

ATIVIDADE POLICIAL MILITAR E OS DESAFIOS DO INGRESSO À APOSENTADORIA

MILITARY POLICE ACTIVITY AND THE CHALLENGES OF ENTERING RETIREMENT

Elysson Leonty dos Passos¹
Jennifer Cristina Kovalski²

RESUMO: O presente artigo aborda o impacto do estresse na carreira do Policial Militar e as preocupações associadas à sua aposentadoria. Ao longo da exposição, são discutidos os desafios enfrentados pelos policiais, incluindo o risco de transtornos mentais e físicos decorrentes das demandas da profissão. Além disso, são apresentadas soluções e políticas públicas para promover uma melhor qualidade de vida após a ida deste profissional para a reserva remunerada, como programas de preparação para a aposentadoria, acesso a serviços de saúde mental, incentivo à prática de atividades físicas e recreativas, criação de redes de apoio social entre outras estratégias. O artigo destaca a importância de investir no bem-estar dos policiais ao longo de suas carreiras, garantindo-lhes suporte e recursos para uma transição suave para a aposentadoria e uma vida pós-polícia satisfatória.

2359

Palavras-chave: Policial Militar. Estresse. Saúde Mental. Inatividade. Qualidade de Vida. Aposentadoria.

ABSTRACT: This article addresses the impact of stress on the career of Military Police and the concerns associated with their retirement. Throughout the exhibition, the challenges faced by police officers are discussed, including the risk of mental and physical disorders arising from the demands of the profession. In addition, solutions and public policies are presented to promote a better quality of life after this professional goes to the paid reserve, such as retirement preparation programs, access to mental health services, encouraging the practice of physical and recreational activities, creation of social support networks among other strategies. The article highlights the importance of investing in the well-being of police officers throughout their careers, ensuring they are supported and resourced for a smooth transition into retirement and a fulfilling post-police life.

Keywords: Military police. Stress. Mental health. Inactivity. Quality of life. Retirement.

¹Graduado em Licenciatura em Matemática pela UEPG, Pós-Graduado em Educação Especial: Atendimento às Necessidades Especiais pela UNIVALE, Pós-Graduado em Docência no Ensino Superior pela UNIVALE, Pós-Graduado em Segurança Pública pela UNINA, Pós-Graduado em Direito Militar pela UNINA.

²Graduada em Bacharelado em Ciências Contábeis, Pós-Graduada em Controladoria de Finanças pela UNICENTRO, Pós-Graduada em Segurança Pública pela UNINA, Pós-Graduada em Direito Militar pela UNINA.

INTRODUÇÃO

A vida de um Policial Militar é marcada por desafios constantes, podendo destacar a intensidade do trabalho diário e as incertezas que permeiam sua rotina. O papel desses profissionais é crucial em nossa sociedade, pois eles são responsáveis por manter a ordem pública e garantir a segurança dos cidadãos. No entanto, essa nobre missão muitas vezes se traduz em altos níveis de estresse e pressão, afetando não apenas sua saúde física, mas também sua saúde mental.

Ao longo de suas carreiras, os policiais enfrentam uma série de desafios que contribuem para o estresse crônico. A exposição a situações de risco iminente, a preocupação com a sua segurança e de terceiros, durante a escala e também em sua folga, a exigência de disponibilidade para escalas extraordinárias e as demandas físicas e emocionais da profissão são apenas algumas das preocupações enfrentadas no dia a dia desses profissionais. Além disso, questões pessoais e familiares muitas vezes se entrelaçam com as pressões do trabalho, aumentando ainda mais os desafios enfrentados.

Podemos citar várias estratégias que poderiam auxiliar este profissional a ter uma maior qualidade de vida, diante da rotina de estresse que carrega. Por exemplo, sabemos que a prática de atividade física aliada com uma boa alimentação ajuda as pessoas que sofrem com o estresse e ansiedade, mas a falta de uma rotina regular e previsível do Policial Militar dificulta a adoção de hábitos saudáveis, tornando-se um desafio adicional para a promoção do bem-estar físico e mental. Distúrbios do sono, problemas digestivos, ansiedade e depressão são apenas algumas das consequências desse estilo de vida exigente e imprevisível.

A transição para a aposentadoria é outro momento crítico na vida do Policial Militar, e é o foco do presente trabalho. Após anos de serviço dedicado à Corporação, muitos enfrentam dificuldades ao se adaptarem a essa nova fase da vida, momento em que ocorre uma mudança na rotina e também a perda de boa parte das conexões sociais estabelecidas durante a carreira. A falta de planejamento e apoio pode resultar ou acentuar os problemas como isolamento social, depressão e ansiedade, comprometendo significativamente a qualidade de vida e o bem-estar dos aposentados.

