PBPC ISSN 2674-9432
Qualis A3 CAPES 2021-2024 | DOI - Crossref | Latindex | Indexado no Google Acadêmico

AUTOEFICÁCIA NO TRABALHO: UM ESTUDO SOBRE POLICIAIS MILITARES DO CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS DA POLÍCIA MILITAR DO AMAZONAS (CFO/PMAM)

Hiel Levy dos Santos Silva [1], Denison Melo de Aguiar [2].

https://doi.org/10.36557/2674-9432.2025v4n2p1434-1458
Artigo recebido em 1 de Dezembro e publicado em 3 de Dezembro de 2025

ARTIGO ORIGINAL

RESUMO

O estudo analisa o papel da autoeficácia como fator moderador entre saúde e bem-estar de policiais militares durante o Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar do Amazonas (CFO/PMAM). O cadete nesse período é exposto a várias atividades e situações que simulam a realidade que irão enfrentar após o curso no atendimento à população, devendo também se preocupar em seu tempo livre, que é escasso, com outros afazeres como tais: estudar, preparar o uniforme, serviços internos e externos. Todos esses fatores causam estresse e afetam diretamente a qualidade de vida no trabalho. Considerando o contexto de alta pressão, riscos físicos e emocionais e as exigências da hierarquia militar. investigou-se como a crença na própria capacidade influencia a adaptação, o desempenho e o equilíbrio psicológico desses profissionais. A pesquisa é de natureza qualitativa, exploratória e descritiva, fundamentada em revisão bibliográfica. Os resultados apontam que a rotina exaustiva, o estresse e a exposição constante à violência, afetam negativamente a saúde mental dos policiais, mas que altos níveis de autoeficácia estão associados a maior resiliência, engajamento e qualidade de vida. Conclui-se que o fortalecimento da autoeficácia pode ser uma estratégia essencial para mitigar o sofrimento psíquico e promover o bem-estar no ambiente militar.

Palavras-chave: Autoeficácia; Curso de Formação de Oficiais; Polícia Militar; Impactos na Saúde mental; Qualidade de vida no trabalho.

SELF-EFFICACY AT WORK: A STUDY ON MILITARY POLICE OFFICERS IN THE AMAZONAS MILITARY POLICE OFFICER TRAINING COURSE (CFO/PMAM)

ABSTRACT

This study analyzes the role of self-efficacy as a moderating factor between the health and well-being of military police officers during the Officer Training Course of the Military Police of Amazonas (CFO/PMAM). During this period, cadets are exposed to various activities and situations that simulate the reality they will face after graduation in serving the public. They must also manage their limited free time with other tasks such as studying, preparing their uniforms, and internal and external duties. All these factors cause stress and directly affect their quality of life at work. Considering the context of high pressure, physical and emotional risks, and the demands of the military hierarchy, this study investigated how belief in one's own abilities influences adaptation, performance, and psychological balance among these professionals. The research is qualitative, exploratory, and descriptive in nature, based on a literature review. The results indicate that the exhausting routine, stress, and constant exposure to violence negatively affect the mental health of police officers, but that high levels of self-efficacy are associated with greater resilience, engagement, and quality of life. It can be concluded that strengthening self-efficacy can be an essential strategy for mitigating psychological distress and promoting well-being in the military environment.

Keywords: Self-efficacy; Officer Training Course; Military Police; Impacts on mental health; Quality of life at work.

Instituição afiliada – UNIVERSIDADE ESTADUAL DO AMAZONAS – UEA.

Autor correspondente*: Hiel Levy dos Santos Silva* hiellevy28@gmail.com

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

1. INTRODUÇÃO

As organizações militares que são instituições hierarquizadas e disciplinadas conforme o art. 42 da CF/88 (Brasil, 1988) obrigam os seus membros a acatarem todas as ordens, desde que não sejam ilegais, emanadas dos superiores hierárquicos, aliados ao atendimento de demandas sociais, levam a um trabalho que exige circunstâncias humanas além da capacidade física, com curtos intervalos de descanso, em desacordo com princípios constitucionais, que são aplicados a todos os demais trabalhadores brasileiros (SANTOS *et al*, 2022).

A profissão policial militar é uma das que mais sofre exposição aos riscos à integridade física. No entanto, os aspectos relacionados à saúde desses profissionais e a suas necessidades têm tido pouca visibilidade e compreensão social, com baixa produção científica no Brasil. É uma profissão que exige boa aptidão física e mental para suportar as cargas impostas no ambiente militar, exige de seus integrantes longos períodos de permanência em pé, caminhadas prolongadas e corridas com equipamentos pesados ou uso exaustivo de força muscular. Além disso, há o risco epidemiológico que ocorre, principalmente, nos confrontos armados, com risco de vida. A natureza das atividades realizadas, a sobrecarga de trabalho, as relações internas e externas à corporação, cuja organização se fundamenta na hierarquia e na disciplina, são características que combinam os riscos da profissão com o estilo de vida, o que contribui para que esse profissional se exponha aos mais variados agravos à saúde física e mental (OLIVEIRA, 2023).

Os policiais militares executam um papel de extrema importância, uma vez que este público tem por objetivo proteger a vida dos cidadãos, mesmo que isso signifique expor a sua própria existência a riscos. Em suma, esta parcela da população mantem a ordem e assim garante que os bens que estruturam a sociedade sejam respeitados, contribuindo para efetividade da justiça, visando sempre o bem-estar coletivo (REIS, 2019).

Visto o caráter peculiar da formação do policial militar brasileiro, muitas vezes usa-se métodos de dominação do corpo e da mente, que promovem nesses profissionais uma transformação quase total, que observada de fora do contexto, esta preparação

ritualizada com esforço físico e fustigação psicológica gerariam falsas impressões. Estes métodos, aparecem com menor intensidade na formação inicial, sendo mais utilizados nos cursos de operações especiais (SOUZA, 2022).

O Brasil vem sofrendo uma constante onda de violência e criminalidade. Todos os dias, ações policiais têm se tornado mais constantes. Diante desse cenário, o trabalho policial torna-se a primeira barreira na busca da ordem. A atividade profissional exercida pelos policiais militares, é considerada de grande risco, pelo fato de estarem frente às necessidades violentas e por executarem ações que podem oferecer riscos à vida dos mesmos.

Assim, a presente pesquisa foi desenvolvida para que fossem feitos esclarecimentos sobre o papel da autoeficácia como moderadora da ligação entre a saúde e o bem-estar de Policiais Militares durante o Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar Do Amazonas (CFO/PMAM).

A realização desse estudo ancorou-se na pesquisa bibliográfica, sob o ponto de vista a qualificativo e com a finalidade exploratória e descritiva. Embasou-se em trabalhos já publicados acerca do tema, a partir da consulta livre de trabalhos, notícias e informações pertinentes ao tema proposto.

