

ARTIGO

INTERVENÇÕES EM PROMOÇÃO E PREVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL ENTRE PROFISSIONAIS DE SEGURANÇA PÚBLICA

LUANA FOLCHINI DA COSTA

Doutora em Psicologia pela Universidade de Caxias do Sul e pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Professora Auxiliar Convidada nas Universidades de Évora e Universidade Autónoma de Lisboa, Pós-doutoranda na Universidade de Caxias do Sul e Universidade de Lisboa.

País: Brasil **Estado:** Rio Grande do Sul **Cidade:** Caxias do Sul

E-mail: lfcosta@ucs.br **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-3036-5911>

MAGDA MACEDO MADALOZZO

Doutora em Psicologia das Organizações e do Trabalho pela Universidade Federal de Santa Catarina. Docente na Universidade de Caxias do Sul (RS) em cursos de Graduação e Pós-Graduação Lato Sensu e Strictu Sensu. Docente do Programa de Pós-Graduação em Psicologia - Mestrado Profissional / UCS.

País: Brasil **Estado:** Rio Grande do Sul **Cidade:** Caxias do Sul

E-mail: mmmadalo@ucs.br **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-1633-8175>

ALEXANDRA CAROL CIOATO

Acadêmica do curso de Psicologia na Universidade de Caxias do Sul (UCS). Bolsista de Iniciação científica (PIBIC-CNPq) desde dezembro/2021

País: Brasil **Estado:** Rio Grande do Sul **Cidade:** Caxias do Sul

E-mail: accioato@ucs.br **ORCID:** <https://orcid.org/0009-0008-1229-2430>

ÉDER LEONARDO DE VITTE HORN

Acadêmico do curso de Psicologia na Universidade de Caxias do Sul (UCS).

País: Brasil **Estado:** Rio Grande do Sul **Cidade:** Caxias do Sul

E-mail: elvhorn@ucs.br **ORCID:** <https://orcid.org/0009-0007-6934-2489>

Contribuições dos autores: Éder Leonardo e Alexandra Carol apoiaram a busca nas bases de dados, leitura dos artigos e fichas de leitura para a construção do artigo. Magda Macedo contribuiu na escrita, discussão e conclusões do artigo. Luana da Costa contribuiu na escrita do artigo, condução da busca nas bases de dados, organização das fichas de leitura e análise dos artigos, apoio na discussão e conclusões.

Data de Recebimento: 01/04/2024 **Data de Aprovação:** 14/01/2025

DOI: 10.31060/rbsp.2025.v19.n2.2163

RESUMO

O estudo apresenta uma revisão integrativa da literatura, com o intuito de conhecer, em nível global, como tem sido propostas e conduzidas intervenções de promoção e prevenção da saúde mental com profissionais de segurança pública (PSP). Foi realizada uma busca nas bases de dados *Scopus* e *Web of Science*, considerando estudos recentes (2018-2022) publicados nas áreas de Gestão, Psicologia e Ciências Sociais. Os conteúdos dos artigos foram categorizados de modo a identificar os tipos de intervenções

realizadas, o momento da intervenção, os obstáculos e facilitadores da implementação e do acesso para a participação dos profissionais, bem como as abordagens que sustentaram teoricamente a concepção e realização das intervenções. Os resultados contribuem para promover reflexões sobre intervenções primárias, secundárias e terciárias relacionadas a processos psicossociais (em níveis individuais e organizacionais) e sobre estratégias utilizadas, sendo úteis para elucidar fatores psicossociais de risco e de proteção, que podem ser fatores-chave para o desenvolvimento e o sucesso de programas e práticas interventivas voltadas à saúde mental do público-alvo. Nesse sentido, são apresentadas contribuições e sugestões para estudos e práticas futuras, de modo a orientar e otimizar investimentos.

Palavras-chave: Profissionais de segurança pública. Saúde mental. Intervenções em fatores psicossociais.