O presente artigo busca explorar estratégias que possam auxiliar na promoção de uma maior qualidade de vida para os policiais, principalmente na aposentadoria.

Investir no bem-estar dos Policiais Militares não é apenas uma questão de responsabilidade social, mas também uma estratégia fundamental para garantir a eficácia dos

serviços de segurança pública. Ao reconhecer e abordar adequadamente os desafios enfrentados por esses profissionais, podemos garantir que continuem a servir suas comunidades de maneira eficiente e ao mesmo tempo desfrutar de uma vida plena e satisfatória durante e após o serviço ativo.

REFERENCIAL TEÓRICO

O Policial Militar desempenha um papel de grande importância na sociedade, incumbido da missão de assegurar a ordem pública e proporcionar segurança à população, por meio do cumprimento das leis. No âmbito dessa responsabilidade, enfrentam uma rotina trabalho um tanto exaustiva, exigente, e algumas vezes, imprevisível, pois cumprem escalas de trabalho organizadas para que o serviço policial esteja operando ininterruptamente, reflexo da necessidade de atender às demandas sociais em todas as horas do dia e da noite.

Observa-se que durante a carreira profissional, os Policiais Militares enfrentam uma série de desafios que resultam em altos níveis de estresse. A natureza do trabalho policial envolve muito risco, e os coloca em situações de perigo, testando constantemente suas habilidades e sua coragem. Somado a tudo isso, temos a imprevisibilidade e a falta de controle sobre o ambiente de trabalho, combinadas com a privação do sono devido a escalas de trabalho que se estendem até a madrugada e o peso das responsabilidades, contribuem para aumentar ainda mais o estresse e os distúrbios do sono. (FONTANA; MATTOS, 2016).

2361

Segundo Ferreira, Bonfim e Augusto, (2011) a rotina dos Policiais Militares são marcadas pelo o aumento constante da criminalidade, da violência e do tráfico de drogas, tudo isso representa uma ameaça constante à sua integridade física e mental, afetando a sua qualidade de vida. Além disso, a maior parte dos policiais enfrentam uma carga horária extenuante, decorrente de um número insuficiente de policiais para atender a população, e uma remuneração muitas vezes considerada baixa em relação às demandas e riscos da profissão. Esses fatores combinados tornam a atividade policial militar cada vez mais estressante e de alto risco. A baixa remuneração faz com que muitos profissionais busquem complementar sua renda com uma dupla jornada de trabalho, sacrificando seu horário de folga e descanso, o que pode ter sérias implicações para sua saúde física e mental, resultando em um desempenho profissional abaixo do ideal. Ainda, os Policiais Militares frequentemente enfrentam desafios pessoais e familiares, algumas vezes de caráter imprevisível, decorrentes de sua profissão. Compromissos de trabalho que invadem a folga, exigências de comparecimento a audiências judiciais durante períodos de

descanso e a constante preocupação com a segurança pessoal e familiar são apenas alguns exemplos de como a vida profissional pode interferir na esfera pessoal, agravando o estresse e prejudicando a qualidade de vida. Deste modo, fica evidente a necessidade de melhorar as condições de trabalho dos policiais militares, garantindo não apenas sua segurança e bem-estar, mas também a eficácia e a qualidade dos serviços prestados à comunidade.

Da mesma maneira que a comunidade depende de policiais habilidosos e íntegros, comprometidos com os princípios de sua instituição, é essencial que esses profissionais em estejam em plena capacidade física e mental, para isso é necessário que sejam acompanhados e avaliados regularmente quanto à sua saúde, especialmente no que diz respeito ao estresse, que pode impactar significativamente sua capacidade desempenhar seu trabalho de maneira satisfatória. (COSTA; et. Al. 2007)

QUALIDADE DE VIDA NA ROTINA DO POLICIA MILITAR

A natureza do trabalho Policial Militar é caracterizada por escalas de trabalhos que atenda a demanda da população, sendo necessário prestar atendimento vinte e quatro horas por dia. Desta maneira, o efetivo concorre a escalas ordinárias no período diurno e noturno, além de escalas extraordinária, de acordo com a necessidade de reforço no policiamento. A falta de uma carga horária fixa, e a tensão de sempre estarem sujeitos a acionamentos imprevisíveis, contribui para que os Policias deixem de adotar de hábitos saudáveis, como a prática regular de exercícios físicos, uma dieta equilibrada e momentos de lazer, podendo com isso, resultar em problemas de saúde física e mental, incluindo distúrbios do sono, problemas digestivos, estresse, ansiedade e depressão.