O objetivo geral desta pesquisa é descrever o papel da autoeficácia como moderadora da ligação entre a saúde e o bem-estar de Policiais Militares durante o Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar Do Amazonas (CFO/PMAM). Tem-se como objetivos específicos: 1. Identificar a existência da ligação entre autoeficácia e a qualidade de vida no trabalho de Policiais Militares na PMAM; 2. Avaliar sobre o entendimento de qualidade de vida no trabalho, a organização e as relações de trabalho de Policiais Militares do CFO/PMAM; 3. Verificar a possibilidade da elaboração de novos estudos que analisem os impactos na saúde mental de Policiais Militares do CFO/PMAM.

O ambiente laboral desenvolve um processo acelerado e competitivo onde a necessidade de se destacar é cada vez mais presente. Com isso, pode acontecer uma incompatibilidade entre as condições do trabalho compreendidas pelo trabalhador e os recursos pessoais disponíveis para satisfazer essas exigências. Sendo assim, este estudo buscou compreender como o trabalho do policial militar afeta a saúde mental deste público?

Tem-se como hipótese, o seguinte: O desempenho da atividade policial acontece

em um cenário violento, com riscos elevados, fazendo com que os policiais militares recebam uma sobrecarga emocional, cansativa e desconfortável, em situações desfavoráveis e de extrema pressão. Autoeficácia consiste em um processo onde o ser humano reage diante de situações adversas e consegue avançar em um novo desafio.

2. METODOLOGIA

Segundo Marconi e Lakatos (2007), a metodologia está diretamente relacionada com o problema a ser estudado; a escolha dependerá dos vários fatores relacionados com a pesquisa, a natureza dos fenômenos, o objeto da pesquisa, os recursos financeiros, a equipe humana e outros elementos que possam surgir no campo da investigação.

Buscou-se amparo nos trabalhos já publicados acerca do tema, como também é inevitável que se utilize os recursos que a internet propicia, a partir da consulta livre de trabalhos, notícias e informações pertinentes ao tema proposto.

Em conformidade com o tipo de pesquisa a ser realizado neste projeto, torna-se pertinente a utilização da pesquisa qualitativa, considerando o objeto de estudo a ser investigado. Goulart e Carvalho, (2005) declaram que:

> "[...] a pesquisa qualitativa tem muito a oferecer no entendimento do universo organizacional e da prática administrativa. Embora tenha grande valia para a administração, a pesquisa de natureza quantitativa pode não ser mais suficiente, em muitos casos, para entender organizações complexas, seus processos, estruturas, contexto e inter-relações. "

Sobre a pesquisa qualitativa, Oliveira (2007) pontua que "a pesquisa qualitativa tem um processo de reflexão e análise da realidade através da utilização de métodos e técnicas para compreensão detalhada do objeto de estudo em seu contexto histórico e/ou segundo sua estruturação".

De acordo com Vergara (2007), os tipos de pesquisa podem ser definidos por dois critérios básicos: quanto aos fins e quanto aos meios. Quanto aos fins, esta pesquisa será exploratória, pois, segundo a autora supracitada: "proporciona maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito, havendo o aprimoramento de

ideias". Ainda quanto aos fins, a pesquisa atende ao caráter descritivo, pois "expõe características claras e bem delineadas de determinada população ou fenômeno, para isso envolve técnicas padronizadas e bem estruturadas de coletas de seus dados". As características de determinada população ou fenômeno, ou estabelecer relações entre variáveis, logo, a utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, como o questionário e a observação sistemática, são muito comuns, ou seja, ela geralmente assume a forma de levantamento de dados ou ainda a forma de pesquisa bibliográfica e documental.

Quanto aos meios utilizados para a compilação dos dados necessários à conclusão da pesquisa, a bibliográfica atende consideravelmente, visto que é a realizada com base em material publicado em livros, jornais, revistas, sites na internet, e que sejam disponibilizados ao público em geral. Uma vez que se tenha o registro das publicações, a consulta é realizada sem problemas de ordem autoral, desde que se façam as referências devidas à autoria.

A natureza complexa e perigosa do trabalho do Policial Militar (PM) pode levar a exaustão física e emocional, causando prejuízos na sua qualidade de vida devido a precarização do seu trabalho e no seu bem-estar (Barreto, Carvalho, & Lins-Kusterer, 2021; Minayo, Souza, & Constantino, 2007; Santana et al., 2012; Spode & Merlo, 2006 *apud* CARVALHO; DANTAS, 2023).

Os principais sinais e sintomas de transtornos relacionados ao desgaste laboral são a fadiga, irritabilidade, mudança de humor, transtornos do sono, pesadelos, absenteísmo, alcoolismo, agressividade, tristeza e outros (COSTA & GATTO, 2012 *apud* CARVALHO; DANTAS, 2023).

Segundo Carneiro *et al. apud* Carvalho, Porto, Sousa (2020), a pressão constante a que esses profissionais vivem pode alterar sua maneira normal de agir e pensar, levando a sensações de medo, fuga, desespero e, até mesmo, um raciocínio conturbado, dificultando a realização de atividades no seu dia a dia e o estabelecimento de prioridades.

> Os resultados da pesquisa salientaram a carência de estudos aprofundados no que diz respeito a percepção dos fatores geradores de estresse nos policiais militares e que vêm a diminuir sua qualidade de vida. O estudo demonstrou que a vivência dos policiais militares decerto é repleta de riscos, sofrimento e fatores estressores de sua saúde, bem como um ambiente necessitado de uma atenção e cuidado maior. Devido aos

> resultados encontrados nesta pesquisa, é possível encontrar espaço para reflexões frente a qualidade de vida apresentada pelos policiais e apontar que aspectos intrínsecos e extrínsecos geram uma diminuição e queda no bem estar físico, psíquico, social e espiritual, mas também que há possibilidades de encontrar caminhos para reforçar a importância e a veracidade do trabalho policial dentro de uma sociedade imersa a violência, como é a realidade de singela parcela de profissionais (MOURA; LIMA; MELO, 2021).

A adoção de estratégias adaptativas em relação ao estresse e desenvolvimento com base em treinamentos poder ser uma boa medida para mitigar os riscos de adoecimento. O enfrentamento adaptativo baseado em estratégias (comportamentos, habilidades, pensamento e regulação emocional), impactam diretamente a forma como o profissional lida com os estressores cotidianos (BARBOSA & MENEZES, 2019; DI NOTA et al, 2021 *apud* CARVALHO; DANTAS, 2023).

Indivíduos com maior autoeficácia acreditam mais em sua capacidade e, tendem a enfrentar as situações de maneira mais confiante, positiva e adaptável, gerenciando imprevistos e tendo êxito nos cursos de suas ações. Em contrapartida, níveis inferiores de autoeficácia se relacionam com um maior envolvimento emocional negativo na execução das atividades, como negação e culpa, podendo culminar em sintomas exacerbados de ansiedade e depressão (CHEUNG & SUN, 2000; IAOCHITE, 2017 *apud* IGNATTI *et al*, 2022).

