realizado em parceria com o Departamento de Promoção Social (DPS) da Polícia Militar e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, certificado de apresentação de apreciação ética 36468820.6.0000.5531 (Anexo A).

Participantes e procedimentos

Esse estudo foi dividido em quatro etapas: i) aplicação dos instrumentos de medida antes da realização do programa de intervenção (pré-treinamento); ii) realização do treinamento com o grupo de treinamento; iii) aplicação das medidas logo após a realização do treinamento (pós-treinamento) e; iv) reaplicação das medidas de 30 a 45 dias após a finalização do programa, para verificar a retenção de aprendizagem do treinamento durante o tempo (follow up).

Participaram do estudo 44 policiais militares designados pelo comando que foram divididos em dois grupos: grupo experimental (n=28), composto por praças (n = 19) e oficiais (n = 9) e grupo controle (n=16). O grupo de controle foi composto usando o critério de disponibilidade para participação nos dias de treinamento. Embora o recomendável para fins de análise comparativa seja adotar um grupo de controle ativo (Melby-Lervåg & Hulme, 2015; Shadish et al., 2002), em que se desenvolva alguma outra atividade distinta do grupo experimental/intervenção, neste estudo o grupo de controle foi passivo. A justificativa se deve à dificuldade junto à corporação de retirar os policiais das ruas para a realização das atividades vinculadas ao estudo. Por questões operacionais deliberou-se por realizar o grupo de controle passivo, mesmo reconhecendo os limites que isto importaria à generalização dos resultados. A Figura 3.3 resume as etapas e participantes.

Conforme exposto na seção anterior, o treinamento durou 12h divididas em três turnos, em três dias de uma semana, para facilitar a organização das escalas e manter a turma com os mesmos integrantes. A maioria dos participantes era do sexo masculino

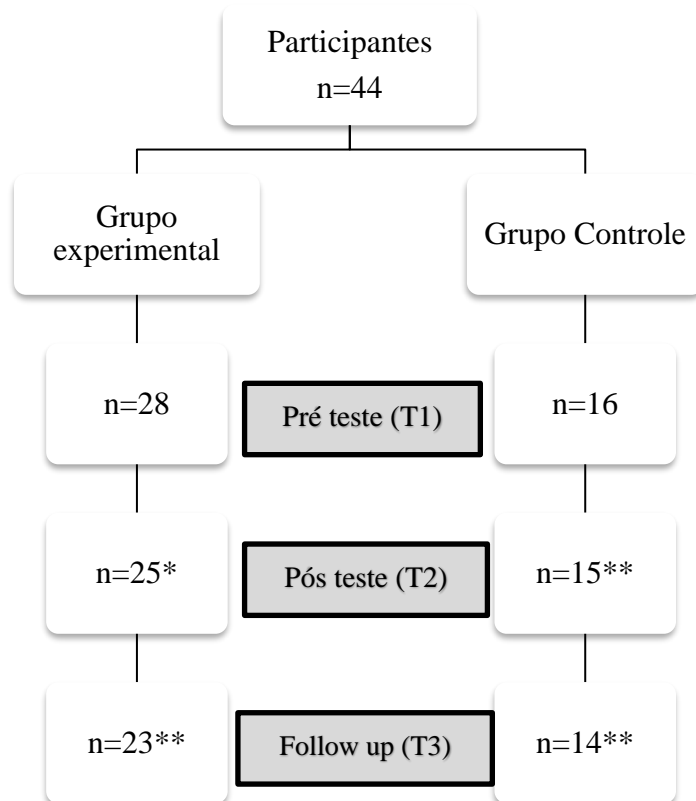
(97,7%), com idades entre 26 e 52 anos ($M = 38,20$; $DP = 3,13$), tinham ensino superior completo (39,5%), eram casados (69,8%). A maioria era de soldados (65,1%) e o tempo de função como policial variava de dois a 32 anos ($M = 13,53$; $DP = 7,79$).

A variabilidade de participantes em relação à idade e ao tempo como policial acompanha a diversidade que caracteriza as duas turmas de treinamento, uma com praças e a segunda com oficiais, possibilitando a aplicação com públicos com demandas de trabalho e emocionais diferentes. O treinamento seguiu a mesma estrutura e programação nas duas turmas de treinamento, entretanto as discussões se diferenciaram, visto que os dois grupos tinham demandas de trabalho muito diferentes. Os oficiais foram comandantes de unidades e suas demandas se encontravam mais relacionadas ao planejamento, à gestão de policiais e à pressão de superiores. Os soldados ou praças encontram-se à frente das operações e, portanto, se veem expostos a riscos diários em ações policiais.

Apesar de duas turmas terem passado separadamente pelo treinamento, elas foram unidas para análise dos dados, desta forma, a análise dos dados foi realizada a partir do grupo controle, que não passou pelo treinamento e grupo intervenção, que são os policiais das duas turmas que realizaram o treinamento.

Figura 3.3

Participantes e etapas do treinamento.



Nota: *Dois participantes saíram antes da reaplicação das escalas e um participante entregou o questionário em branco; **Participantes não responderam ao questionário enviado por e-mail.

A medição em três momentos distintos por meio da aplicação dos instrumentos permitiu verificar a efetividade do treinamento, por avaliar os policiais antes e após a ação instrucional, possibilitando acompanhar as mudanças geradas e habilidades adquiridas.

Instrumentos

Para avaliação da efetividade do treinamento foi utilizado um instrumento composto pelas questões sociodemográficas, escala de estresse no trabalho e a escala dificuldade de regulação emocional.

- 1) **Questões sociodemográficas:** idade, sexo, tempo na polícia, escolaridade, estado civil, posto ou graduação.
- 2) **Escala de Estresse no Trabalho:** A escala de estresse foi desenvolvida por Paschoal e Tamayo (2004), sendo unidimensional ($\alpha = 0,91$) e composta por

23 itens que abordam estressores organizacionais variados (sobrecarga de trabalho, conflito entre papéis, ambiguidade de papéis, fatores de desenvolvimento de carreira, autonomia/controle de trabalho e relacionamento interpessoal no trabalho) e uma reação frequentemente associada a eles. Exemplos de itens: “*O tipo de controle existente em meu trabalho me irrita*”, “*A quantidade de trabalho me deixa cansado*”;

- 3) Escala de dificuldade de regulação emocional.** A escala de dificuldade de regulação emocional foi desenvolvida por Gratz e Roemer (2004) e validada para o português por Cancian et al. (2018). A escala é formada por trinta e seis itens e seis dimensões ($\alpha = 0,93$): **i**) não aceitação de respostas emocionais (6 itens - “*Quando estou chateado (a), sinto-me como se eu fosse fraco (a)*”); **ii**) dificuldade em agir de acordo com objetivos (5 itens - “*Quando estou chateado(a), tenho dificuldade em completar tarefas*”); **iii**) dificuldade no controle de impulsos (6 itens - “*Quando estou chateado (a), sinto-me descontrolado (a)*”); **iv**) falta de consciência emocional (6 itens - “*Eu observo cuidadosamente meus sentimentos*”); **v**) acesso limitado a estratégias de regulação emocional (8 itens - “*Quando estou chateado (a), acredito que não há nada que possa fazer para me sentir melhor.*”); **vi**) falta de clareza emocional (5 itens - “*Não faço ideia de como me sinto.*”).

Procedimentos de Análise de Dados

Os questionários foram analisados com apoio do software estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) 23. Estatísticas descritivas (média e desvio-padrão) foram utilizadas para traçar o perfil dos grupos nos construtos avaliados. Foi utilizada uma técnica de substituição de missings chamada Expected Maximization

(Enders, 2003), uma vez que a análise com missings iria excluir os participantes que deixaram itens em branco, reduzindo substancialmente a amostra. A análise de *missings* demonstrou serem completamente aleatórios, e por isso, a técnica foi adequada.

Análises prévias de normalidade (Shapiro-Wilk) e homogeneidade (teste de Levene) evidenciaram que as pontuações atendiam a uma distribuição normal e os grupos apresentaram variâncias semelhantes. Foram conduzidas análises de variância (ANOVAS fatoriais mistas) que investigaram diferenças de medidas repetidas entre T1, T2 e T3 e diferenças entre grupos (experimental x controle). O tamanho de efeito das diferenças foi obtido por meio do coeficiente *d* de Cohen. Segundo a classificação de Cohen (1991), considerou-se: efeito pequeno ($< 0,20$), médio (entre 0,20 e 0,50) e grande ($\geq 0,80$). Por fim, foram efetuadas ANOVAS one-way e testes post hoc de Tukey para comparar o grupo controle com os praças e oficiais do grupo experimental.

Resultado

As médias e desvios-padrão dos construtos avaliados de cada grupo e nos diferentes momentos do estudo são apresentadas na Tabela 3.1.

Tabela 3.1

Estatísticas descritivas por meio da média (desvio-padrão)

	Grupo Experimental (n = 23)			Grupo Controle (n = 14)		
	T1	T2	T3	T1	T2	T3
Regulação Emocional						
i) não aceitação de respostas emocionais	2,08 (0,76)	1,79 (0,68)	1,43 (0,30)	1,56 (0,52)	2,11 (0,46)	2,16 (0,48)
ii) dificuldade em agir de acordo com objetivos	2,37 (0,71)	2,30 (0,69)	1,61 (0,50)	1,92 (0,52)	2,50 (0,56)	2,38 (0,64)

iii) dificuldade no controle de impulsos	2,00 (0,69)	1,84 (0,59)	1,54 (0,33)	1,88 (0,27)	1,96 (0,45)	1,80 (0,30)
iv) falta de consciência emocional	2,26 (0,62)	2,14 (0,54)	1,53 (0,36)	2,03 (0,37)	2,26 (0,52)	2,42 (0,46)
v) Acesso limitado a estratégias de regulação emocional	2,17 (0,58)	1,98 (0,53)	1,53 (0,29)	1,97 (0,40)	2,20 (0,23)	2,19 (0,37)
vi) falta de clareza emocional	2,10 (0,57)	2,03 (0,54)	1,52 (0,32)	1,93 (0,37)	2,41 (0,41)	2,31 (0,40)
vii) desregulação emocional geral	2,16 (0,51)	2,01 (0,48)	1,53 (0,23)	1,88 (0,29)	2,24 (0,24)	2,21 (0,28)
Estresse Geral	3,07 (0,21)	2,97 (0,17)	2,87 (0,15)	2,98 (0,14)	3,02 (0,16)	2,97 (0,11)

Nota: As escalas têm variação de 0 a 5. T1 (antes); T2 (depois); T3 (Follow up).

Resultados de comparação das médias por meio de ANOVAS fatoriais mistas evidenciaram diferenças de medidas repetidas entre os tempos (T1, T2 e T3), diferenças entre os grupos (Experimental vs. Controle) e, mais importante, interação entre os tempos e os grupos.

A interação entre a **não aceitação de respostas emocionais** e os **grupos** foi significativa. $F(2, 84) = 17,23$; $p < 0,001$; $\eta_p^2 = 0,291$, indicando que houve diferença ao longo do tempo para os grupos. Comparações múltiplas evidenciaram que no grupo experimental houve uma redução significativa da desregulação do T1 para o T2 ($p = 0,013$) e do T2 para o T3 ($p = 0,010$) também houve diferença entre T1 e T3 ($p < 0,001$), sendo a desregulação ainda menor no follow up. Por outro lado, no grupo controle não foi identificada diferença significativa do T2 para o T3 ($p = 0,756$), mas houve um aumento da desregulação no T2 ($p = 0,001$) e T3 ($p = 0,003$) quando comparado ao momento inicial (T1).

A interação entre a **dificuldade em agir de acordo com objetivos** e os **grupos** foi significativa. $F(2, 84) = 11,92$; $p = 0,001$; $\eta_p^2 = 0,221$, indicando que houve diferença ao

longo do tempo de modo distinto para os grupos. Comparações múltiplas evidenciaram que no grupo experimental não houve uma redução significativa da desregulação do T1 para o T2 ($p = 0,546$), mas sim do T2 para o T3 ($p < 0,001$), bem como também houve diferença entre T1 e T3 ($p < 0,001$), sendo a desregulação ainda menor no follow up. Por outro lado, no grupo controle não foi identificada diferença significativa do T2 para o T3 ($p = 0,577$), mas teve um aumento da desregulação no T2 ($p = 0,001$) e T3 ($p = 0,041$) quando comparado ao momento inicial (T1).

Diferenças significativas entre os tempos foram identificadas de modo geral, $F(2, 84) = 5,80$; $p = 0,004$; $\eta_p^2 = 0,121$. A interação entre a **dificuldade no controle de impulsos** e os **grupos** foi não significativa, $F(2, 84) = 2,52$; $p = 0,086$; $\eta_p^2 = 0,057$. A análise de comparações múltiplas evidenciou que no grupo experimental não houve uma redução significativa da desregulação do T1 para o T2 ($p = 0,107$), mas sim do T2 para o T3 ($p < 0,001$). Também houve diferença entre T1 e T3 ($p = 0,003$), sendo a desregulação ainda menor no follow up. Diferentemente, no grupo controle não foram identificadas diferenças significativas entre nenhum dos tempos, indicando que no grupo controle a desregulação foi similar ao longo do tempo.

A interação entre a **falta de consciência emocional** e os **grupos** foi significativa. $F(2, 84) = 17,46$; $p < 0,001$; $\eta_p^2 = 0,294$, indicando que houve diferença ao longo do tempo de modo distinto para os grupos. Comparações múltiplas evidenciaram que no grupo experimental não houve uma redução significativa da desregulação do T1 para o T2 ($p = 0,324$), mas sim do T2 para o T3 ($p < 0,001$). Também foi detectada diferença entre T1 e T3 ($p < 0,001$), sendo a desregulação ainda menor no follow up. No grupo controle não foi identificada diferença significativa do T1 para T2 ($p = 0,120$), nem do T2 para o T3 ($p = 0,335$), mas teve um aumento da desregulação no T3 ($p = 0,015$) quando comparado ao momento inicial (T1).