INTERVENTIONS IN MENTAL HEALTH PROMOTION AND PREVENTION AMONG PUBLIC SAFETY PROFESSIONALS

ABSTRACT

The study presents an integrative review of the literature, with the aim of finding out, at a global level, how interventions to promote and prevent mental health have been proposed and conducted with public security professionals. A search was carried out in the Scopus and Web of Science databases, considering recent studies (2018-2022) published in the areas of management, psychology and social sciences. The content of the articles was categorized in order to identify the types of interventions carried out, the timing of the intervention, the obstacles and facilitators to implementation and access for the participation of professionals, as well as the approaches that theoretically underpinned the interventions' design and implementation. The results contribute to promoting reflection on primary, secondary and tertiary interventions related to psychosocial processes (at individual and organizational levels) and the strategies used, and are useful for elucidating psychosocial risk and protective factors, which can be key factors in the development and success of intervention programs and practices aimed at the mental health of the target public. In this sense, contributions and suggestions for future studies and practices are presented in order to guide and optimize investments.

Keywords: Public safety professionals. Mental health. Interventions in psychosocial factors.

INTRODUÇÃO

A natureza do trabalho policial caracteriza-se pela vivência cotidiana de situações de violência em diferentes graus. As ações de exposição a fatores psicossociais de risco são constantes e intrínsecas às tarefas que desempenham, com potenciais estressores operacionais e organizacionais (Silva *et al.*, 2024). Alta demanda emocional, pesada carga de trabalho e longas jornadas e alterações no ciclo circadiano impostas a esse grupo ocupacional têm sido associadas, frequentemente, ao comprometimento da saúde mental, que pode ser observado em seus efeitos indiretos, como aumento dos índices de absenteísmo, maior uso da força e interações disfuncionais com o público, problemas de saúde, relacionamentos tensos e menor qualidade do trabalho (Freitas *et al.*, 2023; Purba; Demou, 2019). Baixos índices de realização pessoal, esgotamento, sintomas psiquiátricos/sofrimento psicológico, exaustão emocional e até suicídio têm acometido esse serviço de linha de frente nos cuidados das populações (Purba; Demou, 2019).

Os trabalhadores que interagem diretamente com a população são mais suscetíveis aos riscos de saúde ocupacional (Onyishi *et al.*, 2020). Embora algum nível de estresse seja inevitável ao enfrentar situações dramáticas, o bem-estar é essencial para apoiar e facilitar a saúde mental (Vieira *et al.*, 2020). Acidentes graves, violência, emergências médicas críticas e até a morte são comuns em suas rotinas. Esse contato repetido com eventos traumáticos pode levar ao desenvolvimento de transtornos, como Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), ansiedade e depressão (Regehr, 2009; Rosalky; Hostler; Webb, 2017). Estudos indicam que um em cada dez profissionais de urgência e emergência pode sofrer de TEPT, uma taxa significativamente alta comparada à população geral, cuja prevalência é de aproximadamente 1,3% (Counson *et al.*, 2019). As características pessoais, de personalidade e as habilidades de enfrentamento influenciam o impacto dos incidentes críticos, podendo ou não se manifestarem como estresse ou outra doença mental (Reynolds; Wagner, 2007).

Além disso, é demonstrado que a maioria dos paramédicos, bombeiros e outros socorristas desenvolvem frequentemente sintomas agudos e crônicos decorrentes de sua atividade profissional, como distúrbios do sono, baixa moral, raiva e hiper-reatividade fisiológica (Setti; Argentero, 2015). Portanto, estressores traumáticos, rotineiros e organizacionais podem causar uma variedade de implicações psicológicas e fisiológicas para esses trabalhadores (Reynolds; Wagner, 2007) e, conseqüentemente, para as organizações (Bartlett *et al.*, 2019; Chirico, 2017).