No item 3.1. trataremos sobre a ligação entre autoeficácia e a qualidade de vida no trabalho de policiais militares da Polícia Militar do Amazonas, já no item de número 3.2. discorreremos acerca da qualidade de vida no trabalho, a organização e as relações de trabalho de policiais militares do Curso de Formação de Oficiais-PMAM, no item 3.3. Falaremos sobre os impactos na saúde mental de policiais militares do curso de formação de oficiais, finalizando, faremos nossas considerações finais.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1. LIGAÇÃO ENTRE AUTOEFICÁCIA E A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE POLICIAIS MILITARES NA PMAM

A Polícia Militar do Amazonas (PMAM) é responsável por preservar a ordem pública. É uma das principais instituições que atuam no combate ao comércio e uso

ilegal de drogas, não medindo esforços para conter essa crescente adversidade que atinge todos os segmentos da sociedade. Diariamente, a PMAM desenvolve ações de policiamento ostensivo são realizadas pelas unidades policiais (ordinárias e especializadas) e são responsáveis por grande parte das apreensões de drogas no Estado.

> Uma arma impar no combate à criminalidade, uma suplementação ao Policiamento altamente vantajosa e de custo relativamente baixo, visto que seu emprego, principalmente, na busca e salvamento de pessoas, busca de marginais, detecção de entorpecentes/armas/explosivos e outros materiais, dá a sociedade um retorno que não se pode aquilatar a níveis monetários, pois direta ou indiretamente ele protege e salva vidas, é fiel e obstinado no cumprimento de suas missões e é extremamente afável ao público externo que com ele tem contato, e com certeza, o cão bem adestrado e devidamente especializado para a missão não falha, e ama o que faz, sendo ele a encarnação do lema das Polícias Militares que é "Servir e proteger" (ALMEIDA *apud* GOMES;OLIVEIRA, 2010).

O papel da Polícia o papel da Polícia Militar enquanto órgão do Sistema de Segurança Pública responsável pelo Policiamento Ostensivo e Preservação da Ordem Pública é, em tese, garantir os direitos das pessoas, pois geralmente, são os primeiros interventores do Estado que o cidadão reconhece nos momentos de vulnerabilidade. Porém, o próprio uso da Polícia como meio de coerção contra a população, como por exemplo, para acabar com protestos populares ou reintegrações de posse em áreas ocupadas trazem à luz uma imagem negativa da Polícia (REINER *apud* FILHO, 2016).

A PMAM tem o dever de garantir individuais dos cidadãos através da legalidade, ou seja, a polícia mesmo exercendo o Policiamento Ostensivo visando à preservação da Ordem Pública, prevenindo e reprimindo crimes, às vezes, com o uso legítimo da força, deve sempre respeitar aos direitos fundamentais das pessoas, utilizando o uso progressivo da força, e colocando a vida humana em primeiro lugar (SANTOS *apud* FILHO, 2016). Com isso, a PMAM também possui grande influência no combate e fiscalização ao tráfico de drogas procurando suavizar a sensação de medo que normalmente é implantado devido à expansão dessa atividade criminosa.

"A finalidade do poder de polícia é assegurar o bem-estar geral, ordenando, proibindo, apreendendo atitudes antissociais dos direitos individuais, evitando assim que se utilize abusivamente da propriedade ou se pratiquem atividades prejudiciais à coletividade" (COSTA, 2018).

O exercício da profissão policial militar induz esses servidores a enfrentar diurnamente contingências de bastante esgotamento psicológico dando subsídio para o surgimento de adoecimentos psíquicos, pois estão constantemente em estado de alerta, preparados para o combate iminente (DANTAS et al, 2010).

Ocorrências policiais são as mais comuns e se tratam de ocorrências em que a Polícia Militar atende a um chamado da população. Esse chamado pode se dá pessoalmente, por telefone ou por outros meios de comunicação, em todo caso, uma equipe de Policiais Militares atendem uma ocorrência em que o cidadão comum necessita da ajuda da Polícia, seja por qual motivo for, podem ser crimes, contravenções penais, descumprimento das posturas estabelecidas pelas autoridades civis, ocorrências de trânsito, contra os costumes, ameaças a tranquilidade pública, entre outras (FILHO, 2016).

O curso de formação se constitui na primeira etapa de socialização dos novos membros, sendo a sua finalidade a introdução dos conhecimentos, habilidades e técnicas necessárias para o exercício profissional MARÇAL, 2020). É uma estratégia fundamental de transmissão de conhecimentos, normas, técnicas e dever desse campo de atuação, mas, vem servindo para enquadraras relações dentro e fora da corporação, idealizando um perfil de identidade policial. Os policiais relatam que não se sentem preparados para lidar com os conflitos cotidianos exigidos na sua profissão, mesmo após o curso de formação (BASÍLIO, 2009 apud MARÇAL, 2020).

A preservação e o cuidado com a saúde mental do trabalhador são indispensáveis para a boa resolução das atividades laborais, visto que o trabalho exige um indivíduo saudável psíquica e fisicamente, para que as suas atividades sejam realizadas com qualidade e primazia (COUTO, 2018 *apud* CARVALHO; PORTO; SOUSA, 2020).

> Dentre as categorias profissionais, a PM é uma das mais propensas a sofrer condições causadoras de estresse crônico. Para garantir a segurança da população, esses integrantes se deparam constantemente com circunstâncias violentas e perigosas, as quais tornam indispensáveis atitudes de enfrentamento que podem colocar em risco a vida dos profissionais. Diante dessas situações, podem ocorrer uma insatisfação com o trabalho por parte de alguns, levando a um sofrimento psíquico que prejudica a saúde do indivíduo (DANTAS et al., 2010).

A Autoeficácia é uma ferramenta motivadora poderosa que determina aspetos cognitivos e afetivos do comportamento do indivíduo, influenciado de forma significativa o seu envolvimento, esforço, persistência e autorregulação durante a realização das suas tarefas (MELO, 2021).

Possuir altos níveis de inteligência emocional e autoeficácia, por exemplo, podem ser importantes recursos pessoais para auxiliar no manejo de situações estressoras e na execução das diversas atividades ligadas à carreira militar (LIMA *et al*., 2018 IGNATTI *et al*, 2022).

> Assim, entende-se a autoeficácia como a confiança que se tem na própria capacidade no exercício de determinada atividade. Essa confiança pode sofrer alterações ao longo do tempo, em consequência das interações do indivíduo com o ambiente. Observa-se que pessoas com as mesmas capacidades, mas com diferentes crenças, podem obter êxitos ou fracassos em decorrência de suas crenças de eficácia. Dessa maneira, a autoeficácia é vista como um conjunto de crenças pessoais, ou seja, o indivíduo, de acordo com os próprios julgamentos sobre suas capacidades, apresenta níveis de autoeficácia elevados ou reduzidos (BARROS; OLIVEIRA; SPYRIDES, 2022).