A interação entre a **Acesso limitado a estratégias de regulação emocional** e os **grupos** foi significativa. $F(2, 84) = 13,93$; $p < 0,001$; $\eta_p^2 = 0,249$, indicando que houve diferença ao longo do tempo de modo distinto para os grupos. Comparações múltiplas evidenciaram que no grupo experimental houve uma redução significativa da desregulação do T1 para o T2 ($p = 0,041$) e do T2 para o T3 ($p < 0,001$). Também houve diferença entre T1 e T3 ($p < 0,001$), sendo a desregulação ainda menor no follow up. Por outro lado, no grupo controle não foram identificadas diferenças significativas entre nenhum dos tempos, indicando que no grupo controle a desregulação se manteve constante ao longo do tempo.

A interação entre a **falta de clareza emocional** e os **grupos** foi significativa. $F(2, 84) = 14,65$; $p < 0,001$; $\eta_p^2 = 0,259$, indicando que houve diferença ao longo do tempo de modo distinto para os grupos. Comparações múltiplas evidenciaram que no grupo experimental não houve uma redução significativa da desregulação do T1 para o T2 ($p = 0,463$), mas sim do T2 para o T3 ($p < 0,001$). Também houve diferença de T1 para T3 ($p < 0,001$), sendo a desregulação ainda menor no follow up. No entanto, no grupo controle foi identificado um aumento da desregulação de T1 para T2 ($p < 0,001$) e de T1 para T3 ($p = 0,023$), mas não houve diferença entre T2 e T3 ($p = 0,453$).

A interação entre a **desregulação emocional geral** e os **grupos** foi significativa. $F(2, 84) = 25,6$; $p < 0,001$; $\eta_p^2 = 0,379$, evidenciando que houve diferença ao longo do tempo de modo distinto para os grupos. Comparações múltiplas apontaram que no grupo experimental houve uma redução significativa da desregulação do T1 para o T2 ($p = 0,042$), entre T2 e T3 ($p < 0,001$). Detectou-se que também houve diferença entre T1 e T3 ($p < 0,001$), sendo a desregulação ainda menor no follow up. Porém, no grupo controle foi identificado um aumento da desregulação de T1 para T2 ($p < 0,001$) e de T1 para T3 ($p = 0,023$), mas não houve diferença entre T2 e T3 ($p = 0,778$).

Por fim, observou-se uma interação significativa entre a **estresse no trabalho** e os **grupos** [$F(2, 84) = 4,64$; $p = 0,012$; $\eta_p^2 = 0,100$], indicando que houve diferença ao longo do tempo, de modo distinto para os grupos. Comparações múltiplas apontaram que no grupo experimental houve uma redução significativa do estresse do T1 para o T2 ($p = 0,008$), entre T2 e T3 ($p = 0,14$); e também houve diferença entre T1 e T3 ($p < 0,001$), sendo o estresse ainda menor no follow up. De modo distinto, no grupo controle não foi identificada nenhuma diferença significativa entre os tempos.

Os gráficos a seguir mostram interação entre tempo e condição na escala geral de desregulação emocional (Figura 3.4) e na escala de estresse no trabalho (Figura 3.5), evidenciando a redução gradual entre os grupos ao longo dos três tempos.

Figura 3.4

Interação entre tempo e condição na Escala de Desregulação Emocional.

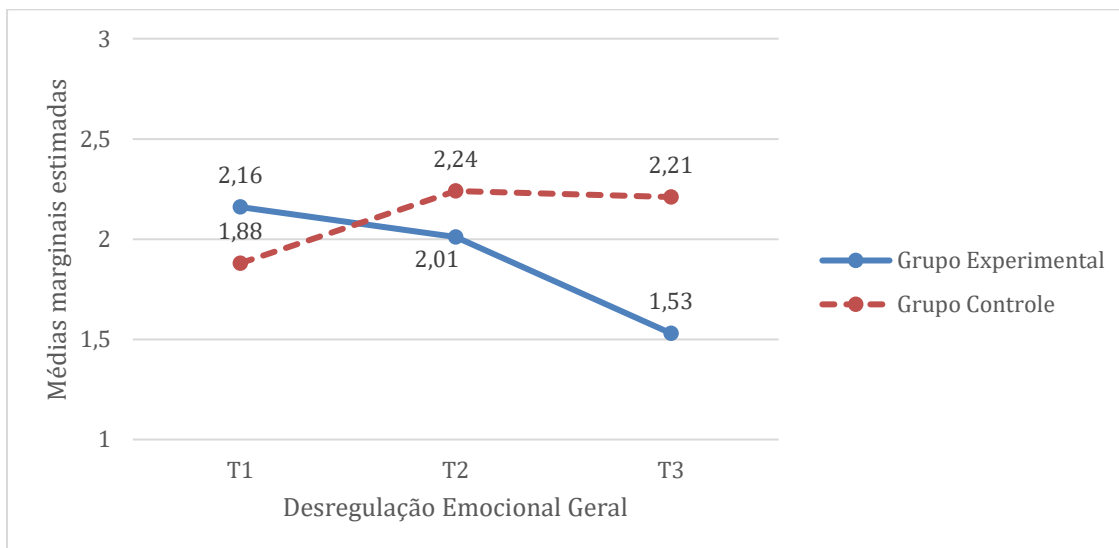
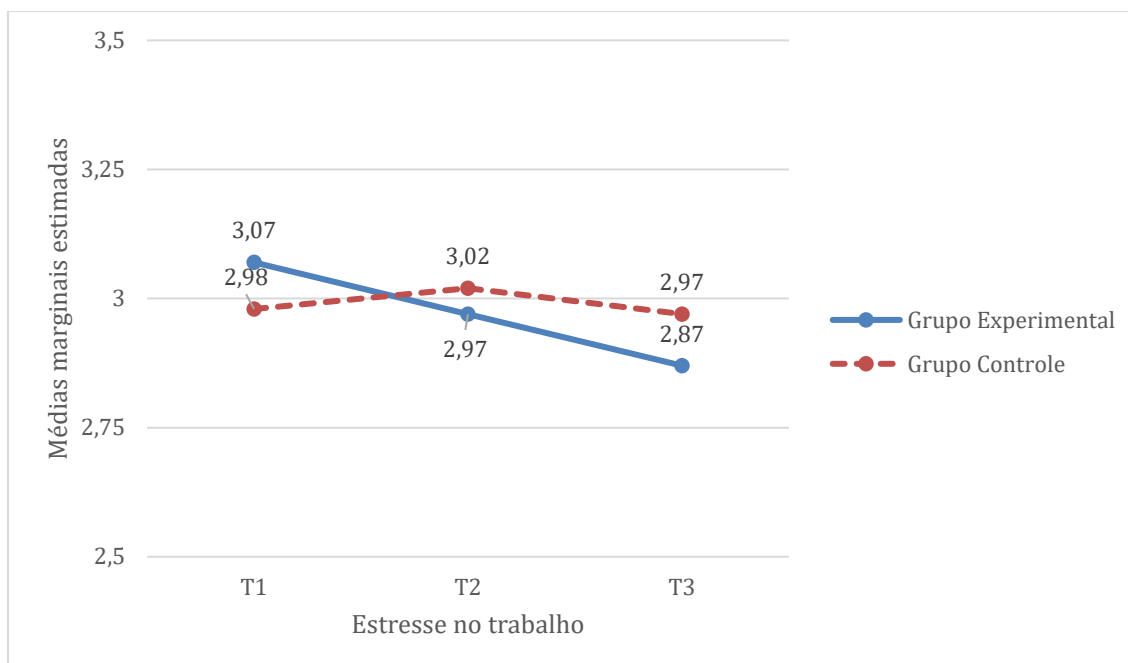


Figura 3.5

Interação entre tempo e condição na Escala de Estresse



As comparações entre os grupos no momento final após as intervenções encontram-se sumarizadas na Tabela 3.2. Em conjunto com a diferença de médias, também é apresentado o tamanho de efeito das diferenças por meio do coeficiente *d* de Cohen.

Tabela 3.2

Médias (desvios-padrão) e Comparação entre os grupos no T3 (Follow up)

	Grupo Experimental (n = 23)	Grupo Controle (n = 14)	p-valor	d de Cohen
Regulação Emocional				
i) não aceitação de respostas emocionais	1,44 (0,30)	2,17 (0,48)	< 0,001	1,93
ii) dificuldade em agir de acordo com objetivos	1,61 (0,50)	2,39 (0,64)	< 0,001	1,38
iii) dificuldade no controle de impulsos	1,54 (0,33)	1,81 (0,30)	0,011	0,83
iv) falta de consciência emocional	1,53 (0,32)	2,42 (2,33)	< 0,001	2,20

v) Acesso limitado a estratégias de regulação emocional	1,54 (0,29)	2,19 (0,37)	< 0,001	2,01
vi) falta de clareza emocional	1,53 (0,32)	2,32 (0,40)	< 0,001	2,23
vii) desregulação emocional geral	1,53 (0,23)	2,22 (0,28)	< 0,001	2,65
Estresse Geral	2,88 (0,15)	2,98 (0,11)	0,027	0,72

Constata-se, portanto, que todos os indicadores de desregulação emocional e estresse foram significativamente maiores no grupo controle do que no grupo experimental. Todos os tamanhos de efeito foram considerados grandes, evidenciando a eficácia da intervenção, principalmente entre T1 (pré-treinamento) e T3 (follow-up).

Comparações entre turmas (Controle, Praças e Oficiais)

Comparações de médias por meio de ANOVAS one-way e testes post hoc de Tukey evidenciaram diferenças significativas ($p < 0,05$) entre o grupo controle e os dois grupos (praças e oficiais do grupo experimental). Não foram evidenciadas diferenças significativas entre oficiais e praças do grupo experimental, apontando que a intervenção foi eficaz para ambos.

Discussão

O objetivo deste estudo foi o de elaborar, aplicar e avaliar a efetividade de um treinamento em Regulação Emocional com Policiais Militares e avaliar sua eficácia na regulação emocional e no manejo do estresse dos policiais militares. Para isso, foi realizada a comparação da medida de desregulação emocional e estresse no trabalho no grupo experimental e grupo controle, e no pré-teste, pós teste e no acompanhamento. De forma geral, houve diferença ao longo do tempo de modo distinto para os grupos no que se refere à desregulação emocional e estresse no trabalho. O grupo que recebeu o treinamento reduziu a desregulação emocional e o

estresse logo após participação na intervenção e no *follow-up*, ou seja, após passado um tempo da participação (30 a 45 dias). Isso demonstra que não apenas houve retenção do treinamento, mas que ao longo do tempo houve aperfeiçoamento do processo de regulação emocional, o que pode ter contribuído também para a diminuição do estresse.

Esse resultado converge com estudos anteriores (Carleto et al., 2018; Navarrete et al., 2022; Nwokeoma et al., 2019) realizados com policiais. Os treinamentos contribuíram para reduções significativas no estresse, aumento da resiliência e do bem-estar subjetivo logo após a intervenção em *mindfulness* e em resiliência, mantendo e/ou aumentando esses benefícios no acompanhamento de 2 a 3 meses após a intervenção (Chitra et al., 2018; Onyishi et al., 2020).

Antes do treinamento, o grupo controle apresentava níveis menores de estresse e de desregulação emocional em comparação com o grupo experimental. Entretanto, após o treinamento isso se modificou, com o grupo experimental reduzindo os níveis de estresse e indicadores de desregulação emocional. A pouca literatura disponível sobre treinamentos em regulação emocional com policiais dificulta a comparação de resultados. Contudo, treinamentos com foco na regulação emocional em outras populações apontam para resultados semelhantes, com o aumento na disponibilidade de estratégias de regulação emocional, aceitação e tolerância em relação às próprias emoções (Berking et al., 2022) e melhoria da capacidade de percepção emocional em si e nos outros (Gebler et al., 2020). Em relação ao treinamento com policiais, Berking et al. (2010) encontrou um aumento significativo na regulação emocional, principalmente na aceitação e na tolerância emocional.

No que se refere à desregulação emocional, o treinamento/intervenção conseguiu reduzir os indicadores de três das seis dimensões (não aceitação de respostas

emocionais, falta de consciência emocional e acesso limitado a estratégias de regulação emocional) do pré-teste (T1) para o pós-teste (T2) e de todas as dimensões para o follow-up (T3). Esse resultado está em consonância ao encontrado por Pérez-Escoda et al. (2013), em um programa de educação emocional com professores, que indicou um desenvolvimento significativo da consciência emocional e da diversidade de estratégias de regulação emocional. Considerando o contexto do trabalho policial, esses resultados mostram-se ainda mais relevantes, uma vez que, Zadra e Presciliano (2020) encontraram que policiais militares da Bahia relatam dificuldades em nomear e expressar suas emoções no ambiente de trabalho.

A dimensão '**dificuldade no controle de impulsos**' não apresentou diferenças significativas entre grupos e obteve os menores escores quando comparada às outras dimensões de desregulação emocional. No grupo controle essa dimensão não apresentou diferença entre os tempos (T1, T2 e T3) e no grupo que participou do treinamento (grupo de intervenção/experimental) houve diferença apenas no *follow-up*. A possível explicação é que esta dimensão aborda aspectos relacionados à falta de controle dos próprios comportamentos e, considerando que a formação policial exige que este exerça suas atividades com total domínio (Silva & Vieira, 2008), os policiais conseguem desenvolver mais esta dimensão na formação e no dia a dia de trabalho na comparação com as outras dimensões.

Além da dificuldade no controle de impulsos, a '**dificuldade em agir de acordo com objetivos**' e a '**falta de clareza emocional**' apresentaram redução apenas após um período desde a finalização do treinamento (follow up – T3). Uma explicação para esse resultado pode estar relacionado a essas dimensões se associarem a aspectos mais práticos, que precisam da vivência do trabalho para serem colocadas em prática e acomodar os novos repertórios regulatórios. Considerando que o treinamento foi

realizado em uma semana, o tempo do follow up pode ter oportunizado momentos para desenvolver estes aspectos.