Soma-se a isto os efeitos nocivos da pandemia de Covid-19 no que se refere à saúde mental de toda a população, incluindo os profissionais da linha de frente e dos serviços essenciais, como a segurança pública, urgência e emergência. A atividade dos PSP, por suas características específicas, é permeada por fatores psicossociais de risco para a sua saúde mental e por isso devem ser conhecidas e discutidas (Back, 2021). Portanto, a promoção de programas e intervenções voltados ao fortalecimento da saúde mental de profissionais de segurança pública (PSP) assume posição de prioridade em diferentes países (Moghimi *et al.*, 2022). Embora existam programas de educação e preparação profissional consistentes para aqueles que ocupam essas funções, faz-se necessário desenvolver intervenções nos locais de trabalho voltadas para a proteção da sua saúde mental.

Uma vez que tal condição se associa ao interesse de diferentes profissionais, o objetivo deste estudo é prospectar um recorte nas produções científicas em nível global, referentes às intervenções para a promoção e o fortalecimento da saúde mental de PSP, compreendendo o período que antecedeu a pandemia de Covid-19 até a sua amenização, ou seja, de 2018 a 2022. O estudo contribui para elucidar informações sobre as técnicas e abordagens utilizadas, o impacto das intervenções nos fatores psicossociais; bem como os facilitadores e as barreiras para implementação.

METODOLOGIA

Para responder ao objetivo desta pesquisa, definiu-se o estudo como Revisão Integrativa, desenvolvida a partir do cumprimento de critérios estabelecidos em seis etapas distintas: (i) identificação da temática e definição da questão de pesquisa; (ii) delimitação dos critérios de inclusão e exclusão de estudos/ amostragem ou busca na literatura; (iii) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados, e conseqüente categorização; (iv) avaliação dos estudos selecionados; (v) análise e interpretação dos resultados; e (vi) apresentação da revisão/síntese do conhecimento (Mendes; Silveira;

Galvão, 2008; Moher *et al.*, 2009). A análise posterior possibilitou identificar intervenções que têm sido desenvolvidas para a promoção e o fortalecimento da saúde mental com PSP, em nível mundial.

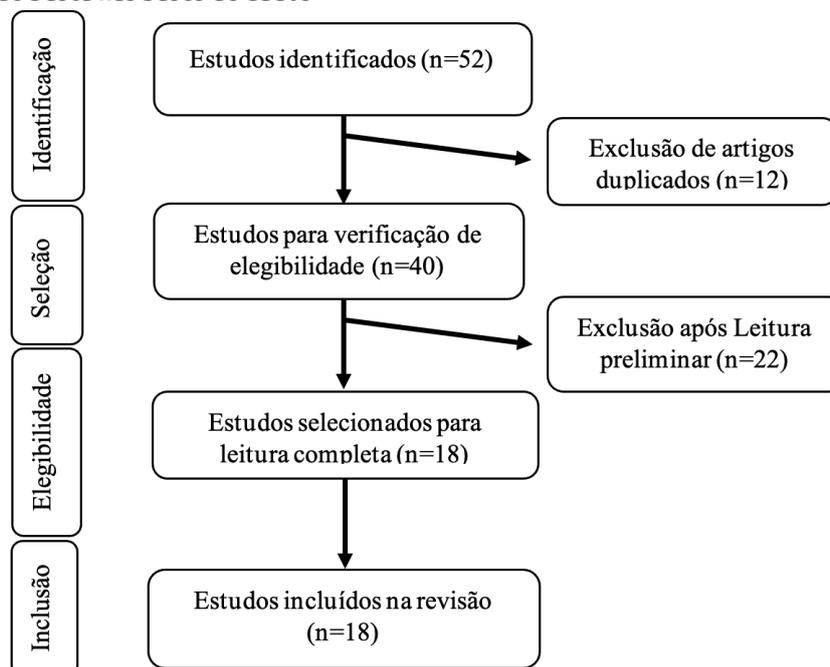
SELEÇÃO DAS FONTES

Inicialmente, empreendeu-se uma busca de artigos publicados nas bases de dados Scopus e Web of Science. Utilizaram-se os descritores, em termos exatos "*public safety professionals*" OR "*public security professionals*" OR "*firefighters*" OR "*police*" (Tópico) AND "*mental health*" (Palavras-chave) AND "*intervention*" (Tópico).