Segundo Correia e Dunningham, 2016 a adaptação às escalas de trabalho, as emoções intensas sofridas e à constante ameaça à integridade física fazem parte da rotina do Policial Militar. Além disso, na rotina de trabalho dos policiais militares, onde existe a exposição frequente a eventos traumáticos, esses profissionais estão particularmente propensos ao desenvolvimento de distúrbios emocionais, decorrente dessa exposição, distúrbios que são inerentes as profissões de alta periculosidade, onde a responsabilidade pela vida humana é primordial, podendo desencadear uma variedade de problemas de saúde, incluindo condições psiquiátricas graves como o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). Em particular, profissionais como os policiais militares, que enfrentam diariamente ameaças à vida e à integridade física, podem estar especialmente vulneráveis ao desenvolvimento desse transtorno.

Os efeitos do estresse crônico e das emoções intensas experimentadas pelos Policiais Militares vão além do impacto imediato sobre a saúde física e mental. Esses profissionais enfrentam uma série de desafios em sua vida pessoal, à medida que as fronteiras entre trabalho e vida doméstica se tornam cada vez mais difusas. O constante estado de alerta e a necessidade de estar sempre preparado para responder a uma emergência policial criam uma tensão constante que permeia todos os aspectos da vida do policial, mesmo durante seus momentos de folga. O resultado é uma dificuldade em desligar-se do trabalho e em desfrutar de momentos de descanso e relaxamento, o que pode levar a um ciclo vicioso de estresse e exaustão emocional.

No entanto, apesar dos desafios enfrentados, muitos Policiais Militares encontram formas de lidar com o estresse e de manter um equilíbrio entre suas responsabilidades profissionais e suas vidas pessoais. Dentro da vida em caserna (termo normalmente utilizados para definir os ambientes militares), esses profissionais encontram uma série de motivações que os ajudam a enfrentar os desafios diários. Alguns são impulsionados pela missão de servir à comunidade e pelo senso de dever em manter a ordem pública, encontrando significado em seu trabalho árduo e vital para a sociedade. Outros são motivados pela estabilidade proporcionada pelo emprego público, ansiosos por ingressar na inatividade com uma remuneração garantida após anos de serviços dedicados à sociedade. Essas motivações variadas refletem a diversidade de experiências e perspectivas dentro das fileiras da Polícia Militar, mas todas servem como fonte de força e resiliência diante das adversidades enfrentadas no cumprimento do dever.

2363

Como nos mostra Costa, et. al., 2007 Os profissionais da Polícia Militar, assim como qualquer outro grupo ocupacional, necessitam de avaliações médicas regulares e exames preventivos para detectar precocemente possíveis condições de saúde, dadas as demandas físicas e psicológicas de sua profissão. Apesar de reconhecerem os riscos inerentes ao trabalho, muitos policiais enfrentam uma pressão social para demonstrar resiliência e coragem, o que frequentemente resulta na negligência de sua própria saúde, tanto física quanto mental. Pesquisas indicam uma prevalência significativa de distúrbios de saúde mental, como ansiedade, depressão e síndrome do pânico entre esses profissionais, muitas vezes levando ao uso de medicamentos psicotrópicos, abuso de substâncias como álcool e tabaco, e, em casos extremos, até mesmo suicídio, como evidenciado pelos estudos na área.

Isso fica evidenciado no estudo realizado por Costa; et. al. 2007: A maioria dos policiais neste estudo encontrava-se em uma fase de estresse na qual ainda era possível lidar com tensões e eliminar sintomas. Entretanto, se os policiais não tiverem à sua disposição estratégias para lidar com os eventos estressores, ficarão

sujeitos a uma debilitação do organismo e à instalação das fases subseqüentes do estresse, podendo chegar à fase de exaustão. É nesta última fase que surgem as doenças mais graves, em função da diminuição do sistema imunológico, surgindo, principalmente, a hipertensão arterial, problemas dermatológicos, depressão, raiva, ansiedade, angustia, apatia, alteração do humor e hipersensibilidade emotiva, tornando indispensável a intervenção de profissionais especializados

A SAÚDE FÍSICA E MENTAL DO POLICIAL MILITAR

Várias são as barreiras que contribuem para a falta de cuidado com a saúde do Policial Militar, muitos relacionados a insatisfação com seu trabalho, e diversos estudos estão sendo realizados, comprovando isso, como exemplo:

Mais da metade dos sujeitos referiram insatisfação no trabalho, cujos motivos abarcam lacunas de ordem social e organizacional que envolvem a atividade, tais como o grande aumento da criminalidade, as falhas da justiça, alguma incompreensão por parte da comunidade quanto às deficiências no atendimento às demandas, a falta de equipamentos, a desvalorização profissional e a sobrecarga de trabalho, desrespeitando, inclusive, a escala de folgas. [...] quando tu acha que 'tá' de folga, os caras te põe trabalhar; não tem escala fixa [...]. (E2) Falta de recursos como fardas, veículos em condições inadequadas, cursos de formação insuficientes e elevada exposição a riscos, seja no período do trabalho ou nos horários de folga. (FONTANA; MATTOS, 2016)

Em muitos casos, os Policiais Militares trabalham e residem em pequenos municípios onde o acesso aos serviços de saúde do Estado ou da Federação é limitado, o que os obriga a buscar atendimento em municípios vizinhos, nos grandes centros onde estão disponíveis os convênios, como por exemplo no estado do Paraná, o Sistema de Assistência à Saude (SAS), para isso, sacrificando sua folga, ou faltando em suas escalas de trabalho, e ainda arcando com os custos de deslocamento. Alternativamente, podem realizar consultas com médicos particulares, mas o que implica em custos adicionais para o orçamento familiar, não sendo uma opção normalmente escolhida. 2364

Existe ainda, mais uma barreira a ser vencida para a busca do cuidado com a saúde, o medo do Policial Militar em demonstrar-se frágil principalmente no que se diz respeito a procurar atendimento psicológico ou psiquiátrico. Também é recorrente o medo do julgamento que receberá dentro da instituição se após realizar o atendimento especializado necessitar de afastamento ou uso de medicamento controlado.

Apesar de existirem programas que incentivam o Militar Estadual a procurar ajuda psicológicas, o efetivo ainda demonstra-se resistente. O primeiro obstáculo é reconhecer a necessidade de ajuda, especialmente quando se trata de apoio psicológico. Além disso, o estigma

social e profissional associado à busca por ajuda pode dissuadi-los de procurar tratamento, levando ao agravamento de condições que poderiam ser tratadas precocemente.

INGRESSO NA RESERVA REMUNERADA E A QUALIDADE DE VIDA DO POLICIAL MILITAR

Após cumprir o tempo obrigatório de serviço, o militar pode escolher em ser transferido para a reserva remunerada e receber seu subsídio proporcionalmente ao tempo trabalhado, ou ainda trabalhar até o tempo limite para a transferência compulsória para a reserva remunerada e receber seus proventos de forma integral. Embora seja esperado que essa transição para a inatividade proporcione ao militar o merecido descanso após uma vida complexa na atividade policial militar, nem sempre isso ocorre de maneira tranquila e natural. Em muitos casos, a rotina intensa e exigente da carreira militar se enraíza tão profundamente no interior do policial que ele enfrenta dificuldades significativas na adaptação a essa nova fase da vida, mesmo tendo desejado por esse momento. A mudança de ritmo e responsabilidades pode ser desafiadora, levando alguns militares a se sentirem deslocados e desorientados em relação ao seu novo papel na sociedade. (NERI, 2018)

Neste contexto, observamos o o policial militar que faz essa transição para a Reserva Remunerada ou que está próximo de encerrar sua carreira, passa a viver novas emoções, muitas vezes, proveniente da dúvida em permanecer na ativa ou pedir sua aposentadoria, esse é um momento que demanda muita atenção e empatia de seus superiores e pares, pois é uma decisão importante que terá como resultado várias mudanças em sua rotina que podem gerar medos, estresse e em insegurança para o profissional. Salienta-se que muitas vezes a decisão de solicitar a reserva não é tomada de forma isolada, mas muitas vezes leva em conta questões familiares:

As questões relacionadas à família foram apontadas como fundamentais para tomadas de decisão a respeito do momento de solicitar a aposentadoria por 68% dos respondentes e muito importante por outros 21,6%. Ou seja, quase 90% tomam a decisão sobre quando se aposentar (antes ou não do tempo total) com base em questões familiares. (TAKAHASHI; LEMOS; SOUZA, 2015)

Com isso, podemos observar a importância da Instituição ter o conhecimento de que muitos policiais decidem solicitar a Reserva Remunerada com base em questões familiares, e que deixam a Corporação ainda com o desejo de pertencer ao quadro do efetivo ativo, como nos mostram Andrade e Torres, 2018:

A etapa pós-trabalho se apresenta como um paradoxo complexo tanto para os estudiosos quanto para os próprios trabalhadores, uma vez que a aposentadoria pode ter um significado positivo de liberdade para o trabalhador, sendo um momento cobiçado em

que o indivíduo poderá se dedicar a projetos pessoais, a família, a si mesmo; e pode, ao mesmo tempo, ter um significado negativo, remetendo a retirar-se, recolher-se aos aposentos, estar à margem. Sob o ponto de vista etimológico, a palavra “aposentadoria” carrega em si a dualidade de significados deste fenômeno: por um lado, aposentadoria remete ao jubramento – alegria e liberdade; enquanto que, por outro, remete a retirar-se ou recolher-se aos aposentos, ao espaço de não trabalho, frequentemente associada a abandono, inatividade e finitude (Leandro-França, 2016).

Podemos identificar que diversos fatores impactam a qualidade de vida do Policial Militar, ressaltando a importância da Instituição a qual este profissional pertence realizar um acompanhamento ao longo da carreira do Militar Estadual, para mitigar quaisquer efeitos negativos quando o trabalhador ingressar na inatividade, pois este momento de transição pode ser muito difícil e acarretar diversos problemas, ameaçando o equilíbrio psíquico, prejudicando seu rendimento no trabalho nessa fase final e também a identidade como pessoa e ser social, que pode acarretar em problemas no âmbito familiar. (SILVA, et al. 2018)

Duas motivações se destacam para a permanência na atividade Policial Militar: o desejo de servir à comunidade, independentemente dos desafios enfrentados, e a busca por estabilidade e uma aposentadoria segura. Ambas as motivações exigem uma atenção cuidadosa por parte das instituições de segurança pública, que devem incentivar os profissionais a adotar hábitos saudáveis ao longo de suas carreiras. Isso inclui cuidados com a alimentação, prática regular de atividade física e acompanhamento médico periódico para promover uma melhor qualidade de vida.

2366

Aprofundando-se nesse aspecto, independentemente das motivações individuais para escolher a carreira policial, muitos profissionais acabam desenvolvendo uma dependência das descargas de adrenalina associadas ao trabalho. Essas sensações de realização e bem-estar podem deixá-los nostálgicos em relação à montanha-russa emocional experimentada ao longo de suas carreiras, resultando em descontentamento com a nova rotina após a aposentadoria. Isso pode se manifestar em sintomas como ansiedade, tristeza, depressão, vícios e, em casos extremos, até mesmo pensamentos suicidas

Segundo Andrade e Torres, 2020 além de representar o fim das atividades, a aposentadoria frequentemente implica na perda da posição ocupada, das relações sociais estabelecidas no ambiente de trabalho e do sentido de pertencimento proporcionado pelo núcleo profissional. Essa transição pode também levar à reavaliação dos valores pessoais, das normas sociais e da rotina diária, exigindo uma adaptação profunda e muitas vezes desafiadora. A ausência das interações sociais proporcionadas pelo trabalho pode ser particularmente difícil de lidar, levando a uma sensação de vazio e perda de propósito na vida pós-carreira. Essa fase de transição, portanto,

pode ser vivenciada como uma verdadeira crise de identidade, exigindo um processo de ajuste emocional e psicológico para encontrar novas formas de significado e conexão social.

É essencial que os Policiais Militares se sintam valorizados e reconhecidos pelo seu trabalho durante a ativa, de modo que, ao ingressarem na inatividade, sintam um senso de dever cumprido e estejam motivados a cuidar ainda mais de sua saúde física e mental, pois a inatividade é algo muito difícil para este profissional, como nos diz Felix & Catão 2013:

Diante dessas informações, pode-se compreender a origem e o porquê desse significado bastante difundido que tem o envelhecimento e a aposentadoria, simbolizados socialmente enquanto o fim de um ciclo de vitalidade e força. Bem como a compreensão que se tem do trabalho, onde o ser ativo é aquele que produz dentro de sua atividade laboral, reforçando-se, com

isso, a conotação preconceituosa e excludente de que o envelhecimento e a aposentadoria representam o fim do desenvolvimento humano. Por isso, aposentar-se é um momento de tensão e insegurança, mesmo quando vem acompanhado do alívio pelo dever cumprido, após tantos anos de realização da mesma tarefa.

Isso inclui a retomada de uma rotina ideal de sono, alimentação e exercícios físicos regulares. Além disso, é crucial prepará-los para essa nova fase de vida fora do ambiente militar, onde terão mais tempo para dedicar a si mesmos e às suas famílias, desfrutando de momentos de lazer e realizando projetos adiados durante a carreira. Portanto, é fundamental que os profissionais comecem a pensar em suas vidas “pós-polícia” ainda durante a carreira ativa, de modo a garantir uma transição tranquila para a aposentadoria e desfrutar plenamente dessa nova fase da vida.