Em relação ao estresse, o grupo controle não apresentou mudanças estatisticamente significativas entre os momentos de coleta de dados (T1, T2 e T3), enquanto no grupo experimental, houve redução do estresse no trabalho após o treinamento (T2) e no follow up (T3). Resultados semelhantes sobre a redução do estresse foram encontrados por outros estudos que aplicaram diferentes tipos de treinamento em policiais, como de *mindfulness* (Christopher et al., 2018; Marquez et al., 2020), inteligência emocional, combinada com empatia (Romosiou et al., 2019) e resiliência (Andersen et al., 2015; Ramey et al., 2016). Fora do contexto policial, Pérez-Escoda et al. (2013) destacam que o grupo que participou de um programa com foco no desenvolvimento emocional mostrou uma diminuição na percepção do estresse após a intervenção.

Considerando que o estresse se origina quando há uma percepção de que as demandas ultrapassam os recursos que o indivíduo possui e sua capacidade de dar respostas apropriadas à situação (Lazarus & Folkman, 1984), o desenvolvimento das habilidades de regulação emocional pode ter contribuído para o fortalecimento dos recursos pessoais, ocasionando mudanças significativas nas respostas individuais diante dos estressores de trabalho. Sendo assim, pode-se inferir que o treinamento ou intervenção com foco na regulação emocional pode ter efeitos indiretos na redução da percepção de estresse no trabalho, gerando ciclos positivos e um duplo benefício para uma profissão que enfrenta inúmeros fatores estressores no seu cotidiano de trabalho.

Não houve diferenças entre os grupos que realizaram o treinamento (praças e oficiais), evidenciando que, apesar das exigências específicas e demandas de natureza diferentes que cada grupo vivencia, os grupos foram capazes de aplicar o que foi

trazido pelo treinamento na sua realidade. Em resumo, o sistema hierárquico parece não ter efeitos nos benefícios obtidos com o treinamento/intervenção em regulação emocional e manejo do estresse.

Como destacado anteriormente, as mudanças foram maiores nas medidas realizadas após um mês de finalizado o treinamento (T3). Essa mudança pode se justificar por conta da natureza do fenômeno de regulação emocional, que, consoante ao destacado por Gross (2015), mostra-se processual e em constante movimento. Há que se considerar também que o processo de aprendizagem exige acomodação e treino. Sendo assim, as habilidades desenvolvidas durante o treinamento podem ter sido aplicadas progressivamente no dia a dia dos policiais, e a percepção de estarem sendo bem sucedidos pode ter facilitado a incorporação no repertório pessoal.

Diante do exposto, destaca-se que a contribuição do treinamento no desenvolvimento das habilidades de regulação emocional dos policiais é um fator essencial para seu desenvolvimento individual e desempenho no trabalho, uma vez que policiais com maior domínio do processo de regulação emocional conseguem manter a calma mesmo diante de situações tensas (Making et al., 2018). A qualidade do processo de regulação emocional é também um indicador da vulnerabilidade a diferentes condições e transtornos (Burnett, 2021; Navarro-Haro et al., 2019).

Respalhando a suposição de que um treinamento ou intervenção prática pode gerar insumos para aperfeiçoar a construção teórica de um fenômeno (Gondim & Rentería-Perez, 2019), a intervenção/treinamento mostrou que a regulação emocional apresenta alterações significativas ao longo do tempo, mostrando a natureza dinâmica deste fenômeno.

Conclusão

O terceiro estudo desta tese foi desenvolvido com o objetivo de elaborar, aplicar e avaliar a efetividade de um treinamento em Regulação Emocional e Manejo

de Estresse com Policiais Militares. Os resultados permitem inferir que o objetivo foi atingido. Os resultados do treinamento/intervenção trazem evidências a favor da efetividade na aprendizagem e aquisição de novos padrões de regulação emocional, resultando na diminuição dos índices de desregulação emocional e de estresse.

Um dos pontos fortes do estudo foi o seu planejamento contemplando três momentos distintos de medição. Embora o grupo controle tenha sido passivo, o que impõe cautela à generalização de seus resultados, há indícios de que as mudanças no processo regulatório se aperfeiçoam com o tempo e dependem da aprendizagem prática.

Outra limitação do estudo, além do grupo de controle passivo, foi o do tamanho da amostra. A quantidade de policiais que fizeram parte do treinamento no grupo experimental e controle foi pequena (44). Desta forma, estudos futuros necessitam abranger um maior número de participantes, incluindo também no planejamento metodológico um grupo controle ativo, em que seriam desenvolvidas outras atividades para fins de comparação.

Por fim, cabe destacar que as medidas utilizadas para acompanhamento foram de autorrelato, que está mais vulnerável à desejabilidade social, especialmente considerando o público deste estudo, que segue normas e hierarquias.

Em termos de contribuições, destaca-se uma vez mais que o treinamento traz contribuições práticas no sentido de desenvolver a habilidade de regulação emocional dos policiais militares. A aprendizagem a respeito dos processos regulatórios tem um impacto positivo para a saúde e bem-estar dos policiais e para a sociedade, diante da importância destes profissionais na segurança pública.

O treinamento também trouxe contribuições teóricas ao encontrar mudanças maiores no *follow up*, evidenciando que o fenômeno da regulação emocional funciona

de forma processual e precisa estar associado à prática das atividades laborais, ou seja, uma associação teórico-prática. Além disso, o treinamento em RE impactou o estresse no trabalho, indicando a relação existente entre estresse e o processo de regulação emocional.

Finalizando, este estudo trouxe evidências de que o treinamento da regulação emocional pode ter efeitos positivos no exercício do policial militar ajudando-o a se ajustar melhor às demandas intrínsecas ao trabalho. No entanto, é preciso destacar que o fortalecimento dos recursos pessoais do policial militar não isenta a responsabilidade da corporação e do estado brasileiro em assegurar melhores condições de trabalho, uma vez que é preciso zelar por aqueles que respondem por um dever social constitucional de resguardar a ordem e a segurança dos cidadãos brasileiros.

Considerações Finais

O objetivo desta tese foi mapear as demandas de trabalho emocional e avaliar a efetividade de um treinamento para aprimorar o repertório de estratégias regulatórias, buscando reduzir também o estresse de policiais militares. Para alcançar o objetivo, três estudos foram desenhados e desenvolvidos de forma articulada e complementar.

No primeiro estudo foi realizada uma revisão sistemática de literatura que caracterizou e descreveu estudos sobre treinamentos e intervenções com foco na promoção da saúde mental de policiais.

Os resultados apontaram para aumento na quantidade de publicações sobre treinamentos com foco na promoção e saúde mental dirigido a policiais a partir de 2018, demonstrando a maior atenção e investimento realizado no cuidado para com policiais. No que se refere às categorias identificadas, a maior parte dos treinamentos utilizaram os três domínios (cognitivo, afetivo e psicomotor) para desenvolvimento dos aspectos relacionados à saúde mental. O domínio cognitivo empregou estratégias de palestras, psicoeducação e sessões educacionais. Entre as atividades realizadas para desenvolvimento do domínio afetivo se destacaram a vivência e discussão a partir de cenários hipotéticos, *roleplays*, modelagens e jogos. Por fim, o domínio psicomotor foi abordado a partir de técnicas de relaxamento, meditação e psicofisiológicas.

O estudo de revisão sistemática mostrou-se um avanço, especialmente no que tange à atualização sobre o atual estado de arte do campo, em comparação a revisões anteriores que focaram em variáveis específicas de saúde mental (Lees et al., 2019; Patterson et al., 2014). Trouxe também indagações importantes a respeito do desenvolvimento de treinamentos de saúde mental para policiais estarem apoiados em desenhos instrucionais que abarquem os três domínios de aprendizagem para assim potencializar a aprendizagem e cobrir o mais amplo leque de habilidades a ser treinado.

O estudo 2 buscou caracterizar as demandas de trabalho emocional do policial militar da Bahia requeridas pela ocupação e pela corporação e, para isso, foi realizado um estudo qualitativo com três estratégias de coleta de dados, a análise documental, entrevista e grupo focal.

Mediante a análise do Estatuto da Polícia Militar foram identificadas três demandas de trabalho emocional: relacionadas à missão da corporação, (proteger a sociedade e promover a segurança); relacionadas ao papel profissional de militar (conformidade às normas institucionais) e, por fim, relacionadas a conduta pessoal (âmbito pessoal e conduta moral).

Na entrevista e o grupo focal foram identificados dois eixos e três classes: i) “demandas provenientes da sociedade” (Classe 3); ii) “demandas do papel profissional”, composto por duas classes, “estados afetivos” (classe 1) e “atendimento às normas institucionais” (classe 2).

Os resultados indicaram que os policiais militares da Bahia lidam com demandas oriundas de diferentes grupos de interação e respondem a exigências diversas. A dedicação à sociedade aparece como uma demanda de trabalho emocional (classe 3), evidenciando que apesar de parte primordial do trabalho e o motivo de entrada para alguns policiais (Clinkinbeard et al., 2021), o contato com cidadãos e vítimas pode ser uma fonte de preocupação, gerando necessidade de manejo emocional.

As questões emocionais surgiram de forma mais evidenciada na classe 1, com a percepção dos policiais de que são demandados a não expressar emoções, ao mesmo tempo em que a interação com o criminosos e suspeitos e a vivência de confrontos desperta muitas emoções, sobressaindo o medo e a raiva. Nesse sentido, alguns autores (Grupe, 2022; Jacinto, 2022) destacam que a cultura policial incentiva valores como bravura, dureza, masculinidade, independência e controle emocional, levando a uma socialização que

considera que o diálogo sobre emoções e as expressões emocionais obnubilam a tomada de decisões e prejudicam a própria carreira. Também foram identificadas demandas provenientes da própria corporação (classe 2) , que exigem o cumprimento de regras e normas dentro e fora do ambiente profissional. Esse ponto foi evidenciado por Correia (2018), ao destacar que um militar tem funções que exigem um modo de vida próprio e limitado, ultrapassando o local de trabalho. Desta forma, o estudo 2 trouxe contribuições para o entendimento das demandas emocionais requeridas pelos policiais militares da Bahia, evidenciando os aspectos mais exigidos destes profissionais, ocasionando a necessidade de manejar seus estados afetivos para atingir estes objetivos.

O terceiro e último estudo desta tese elaborou, aplicou e avaliou a efetividade de um treinamento em Regulação Emocional e Manejo do Estresse em grupos de Policiais Militares da Bahia. Para construção do treinamento foram utilizados os dados coletados na revisão de literatura (estudo 1), que além de fornecerem embasamento com análise dos treinamentos de saúde mental realizados, ajudaram a dar um direcionamento dos aspectos importantes de uma intervenção. As demandas emocionais identificadas pelos policiais militares (estudo 2) também foram levadas em consideração para desenvolvimento do treinamento/intervenção, o que permitiu maior contextualização da realidade da polícia militar da Bahia. A efetividade do treinamento foi analisada a partir das mudanças na dificuldade de regulação emocional e no estresse dos policiais antes do treinamento (T1), após o treinamento (T2) e no follow up – após um mês do treinamento (T3) para os dois grupos (experimental e controle).

Os resultados indicaram que, enquanto o grupo controle não apresentou diferenças significativas no estresse e chegou a aumentar os níveis de desregulação emocional no T2, o grupo experimental diminuiu a desregulação emocional e o estresse após o treinamento e no follow up, evidenciando que as habilidades desenvolvidas no treinamento foram

aperfeiçoadas durante o tempo entre as aplicações das medidas. Considerando esses achados, pressupõe-se que a diminuição no estresse ao longo do tempo ocorreu devido à criação de novos recursos decorrentes do desenvolvimento das habilidades de regulação emocional, modificando a resposta dos profissionais diante dos estressores vivenciados.

Para a corporação, desconsiderar a vivência emocional após um incidente crítico é avaliado como um sinal de força (Correia, 2018), entretanto os resultados encontrados nesse estudo evidenciam que o desenvolvimento das habilidades emocionais contribui para a redução do estresse, consoante com outras pesquisas que evidenciam que o aumento da autorregulação emocional favorece a redução da vivência de emoções negativas, estresse e depressão (Jacinto, 2022). O treinamento também incentiva o compartilhamento social, que, conforme destacado por Grupe (2022), proporciona a percepção no indivíduo de que ele não é o único que se sente desta forma e facilita a aceitação de seus estados afetivos. Uma revisão mais recente (Sagas & Yikilmaz, 2022) a respeito do trabalho emocional em forças de segurança também destacou a importância do desenvolvimento emocional para maior eficácia na prestação do serviço, bem-estar, engajamento e maior senso de realização.

O treinamento em regulação emocional desenvolvido nesta tese focou na construção de diferentes habilidades e estratégias de regulação emocional, o que está consoante com as pesquisas atuais da área, que consideram que o processo de regulação emocional no dia a dia requer a utilização de diferentes estratégias utilizadas em conjunto ou de forma sucessiva. Em vista disso, Tan et al. (2023) destaca que a estratégia de regulação mais adequada se relaciona à intensidade emocional do evento eliciador. Em situações de alta intensidade, a distração pode ser uma estratégia mais adaptativa do que a reavaliação cognitiva, que traz mais ganhos em situações de baixa intensidade e relacionada a objetivos de longo prazo. Em vista disto, para regular as próprias emoções,

o padrão regulatório deve ser ajustado de acordo com o evento emocional, devendo os funcionários empregar estratégias de regulação emocional de maneira dinâmica (Elfenbein, 2023).

Um achado importante deste estudo foi de que as habilidades de regulação emocional se desenvolveram após o treinamento e houve diminuição do estresse no trabalho. Isso sugere que houve amadurecimento na incorporação do repertório emocional para os policiais militares. Nesse sentido, conforme destacado por Gabriel et al. (2023), a regulação emocional pode ser automatizada e realizada com menor esforço se for repetida rotineiramente. Portanto, a forma que um indivíduo regula suas emoções pode ser com esforço e controle ou sem esforço e automática (Mauss et al., 2007), ou seja, se praticada, a regulação emocional pode se tornar automática, ocorrendo de forma mais espontânea e utilizando menos recursos para sua ativação.

Esse raciocínio explica a diminuição da desregulação emocional no T3, uma vez que as demandas emocionais do policial são constantes, estão presentes em todos os grupos de interação e não podem ser evitadas. Desta forma, o policial pratica as habilidades aprendidas no treinamento, ainda que de maneira não intencionada, e quanto mais enfrenta as demandas emocionais, mais desenvolve a regulação emocional.