Dentre os critérios de busca, estavam que os artigos selecionados deveriam ter sido publicados em periódicos das áreas de conhecimento de "*Psychology*", "*Business, management and accounting*" e "*Social Science*", que têm relação com este estudo; em língua inglesa, portuguesa ou espanhola. A busca selecionou somente artigos publicados entre os anos de 2018 a 2022, considerando a data de realização desta pesquisa (dezembro de 2022). O processo de seleção dos artigos é apresentado no fluxograma sugerido pelo *Preferred Reporting of Systematic Reviews and Meta-Analyses* (Moher *et al.*, 2009) e está representado na Figura 1.

FIGURA 1

Fluxograma de busca nas bases de dados



Fonte: Elaborada pelos autores (2024).

Atendidos os critérios de inclusão e exclusão e, após eliminar os artigos duplicados, a busca revelou 40 documentos submetidos à análise de conteúdo (Laville; Dionne, 1999).

ANÁLISE DOS DADOS

A análise preliminar dos artigos foi feita a partir da leitura do título, do resumo e das palavras-chave. Essa seleção preliminar permitiu a categorização inicial em 5 macrocategorias, apresentadas no Quadro 1, dentre as quais, apenas os artigos contidos em duas delas foram incluídos na revisão, totalizando 18 documentos, conforme apresentado no Quadro 2.

QUADRO 1

Categorias estabelecidas na etapa de seleção

Objetivo/foco do artigo	Quantidade de artigos	Inclusão/exclusão
1) Aperfeiçoar o atendimento à população nas ocorrências envolvendo sujeitos em crise de saúde mental, atendidos por profissionais de Segurança Pública	9	Excluídos
2) Apresentar/relatar intervenção para incrementar/promover a saúde mental ou prevenir estresse/suicídio dos PSP	8	Incluídos
3) Análise de intervenções, já existentes, voltadas para redução do estresse de PSP ou de sua intenção de uso dos serviços	10	Incluídos
4) Tratam da saúde mental dos PSP, mas não apresentam intervenções específicas	12	Excluídos
5) Não tem relação com o público-alvo (PSP)	1	Excluídos

Fonte: Elaborado pelos autores, a partir de análise (2024).

No Quadro 2 é possível visualizar os artigos que fizeram parte da análise final, considerando as duas macrocategorias incluídas na seleção dos artigos, após serem lidos na íntegra.

QUADRO 2

Artigos incluídos na análise final

CATEGORIA: Artigos que relatam a implementação de intervenções práticas para promoção da saúde ou prevenção ao estresse ou suicídio de PSP			
	Objetivos do estudo	Tipo de estudo	Referência
1	<p>Título: <i>Evaluation of before operational stress: a program to support mental health and proactive psychological protection in public safety personnel</i></p> <p>Apresentar o programa <i>Before Operacional Stress (BOS)</i>, detalhes da sua implementação e seus resultados. Foi projetado para acontecer no início de uma carreira de PSP para aumentar a autoconscientização e relacionamentos saudáveis. Local de Realização: Canadá</p>	Para avaliar os resultados do programa, foi aplicado <i>survey</i> cujos dados foram coletados em 6 momentos.	Stelnicki <i>et al.</i> (2021)