2367

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo apresenta como base teórica e metodológica uma pesquisa bibliográfica, visando aprofundar o conhecimento sobre o tema proposto para que seja possível ampliar o entendimento sobre as dificuldades também apresentadas, e propor soluções através do estudo feito.

Por pesquisa bibliográfica compreende-se, como explica Silva (2003, p.49) uma pesquisa inicial, que dá suporte a outras possibilidades que se abrem dentro da temática proposta, ainda, ela explica os problemas a partir da bibliografia já existente, sendo importante para o aprofundamento da pesquisa.

Para Cordeiro, Molina e Dias (2014, p.147), a pesquisa bibliográfica é aquela em que “salienta quem são os principais autores, como realizou as leituras dos textos”, sendo esses livros, periódicos, sites da internet, artigos científicos, entre outros.

Segundo Gil (2008), a pesquisa bibliográfica é uma metodologia fundamental que oferece sustentação teórica para diversas outras abordagens de investigação, sendo particularmente valiosa em estudos exploratórios ou descritivos. Proporciona uma visão ampla e detalhada da problemática em análise, facilitando a elaboração de um quadro conceitual sólido sobre o objeto de estudo.

Ressalta-se que neste artigo nossa pesquisa possui natureza básica, com uma análise baseada em aspectos qualitativos e o emprego de uma revisão documental e bibliográfica. Uma pesquisa de natureza básica para Fachin (2002), é um processo de conhecimento anterior da temática, implicando em compreender o assunto. Vários textos foram analisados neste artigo e os que se aproximaram mais da temática foram incluídos.

É importante destacar que esta pesquisa baseia-se exclusivamente na revisão de literatura existente e não envolve coleta de dados primários, portanto, não há questões éticas relacionadas à privacidade, confidencialidade ou consentimento dos participantes, no entanto, todas as fontes serão devidamente citadas e referenciadas de acordo com as normas acadêmicas, garantindo a integridade e a credibilidade do trabalho.

Esta metodologia proporcionará uma abordagem sistemática e organizada para a investigação do tema proposto, permitindo uma análise crítica e fundamentada das questões relacionadas ao tema proposto, além de poder auxiliar com soluções propostas ao problema, de acordo com os estudos realizados durante a pesquisa.

2368

CONCLUSÃO

Encontrar estratégias para o bem estar do policial militar e também para cuidar de sua vida pós polícia são fatores muito importantes, não somente para o bem-estar individual dos profissionais, mas também para a eficácia do serviço público de segurança como um todo.

A aposentadoria representa um momento especial na vida de todo trabalhador, incluindo a classe dos policiais militares, demandando uma abordagem personalizada, que vá além do aspecto meramente legal, abordando também as necessidades emocionais, sociais e profissionais desses indivíduos. Prepará-los para essa transição envolve oferecer suporte psicológico para lidar com as emoções associadas à despedida da carreira, orientação para estabelecer novos objetivos e interesses pessoais, e acesso a programas de capacitação e recolocação profissional. Além disso, é fundamental combater a invisibilidade social enfrentada pelos aposentados, reconhecendo e valorizando suas vastas experiências e habilidades, permitindo-lhes continuar contribuindo de

maneira significativa para a comunidade. A implementação de políticas e programas eficazes não apenas beneficia os indivíduos que se aposentam, mas também enriquece a sociedade como um todo, aproveitando ao máximo o potencial e a experiência desses valiosos membros da força policial. SILVA; BARBOSA; BEZERRA 2018)

É muito importante que as instituições responsáveis pela segurança pública adotem medidas pro-ativas para promover o bem-estar dos policiais ao longo de suas carreiras, incluindo a implementação de programas abrangentes de apoio psicológico e assistência médica preventiva. Além disso, é essencial que sejam desenvolvidas estratégias para facilitar a transição dos policiais para a aposentadoria, preparando-os para essa nova fase da vida e incentivando hábitos saudáveis que possam melhorar sua qualidade de vida após o serviço ativo.

Ao reconhecer e abordar adequadamente os desafios enfrentados pelos Policiais Militares, podemos não apenas melhorar a saúde e o bem-estar desses profissionais dedicados, mas também garantir que continuem a servir suas comunidades de maneira eficaz ao longo de suas carreiras e na aposentadoria. Este é um compromisso vital não apenas com os policiais, mas também com a segurança e o bem-estar de toda a sociedade que eles servem. Essas estratégias devem ser abrangentes, visando não apenas mitigar os efeitos do estresse, mas também promover um estilo de vida saudável e equilibrado.