Assim, o terceiro estudo trouxe contribuições para o campo de estudo da psicologia organizacional, tanto de forma prática por desenvolver habilidades importantes para o policial militar, quanto de maneira teórica ao evidenciar as relações existentes entre regulação emocional e estresse e ao demonstrar as mudanças no processo regulatório ao longo do tempo.

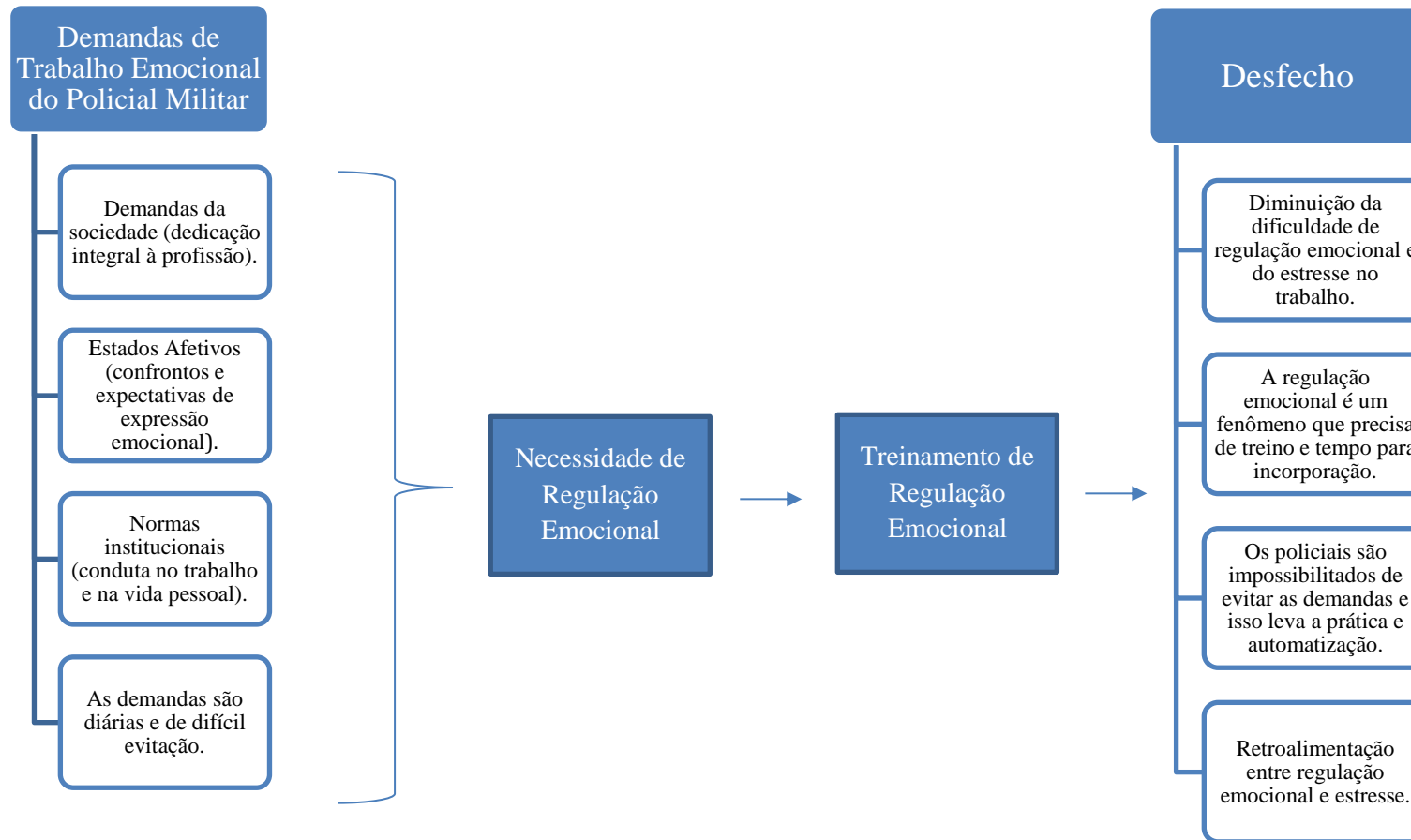
Considera-se que o objetivo geral desta tese foi alcançado, uma vez que as demandas de trabalho emocional foram mapeadas e foi construído um treinamento que se mostrou efetivo em aprimorar o repertório de estratégias de regulação emocional e reduzir

o estresse de policiais militares. A figura 4.1 traz um resumo dos principais achados a respeito do fenômeno de trabalho emocional em policiais militares.

Apesar de não mencionado nos estudos, cabe destacar que uma ação educacional foi realizada com 18 psicólogos da Polícia Militar que atuam em todo o Estado em dezembro de 2021. A pesquisadora do estudo conduziu a ação com apoio de outras pesquisadoras do grupo de pesquisa. O objetivo foi capacitar os profissionais em processos de regulação emocional, apresentar os resultados parciais da pesquisa e disponibilizar o treinamento desenvolvido para ser aplicado posteriormente.

Figura 4.1

Resumo dos principais achados da tese.



Limitações

As limitações desta tese foram divididas em três pontos: i) medidas; ii) amostra; iii) contexto.

A respeito das medidas, é importante frisar que as medidas adotadas nessa tese foram de autorrelato, que estão sujeitas à deseabilidade social. Isso pode ter influenciado a coleta, considerando que a polícia militar possui regras rígidas com respeito a obediência e hierarquia, e que a medida de desregulação emocional, especialmente a subescala dificuldade de controle de impulsos, apresenta itens relativos a comportamentos esperados pela corporação e pela sociedade.

No que se refere ao segundo ponto, a quantidade de participantes no grupo focal e no treinamento apresentou limitações. A respeito do estudo 2, apesar do convite e remarcações realizadas, o grupo focal contou apenas com três participantes, o que limitou a interação entre participantes e não representou a corporação em sua totalidade. No estudo 3, apesar de duas turmas terem sido realizadas, a quantidade de participantes foi pequena. Também não foi possível realizar um grupo controle ativo, fator importante para avaliar a fidedignidade do treinamento.

Ainda em relação a amostra, cabe destacar que os participantes desta pesquisa foram indicados pelo Subcomando da Polícia Militar. Não é possível inferir a interferência em relação aos resultados e se uma amostra composta por policiais voluntários alcançaria resultados diferentes.

Por fim, cabe destacar que esta pesquisa foi realizada a partir do contexto da polícia militar baiana. Como destacado na contextualização, a Bahia possui características particulares que diferencia o Estado em termos de segurança pública, portanto, generalizações devem ser feitas com cautela.

Agenda de pesquisa

Tendo em vista as limitações apresentadas e resultados encontrados nesta tese, algumas sugestões são apresentadas para desenvolvimento de estudos futuros.

Considerando as medidas utilizadas neste estudo, uma sugestão para pesquisas futuras é o desenvolvimento de medidas de desempenho emocional para policiais militares, o que permitiria uma nova alternativa de avaliação. A utilização de medidas fisiológicas, como cortisol e variabilidade de frequência cardíaca, também se constitui como importante fonte de coleta alternativa, conforme realizado por alguns treinamentos identificados na revisão realizada no estudo 1 desta tese.

Também recomenda-se que novas pesquisas invistam na ampliação da amostra, considerando as características dos policiais participantes, como tempo na corporação, idade, ou outros fatores que possam influenciar na percepção de demandas emocionais e aquisição de habilidades de regulação emocional.

Em relação aos resultados encontrados de que as habilidades de regulação emocional aumentaram no *follow up*, faz-se necessário investigar o quanto essas mudanças estão associadas ao trabalho do policial militar, uma vez que estes estão inseridos em contextos de alta demanda emocional, não sendo possível se esquivar destas situações. À vista disso, faz-se necessário realizar treinamentos de regulação emocional com outras categorias profissionais que possuem diferentes demandas de trabalho emocional, para verificar a mudança do fenômeno em diferentes grupos.

Diante do apresentado, conclui-se que as questões inicialmente propostas para sustentar esta tese foram respondidas, identificou-se os tipos e as modalidades de intervenções ou treinamento já realizadas com o objetivo de promover saúde mental em policiais; caracterizou-se as demandas de trabalho emocional requeridas pela ocupação e pela corporação no trabalho do policial militar da Bahia e; comprovou-se

a efetividade de um treinamento em regulação emocional para desenvolver repertório diversificado de estratégias e reduzindo o estresse nos policiais militares.

Referências⁷

- Adams, I., & Mastracci, S. (2020). Hidden in plain sight: Contrasting emotional labor and burnout in civilian and sworn law enforcement employees. In *Emotional Labour in Criminal Justice and Criminology* (pp. 185-195). Routledge.
- Almeida, D. M. (2015). *Satisfação no trabalho e estresse ocupacional na perspectiva dos policiais militares do estado do Rio Grande do Sul* (Universidade Federal de Santa Maria). Recuperado de <https://repositorio.ufsm.br/handle/1/4741>
- Almeida, D. M., Lopes, L. F. D., Costa, V. M. F., Santos, R. de C. T. dos, & Corrêa, J. S. (2017). Avaliação do Estresse Ocupacional no cotidiano de Policiais Militares do Rio Grande do Sul. *Revista Organizações em Contexto*, 13(26), 215–238. <https://doi.org/10.15603/1982-8756/roc.v13n26p215-238>
- Alves, J. S. C., Bendassolli, P. F., & Gondim, S. M. G. (2017). Trabalho emocional como preditor de burnout entre policiais militares. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(3), 459. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4505>
- Amâncio, F. L., França, F. G. (2021). O TRABALHADOR POLICIAL MILITAR: Reflexões sobre saúde e adoecimento laboral. *Revista de Segurança Pública Vigilantis Semper*, 1(1), 143-158. <http://www.revista.pm.rn.gov.br/index.php/revista/article/view/48/34>
- *Andersen, J. P., Papazoglou, K., Koskelainen, M., Nyman, M., Gustafsberg, H., & Arnetz, B. B. (2015). Applying resilience promotion training among special forces police officers. *Sage Open*, 5(2). <https://doi.org/10.1177/2158244015590446>
- *Andersen, J. P., Dorai, M., Papazoglou, K., & Arnetz, B. B. (2016). Diurnal and reactivity measures of cortisol in response to intensive resilience and tactical

⁷ Os artigos com asterisco (*) são os da revisão sistemática (estudo 1).

training among special forces police. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 58(7), e242-e248. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000756>

Antoniazzi, A. S., Dell'Aglio, D. D., & Bandeira, D. R. (1998). O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 3(2), 273-294. <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/23114>

*Arble, E., Lumley, M. A., Pole, N., Blessman, J., & Arnetz, B. B. (2017). Refinement and Preliminary Testing of an Imagery-Based Program to Improve Coping and Performance and Prevent Trauma among Urban Police Officers. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 32(1), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s11896-016-9191-z>

*Arnetz, B. B., Arble, E., Backman, L., Lynch, A., & Lublin, A. (2013). Assessment of a prevention program for work-related stress among urban police officers. *International archives of occupational and environmental health*, 86(1), 79-88. <https://doi.org/10.1007/s00420-012-0748-6>

Ashforth, B. E., & Humphrey, R. H. (1993). Emotional Labor in Service Roles: The Influence of Identity. *Academy of Management Review*, 18(1), 88–115. <https://doi.org/10.5465/amr.1993.3997508>

*Au, W. T., Wong, Y. Y., Leung, K. M., & Chiu, S. M. (2019). Effectiveness of emotional fitness training in police. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 34(2), 199-214. <https://doi.org/10.1007/s11896-018-9252-6>

Aung, N., & Tewogbola, P. (2019). The impact of emotional labor on the health in the workplace: a narrative review of literature from 2013–2018. *AIMS Public Health*, 6(3), 268. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2019.3.268>

Barton, J. A., Johns, L., & Salkovskis, P. (2021). Are self-reported difficulties in emotional regulation associated with hoarding? A systematic review. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 30, 100660. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2021.100660>

- Berking, M., Meier, C., & Wupperman, P. (2010). Enhancing Emotion-Regulation Skills in Police Officers: Results of a Pilot Controlled Study. *Behavior Therapy, 41*(3), 329–339. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.001>
- Berking, M., & Whitley, B. (2014). *Affect regulation training: a practitioners' manual*. New York: Springer.
- Berking, M., Eichler, E., Naumann, E., & Svaldi, J. (2022). The efficacy of a transdiagnostic emotion regulation skills training in the treatment of binge-eating disorder—Results from a randomized controlled trial. *British Journal of Clinical Psychology, 61*(4), 998-1018. <https://doi.org/10.1111/bjc.12371>
- Bhowmick, S., & Mulla, Z. (2016). Emotional labour of policing: Does authenticity play a role? *International Journal of Police Science & Management, 18*(1), 47–60. <https://doi.org/10.1177/1461355716638113>
- Birze, A., Regehr, C., Paradis, E., LeBlanc, V., & Einstein, G. (2021). Perceived organizational support and emotional labour among police communicators: what can organizational context tell us about posttraumatic stress?. *International Archives of Occupational and Environmental Health, 95*(2), 425-435. <https://doi.org/10.1007/s00420-021-01708-9>
- Bloom, B. S. (1956). *Taxonomy of educational objectives. Vol. 1: Cognitive domain*. New York: McKay, 20(24), 1.
- Bonato Júnior, J. C. (2022). Uso de bodycam pela polícia militar do paran : uma análise incipiente do tema. *RECIMA21- Revista Científica Multidisciplinar, 3*(1). <https://doi.org/10.47820/recima21.v3i1.1009>
- Burman, R., & Goswami, T. G. (2018). A systematic literature review of work stress. *International Journal of Management Studies, 3*(9), 112-132. [http://dx.doi.org/10.18843/ijms/v5i3\(9\)/15](http://dx.doi.org/10.18843/ijms/v5i3(9)/15)
- Burnett, A. (2021). *Law Enforcement Officer Burnout and Marital Satisfaction: An Examination of Emotional Processes* (Doctoral dissertation, Arizona State University). <https://keep.lib.asu.edu/items/161765>