Continua

2	<p>Título: <i>Pilot evaluation of a brief training video aimed at reducing mental health stigma amongst emergency first responders (the ENHANcE II study)</i></p> <p>1) determinar se um breve vídeo de treinamento online pode reduzir o estigma da saúde mental entre os socorristas; 2) comparar a eficácia do treinamento entre policiais e funcionários de serviços de ambulância; 3) identificar quais construtos psicológicos explicam quaisquer mudanças no estigma da saúde mental do pré ao pós-treinamento; e 4) avaliar a satisfação dos participantes com o vídeo de treinamento online. Local de realização: Inglaterra</p>	Para avaliar os resultados do programa, <i>survey</i> foi aplicado antes e após a intervenção.	Hazell <i>et al.</i> (2022)
3	<p>Título: <i>Impact of mindfulness training on spanish police officers' mental and emotional health: a non-randomized pilot study</i></p> <p>Demonstrar a aceitabilidade, adesão e eficácia de uma intervenção baseada em <i>mindfulness</i> (MBI) de 8 semanas coprojetada por um policial e um psicólogo, para promover o bem-estar policial. Local de realização: Espanha</p>	Para avaliar os resultados, os participantes foram divididos em grupo de intervenção e grupo controle e responderam a <i>survey</i> pré e pós-intervenção.	Navarrete <i>et al.</i> (2022)
4	<p>Título: <i>A longitudinal assessment of the road to mental readiness training among municipal police</i></p> <p>Apresentar e avaliar versão adaptada do programa R2MR, realizado pela Comissão de Saúde Mental do Canadá, em uma amostra de policiais municipais. Especificamente, avaliar mudanças nos sintomas de saúde mental autorrelatados, resiliência, conscientização sobre saúde mental, engajamento no trabalho e atitudes de estigma em saúde mental ao longo de um período de um ano. Local de realização: Canadá</p>	Para avaliar os resultados do programa, os participantes responderam a <i>survey</i> antes da intervenção e 6 e 12 meses após terem participado.	Carleton <i>et al.</i> (2018)
5	<p>Título: <i>Decoding MH-A de-stigmatization campaign in the Hong Kong Police Force</i></p> <p>Apresentar os resultados de um dos programas direcionados à saúde mental da força policial de Hong-Kong (HKPF). Local de realização: China</p>	Para avaliar os resultados do programa, os participantes responderam a <i>survey</i> pré e pós-intervenção.	Chan <i>et al.</i> (2023)
6	<p>Título: <i>Evidence-based lifestyle medicine interventions to enhance the mental health of law enforcers in Hong Kong: A pilot randomized controlled trial</i></p> <p>1) apresentar estudo-piloto para examinar a eficácia de práticas integradas de “medicina de estilo de vida” para melhorar a saúde mental dos policiais de Hong-Kong; 2) apresentar um protocolo de intervenção que incluiu cinco fatores de estilo de vida: atividade física, dieta (recomendações dietéticas ocidentais e chinesas), atenção plena, sono e práticas de psicologia positiva. Local de realização: China</p>	Para avaliar os resultados do programa, os participantes responderam a <i>survey</i> antes da intervenção e 1 semana depois da intervenção.	Chu; Lau; Mak (2022)

Continua

Intervenções em promoção e prevenção em saúde mental entre profissionais de segurança pública

Luana Folchini da Costa, Magda Macedo Madalozzo,
Alexandra Carol Cioato e Éder Leonardo de Vitte Horn