Ainda em seus estudos Teixeira & Costa *apud* Melo (2021) afirma que a" autoeficácia alicerça-se na noção de competência pessoal, porque é a partir da mesma que os indivíduos consideram a possibilidade de realizar tarefas com sucesso e de alcançarem os resultados desejados".

Na verdade, a autoeficácia é considerada uma poderosa ferramenta motivadora que determina os aspetos cognitivos e afetivos do comportamento do indivíduo, pelo que influencia significativamente o seu envolvimento, esforço, persistência e autorregulação durante a realização das suas tarefas (ZUMBRUNN *et al*. *apud* MELO, 2021).

E complementa:

> Ainda que tenham um peso menor, os estados físicos e emocionais também podem influenciar as crenças de autoeficácia, seja de forma positiva ou negativa. Se antes da realização de uma tarefa surgem sinais de ansiedade, as crenças de autoeficácia podem ser negativamente influenciadas e prejudicar o desempenho do indivíduo; se por outro lado, se manifestam sinais de autoconfiança, geralmente, a autoeficácia aumenta e o desempenho é positivamente afetado (TEIXEIRA & COSTA apud MELO, 2021).

Embora muitos policiais militares expressem insatisfação em relação a várias

facetas do trabalho, também é notável que uma porcentagem considere sua qualidade de vida geral como boa e esteja satisfeita com sua saúde. Isso sugere que, apesar dos desafios, alguns profissionais conseguem manter um equilíbrio saudável entre a vida pessoal e profissional. Portanto, é fundamental promover estratégias que fortaleçam a resiliência e o bem-estar desses trabalhadores, ao mesmo tempo em que se abordem sistematicamente os riscos psicossociais em suas corporações (CARVALHO; DANTAS, 2023).

Bandura *apud* Barros; Oliveira; Spyrides (2022) afirma que pessoas com forte senso de eficácia encaram tarefas difíceis como desafios a serem dominados, o que faz com que haja um interesse intrínseco e envolvimento profundo nas atividades. Por outro lado, as pessoas que duvidam de suas capacidades pensam muito em suas deficiências pessoais e nos obstáculos que irão encontrar quando se deparam com tarefas difíceis. Isso faz com que essas pessoas diminuam seus esforços e desistam rapidamente diante das dificuldades.

Autoeficácia apresenta-se como um processo-chave na composição da agência humana, no qual o indivíduo se torna sujeito de sua história, enfrenta barreiras e obstáculos, mas muitas vezes não está confiante em sua capacidade de enfrentar opositores. E, assim, vai construindo e desconstruindo, influenciando e sendo influenciado, ora mais, ora menos confiante em sua capacidade (BARROS; OLIVEIRA; SPYRIDES, 2022).

3.2. QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO, A ORGANIZAÇÃO E AS RELAÇÕES DE TRABALHO DE POLICIAIS MILITARES DO CFO/PMAM

O Curso de Formação de Oficiais (CFO) da Polícia Militar do Estado do Amazonas (PMAM) tem o objetivo de formar oficiais que irão se tornar futuros gestores da corporação. Esta formação acontece na Academia de Polícia Militar (APM) por um período de 3 (três) anos, ou seja, o cadete (aluno-oficial) frequenta as instalações da Academia durante esse período e é submetido a instruções de todas as áreas de atuação da corporação.

O Curso (CFO) apresenta um extenso currículo, composto por uma carga horária abrangente e dividido em diversos núcleos de formação. Esse currículo tem como

objetivo proporcionar aos cadetes os conhecimentos essenciais para desempenharem suas funções como oficiais após a conclusão do curso de formação. Com o intuito de transmitir esses conhecimentos, os instrutores empregam técnicas que simulam situações reais que os cadetes enfrentarão no futuro (Chaves, 2021).

Segundo Chaves (2021), o cadete nesse período é exposto a várias atividades e situações que simulam a realidade que irão enfrentar após o curso no atendimento à população. A exposição excessiva pode afetar sua qualidade de vida no trabalho (QVT), considerando, por exemplo, a alta carga horária do curso, a disponibilidade em tempo integral e o afastamento da família, a rigidez nas cobranças de apresentação pessoal e postura e a duração desses estímulos estressores, o que pode ocasionar um certo prejuízo em sua atuação futuramente.

Segundo Vasconcelos (2019 apud Chaves 2021), durante o curso, os cadetes são submetidos a privação de sono, fome e sede de forma planejada e consciente em atividades e instruções específicas. Espera-se que os cadetes se doem ao máximo, levando seu nível de estresse ao limite, com o propósito de mostrar a eles mesmos que são capazes de ultrapassar seus próprios limites, físicos e psicológicos.

Há, também, diversos outros afazeres que o cadete deve se preocupar em seu tempo livre, que é escasso, como por exemplo: estudar, preparar o uniforme, serviços internos e externos. Todos esses fatores causam estresse e afetam diretamente a qualidade de vida no trabalho do cadete (Vasconcelos, 2019).

Visto que a qualidade de vida (QVT) é um conjunto de ações de uma organização envolvendo diagnóstico e implantação de melhorias dentro e fora do ambiente de trabalho, com o objetivo de propiciar condições plenas de desenvolvimento humano na realização de seu ofício (Albuquerque; França, 1998, p.41), é recomendado avaliá-la, a fim de averiguar como está a qualidade de vida e onde é necessário dar mais atenção em relação a esse tema, a fim de assegurar o bem-estar físico e psicológico e melhorar o desempenho e a eficiência operacional.

Segundo Cavassani e Biazin (2006), as organizações estão cada vez mais conscientes da importância dos seres humanos para alcançar resultados. Isso ocorre porque as habilidades de raciocínio, criatividade e resolução de problemas residem nas

pessoas e não nas máquinas. Assim, elas começam a se preocupar em criar um ambiente que ofereça conforto, respeito, segurança e bem-estar aos indivíduos, entre outros aspectos. Aliás, é necessário criar um ambiente propício que estimule o uso de suas capacidades. Fazendo assim, as organizações terão asseguradas a sua produtividade e proporcionarão maior satisfação na vida familiar e pessoal de seus colaboradores.

Compreendendo o grau de qualidade de vida dos cadetes do CFO-PMAM, os militares comandantes da Academia de Polícia Militar adquirem uma perspectiva mais aprofundada sobre quais aspectos são suscetíveis de aprimoramento. Dessa maneira, abre-se a possibilidade de elaborar estratégias com o objetivo de proporcionar uma melhor qualidade de vida aos cadetes e otimizar o desempenho individual e coletivo dentro do curso. “A qualidade de vida não é apenas a ausência de sofrimento, mas a presença de oportunidades, de reconhecimento e de condições concretas para o exercício pleno da cidadania.”(AGUIAR, Denison Melo de., 2025, p. 5).