- Burnett, M. E., Sheard, I., & St Clair-Thompson, H. (2019). The prevalence of compassion fatigue, compassion satisfaction and perceived stress, and their relationships with mental toughness, individual differences and number of self-care actions in a UK police force. *Police Practice and Research*, 21(4), 383-400. <https://doi.org/10.1080/15614263.2019.1617144>
- Buruck, G., Dörfel, D., Kugler, J., & Brom, S. S. (2016). Enhancing well-being at work: The role of emotion regulation skills as personal resources. *Journal of Occupational Health Psychology*, 21(4), 480–493. <https://doi.org/10.1037/ocp0000023>
- Cancian, A. C. M., Souza, L. A. S. de, Silva, V. H. P. e, Machado, W. de L., & Oliveira, M. da S. (2018). Psychometric properties of the Brazilian version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0128>
- *Carleton, R. N., Korol, S., Mason, J. E., Hozempa, K., Anderson, G. S., Jones, N. A., ... & Bailey, S. (2018). A longitudinal assessment of the road to mental readiness training among municipal police. *Cognitive behaviour therapy*, 47(6), 508-528. <https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1475504>
- Carleton, R. N., Afifi, T. O., Turner, S., Taillieu, T., Vaughan, A. D., Anderson, G. S., ... & Camp, R. D. (2020). Mental health training, attitudes toward support, and screening positive for mental disorders. *Cognitive Behaviour Therapy*, 49(1), 55-73. <https://doi.org/10.1080/16506073.2019.1575900>
- Cassiano, S. K., & Borges-Andrade, J. E. (2017). Methodological delimitations of the brazilian research on effects of training. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 17(3), 141-149. <https://dx.doi.org/10.17652/rpot/2017.3.13053>
- *Chitra, T., & Karunanidhi, S. (2018). The impact of resilience training on occupational stress, resilience, job satisfaction, and psychological well-being of female police officers. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 36(1), 8-23. <https://doi.org/10.1007/s11896-018-9294-9>

- *Christopher, M. S., Goerling, R. J., Rogers, B. S., Hunsinger, M., Baron, G., Bergman, A. L., & Zava, D. T. (2016). A Pilot Study Evaluating the Effectiveness of a Mindfulness-Based Intervention on Cortisol Awakening Response and Health Outcomes among Law Enforcement Officers. *Journal of Police and Criminal Psychology, 31*(1), 15–28. <https://doi.org/10.1007/s11896-015-9161-x>
- *Christopher, M. S., Hunsinger, M., Goerling, L. R. J., Bowen, S., Rogers, B. S., Gross, C. R., ... & Pruessner, J. C. (2018). Mindfulness-based resilience training to reduce health risk, stress reactivity, and aggression among law enforcement officers: A feasibility and preliminary efficacy trial. *Psychiatry research, 264*, 104-115. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.03.059>
- Cheung, T., Fong, T. K., & Bressington, D. (2020). COVID-19 under the SARS cloud: Mental health nursing during the pandemic in Hong Kong. *Journal of psychiatric and mental health nursing*. <https://doi.org/10.1111/jpm.12639>
- Civilotti, C., Acquadro Maran, D., Garbarino, S., & Magnavita, N. (2022). Hopelessness in police officers and its association with depression and burnout: a pilot study. *International journal of environmental research and public health, 19*(9), 5169. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095169>
- Clinkinbeard, S. S., Solomon, S. J., & Rief, R. M. (2021). Why did you become a police officer? Entry-related motives and concerns of women and men in policing. *Criminal Justice and Behavior, 48*(6), 715-733. <https://doi.org/10.1177/0093854821993508>
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological bulletin, 112*(1), 155-159.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M., Dunbar, J. P., ... & Thigpen, J. C. (2017). Coping, Emotion Regulation and Psychopathology in Childhood and Adolescence: A Meta-Analysis and Narrative Review. *Psychological bulletin, 143*(9), 939-10. <https://doi.org/1037/bul0000110>
- Conforto, E. C., Amaral, D. C., & Silva, S. D. (2011). *Roteiro para revisão bibliográfica sistemática: aplicação no desenvolvimento de produtos e gerenciamento de projetos*. [Trabalho em congresso] 8º Congresso Brasileiro de Gestão de

Desenvolvimento de Produto. <https://www.researchgate.net/profile/Edivandro-Conforto/>

- Cooper, C. L., & Dewe, P. (2007). *Stress: a brief history*. Blackwell brief histories of psychology. Malden, MA: Blackwell Pub.
- Correia, T. S. M. (2018). *Eventos indutores de stress e regulação emocional nas forças policiais*. (Dissertação de Mestrado). ISMT.
<https://repositorio.ismt.pt/handle/123456789/935>
- Costa, A. B., & Zolowski, A. P. C. (2014). *Como escrever um artigo de revisão sistemática*. In S. H. Koller, M. C. P. P. Couto, & J. Von Hohendorff (Eds.), *Manual de Produção Científica* (pp. 55- 70). Porto Alegre, RS: Penso.
- Costa, M., Accioly-Júnior, H., Oliveira, J., & Maia, E. (2007). Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. *Rev Panam Salud Publica*, 21(4), 217–222. <http://iris.paho.org/xmlui/handle/123456789/7876>
- Coutinho, J., Ribeiro, E., Ferreirinha, R., & Dias, P. (2010). Versão portuguesa da escala de dificuldades de regulação emocional e sua relação com sintomas psicopatológicos. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 37(4), 145–151.
<https://doi.org/10.1590/S0101-60832010000400001>
- *Crane, M. F., Rapport, F., Callen, J., Boga, D., Gucciardi, D. F., & Sinclair, L. (2019). Military police investigator perspectives of a new self-reflective approach to strengthening resilience: A qualitative study. *Military Psychology*, 31(5), 384-396. <https://doi.org/10.1080/08995605.2019.1645537>
- Daus, C. S., & Brown, S. (2012). The Emotion Work of Police. In N. M. Ashkanasy, C. E. J. Härtel, & W. J. Zerbe (Orgs.), *Experiencing and managing emotions in the workplace* (p. 305–328). Bingley: Emerald.
- Devotto, R. P. D., & Machado, W. D. L. (2017). Job crafting: uma revisão da produção científica internacional. *Psico-USF*, 22, 413-423. <https://doi.org/10.1590/1413-82712017220303>

- Diefendorff, J. M., & Gosserand, R. H. (2003). Understanding the emotional labor process: a control theory perspective. *Journal of Organizational Behavior*, 24(8), 945–959. <https://doi.org/10.1002/job.230>
- Diefendorff, J. M., & Greguras, G. J. (2009). Contextualizing Emotional Display Rules: Examining the Roles of Targets and Discrete Emotions in Shaping Display Rule Perceptions. *Journal of Management*, 35(4), 880–898. <https://doi.org/10.1177/0149206308321548>
- Diefendorff, J. M., & Richard, E. M. (2003). Antecedents and consequences of emotional display rule perceptions. *Journal of Applied Psychology*, 88(2), 284–294. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.2.284>
- Dubar, C. (2005). *A socialização: construção das identidades sociais e profissionais*. Portugal: Porto.
- *Eddy, A., Bergman, A. L., Kaplan, J., Goerling, R. J., & Christopher, M. S. (2019). A qualitative investigation of the experience of mindfulness training among police officers. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 36(1), 63–71. <https://doi.org/10.1007/s11896-019-09340-7>
- Elfenbein, H. A. (2023). Emotion in organizations: theory and research. *Annual Review of Psychology*, 74, 489–517. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032720-035940>
- Elntib, S., & Milincic, D. (2020). Motivations for becoming a police officer: A global snapshot. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 36, 211–219. <https://doi.org/10.1007/s11896-020-09396-w>
- Enders, C. K. (2003). Using the expectation maximization algorithm to estimate coefficient alpha for scales with item-level missing data. *Psychological methods*, 8(3), 322. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.8.3.322>
- Ferraz, A. P. do C. M., & Belhot, R. V. (2010). Taxonomia de Bloom: revisão teórica e apresentação das adequações do instrumento para definição de objetivos instrucionais. *Gestão & Produção*, 17(2), 421–431. <https://doi.org/10.1590/S0104-530X2010000200015>

- *Fischetti, F., Cataldi, S., Latino, F., & Greco, G. (2019). Effectiveness of multilateral training didactic method on physical and mental wellbeing in law enforcement. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(Proc4): S906-S915.
<https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc4.53>
- Fórum Brasileiro de Segurança Pública. (2021). *Anuário Brasileiro de Segurança Pública*. <https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2021/10/anuario-15-completo-v7-251021.pdf>
- França, F. G. (2019). “O soldado é algo que se fabrica”: Notas etnográficas sobre um curso de formação policial militar. *Revista Tomo*, (34), 359-392.
<https://doi.org/10.21669/tomo.v0i34.10378>
- Frenkel, M. O., Giessing, L., Egger-Lampl, S., Hutter, V., Oudejans, R. R., Kleygrewe, L., ... & Plessner, H. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on European police officers: Stress, demands, and coping resources. *Journal of Criminal justice*, 72, 101756. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2020.101756>
- Frisone, F., Sicari, F., Settineri, S., & Merlo, E. M. (2021). Clinical psychological assessment of stress: a narrative review of the last 5 years. *Clinical Neuropsychiatry*, 18(2), 91. <http://dx.doi.org/10.36131/cnfioritiditore20210203>
- G1. (2023). *Novo secretário de Segurança Pública da Bahia diz que câmeras serão implementadas nas fardas dos policiais*. G1.
<https://g1.globo.com/ba/bahia/noticia/2023/01/03/novo-secretario-de-seguranca-publica-da-bahia-diz-que-cameras-serao-implementadas-nas-fardas-dos-policiais.ghtml>
- G1. (2021). *O que se sabe e o que falta saber sobre o caso do PM morto após atirar contra policiais em Salvador*. G1.
<https://g1.globo.com/ba/bahia/noticia/2021/03/30/o-que-se-sabe-e-o-que-falta-saber-sobre-o-caso-do-pm-morto-apos-atirar-contr-policiais-em-salvador.ghtml>
- Gabriel, A. S., & Diefendorff, J. M. (2015). Emotional labor dynamics: A momentary approach. *Academy of management Journal*, 58(6), 1804-1825.
<https://doi.org/10.5465/amj.2013.1135>
- Gabriel, A. S., Diefendorff, J. M., & Grandey, A. A. The acceleration of emotional labor research: Navigating the past and steering toward the future. *Personnel Psychology*. <https://doi.org/10.1111/peps.12576>

- Galani, P., Fragkou, D., & Katsoulas, T. A. (2021). Risk factors for stress among police officers: A systematic literature review. *Work*, (Preprint), 1-18.
<https://doi.org/10.3233/WOR-213455>
- Galvão, T. F., & Pereira, M. G. (2014). Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 23, 183-184.
<https://doi.org/10.5123/S1679-49742014000100018>
- Garbarino, S., Cuomo, G., Chiorri, C., & Magnavita, N. (2013). Association of work-related stress with mental health problems in a special police force unit. *BMJ Open*, 3(7), e002791. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2013-002791>
- Gershon, R. R., Barocas, B., Canton, A. N., Li, X., & Vlahov, D. (2009). Mental, physical, and behavioral outcomes associated with perceived work stress in police officers. *Criminal justice and behavior*, 36(3), 275-289.
<https://doi.org/10.1177/0093854808330015>
- Ghanizadeh, A., & Royaei, N. (2015). Emotional facet of language teaching: emotion regulation and emotional labor strategies as predictors of teacher burnout. *International Journal of Pedagogies and Learning*, 10(2), 139–150.
<https://doi.org/10.1080/22040552.2015.1113847>
- Geßler, S., Nezlek, J. B., & Schütz, A. (2021). Training emotional intelligence: Does training in basic emotional abilities help people to improve higher emotional abilities?. *The Journal of Positive Psychology*, 16(4), 455-464.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1738537>
- Globo. (2022). *Caso Júlia: corpo encontrado pela polícia é retirado de poço, na Praia do Sol, em João Pessoa*. <https://g1.globo.com/pb/paraiba/noticia/2022/04/12/caso-julia-corpo-encontrado-pela-policia-e-retirado-de-poco-na-praia-do-sol-em-joao-pessoa.ghtml>
- Goffman, E. (1970). *Strategic interaction* (Vol. 1). University of Pennsylvania Press.
- Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2021). The empirical status of mindfulness-based interventions: A systematic review of 44 meta-analyses of

- randomized controlled trials. *Perspectives on psychological science*, 1-23.
<https://doi.org/10.1177/1745691620968771>
- Gomes, T. D. D. S. (2017). *Estresse ocupacional, um fenômeno coletivo: evidências da manifestação em equipes de trabalho*. (Dissertação de Mestrado). UnB.
<https://repositorio.unb.br/handle/10482/31423>
- Gondim, S. M. G. (2002). Grupos focais como técnica de investigação qualitativa: desafios metodológicos. *Paidéia* (ribeirão Preto), 12(24).
<https://doi.org/10.1590/S0103-863X2002000300004>
- Gondim, S. M. G. , & Borges-Andrade, J. E. (2009). Regulação emocional no trabalho: um estudo de caso após desastre aéreo. *Psicologia: ciência e profissão*, 29(3), 512-533. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932009000300007&lng=pt&tlng=pt.
- Gondim, S. M. G., & Rentería-Perez, E. (2019). Da pesquisa-ação à ciência do desenho (design science): A validade da pesquisa prática/intervenção e a produção do conhecimento. In Carvalho-Freitas, M. N. D., Freitas, L. C., & Pollo, T. C. (orgs). *Instituições, saúde e sociedade: contribuições da Psicologia*, 37-59.
- Gondim, S. M. G. (2020). *Manual de orientação e autodesenvolvimento emocional: reconhecendo, compreendendo e lidando com as emoções no dia a dia*. Vetor Editora.
- Grandey, A. A., & Gabriel, A. S. (2015). Emotional labor at a crossroads: Where do we go from here? *Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav.*, 2(1), 323-349.
<https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032414-111400>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
<https://doi.org/10.1023/B:JOBA.00000007455.08539.94>
- Gross, J.J. (1998). *The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review*. 5(2), 271–299.