7	<p>Título: <i>The impact of mindfulness training on police officer stress, mental health, and salivary cortisol levels</i></p> <p>Avaliar se os resultados de um treinamento de atenção plena (<i>Mindfulness</i>) de 8 semanas com policiais é capaz de reduzir o estresse e melhorar a saúde mental. Local de realização: Estados Unidos</p>	Para analisar os resultados, foram coletados dados por meio de <i>survey</i> e indicadores fisiológicos antes, imediatamente depois e após 3 meses da intervenção.	Grupe <i>et al.</i> (2021)
8	<p>Título: <i>Firefighter-paramedic with posttraumatic stress disorder, horrific images, and depression: a clinical case study</i></p> <p>Relatar a administração de terapia de exposição para um socorrista com TEPT. Intervenção multifacetada que incluiu terapia de exposição imaginária, ativação comportamental e terapia cognitiva para depressão, na modalidade de caso clínico. Local de realização: Estados Unidos</p>	Para analisar os resultados, foi aplicado <i>survey</i> antes e dois meses após a intervenção.	Gramlich; Neer (2018)
CATEGORIA: Artigos que analisam os resultados e a eficácia de intervenções para saúde mental dos PSP			
1	<p>Título: <i>Agency-offered and officer-utilized suicide prevention and wellness programs: a national study.</i></p> <p>1) documentar a utilização de programas de prevenção do suicídio ou outro programa de bem-estar, formal ou informal, utilizado pelos serviços de aplicação da lei nos Estados Unidos; e 2) determinar se existem diferenças no bem-estar mental e nas perspectivas de policiais que estão alojados em agências que utilizam programas de prevenção do suicídio e bem-estar, em comparação com as agências que não o fazem. Local de realização: Estados Unidos</p>	Estudo qualitativo, pautado em entrevistas com profissionais de 55 agências de profissionais de segurança pública dos EUA, que tivessem conhecimento e/ou envolvimento dos programas de saúde mental oferecidos.	Thoen <i>et al.</i> (2020)
2	<p>Título: <i>An investigation of the efficacy of programs to prevent stress in law enforcement officers: a program manager's perspective</i></p> <p>1) investigar as percepções dos gestores experientes de programas de saúde mental sobre a eficácia deste tipo de programa projetado para lidar com o estresse e as questões de saúde mental enfrentadas pelos agentes de aplicação da lei; e 2) investigar os impedimentos internos (por exemplo, a cultura e as atitudes de liderança) que afetam a abertura e a colaboração necessárias para desenvolver programas acessíveis e eficazes. Local de realização: Estados Unidos</p>	Estudo qualitativo, a partir de entrevistas semiestruturadas com oficiais gestores de programas de saúde mental.	Lucia; Halloran (2020)

Continua

3	<p>Título: <i>Examining mental health knowledge, stigma, and service use intentions among public safety personnel</i></p> <p>1) avaliar os níveis de conhecimento sobre saúde mental, estigma e intenções de uso dos serviços de saúde mental em uma amostra de PSP canadenses; e 2) comparar as tendências das respostas com as estimativas publicadas de sintomas de saúde mental em todas as categorias de PSP. Local de realização: Canadá</p>	Estudo quantitativo, no qual os dados foram coletados por meio de <i>survey</i> , analisados estatisticamente e, posteriormente, categorizados com base no perfil demográfico dos respondentes.	Krakauer; Stelnicki; Carleton (2020)
4	<p>Título: <i>First responders' perceptions of the presence of support canines in the workplace</i></p> <p>1) avaliar o endosso geral dos socorristas sobre ter cães de apoio em seu local de trabalho e identificar as características dos socorristas que predizem o endosso; e 2) determinar se os socorristas de locais com (vs sem) cães de apoio demonstram melhor desempenho psicológico, bem-estar e busca de ajuda psicológica. Local de realização: Canadá e Estados Unidos</p>	Estudo quantitativo, com profissionais da linha de frente (bombeiros, paramédicos e socorristas) que responderam questionário estilo <i>survey</i> .	Curley <i>et al.</i> (2022)
5	<p>Título: <i>Mental health training, attitudes toward support, and screening positive for mental disorders</i></p> <p>1) avaliar as percepções dos PSP em acessar o apoio de profissionais (ou seja, médicos, psicólogos, psiquiatras, programas de assistência a funcionários, capelães) e não profissionais (ou seja, cônjuge, amigos, colegas, liderança), com base na participação em diferentes treinamentos e programas; e 2) medir associações entre diferentes programas de treinamento e triagem PSP positiva para um ou mais transtornos de saúde mental. Local de realização: Canadá</p>	Estudo quantitativo, com PSP que responderam questionário estilo <i>survey</i> .	Carleton <i>et al.</i> (2020)
6	<p>Título: <i>Behavioral health programs in fire service: surveying access and preferences</i></p> <p>Explorar o acesso e as preferências dos bombeiros com relação aos serviços de saúde comportamental. Local de realização: Estados Unidos</p>	Estudo misto, composto por 20 grupos focais, cujos resultados embasaram o desenvolvimento de um questionário aplicado no estilo <i>survey</i> .	Gulliver <i>et al.</i> (2019)
7	<p>Título: <i>Barriers to seeking help for an emotional or mental health condition among Australian emergency services workers</i></p> <p>1) avaliar a saúde mental dos funcionários e identificar os fatores de risco associados; 2) identificar as barreiras à busca de ajuda e medir o uso dos serviços; 3) verificar se as barreiras à procura de ajuda poderiam ser agrupadas de alguma forma e, em caso afirmativo, quais fatores demográficos e psicológicos estavam associados a esses grupos. Local de realização: Austrália</p>	Estudo quantitativo no estilo <i>survey</i> , aplicado a profissionais socorristas e de segurança pública.	Ridders; Lawrence (2022)