Embora a intensa rotina do curso de formação possa ser uma fonte significativa de estresse para os cadetes, ela também pode fomentar o bem-estar. Dessa maneira, o CFO se configura como um ambiente ambivalente, capaz de promover saúde mas também de contribuir para o surgimento de condições de adoecimento, um fenômeno que não é exclusivo deste contexto, mas inerente a qualquer ambiente laboral, conforme apontado por Chaves (2021, p.39).

A partir da concepção de Santos e Filho (2007), a rotina diária pela qual os cadetes passam é um dos procedimentos mais eficazes dentro do ambiente militar, posto que existem horários e tipos de indumentárias que devem ser seguidos e realizados diária e repetidamente. As atividades desempenhadas pelos cadetes são devidamente previstas e programadas nos calendários escolares, exemplo: alimentar-se, marchar, assistir às aulas, realizar provas, dormir, estudar, praticar esportes, entre outras. Segundo esses autores, estas atividades são executadas frequentemente por toques de cornetas, por ordens verbais e/ou gestos corporais, colaborando, desta forma, com a automatização e padronização da conduta dos cadetes.

O primeiro encontro que os cadetes têm com o APM-AM acontece ao se apresentarem na primeira semana, conhecida internamente como a “semana zero”. Trata-se do processo de adaptação, onde os recem incluídos recebem as primeiras instruções e orientações gerais sobre os preceitos da disciplina e do respeito à

hierarquia, aprendem como se comunicar com os superiores e subordinados dentro das regras e convenções dos policiais militares. Durante a "semana zero", muitas instruções de ordem unida são realizadas, os exercícios próprios do disciplinamento militar e é exigido um intenso condicionamento físico e mental por parte dos cadetes.

Segundo Lima (2011, p. 13), a condição essencial para ser um bom profissional militar é a vocação". Que conforme definição de Oliveira Júnior (2009), significa o ato de explicitar uma predestinação de talento ou aptidão para uma determinada atividade, proporcionando sustentação necessária ao desenvolvimento profissional, com qualidade de vida.

Para David e Bruno-Faria (2007), a QVT é um fenômeno composto por vários fatores, quais sejam: ambiente físico, ambiente social, possibilidade de crescimento, relacionamento com a chefia, salários e benefícios, saúde física, segurança física e segurança no trabalho.

Segundo Bandura (1977 *apud* Barros & Batista-dos-Santos, 2010), as crenças de autoeficácia ajudam a determinar a quantidade de esforço que as pessoas deverão dedicar a uma atividade, quanto tempo elas perseverarão ao se depararem com obstáculos, o quanto resistirão frente às situações difíceis e o quão empenhadas em se adaptar positivamente em face de tais adversidades estarão. A autoeficácia têm a possibilidade de favorecer ou dificultar as condições de enfrentamento de obstáculos, assim como serão determinantes no processo de resiliência do indivíduo.

3.3. OS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DE POLICIAIS MILITARES DO CFO/PMAM

Portanto, os cadetes do CFO da PMAM, além das atividades acadêmicas em tempo integral, desempenham funções tanto no âmbito interno da APM, quanto o policiamento ostensivo em atividades operacionais. Também, compartilha das vulnerabilidades ao estresse como qualquer outro policial militar, como consequência, ao adoecimento mental, como a depressão, transtorno de ansiedade, síndrome de burnout e o alcoolismo, podendo culminar até ao suicídio.

Como conceito da área médica, o estresse foi mencionado pela primeira vez em 1929 através dos trabalhos de Cannon, médico fisiologista que, ao estudar casos de pacientes atendidos em ambulatórios, descobriu que embora fossem diagnosticados com patologias físicas diversas, muitos apresentavam sintomas em comum, como

fadiga, hipertensão, desânimo e falta de apetite (PAFARO; MARTINO, 2004; OLIVEIRA, 2006).

No entanto, foi através do trabalho de Hans Selye, endocrinologista canadense, que introduziu o termo '*stress*' para definir como sendo uma síndrome causada por diversas fontes danosas, denominando-a de "síndrome geral de adaptação"(LIPP, 2004; PAFARO; MARTINO, 2004; OLIVEIRA, 2006). Fundamentando os seus estudos no conceito de Bernard, de 1879, que afirma que o ambiente interno de um indivíduo deve permanecer estável apesar das mudanças ambientais; e no conceito de Cannon, de 1929, que formulou o conceito de homeostase para designar o esforço dos processos fisiológicos para manter um estado de equilíbrio interno do organismo (LIPP, 2004, p. 18).

No entendimento de Weinberg e Gould (2008) o estresse surge quando existe um desequilíbrio considerável entre as exigências físicas e psicológicas impostas a um indivíduo e a sua incapacidade de elaborar respostas que atendam a essas demandas, onde o fracasso tem consequências importantes. Para Lipp (2004, p. 20),

Contudo, para Lipp (2004), o estresse não se configura como uma reação única, mas é um processo. Como tal, é uma reação generalizada que mobiliza diversos aspectos do organismo humano, envolvendo componentes físicos, psicológicos e hormonais, com influências de hábitos de vida, doenças, acidentes e eventos traumáticos.

Para Costa (2017), a Organização Mundial de Saúde (OMS), define saúde como o estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas ausência de moléstia e enfermidades. Partindo dessa compreensão, o autor afirma que as pessoas que, diante um determinado evento estressante, não desenvolvem nenhum problema psicológico ou físico, podendo até mesmo considerar o evento como desafiador e interessante no momento em que vivenciaram os eventos estressores, estão saudáveis enquanto as que desenvolvem sérios problemas psicológicos ou físicos, como ter um surto psicótico, por exemplo, têm estado de enfermidade.

Nesse sentido, o impacto do trabalho na saúde do trabalhador tem ocupado diversas áreas de pesquisa, e devido à alta carga psicológica do trabalho, este pode se tornar fonte de adoecimento, ansiedade e sofrimento, levando ao cansaço e estresse entre outras (DANTAS *et al.,* 2010). E patologias decorrentes da atividade laboral, são por vezes detectadas de maneira tardia, os sinais e sintomas de outras diversas doenças

ocorrem paralelamente e dificultam exercem (SOUZA *et al.*, 2012; DIAS; ANDRADE, 2021).

O policial militar é o profissional de segurança pública que está na linha de frente no combate à criminalidade, atuando na resolução de problemas diários de interesse da sociedade. O agente é exposto a situações de risco e desgastes físicos e psicológicos, podendo gerar repercussão em sua atuação profissional junto à sociedade, por isso, precisam de um cuidado especial em sua saúde física e mental (ALMEIDA; CHAVES, 2020).

Os altos níveis de estresse em militares, estão relacionados principalmente ao o diagnóstico de forma precoce (ASCARI *et al.,* 2016; DIAS; ANDRADE, 2021).