2369

Neste trabalho vamos, após os estudos realizado, elencar algumas estratégias para que possamos cuidar melhor do policial, na fase “pós-polícia”

1- Implementação de programas de educação continuada para os policiais aposentados, oferecendo oportunidades de aprendizado e desenvolvimento profissional em áreas de interesse, como gestão de conflitos, mediação, resolução de problemas comunitários, entre outros. Esses programas podem ajudar a manter os policiais aposentados atualizados com as novas tendências e práticas na área da segurança pública, além de estimular o crescimento pessoal e intelectual.

2- Promoção de programas de voluntariado e engajamento cívico para os policiais aposentados, incentivando-os a contribuir para a comunidade por meio de atividades de cunho voluntário, palestras educativas em escolas, participação em conselhos comunitários, entre outras. Essas iniciativas não apenas beneficiam a sociedade, mas também proporcionam aos policiais aposentados uma maneira de continuar servindo e se envolvendo ativamente em questões sociais.

3- Oferta de serviços de orientação vocacional e planejamento de carreira para os policiais aposentados que desejam explorar novas oportunidades profissionais ou iniciar uma segunda

carreira após a aposentadoria. Esses serviços podem incluir avaliação de habilidades, identificação de interesses profissionais, orientação sobre opções de carreira e apoio na busca por oportunidades de emprego ou empreendedorismo.

4- Desenvolvimento de programas específicos de promoção de bem-estar para os policiais aposentados, com foco no fortalecimento da saúde mental, emocional e espiritual. Esses programas podem incluir atividades como meditação, yoga, terapia ocupacional, grupos de apoio emocional e workshops de gerenciamento do estresse, proporcionando aos policiais aposentados ferramentas práticas para lidar com os desafios da vida pós-polícia.

Em conclusão, a transição do policial militar para sua aposentadoria é uma fase difícil e pouco discutida, e o estresse enfrentado pelos Policiais Militares ao longo de suas carreiras representa uma preocupação significativa, não apenas para a saúde e o bem-estar individual desses profissionais, mas também para a eficácia do serviço público de segurança como um todo. A exposição constante a situações de perigo, a pressão emocional e as demandas físicas e mentais da profissão podem levar a uma série de desafios de saúde mental e física ao longo da vida do policial.

Além disso, a transição para a aposentadoria é um momento crítico que requer atenção especial, uma vez que os policiais aposentados enfrentam uma série de desafios ao se ajustarem a uma nova fase de vida fora do ambiente policial. A falta de estratégias e apoio adequados pode resultar em problemas como isolamento social, depressão, ansiedade e dificuldades financeiras, comprometendo a qualidade de vida e o bem-estar dos policiais aposentados.

No entanto, há esperança. Ao longo deste artigo, foram apresentadas algumas pequenas soluções que podem ser implementadas para promover uma maior qualidade de vida para os policiais aposentados. Desde programas de preparação para a aposentadoria até acesso a serviços de saúde mental, incentivo à prática de atividades físicas e recreativas, programas de reinserção profissional e muito mais.

Essas soluções não apenas visam mitigar os efeitos do estresse ao longo da carreira do policial, mas também prepará-los para uma transição suave para a aposentadoria e proporcionar-lhes as ferramentas necessárias para desfrutar de uma vida pós-polícia plena e satisfatória. É essencial que as instituições responsáveis pela segurança pública reconheçam a importância de investir no bem-estar dos policiais ao longo de suas carreiras e após a aposentadoria, garantindo que esses profissionais dedicados sejam devidamente valorizados e apoiados em todas as fases

de suas vidas. Afinal, ao cuidar dos que nos protegem, estamos cuidando do tecido social que sustenta nossa comunidade e sociedade como um todo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, DM; et al. Satisfação no trabalho dos policiais militares do Rio Grande do Sul: um estudo quantitativo. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 36(4), 801-815, 2016.

AMORIM, LC. Saúde mental e a prática de atividade física de policiais Militares: Uma revisão sistemática. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) Centro Universitário Fametro. Fortaleza 2020; 27 p.

ANDRADE L, TORRES C, Aposentadoria e Atribuição de Significado: Um Estudo com Trabalhadores Ativos no Brasil. *Psicologia: Teoria e Pesquisa* 2020, v.36, e3652

BANHATO, EFC; LARIVOIR, LS; ASSIS, LC. Perfil psicossocial e de saúde de policiais militares em situação de Aposentadoria. *REVISTA PSIQUE*, Juiz de Fora, v.1, n.1, p.31-44, jan./jul. 2016.