- Gross, J.J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- *Grupe, D. W., McGehee, C., Smith, C., Francis, A. D., Mumford, J. A., & Davidson, R. J. (2019). Mindfulness training reduces PTSD symptoms and improves stress-related health outcomes in police officers. *Journal of police and criminal psychology*, 36(1), 72-85. <https://doi.org/10.1007/s11896-019-09351-4>
- Grupe, D. W. (2022). Mental health stigma and help-seeking intentions in police employees. *PsyArXiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/xsey9>
- Guedes, H. D., & Gondim, S. M. G. (2020). Trabalho emocional e engajamento no trabalho em policiais militares. *Quaderns de psicologia*, 22(2), 0013.
<https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1584>
- Guedes, H. D., Gondim, S. M. G., & Hirschle, A. L. T. (2020). Trabalho emocional e engajamento no trabalho em policiais militares: mediação da identidade profissional. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 25(1), 69-79.
<http://dx.doi.org/10.22491/1678-4669.20200007>
- Guzmán-González, M., Trabucco, C., Urzúa M, A., Garrido, L., & Leiva, J. (2014). Validez y Confiabilidad de la Versión Adaptada al Español de la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS-E) en Población Chilena. *Terapia Psicológica*, 32(1), 19–29. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082014000100002>
- Hirschle, A. L. T., Gondim, S. M. G., Alberton, G. D., & Ferreira, A. D. S. M. (2019). Stress and well-being at work: the moderating role of emotion regulation. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 19(1), 532-540.
<http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2019.1.14774>
- Hirschle, A. L. T., & Gondim, S. M. G. (2018). *Estresse e bem-estar no trabalho: Uma revisão de literatura*. <http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/estresse-e-bemestar-no-trabalho-uma-revisao-de-literatura/17003>
- Hochschild, A. R. (1979). *Emotion work, feeling rules, and social structure*. 3(85), 551–575.

- Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. London: University of California Press.
- Hu, H.-H., Hu, H.-Y., & King, B. (2017). Impacts of misbehaving air passengers on frontline employees: role stress and emotional labor. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 29(7), 1793–1813. <https://doi.org/10.1108/IJCHM-09-2015-0457>
- Huey, L., & Kalyal, H. (2017). ‘We deal with human beings’: The emotional labor aspects of criminal investigation. *International Journal of Police Science & Management*, 19(3), 140–147. <https://doi.org/10.1177/1461355717717996>
- Hülshager, U. R., Lang, J. W. B., Schewe, A. F., & Zijlstra, F. R. H. (2015). When regulating emotions at work pays off: A diary and an intervention study on emotion regulation and customer tips in service jobs. *Journal of Applied Psychology*, 100(2), 263–277. <https://doi.org/10.1037/a0038229>
- IBGE. (2020). *Em 2019, expectativa de vida era de 76,6 anos*. <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/29502-em-2019-expectativa-de-vida-era-de-76-6-anos>
- Istoé. (2022). SP: *Corpo de mulher é encontrado esquartejado em sacos de lixo*. <https://istoe.com.br/sp-corpo-de-mulher-e-encontrado-esquartejado-em-sacos-de-lixo/>
- Jacinto, B. M. (2022). *O impacto da regulação emocional no stress fisiológico em agentes da Polícia de Segurança Pública* (Dissertação de Mestrado). Universidade Católica Portuguesa
- *James, L., Samuels, C. H., & Vincent, F. (2018). Evaluating the effectiveness of fatigue management training to improve police sleep health and wellness. *Journal of occupational and environmental medicine*, 60(1), 77-82. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001174>
- Jesus, J. (2021). *Morre PM baleado após surto psicótico na Barra. A tarde*. <https://atarde.com.br/bahia/bahiasalvador/morre-pm-baleado-apos-surto-psicotico-na-barra-1151355>

- Johnson, S. C. (2023). *The Conditional Effects of Emotion Regulation on the Relationship Between Occupational Stress and Suicidal Behaviors in Veterinary Students*. (Dissertação de Mestrado). Georgia Southern University.
- Joormann, J., & Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour research and therapy*, 86, 35-49.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.07.007>
- Zapf, D., Kern, M., Tschan, F., Holman, D., & Semmer, N. K. (2021). Emotion work: A work psychology perspective. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 8, 139-172. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012420-062451>
- *Kaplan, J., Bergman, A. L., Green, K., Dapolonia, E., & Christopher, M. (2020). Relative Impact of Mindfulness, Self-Compassion, and Psychological Flexibility on Alcohol Use and Burnout Among Law Enforcement Officers. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26(12), 1190-1194.
<https://doi.org/10.1089/acm.2020.0178>
- Karimi, L., Leggat, S. G., Donohue, L., Farrell, G., & Couper, G. E. (2014). Emotional rescue: the role of emotional intelligence and emotional labour on well-being and job-stress among community nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 70(1), 176–186. <https://doi.org/10.1111/jan.12185>
- Katz, B. A., Lustig, N., Assis, Y., & Yovel, I. (2017). Measuring regulation in the here and now: The development and validation of the State Emotion Regulation Inventory (SERI). *Psychological Assessment*, 29(10), 1235–1248.
<https://doi.org/10.1037/pas0000420>
- Kompier, M. A. J., & Kristensen, T. S. (2003). As intervenções em estresse organizacional. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, 6, 37–58.
<https://doi.org/10.11606/issn.1981-0490.v6i0p37-58>
- Kriakous, S. A., Elliott, K. A., Lamers, C., & Owen, R. (2020). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on the psychological functioning of healthcare

professionals: A systematic review. *Mindfulness*, 12(1), 1-28.

<https://doi.org/10.1007/s12671-020-01500-9>

*Krick, A., & Felfe, J. (2020). Who benefits from mindfulness? The moderating role of personality and social norms for the effectiveness on psychological and physiological outcomes among police officers. *Journal of occupational health psychology*, 25(2), 99. <https://doi.org/10.1037/ocp0000159>

Kwak, H., McNeeley, S., & Kim, S.-H. (2018). Emotional Labor, Role Characteristics, and Police Officer Burnout in South Korea: The Mediating Effect of Emotional Dissonance. *Police Quarterly*, 21(2), 223–249. <https://doi.org/10.1177/1098611118757230>

Lambert, E. G., Qureshi, H., Frank, J., Klahm, C., & Smith, B. (2018). Job Stress, Job Involvement, Job Satisfaction, and Organizational Commitment and Their Associations with Job Burnout Among Indian Police Officers: A Research Note. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 33(2), 85–99. <https://doi.org/10.1007/s11896-017-9236-y>

*LaMontagne, A. D., Martin, A. J., Page, K. M., Papas, A., Reavley, N. J., Noblet, A. J., ... & Smith, P. M. (2020). A cluster RCT to improve workplace mental health in a policing context: Findings of a mixed-methods implementation evaluation. *American Journal of Industrial Medicine*, 64(4), 283-295. <https://doi.org/10.1002/ajim.23217>

Lazarus, R. S. (1993). Why we should think of stress as a subset of emotion. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 21–39). Free Press.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Coping and adaptation. The handbook of behavioral medicine*. New York: Springer Publishing Company.

Lee, J.-H., Kim, I., Won, J.-U., & Roh, J. (2016). Post-traumatic stress disorder and occupational characteristics of police officers in Republic of Korea: a cross-sectional study. *BMJ Open*, 6(3), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-009937>

- Lei nº 13.201 de 09 de dezembro de 2014 do Governo do Estado da Bahia. (2014). *Reorganiza a polícia militar da Bahia, dispõe sobre o seu efetivo e dá outras providências*. <http://www.legislabahia.ba.gov.br/documentos/lei-no-13201-de-09-de-dezembro-de-2014>
- Lei nº 7.990 de 27 de dezembro de 2001 do Governo do Estado da Bahia. (2001). *Dispõe sobre o Estatuto dos Policiais Militares do Estado da Bahia e dá outras providências*. <https://governo-ba.jusbrasil.com.br/legislacao/85382/lei-7990-01>
- Lennie, S. J., Sarah, E. C., & Sutton, A. (2020). Robocop-The depersonalisation of police officers and their emotions: A diary study of emotional labor and burnout in front line British police officers. *International Journal of Law, Crime and Justice*, 61, 100365. <https://doi.org/10.1016/j.ijlcj.2019.100365>
- Lees, T., Elliott, J. L., Gunning, S., Newton, P. J., Rai, T., & Lal, S. (2019). A systematic review of the current evidence regarding interventions for anxiety, PTSD, sleepiness and fatigue in the law enforcement workplace. *Industrial health*, 2018-0088. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2018-0088>
- Lima Junior, E. B., de Oliveira, G. S., dos Santos, A. C. O., & Schnekenberg, G. F. (2021). Análise documental como percurso metodológico na pesquisa qualitativa. *Cadernos da FUCAMP*, 20(44). <http://fucamp.edu.br/editora/index.php/cadernos/article/view/2356>
- Lipp, M. E. N., Costa, K. R. da S. N., & Nunes, V. de O. (2017). Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais: Sintomas mais frequentes. *Revista Psicologia, Organizações e Trabalho*, 17(1), 46–53. <https://doi.org/10.17652/rpot/2017.1.12490>
- López-Posada, L. M., González-Rubio, J., & Blandón-López, A. (2018). Trabajo emocional: conceptos y características Revisión de literatura. *Civilizar Ciencias Sociales y humanas*, 18(35), 103-114. <https://doi.org/10.22518/usergioa/jour/ccsh/2018.2/a08>

- Lorenzi, L. Q. (2021). *Câmeras policiais individuais e o controle da atividade policial*. (Trabalho de conclusão de curso, Centro Universitário Curitiba).
<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/13268>
- Lucia, D. G., & Halloran, M. J. (2020). An Investigation of the Efficacy of Programs to Prevent Stress in Law Enforcement Officers: A Program manager's Perspective. *Journal of police and criminal psychology*, 35(1), 35-47.
<https://doi.org/10.1007/s11896-019-09341-6>
- Lumsden, K., & Black, A. (2018). Austerity Policing, Emotional Labour and the Boundaries of Police Work: An Ethnography of a Police Force Control Room in England. *The British Journal of Criminology*, 58(3), 606–623.
<https://doi.org/10.1093/bjc/azx045>
- Magaloni, B., Melo, V., & Robles, G. (2022). Warriors and Vigilantes as Police Officers: Evidence from a field experiment with body-cameras in Rio de Janeiro. *CEGA Working Papers*. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4005710>
- Makin, D. A., Willits, D. W., Koslicki, W., Brooks, R., Dietrich, B. J., & Bailey, R. L. (2018). Contextual determinants of observed negative emotional states in police–community interactions. *Criminal justice and behavior*, 46(2), 301-318.
<https://doi.org/10.1177/0093854818796059>
- Malesza, M. (2019). Stress and delay discounting: The mediating role of difficulties in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 144, 56-60.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.035>
- Manfrim, R. (2022). *Após 2h de negociação, uma policial militar desarma homem e evita suicídio*.
https://www.em.com.br/app/noticia/gerais/2022/03/19/interna_gerais,1353947/apos-2h-de-negociacao-uma-policial-militar-desarma-homem-e-evita-suicidio.shtml
- Mann, S., & Cowburn, J. (2005). Emotional labour and stress within mental health nursing. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 12(2), 154–162.
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2004.00807.x>

- Manzella, C., & Papazoglou, K. (2014). Training police trainees about ways to manage trauma and loss. *International journal of mental health promotion*, 16(2), 103-116. <https://doi.org/10.1080/14623730.2014.903609>
- *Maran, D. A., Zedda, M., & Varetto, A. (2018). Physical practice and wellness courses reduce distress and improve wellbeing in police officers. *International journal of environmental research and public health*, 15(4), 578. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040578>
- Marinho, M. T., de Souza, M. B. C. A., Santos, M. M. A., da Cruz, M. A. D. A., & de Lima Barroso, B. I. (2018). Fatores geradores de estresse em policiais militares: revisão sistemática. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, 6, 637-648. <https://doi.org/10.18554/refacs.v6i0.3132>
- *Márquez, M. A., Galiana, L., Oliver, A., & Sansó, N. (2021). The impact of a mindfulness-based intervention on the quality of life of Spanish national police officers. *Health & Social Care in the Community*, 29(5), 1491-1501. <https://doi.org/10.1111/hsc.13209>
- Mastracci, S., & Adams, I. (2019). Emotional labor in emergency dispatch: gauging effects of training protocols. *Ann Emerg Dispatch Response*, 7(3), 5-10. <https://www.researchgate.net/profile/Ian-Adams-3/>
- Mastracci, S. H., & Adams, I. T. (2020). It's not depersonalization, it's emotional labor: Examining surface acting and use-of-force with evidence from the US. *International journal of law, crime and justice*, 61, 100358. <https://doi.org/10.1016/j.ijlcj.2019.100358>
- Mastracci, S., & Adams, I. T. (2021). Fitter, Happier: Display Rules in Policing. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 36(3), 592-602. <https://doi.org/10.1007/s11896-021-09460-z>
- Mateus, A. M. R. (2021). *Regulação emocional, estratégias de coping e sobrecarga de cuidadores informais de doentes com demência*. (Dissertação de Mestrado). Universidade Autónoma de Lisboa. <https://repositorio.ual.pt/handle/11144/5058>

- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). *Automatic emotion regulation*. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167.
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x>
- *McCraty, R., & Atkinson, M. (2012). Resilience Training Program Reduces Physiological and Psychological Stress in Police Officers. *Global Advances in Health and Medicine*, 1(5), 44–66. <https://doi.org/10.7453/gahmj.2012.1.5.013>
- Medrano, L. A., & Trógolo, M. (2014). Validación de la escala de dificultades en la regulación emocional en la población universitaria de Córdoba, Argentina. *Universitas Psychologica*, 13(4). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-4.vedr>
- Melby-Lervåg M, Hulme C (2016). There is no convincing evidence that working memory training is effective: A reply to Au et al. (2014) and Karbach and Verhaeghen (2014). *Psychon Bull Rev*, 23(1), 324-330.
<https://doi.org/10.3758/s13423-015-0862-z>
- Meneses, P., Zerbini, T., & Abbad, G. (2009). *Manual de treinamento organizacional*. Artmed Editora.
- Mérida-López, S., Extremera, N., & Rey, L. (2017). Emotion-regulation ability, role stress and teachers' mental health. *Occupational Medicine*, 67(7), 540–545.
<https://doi.org/10.1093/occmed/kqx125>
- Miguel, F. K., Giromini, L., Colombarolli, M. S., Zuanazzi, A. C., & Zennaro, A. (2017). A Brazilian Investigation of the 36- and 16-Item Difficulties in Emotion Regulation Scales: Brazilian Investigation of the DERS. *Journal of Clinical Psychology*, 73(9), 1146–1159. <https://doi.org/10.1002/jclp.22404>
- Minayo, M. C. D. S., Souza, E. R. D., & Constantino, P. (2008). *Missão prevenir e proteger: condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro*. Editora Fiocruz.
- Minayo, M. C. D. S., Souza, E. R. D., & Constantino, P. (2007). Riscos percebidos e vitimização de policiais civis e militares na (in) segurança pública. *Cadernos de Saúde Pública*, 23, 2767-2779.

https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csp/v23n11/23.pdf

- Ministério da Saúde. (2012). Diretrizes metodológicas elaboração de revisão sistemática e metanálise de ensaios clínicos randomizados. Normas e Manuais Técnicos. Brasília-DF. Disponível em: <https://bityli.com/wzDDs>
- Mitsopoulou, E., Kafetsios, K., Karademas, E., Papastefanakis, E., & Simos, P. G. (2013). The Greek Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: Testing the Factor Structure, Reliability and Validity in an Adult Community Sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 35(1), 123–131. <https://doi.org/10.1007/s10862-012-9321-6>
- Moreno-Daza, J., Cárdenas-Quijano, C., Cárdenas-Beltrán, J. M., Nieto-Aldana, J. C., & Lopera-Sánchez, J. J. (2021). Impact of Resilience and Stress Management Training: A Case Study of the Colombian National Police. *Revista Logos Ciencia & Tecnología*, 13(1), 96-115. <https://doi.org/10.22335/rlct.v13i1.1323>
- Mueller, S. P. M. (2005). Uma profissão em evolução: profissionais do informação no Brasil sob a ótica de Abbott - proposta de estudo. In S. . Baptista & S. P. M. Mueller, *Profissionais da Informação: o espaço de trabalho* (Vol. 3, p. 23–54). Brasília: Thesaurus.
- Navarrete, J., García-Salvador, M. Á., Cebolla, A., & Baños, R. (2022). Impact of Mindfulness Training on Spanish Police Officers' Mental and Emotional Health: A Non-Randomized Pilot Study. *Mindfulness*, 1-17. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01827-5>
- Navarro-Haro, M. V., Modrego-Alarcón, M., Hoffman, H. G., Lopez-Montoyo, A., Navarro-Gil, M., Montero-Marin, J., García-Palacios, A., Borao, L., & García-Campayo, J. (2019). Evaluation of a mindfulness-based intervention with and without virtual reality dialectical behavior therapy® mindfulness skills training for the treatment of generalized anxiety disorder in primary care: A pilot study. *Frontiers in psychology*, 10, 55. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00055>

- Nelis, D., Kotsou, I., Quoidbach, J., Hansenne, M., Weytens, F., Dupuis, P., & Mikolajczak, M. (2011). Increasing emotional competence improves psychological and physical well-being, social relationships, and employability. *Emotion, 11*(2), 354–366. <https://doi.org/10.1037/a0021554>
- Nelson, K. V., & Smith, A. P. (2016). Occupational stress, coping and mental health in Jamaican police officers. *Occupational medicine, 66*(6), 488-491. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqw055>
- Neves, L., Oliveira, M. L. M. C., Ferreira, D. F., & Batista, E. C. (2016). Sintomatologia de estresse em policiais militares numa cidade do interior de Rondônia. *REINPEC, 2*(1), 191–204. <https://doi.org/10.20951/2446-6778/v2n1a14>
- *Nwokeoma, B. N., Ede, M. O., Nwosu, N., Ikechukwu-Illomuanya, A., Ogba, F. N., Ugwoezuonu, A. U., ... & Nwadike, N. (2019). Impact of rational emotive occupational health coaching on work-related stress management among staff of Nigeria police force. *Medicine, 98*(37). <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000016724>
- Oh, H., Park, H., & Boo, S. (2017). Mental health status and its predictors among call center employees: A cross-sectional study: Mental health in call center employees. *Nursing & Health Sciences, 19*(2), 228–236. <https://doi.org/10.1111/nhs.12334>
- Oliveira, R. K. (2019). A expectativa de vida do policial militar: uma comparação com a população geral. *Revista Ciência & Polícia, 5*(1), 12-35. <https://revista.iscp.edu.br/index.php/rcp/article/view/79>
- Oliveira, S., Pinto, A., Carvalho, C., de Moura, R. C., Santos-Costa, P., & Gondim, S. (2022). Emotional labour demands and work engagement in Portuguese police officers. *Police Practice and Research, 24*(2), 199-215. <https://doi.org/10.1080/15614263.2022.2098128>
- Omidi, A., Mohammadi, A., Zargar, F., & Akbari, H. (2013). Efficacy of Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) on Mood States of Veterans with Post-

- Traumatic Stress Disorder (PTSD). *Archives of Trauma Research*, 1(4), 151–154.
<https://doi.org/10.5812/at.8226>
- *Onyishi, C. N., Ede, M. O., Ossai, O. V., & Ugwuanyi, C. S. (2020). Rational emotive occupational health coaching in the management of police subjective well-being and work ability: a case of repeated measures. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 36(1), 96-111. <https://doi.org/10.1007/s11896-019-09357-y>
- Paez, D., & Costa, S. (2014). *Regulação Afetiva no Lugar do Trabalho*. Apresentado em VI Congresso Brasileiro de Psicologia Organizacional e do Trabalho, Bonito, MS, Brasil.
- Paschoal, T., & Tamayo, A. (2004). *Validação da Escala de Estresse no Trabalho*. 9(1), 45–52. <http://www.redalyc.org/pdf/261/26190106.pdf>
- Patterson, G. T., Chung, I. W., & Swan, P. W. (2014). Stress management interventions for police officers and recruits: a meta-analysis. *Journal of Experimental Criminology*, 10(4), 487–513. <https://doi.org/10.1007/s11292-014-9214-7>
- Pelegrini, A., Cardoso, T. E., Claumann, G. S., Pinto, A. de A., & Felden, E. P. G. (2018). Percepção das condições de trabalho e estresse ocupacional em policiais civis e militares de unidades de operações especiais. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 26(2), 423–430. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1160>
- Pérez Escoda, N., Filella Guiu, G., Soldevila Benet, A., & Fondevila, A. (2013). Evaluación de un programa de educación emocional para profesorado de primaria. *Educación XXI*, 16(1), 233-254.
<https://doi.org/10.5944/educxx1.16.1.725>
- PMBA. (2022). *Polícia Militar da Bahia*. <http://www.pm.ba.gov.br/pmdabahia/>
- Purba, A., & Demou, E. (2019). The relationship between organisational stressors and mental wellbeing within police officers: a systematic review. *BMC public health*, 19(1), 1-21. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7609-0>

- Quaglia, J. T., Soisson, A., & Simmer-Brown, J. (2020). Compassion for self versus other: a critical review of compassion training research. *The Journal of Positive Psychology*, 16(5), 675-690. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1805502>
- Queirós, C., Passos, F., Bártolo, A., Marques, A. J., Da Silva, C. F., & Pereira, A. (2020). Burnout and stress measurement in police officers: Literature review and a study with the operational police stress questionnaire. *Frontiers in psychology*, 11, 587. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00587>
- Quitete, J. B., Vargens, O. M. da C., & Progianti, J. M. (2010). *Uma análise reflexiva do feminino das profissões*. 1(2), 223–239. http://www.here.abennacional.org.br/here/n2vol1ano1_artigo1.pdf
- Raimundi, A. C. (2019, 15 de setembro). No Brasil, pelo menos 43 PMs são afastados por dia por transtornos psiquiátricos. <https://g1.globo.com/fantastico/noticia/2019/09/15/no-brasil-pelo-menos-43-pms-sao-afastados-por-dia-por-transtornos-psi-quiatricos.ghtml>
- *Ramey, S. L., Perkhounkova, Y., Hein, M., Chung, S., Franke, W. D., & Anderson, A. A. (2016). Building Resilience in an Urban Police Department: *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 58(8), 796–804. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000791>
- *Ramey, S. L., Perkhounkova, Y., Hein, M., Bohr, N. L., & Anderson, A. A. (2017). Testing a resilience training program in police recruits: A pilot study. *Biological research for nursing*, 19(4), 440-449. <https://doi.org/10.1177/1099800417699879>
- Ricciardelli, R., & Carleton, R. N. (2021). A qualitative application of the Job Demand-Control-Support (JDCS) to contextualize the occupational stress correctional workers experience. *Journal of Crime and Justice*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/0735648X.2021.1893790>
- Rocha, M. L. D., & Aguiar, K. F. D. (2003). Pesquisa-intervenção e a produção de novas análises. *Psicologia: ciência e profissão*, 23, 64-73. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932003000400010>

- Rodrigues Jr., J. F. (2006). Taxonomias de objetivos em TD&E. In J. E. Borges-Andrade, *Treinamento, desenvolvimento e educação em organizações e trabalho fundamentos para a gestão de pessoas*. (p. 282–288). Porto Alegre: Artmed.
- Rogers, M. E., Creed, P. A., & Searle, J. (2014). Emotional labour, training stress, burnout, and depressive symptoms in junior doctors. *Journal of Vocational Education & Training*, 66(2), 232-248.
<https://doi.org/10.1080/13636820.2014.884155>
- *Romosiou, V., Brouzos, A., & Vassilopoulos, S. P. (2019). An integrative group intervention for the enhancement of emotional intelligence, empathy, resilience and stress management among police officers. *Police Practice and Research*, 20(5), 460-478. <https://doi.org/10.1080/15614263.2018.1537847>
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Boston, MA: Houghton-Mifflin.
- Sağbaşı, M., & Yikilmaz, I. (2022). Güvenlik güçlerinin performansında duygusal emeğin etkisi: kavram ve literatür odaklı bir inceleme. *Savsad savunma ve savaş araştırmaları dergisi*, 32(1), 67-100. <https://doi.org/10.54078/savsad.1134246>
- Sampaio, R. F., & Mancini, M. C. (2007). Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 11(1), 83-89. <https://doi.org/10.1590/S1413-35552007000100013>
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2006). *Metodologia de pesquisa*. Porto Alegre: Penso.
- Sanches, E. N., & Santos, J. D. de F. (2013). Estresse em docentes universitários da saúde: situações geradoras, sintomas e estratégias de enfrentamento. *Psicologia Argumento*, 31(339), 615–626. <https://doi.org/10.7213/psicol.argum.31.075.DS04>
- Santos, A. F. O. (2010). *Determinantes psicossociais da capacidade adaptativa: um modelo teórico para o estresse*. Universidade Federal da Bahia, Salvador, BA. Disponível em: <https://ri.ufs.br/handle/123456789/1898>

- Santos, M. J., de Jesus, S. D. S., Tupinambá, M. R. B., & de Brito, W. F. (2018). Percepção de policiais militares em relação ao estresse ocupacional. *Revista humanidades*, 7(2). Disponível em:
https://www.revistahumanidades.com.br/arquivos_up/artigos/a177.pdf
- Sayed, S. A., Sanford, S. M., & Kerley, K. R. (2019). Understanding workplace stress among federal law enforcement officers. *American journal of criminal justice*, 44(3), 409-429. <https://doi.org/10.1007/s12103-019-09474-8>
- Schaible, L. M., & Six, M. (2016). Emotional Strategies of Police and Their Varying Consequences for Burnout. *Police Quarterly*, 19(1), 3–31.
<https://doi.org/10.1177/1098611115604448>
- Schaible, L. M. (2006). *The impact of emotional labor, value dissonance, and occupation identity on police officers' levels of cynicism and burnout*. (Dissertação de Mestrado) Washington State University, Washington, Estados Unidos.
- Schaubroeck, J., & Jones, J. R. (2000). Antecedents of workplace emotional labor dimensions and moderators of their effects on physical symptoms. *Journal of Organizational Behavior*, 21(2), 163–183. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1379\(200003\)21:2<163::AID-JOB37>3.0.CO;2-L](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1379(200003)21:2<163::AID-JOB37>3.0.CO;2-L)
- Schreurs, B., Guenter, H., Hülshager, U., & van Emmerik, H. (2014). The role of punishment and reward sensitivity in the emotional labor process: A within-person perspective. *Journal of occupational health psychology*, 19(1), 108.
<https://doi.org/10.1037/a0035067>
- Seligowski, A. V., Lee, D. J., Bardeen, J. R., & Orcutt, H. K. (2015). Emotion Regulation and Posttraumatic Stress Symptoms: A Meta-Analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(2), 87–102. <https://doi.org/10.1080/16506073.2014.980753>
- Selye, H. (1991). 1. History and Present Status of the Stress Concept. In *Stress and coping: An anthology* (pp. 21-35). Columbia University Press.
- Sheard, I., Burnett, M. E., & St Clair-Thompson, H. (2019). Psychological distress constructs in police with different roles. *International journal of emergency services*. <https://doi.org/10.1108/IJES-06-2018-0033>