Portanto, os policiais têm mais chances a desenvolver sintomas de adoecimento mental devido ao trabalho por motivos como, sobrecarga de trabalho, relacionamento interpessoal, relações internas próprias da corporação, como assédio moral e rigidez hierárquica, natureza das atividades que

tipo de serviço prestado (AFONSO; GOMES, 2009). Durante a formação, os cadetes precisam lidar, desenvolver estratégias de convivência ou aprender a superar condições adversas que podem vir a ser causadoras de estresse, como o distanciamento dos familiares, privação do convívio social, privação de sono, treinamento em alta intensidade, horas de serviço, etc. Nesse sentido, Afonso e Gomes (2009, p. 294) citam os efeitos deletérios do estresse no contexto policial: a exposição a estas potenciais fontes de tensão têm sido associada a múltiplos problemas, desde a componente mais física (ex: doenças cardiovasculares, elevado colesterol, problemas de estômago, etc.), até uma dimensão mais psicológica, relacionada vulgarmente a desordens mentais e ao estresse pós-traumático.

Costa (2017) ao abordar o estresse no contexto militar, afirma que nenhuma doença ou fenômeno tem a capacidade de produzir efeitos tão variados e que geram tamanha interação entre o corpo e a mente como o estresse. Assim, o autor dividiu os efeitos em dois grandes conjuntos: âmbitos emocional e físico. Na área emocional pode produzir: apatia, depressão, desânimo, sensação de desalento e hipersensibilidade emotiva, até raiva, ira, irritabilidade e ansiedade. Na zona física pode produzir: hipertensão, maior risco de derrame; suscetibilidade a infecções, patologias gastrointestinais, dermatológicas, insônia, perda da libido e impotência sexual

temporária, perda de peso, etc.

Na área pessoal, os transtornos mentais resultantes do estresse no trabalho podem impactar de forma negativa as interações familiares e sociais dos policiais. A frustração, a exclusão social, irritabilidade e a incapacidade de se desvincular das ansiedades profissionais comprometem a convivência famíliar e a qualidade de vida. O desiquilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal contribui para o desgaste dos relacionamentos e eleva o sofrimento emocional. Um apoio psicológico apropriado é de extrema importância para auxiliar esses profissionais a lidarem com o estresse e a manterem vínculos pessoais saudáveis.

A Fundação Jorge Duprat Figueiredo, de Segurança e Medicina do Trabalho (FUNDACENTRO) enfatiza que a implementação de serviços que apoiem psicológica e socialmente os policiais é muito importante para promover a saúde mental dos policiais. Esses serviços precisam incluir atendimento social e clínico, acompanhamento periódico e programas de controle e prevenção de estresse em unidades de trabalho. A implantação de programas de controle e prevenção de estresse como já citado acima, são medidas indispensáveis para promover saúde e qualidade de vida dos profissionais. É necessário também a inclusão de atendimentos em regime ambulatórias, equipes de sobreaviso para atendimentos extras, fora do horário de expediente e o acompanhamento regular dos policiais que necessitem de cuidados mais específicos (Brasil, 2022).

Em suma, um apoio psicológico apropriado e contínuo é de extrema importância para melhorar a saúde mental dos policiais, impactando de forma positiva seu trabalho e na sua qualidade de vida. “A qualidade de vida deve ser entendida como expressão da justiça social, refletindo o compromisso do Estado e da sociedade em assegurar ao indivíduo condições dignas de existência, participação e pertencimento.”(AGUIAR, Denison Melo de., 2025, p. 7).

O bem-estar psicológico dos policiais militares é um tema complexo que demanda uma abordagem multidisciplinar e políticas públicas eficazes. Priorizar o bem-estar desses trabalhadores é essencial para assegurar não somente a excelência nos serviços de segurança pública, mas também a saúde e qualidade de vida dos próprios policiais. A saúde mental dos policiais se torna uma preocupação cada vez amior, considerando o efeito considerável que isso tem tanto em seu desempenho profissional quanto em sua vida pessoal. A essência de suas funções os coloca em cenários de

elevado estresse, violência e pressão constante, elementos que podem dar início a uma série de distúrbios mentais, o que evidencia a necessidade de os mesmos estarem em constante avaliação e cuidados profissionais.

Então, as possíveis consequências decorrentes do estresse advindo da rotina no CFO, podem causar um significativo impacto negativo na vida do cadete, podendo ser físico ou mental. Entretanto, se não souberem lidar com o estresse, com as pressões acadêmicas diárias, ou se não conseguirem administrar os problemas típicos de um futuro oficial da PMAM, os cadetes podem vir a cometer até o suicídio. Episódios como este, têm impactos irreversíveis na vida do cadete, de seus familiares e de toda a comunidade, aconteceram com um aluno da Academia de Polícia Militar Barro Branco (APMBB/SP), em 2018, e mais recentemente com o suicídio de um cadete da Academia de Polícia Militar Gonçalves Dias, em 2021 (SÃO PAULO, 2019; CARDOSO, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo descrever o papel da autoeficácia como moderadora da ligação entre a saúde e o bem-estar de Policiais Militares durante o Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar Do Amazonas (CFO/PMAM), A realização desse estudo ancorou-se na pesquisa bibliográfica, sob o ponto de vista a qualificativo e com a finalidade exploratória e descritiva. Embasou-se em trabalhos já publicados acerca do tema, a partir da consulta livre de trabalhos, notícias e informações pertinentes ao tema proposto. Teve-se como hipótese que, o desempenho da atividade policial acontece em um cenário violento, com riscos elevados, fazendo com que os policiais militares recebam uma sobrecarga emocional, cansativa e desconfortável, em situações desfavoráveis e de extrema pressão. Autoeficácia consiste em um processo onde o ser humano reage diante de situações adversas e consegue avançar em um novo desafio.

Ao longo da pesquisa, foi possível coletar e analisar dados significativos que ofereceram uma visão abrangente sobre a realidade vivenciada pelos cadetes do CFO-PMAM. Os resultados obtidos, confrontados com os objetivos e a hipótese inicial, revelaram fatores que merecem ser destacados.

De fato, os dados coletados por meio da pesquisa, a hipótese inicial. Foi

evidenciado que a rotina intensa e as exigências físicas e psicológicas inerentes à formação dos cadetes impactam negativamente sua percepção de QVT. Aspectos como a carga horária extensa, a pressão por desempenho e a rigidez da estrutura disciplinar foram apontados como fatores que corroboram para a sensação de desgaste e para a diminuição da satisfação no ambiente de trabalho e formação.

Porém, os resultados também revelaram que, apesar dos desafios, existem elementos positivos que influenciam de maneira favorável a QVT dos cadetes, como por exemplo a relação social e o companheirismo, que são desenvolvidos entre os cadetes durante o curso.

Confrontando os resultados alcançados com o objetivo e a hipótese inicial, observa-se que, embora a hipótese tenha sido parcialmente validada, a realidade é mais complexa. Isso indica a necessidade de uma abordagem mais holística e integrada na gestão da QVT dos cadetes, que considere tanto os desafios quanto os aspectos positivos identificados.