CABRAL, JB; et al. Transtorno de estresse pós-traumático em policiais militares: Uma revisão integrativa da literatura. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences* volume 5, Issue 4(2023), Page 1294-1306.

CORDEIRO, GR; MOLINA, NL; DIAS, VF. Orientações e dicas práticas para trabalhos acadêmicos. Curitiba. Editora Intersaberes. 2014.

CORREIA AR; DUNNINGHAM WA. Estimativa da ocorrência de transtorno do estresse pós-traumático em policiais militares da Bahia. *Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria*. 2016 Set/Dez;20(3):187-216.

COSTA, CO. Aposentadoria e Qualidade de Vida. Dissertação (Mestrado em Gerontologia Biomédica) Instituto de Geriatria e Gerontologia. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010; 97 p.

COSTA M; JUNIOR AH; OLIVEIRA J; MAIA E. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. *Rev. Panam Salud Publica*. 2007; 21(4):217-22.

CUNHA PAB; PINTO JN; DICK NRM; PIRES CG. Transtorno de Estresse Pós-Traumático em Policial Militar. *Revista Saúde e Desenvolvimento Humano - ISSN 2317-8582*. Canoas, v. 7, n. 2, 2019.

FACHIN, O. Fundamentos de Metodologia. 3º ed. São Paulo: Saraiva, 2002.

FELIX, YTM; CATÃO, MFFM. Envelhecimento e aposentadoria por policiais rodoviários. *Psicologia & Sociedade*, 2013, 25(2), 420-429.

FERREIRA, DKS; BONFIM, C; AUGUSTO, LGS. Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares. *Ciência e Saúde Coletiva*, 16(8): 3403-3412, 2011.

FILHO JWSC. Transtorno de Estresse Pós-Traumático em Policiais Militares: Um Estudo Prospectivo. Dissertação (Doutorado em Neuropsiquiatria e Ciências do Comportamento) Programa de Pós-Graduação em Neuropsiquiatria e Ciências do Comportamento. Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2012; 97 p.

FONTANA RT, MATTOS GD. Vivendo entre a segurança e o risco: Implicações à saúde do policial militar. *Cienc Cuid Saude* 2016 Jan/Mar; 15(1):77-84

GIL, AC. Como elaborar projeto de pesquisa. São Paulo: Atlas, 2002. 176p.

GIL, AC. Métodos e Técnicas de Pesquisa Social. São Paulo, SP: Atlas, 2008.

GIL, AC. Métodos e técnicas de pesquisa social. 4 ed. São Paulo: Atlas, 1994.

GUEDES, HD. Trabalho emocional de policiais militares: Do mapeamento de demandas emocionais ao treinamento em regulação emocional. Dissertação (Doutorado em Psicologia) Instituto de Psicologia. Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2023; 135 p.

LIMA FP; BLANK LG; MENEGON FA. Prevalência de Transtorno Mental e Comportamental em Policias Militares/SC, em Licença para Tratamento de Saúde. *Psicol. cienc. prof.* 35 (3). Jul-Set 2015.

MINAYO, MCS; ASSIS, SG; OLIVEIRA, RVC. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, 2011.

NERI VLT. A SEGUNDA PELE: convite a uma análise moreniana do processo de desempenho de papéis de policiais militares em situação da reserva remunerada. *O Alferes*, Belo Horizonte, 73 (28): 72-103, jul/dez. 2018.

OLIVEIRA, KL; SANTOS LM. Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua. *Sociologias*, Porto Alegre, ano 12, n° 25, set./dez. 2010, p. 224-250

SILVA AS; BARBOSA GF; BEZERRA EBN. Análise do processo de aposentadoria em policiais militares. *Anais III CONBRACIS*. Campina Grande: Realize Editora, 2018.

SILVA, M AF. Métodos e técnicas de pesquisa. Curitiba. Ibpex. 2003.

SILVA PJS. A concepção de envelhecimento de policiais militares associada às suas metas pessoais: Um estudo de caso, no município de Alvorada, Rio Grande do Sul. Dissertação (Doutorado em Gerontologia Biomédica) Instituto de Geriatria e Gerontologia. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008; 162 p.

TAKAHASHI ARW; LEMOS MR; SOUZA CPS. Motivação no Serviço Público e Permanência na Carreira Militar da Polícia Militar do Paraná/Brasil. *Desenvolvimento em Questão*, 2015, 13(29): 311-354.