- *Shochet, I. M., Shakespeare-Finch, J., Craig, C., Roos, C., Wurfl, A., Hoge, R., ... & Brough, P. (2011). The development and implementation of the Promoting Resilient Officers (PRO) program. *Traumatology*, 17(4), 43-51.
<https://doi.org/10.1177/1534765611429080>
- Silva, C. R., Grandin, F., Caesar, G. & Reis, T. (2021). *Número de policiais mortos cresce em 2020; o de pessoas mortas pela polícia tem ligeira queda no Brasil. G1*. <https://g1.globo.com/monitor-da-violencia/noticia/2021/04/22/numero-de-policiais-mortos-cresce-em-2020-o-de-pessoas-mortas-em-confrontos-tem-ligeira-queda-no-brasil.ghtml>
- Silva, J. L. S. (2021). O Suicídio entre os Policiais Militares na Bahia. *Revista do Instituto Brasileiro de Segurança Pública (RIBSP)*, 4(10), 135-149.
<https://doi.org/10.36776/ribsp.v4i10.158135>
- Silva, J. L. S. (2019). *Farda e fardo: contribuição para a compreensão do fenômeno da vitimização letal intencional de policiais militares na Bahia*. (Tese de doutorado). Universidade Salvador.
- Silva, M. B. D., & Vieira, S. B. (2008). O processo de trabalho do militar estadual e a saúde mental. *Saúde e sociedade*, 17, 161-170. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902008000400016>
- Silveira, B., & Morais, M. (2017). *Com efetivo de 33 mil PMs, secretário cita déficit de 12 mil policiais: "Ideal seria 45 mil"*. Metro 1.
<https://www.metro1.com.br/noticias/bahia/42954,com-efetivo-de-33-mil-pms-secretario-cita-deficit-de-12-mil-policiais-ideal-seria-45-mil>
- Simpson, R. (2021). When police smile: a two-sample test of the effects of facial expressions on perceptions of police. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 36(2), 170-182. <https://doi.org/10.1007/s11896-020-09386-y>
- Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annu. Rev. Psychol.*, 58, 119-144.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085705>

- Sohn, B. K., Park, S. M., Park, I.-J., Hwang, J. Y., Choi, J.-S., Lee, J.-Y., & Jung, H.-Y. (2018). The Relationship between Emotional Labor and Job Stress among Hospital Workers. *Journal of Korean Medical Science*, 33(39).
<https://doi.org/10.3346/jkms.2018.33.e246>
- Sousa, Y. S. O. (2021). O Uso do Software Iramuteq: Fundamentos de Lexicometria para Pesquisas Qualitativas. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 21(4), 1541-1560.
<https://doi.org/10.12957/epp.2021.64034>
- Sousa, Y. S. O., Gondim, S. M. G., Carias, I. A., Batista, J. S., & de Machado, K. C. M. (2020). O uso do software Iramuteq na análise de dados de entrevistas. *Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais*, 15(2), 1-19.
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ppp/v15n2/15.pdf>
- Souza, D.B.L., Gondim, S. M.G., & Abbad, G. S., (2013) Comportamento Verbal e Não Verbal em Grupos Focais: Análise de Micro Interloções. RIGS- Revista Interdisciplinar de Gestao Social, 2 (3), 59-80.
- Souza, J. & Vieira, M. (2022). Monitor da violência: Bahia registra maior número de mortes violentas no terceiro trimestre de 2022.
<https://g1.globo.com/ba/bahia/noticia/2022/12/02/monitor-da-violencia-bahia-registra-maior-numero-de-mortes-violentas-no-terceiro-trimestre-de-2022.ghtml>
- Stanley, E. A., & Larsen, K. L. (2021). Difficulties with emotion regulation in the contemporary US armed forces: Structural contributors and potential solutions. *Armed Forces & Society*, 47(1), 77-105.
<https://doi.org/10.1177/0095327X19848018>
- Stogner, J., Miller, B. L., & McLean, K. (2020). Police stress, mental health, and resiliency during the COVID-19 pandemic. *American journal of criminal justice*, 45(4), 718-730. <https://doi.org/10.1007/s12103-020-09548-y>
- Stuart, H. (2008). Suicidality among police. *Current opinion in psychiatry*, 21(5), 505-509. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e328305e4c1>
- Suh, C., & Punnett, L. (2021). Surface-acting emotional labor predicts depressive symptoms among health care workers over a 2-year prospective study.

- International Archives of Occupational and Environmental Health*, 94(3), 367-375. <https://doi.org/10.1007/s00420-020-01585-8>
- Suresh, R. S., Anantharaman, R. N., Angusamy, A., & Ganesan, J. (2013). Sources of Job Stress in Police Work in a Developing Country. *International Journal of Business and Management*, 8(13), 102–110. <https://doi.org/10.5539/ijbm.v8n13p102>
- Syed, S., Ashwick, R., Schlosser, M., Jones, R., Rowe, S., & Billings, J. (2020). Global prevalence and risk factors for mental health problems in police personnel: a systematic review and meta-analysis. *Occupational and environmental medicine*. <https://doi.org/10.1136/oemed-2020-106498>
- Talevi, D., Socci, V., Carai, M., Carnaghi, G., Faleri, S., Trebbi, E., ... & Pacitti, F. (2020). Mental health outcomes of the CoViD-19 pandemic. *Rivista di psichiatria*, 55(3), 137-144. <https://doi.org/10.1708 / 3382.33569>
- Tan, Y., Wang, X., Blain, S. D., Jia, L., & Qiu, J. (2023). Interoceptive attention facilitates emotion regulation strategy use. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 23(1), 100336. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2022.100336>
- Taylor, H., Strauss, C., & Cavanagh, K. (2021). Can a little bit of mindfulness do you good? A systematic review and meta-analyses of unguided mindfulness-based self-help interventions. *Clinical psychology review*, 89, 102078. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102078>
- Teixeira, R. J., Brandão, T., & Dores, A. R. (2021). Academic stress, coping, emotion regulation, affect and psychosomatic symptoms in higher education. I, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01304-z>
- Tomaz, K. (2023). *Empresária encontrada em carro foi assassinada com 11 facadas, diz polícia de SP; amiga está presa*. G1. <https://g1.globo.com/sp/sao-paulo/noticia/2023/02/06/empresaria-encontrada-em-carro-foi-assassinada-com-11-facadas-diz-policia-de-sp-amiga-esta-presa.ghtml>
- Trojanowicz, R. C. (1971). Policeman's Occupational Personality, *The J. Crim. L. Criminology & Police Sci.*, 62, 551. <https://doi.org/10.2307/1141712>

- Trombka, M., Demarzo, M., Campos, D., Antonio, S. B., Cicuto, K., Walcher, A. L., ... & Rocha, N. S. (2021). Mindfulness training improves quality of life and reduces depression and anxiety symptoms among police officers: results from the POLICE study - a multicenter randomized controlled trial. *Frontiers in Psychiatry*, 112. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.624876>
- *Vallejo, Á. R. (2011). Cambios sintomáticos en policías con estrés postraumático y psicoterapia de grupo. *Terapia psicológica*, 29(1), 13-23. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082011000100002>
- *Van den Heuvel, M., Demerouti, E., & Peeters, M. C. (2015). The job crafting intervention: Effects on job resources, self-efficacy, and affective well-being. *Journal of occupational and organizational psychology*, 88(3), 511-532. <https://doi.org/10.1111/joop.12128>
- *Van der Meulen, E., Bosmans, M. W., Lens, K. M., Lahlah, E., & van der Velden, P. G. (2018). Effects of mental strength training for police officers: A three-wave quasi-experimental study. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 33(4), 385-397. <https://doi.org/10.1007/s11896-017-9247-8>
- van Gelderen, B. R., Bakker, A. B., Konijn, E., & Binnewies, C. (2014). Daily deliberative dissonance acting among police officers. *Journal of Managerial Psychology*, 29(7), 884-900. <https://doi.org/10.1108/JMP-07-2012-0198>
- van Gelderen, B. R., Konijn, E. A., & Bakker, A. B. (2017). Emotional labor among police officers: a diary study relating strain, emotional labor, and service performance. *The International Journal of Human Resource Management*, 28(6), 852-879. <https://doi.org/10.1080/09585192.2016.1138500>
- Vargas, M. R., & Abbad, G. da S. (2006). Bases conceituais em treinamento, desenvolvimento e educação - TD&E. In J. E. Borges-Andrade, *Treinamento, desenvolvimento e educação em organizações e trabalho fundamentos para a gestão de pessoas*. (p. 137-158). Porto Alegre: Artmed.
- Wang, H., Hall, N. C., & Taxer, J. L. (2019). Antecedents and consequences of teachers' emotional labor: A systematic review and meta-analytic investigation.

Educational Psychology Review, 31(3), 663-698. <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09475-3>

Webster, J. H. (2014). Perceived stress among police officers: an integrative model of stress and coping. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*. <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-06-2014-0064>

*Weltman, G., Lamon, J., Freedy, E., & Chartrand, D. (2014). Police department personnel stress resilience training: an institutional case study. *Global advances in health and medicine*, 3(2), 72-79. <https://doi.org/10.7453/gahmj.2014.015>

Wen, J., Huang, S. S., & Hou, P. (2019). Emotional intelligence, emotional labor, perceived organizational support, and job satisfaction: A moderated mediation model. *International Journal of Hospitality Management*, 81, 120-130. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2019.01.009>

West, C., Fekedulegn, D., Andrew, M., Burchfiel, C. M., Harlow, S., Bingham, C. R., McCullagh, M., Park, S.K., & Violanti, J. (2017). On-Duty Nonfatal Injury That Lead to Work Absences Among Police Officers and Level of Perceived Stress. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 59(11), 1084–88. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001137>

Wong, A. K. F., Kim, S. S., Kim, J., & Han, H. (2021). How the COVID-19 pandemic affected hotel employee stress: Employee perceptions of occupational stressors and their consequences. *International Journal of Hospitality Management*, 93, 102798. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2020.102798>

Yin, R. K. (2016). *Pesquisa qualitativa do início ao fim*. Penso Editora.

Yoh, E.-A. (2012). The Predictability of Emotional Labor Dimensions on Job Stress, Customer Orientation, and Job Satisfaction. *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, 36(6), 601–615. <https://doi.org/10.5850/JKSCT.2012.36.6.601>

Yoo, J. J., & Arnold, T. J. (2014). Customer orientation, engagement, and developing positive emotional labor. *The Service Industries Journal*, 34(16), 1272-1288. <https://doi.org/10.1080/02642069.2014.942653>

- Yoon, S. L., & Kim, J.-H. (2013). Job-Related Stress, Emotional Labor, and Depressive Symptoms Among Korean Nurses: Job Stress and Emotional Labor with Depressive Symptoms. *Journal of Nursing Scholarship*, 45(2), 169–176. <https://doi.org/10.1111/jnu.12018>
- Yu, B., Funk, M., Hu, J., Wang, Q., & Feijs, L. (2018). Biofeedback for everyday stress management: A systematic review. *Frontiers in ICT*, 5, 23. <https://doi.org/10.3389/fict.2018.00023>
- Yuan, L., Zhu, L., Chen, F., Cheng, Q., Yang, Q., Zhou, Z. Z., ... & Zha, X. (2020). A survey of psychological responses during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic among Chinese police officers in Wuhu. *Risk Management and Healthcare Policy*, 13, 2689. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S269886>
- Zadra, T. M., & Presciliano, C. F. (2020). Regulação emocional no trabalho do policial militar. *Revista Formadores*, 13(1), 44-44. <https://seer-adventista.com.br/ojs3/index.php/formadores/article/view/1121>
- Zapf, D., García-Buades, M. E., & Ortiz-Bonnin, S. (2020a). 22 Emotion Work and Emotion Management. *The Cambridge handbook of workplace affect*, 297. <https://doi.org/10.1017/9781108573887.023>
- Zapf, D., Kern, M., Tschan, F., Holman, D., & Semmer, N. K. (2020b). Emotion work: A work psychology perspective. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 8, 139-172. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012420-062451>
- Zawadzki, M. J. (2015). Rumination is independently associated with poor psychological health: Comparing emotion regulation strategies. *Psychology & Health*, 30(10), 1146–1163. <https://doi.org/10.1080/08870446.2015.1026904>
- Zerbini, T., & Abbad, G. S. (2010). *Transferência de Treinamento e Impacto do Treinamento no Trabalho: Análise Crítica da Literatura*. 2(10), 97–111.

Anexo A – Aprovação Comitê de Ética

Portal do Governo Brasileiro

Plataforma Brasil principal sair


Público Pesquisador Alterar Meus Dados HANNAH DANTAS GUEDES - Pesquisador | V3.5.1


Cadastros Sua sessão expira em: 39min 30

DETALHAR PROJETO DE PESQUISA

- DADOS DA VERSÃO DO PROJETO DE PESQUISA





Título da Pesquisa: REGULAÇÃO EMOCIONAL DE POLICIAIS MILITARES
Pesquisador Responsável: HANNAH DANTAS GUEDES
 Área Temática:
 Versão: 3
 CAAE: 36468820.6.0000.5531
 Submetido em: 14/10/2020
 Instituição Proponente: Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas
 Situação da Versão do Projeto: Aprovado
 Localização atual da Versão do Projeto: Pesquisador Responsável
 Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

Comprovante de Recepção:  PB_COMPROVANTE_RECEPCAO_1603406



+ DOCUMENTOS DO PROJETO DE PESQUISA

- LISTA DE APRECIÇÕES DO PROJETO

Apreciação	Pesquisador Responsável	Versão	Submissão	Modificação	Situação	Exclusiva do Centro Coord.	Ações
PO	HANNAH DANTAS GUEDES	3	14/10/2020	04/11/2020	Aprovado	Não	   

+ HISTÓRICO DE TRÂMITES

LEGENDA:

(*) **Apreciação**

PO = Projeto Original de Centro Coordenador	POp = Projeto Original de Centro Participante	POc = Projeto Original de Centro Coparticipante
E = Emenda de Centro Coordenador	Ep = Emenda de Centro Participante	Ec = Emenda de Centro Coparticipante
N = Notificação de Centro Coordenador	Np = Notificação de Centro Participante	Nc = Notificação de Centro Coparticipante

(*) **Formação do CAAE**

Ano de submissão do Projeto						Tipo do centro			Código do Comitê que está analisando o projeto											
n	n	n	n	n	n	a	a	-	d	v	-	t	x	x	x	-	l	l	l	l
Sequencial para todos os Projetos submetidos para apreciação						Digito verificador		Sequencial, quando estudo possui Centro(s) Participante(s) e/ou Coparticipante(s)												

Voltar