Como visto, os cadetes estão inseridos num ambiente acadêmico, apesar de, no decorrer do curso de formação, já prestarem serviços de segurança pública à sociedade. Logo, sugere-se que um estudo futuro traga à tona uma investigação que leve em consideração seus anseios, medos, sofrimentos e peculiaridades do trabalho. Evidencia-se que os cadetes, ao realizarem suas atividades laborais, estão sujeitos a várias situações e intempéries advindas do ambiente externo, além de ter que sobreviver aos desafios impostos pela estrutura pública à qual estão inseridos.

Diante disso, recomenda-se a implementação de estratégias voltadas para a melhoria da QVT, que incluam a revisão das rotinas de treinamento para torná-las mais equilibradas, o fortalecimento de programas de apoio psicológico, a promoção de atividades que estimulem a integração e o bem-estar, e a criação de canais efetivos de comunicação e feedback.

Para futuras pesquisas, sugere-se também que a QVT seja analisada ao longo do curso para identificar diferenças entre a percepção dela no início e no período final do CFO.

Em síntese, este estudo contribuiu para um entendimento mais profundo sobre a QVT dos cadetes do CFO-PMAM, evidenciando tanto os desafios quanto as

potencialidades presentes nesse contexto. Espera-se que as reflexões e recomendações aqui apresentadas possam servir de base para futuras iniciativas que visem não apenas a melhoria da QVT dos cadetes, mas também o fortalecimento da instituição como um todo, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável.

REFERÊNCIAS

A. P.; CAVASSANI E. B.; BIAZIN C. C. **Qualidade de vida no trabalho:** fatores que influenciam as organizações. *XIII SIMPEP* – Bauru, SP, Brasil, 06 a 08 de novembro de 2006.

AGUIAR, Denison Melo de. **A efetiva ação de políticas públicas de atendimento aos usuários de drogas como fomentadora da redução de danos**, 2025, p. 5,7. Disponível em: https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=pt-BR&user=PJhL5YcAAAAJ&citation_for_view=PJhL5YcAAAAJ:zYLM7Y9cAGgC, acesso em 31 Out de 2025.

AFONSO, J. M. P.; GOMES, A. R. **Stress ocupacional em profissionais de segurança pública: um estudo com militares da Guarda Nacional Republicana**. **Psicol. Reflex. Crit.**, v. 22, n. 2, p. 294-303, 2009. Disponível em: https://www.scielo.br/j/prc/a/h6ZDkMPgqPCBGRwTzBCW8Sh/abstract/?lang=pt. Acesso em: 4 set. 2022.

ALBUQUERQUE, L. G; FRANÇA, A. L. **Estratégias de recursos humanos e gestão da qualidade de vida no trabalho:** o stress e a expansão do conceito de qualidade total. Revista de Administração, São Paulo, v. 33, n. 2, p.40-51, 1998.

ALMEIDA, N. F. de; CHAVES, A. B. P. Estresse policial: uma revisão integrativa sobre o estresse ocupacional em policiais. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 7, p. 52693-52706, 2020. Disponível em: https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/14079. Acesso em: 31 out. 2025.

ASCARI, R. A. *et al.* Prevalência de risco para Síndrome de Burnout em Policiais Militares. **Cogitare Enfermagem**, Chapecó – SC, v. 21, n. 2, p. 1-10, abr./jun. 2016. Disponível em: https://www.redalyc.org/journal/4836/483653650025/html/#redalyc_483653650025_ref10. Acesso em: 31 out. 2025.

BANDURA, A. (1977). **Social learning theory.** New Jersey: Prentice Hall.

BARROS, M., & Batista-dos-Santos, A. C. (2010). **Por dentro da autoeficácia: um estudo sobre seus fundamentos teóricos, suas fontes e conceitos correlatos**. Revista Espaço

Acadêmico, nº 112 (setembro).

BARROS, Marizeth Antunes. Oliveira, José Arimatés de. Spyrides, Maria Helena. **Um Estudo sobre autoeficácia no trabalho e características sociodemográficas de servidores de uma universidade federal**. **REGE**, São Paulo – SP, Brasil, v. 19, n. 4, p. 571-588, out./dez. 2022. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1809227616303332. Acesso em: 05 nov. 2024.

BRASIL. Lei nº 13.675, de 11 de junho de 2018. Disciplina a organização e o funcionamento dos órgãos responsáveis pela segurança pública, nos termos do § 7º do art. 144 da Constituição Federal; cria a Política Nacional de Segurança Pública e Defesa Social (PNSPDS); institui o Sistema Único de Segurança Pública (Susp); altera a Lei Complementar nº 79, de 7 de janeiro de 1994, a Lei nº 10.201, de 14 de fevereiro de 2001, e a Lei nº 11.530, de 24 de outubro de 2007; e revoga dispositivos da Lei nº 12.681, de 4 de julho de 2012.
Diário Oficial União, Poder Executivo, Brasília, DF, 12 jun. 2018. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/L13675.htm. Acesso em: 31 out. 2025.

CARDOSO, L. Cadete da PM **recorre ao suicídio em São Luís**. Luís Cardoso: bastidores da notícia, 25 mar. 2021. Disponível em: https://luiscardoso.com.br/suicidio/2021/03/urgente-cadete-da-pm-recorre-ao-suicidio-em-sao
-luis/. Acesso em: 31 out. 2025.

CARVALHO, Laura Oliveira. PORTO, Rodolfo de Melo. SOUSA, Milena Nunes. **Sofrimento psíquico, fatores precipitantes e dificuldades no enfrentamento da síndrome de burnoutem policiais militares**. Braz. J. Hea. **Rev., Curitiba**, v. 3, n. 5, p.15202-15214set./out. 2020. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/18754/15097. Acesso em: 05 nov. 2024.

CARVALHO, Ronald Gonçalves de. DANTAS, Jeanne dos Santos Oliveira Marques. **Fatores de risco psicossociais no trabalho do policial militar**: REVISÃO SISTEMÁTICA. **Contribuciones a Las Ciencias Sociales**, São José dos Pinhais, v.16, n.11, p. 27407-27427, 2023. Disponível em: file:///C:/Users/62984632249/Downloads/Fatores_de_risco_psicossociais_no_trabalho_do_poli.pdf. Acesso em: 04 nov. 2024.

CHAVES, Thatiany Teixeira Batista. **Curso de Formação de Oficiais do CBMDF: fatores estressores.** 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Formação de Oficiais) - Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal, Brasília, 2021.

COSTA, Maximiliano Calian da. Poder de polícia: **uma abordagem do interesse de agir do estado em busca da supremacia do interesse coletivo em detrimento do individual**. **JusBrasil**: Revista Eletrônica. n.1.2018. Disponível em: https://jus.com.br/artigos/66139/poder-de-policia. Acesso em: 04 nov. 2024.

COSTA, S. **Psicologia militar**: sob tensão: estresse e emoção. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora Silva Costa, 2017.

DANTAS, M. A.; BRITO, D. V. C.; RODRIGUES, P. B.; MACIENTE, T. S**. Avaliação de estresse em policiais militares**. **Revista Psicologia:** Teoria e Prática, 12(3), 2010, 66-77. Disponível em: https://sis.unileao.edu.br/uploads/3/PSICOLOGIA/P1548.pdf. Acesso em: 04 nov. 2024.

DAVID, L. M. L; BRUNO-FARIA, M. F. **Qualidade de Vida no trabalho**: construção e validação de uma escala em organizações militares do Exército. *R. Adm*., São Paulo, v. 42, n.4, p.431-442, out/nov/dez. 2007.

DIAS, C. N; ANDRADE, V. L. P. de. A relação entre a síndrome de Burnout e o policial militar brasileiro. **Cadernos de Psicologia**, v. 2, n. 4, 2021. Disponível em: http://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/2837 Acesso em: 31 out. 2025.

FILHO, Olavo Pereira da Silva**. A garantia dos direitos humanos na polícia militar do estado do amazonas**. **Nova Hileia:** Revista Eletrônica de Direito Ambiental da Amazônia. Vol .1, nº 2, ago. - dez 2016. Disponível em: http://repositorioinstitucional.uea.edu.br/bitstream/riuea/1259/1/A%20garantia%20dos%20direitos%20humanos%20na%20Pol%C3%ADcia%20Militar%20do%20Estado%20do%20Amazonas.pdf. Acesso em: 31 out. 2024.

IGNATTI, J. B., PALLINI, A. C., INÁCIO, A. L. M., BONFÁ-ARAUJO, B., & BAPTISTA, M. N. (2022). **Inteligência emocional e autoeficácia para trabalho em militares da força aérea brasileira**. **Revista Psicologia**: Organizações e Trabalho, 22(1), 1877-1883. Disponível em: https://doi.org/10.5935/rpot/2022.1.20429. Acesso em: 05 nov. 2024.

LIMA, E. A. (2011). **A Valorização da Carreira Militar no Brasil. Trabalho de Conclusão de Curso – Monografia**. Departamento de Estudos da Escola Superior de Guerra. Curso de Altos Estudos de Política e Estratégia (CAEPE). Rio de Janeiro: ESG.

LIPP, M. E. N. **O estresse do professor**. Campinas: Papirus Editora, 2004.

MARÇAL, Hanna Izabel Ferreira. **Prazer e sofrimento na polícia militar: uma revisão de literatura**. **Trab.En(Cena),** Palmas-TO, Brasil, 2020, v5n1, pp.111-135. https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/encena/article/view/8244/16872. Acesso em: 01 nov. 2024.

MELO, Maria Inês Caldeira Guimarães de Sampaio. **Impacto das *soft skills* na autoeficácia dos estudantes universitários**. **Instituto Superior de Gestão**, 2021. Mestrado Em Gestão Do Potencial Humano. Disponível em: https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/37282/1/Disserta%c3%a7%c3%a3o%20In%c3%aas%20Melo.pdf. Acesso em: 01 nov. 2024.

OLIVEIRA, E. A. de. Delimitando o conceito de stress. **Ensaios e ciência**, v. 1, n. 1, p. 11-18, 2006. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/31787 Acesso

em: 31 out. 2025.

GOMES, Cyreneu Lopes da Silva. OLIVEIRA, Vinícius Cesar Medeiros. **O uso de cães de faro de drogas em operações de barreira policial. Natal, 2010. Artigo apresentado ao curso de formação de oficiais da policia militar do rio grande do norte**. **JusBrasil**: Revista Eletrônica. Disponível em: https://dspace.mj.gov.br/bitstream/1/4513/1/O%20Uso%20de%20C%c3%a3es%20de%20Faro%20de%20Drogas%20em%20Opera%c3%a7%c3%b5es%20de%20Barreira%20Policial.pdf Acesso em: 31 out. 2024.

MOURA, Luan Sandro Trindade de. LIMA, Pollyana Moreira. MELO, Adrya Beatriz Nunes Barbosa de. **Qualidade de vida de policiais militares: uma revisão integrativa. Conapesc Digital**, 2021. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conapesc/2021/TRABALHO_EV161_MD1_SA105_ID1882_15092021124407.pdf. Acesso em: 31 out. 2024.

PAFARO, R. C.; MARTINO, M. M. F. de. Estudo do estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, Universidade de São Paulo, Escola de Enfermagem, v. 38, n. 2, p. 152-160, 2004. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0080-62342004000200005
Acesso em: 31 Out 2025.

REIS G, NUNES R. UMA TEORIA DA PRÁTICA POLICIAL MILITAR. Ver **Instituto Brasileiro de Segurança Pública** (RIBSP) [Internet]. 2019. 2019;2(1):133-50. Disponível em: http://ibsp.org.br/ibsp/revista/index.php/RIBSP/article/view/61/59. Acesso em: 01 nov. 2024.

SANTOS, C. E. B., & Silva Filho, E. A. (2007). **Formação pedagógica do docente para o ensino policial militar: uma análise no Centro de Ensino da PMPB**. Monografia de Especialização, PMPB/CE/Academia de Polícia Militar do Cabo Branco.

SANTOS, Rômulo Botelho dos. NUNES, Keyla Cirqueira. LIMA, Orlem Pinheiro de. MADURO, Márcia Ribeiro. ARAÚJO, Paulo César Diniz de. SILVA, Vanessa Coelho da. TEIXEIRA, Elton Pereira. CUNHA, Edileuza Lobato, **A humanização da carga horária de trabalho do policial militar do amazonas**. **Seven**: Publicações Acadêmicas. Disponível em: file:///C:/Users/62984632249/Downloads/futuroeducpesqutrans-022.pdf. Acesso em: 05 nov. 2024.

SÃO PAULO. Ouvidoria da Polícia do Estado de São Paulo. **Uma análise crítica sobre suicídio policial**. São Paulo: Governo de São Paulo, 2019. 87 p.

SOUZA, E. R. de *et al.* Fatores associados ao sofrimento psíquico de policiais militares da cidade do Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 28, p. 1297-1311, 2012. Disponível em: https://www.scielosp.org/pdf/csp/v28n7/08.pdf. Acesso em: 31 out. 2025.

SOUZA, Makio Patricio Cassemiro de. **Formação continuada de instrutores da polícia militar do rio grande do norte segundo o aporte da aprendizagem baseada em**

problemas / Makio Patricio Cassemiro de Souza. - 2023. **Dissertação (mestrado)** - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Instituto Métrópole Digital. Natal, RN. Disponível em: https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/51925. Acesso em: 01 nov. 2024.

VASCONCELOS, Gabriel Neves de, **A influência do estresse na rotina do cadete da Academia Militar das Agulhas Negras**, Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação, Academia Militar das Agulhas Negras, Resende, 2019.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.