Continua

Intervenções em promoção e prevenção em saúde mental entre profissionais de segurança pública

Luana Folchini da Costa, Magda Macedo Madalozzo, Alexandra Carol Cioato e Éder Leonardo de Vitte Horn

8	<p>Título: <i>Career versus volunteer firefighters: differences in perceived availability and barriers to behavioral health care</i></p> <p>Explorar as diferenças percebidas entre bombeiros voluntários e de carreira na disponibilidade de cuidados de saúde comportamentais e nas barreiras percebidas para acessar esses serviços. Toma por base uma intervenção de saúde mental específica, adotada pela amostra da população estudada. Local de realização: Canadá e Estados Unidos</p>	Estudo quantitativo no estilo <i>survey</i> , aplicado a bombeiros dos países envolvidos.	Pennington <i>et al.</i> (2022)
9	<p>Título: <i>The association of distress tolerance and Mindful Awareness with mental health in first responders</i></p> <p>Testar se a intolerância ao sofrimento (ID) moderou a relação entre <i>Mindful Awareness</i> (Atenção Plena) e saúde mental, por meio de estudo com dados transversais. Local de realização: Estados Unidos</p>	Estudo quantitativo no estilo <i>survey</i> , aplicado a socorristas.	McDonald; Yang; Lancaster (2022)
10	<p>Título: <i>Understanding the mental health and wellbeing needs of police officers and staff in Scotland</i></p> <p>1) Compreender questões e fatores de risco para má saúde mental (SM) em oficiais e funcionários do Serviço de Polícia da Escócia (PSoS); e 2) avaliar quais políticas, práticas e intervenções os policiais e funcionários consideram apropriadas e podem ser eficazes em sua organização. Local de realização: Escócia</p>	Estudo qualitativo, com a realização de entrevistas semiestruturadas aprofundadas.	Demou; Hale; Hunt (2020)

Fonte: Elaborado pelos autores, a partir da análise dos artigos selecionados (2024).

A análise de conteúdo dos artigos lidos na íntegra possibilitou o aglutinamento das informações relevantes em seis categorias temáticas: (a) tipos/abordagens de intervenção; (b) técnicas utilizadas; (c) resposta aos fatores psicossociais analisados; (d) estímulos ou facilitadores; (e) barreiras de implementação; e (f) resultados para a saúde mental e ocupacional. A seguir, discorre-se sobre os principais resultados encontrados na revisão integrativa com foco nos tipos/abordagens de intervenção.

RESULTADOS

A análise refinada dos artigos identificou oito artigos com relatos de intervenções e outros dez que avaliavam programas e práticas em saúde mental com profissionais da segurança pública. O Quadro 3 permite conhecer detalhadamente os tipos/abordagens de intervenções práticas propostas pelos autores. São apresentadas informações sintetizadas a respeito das intervenções descritas nos artigos, sejam os de relato de experiência ou aqueles que avaliaram resultados de um programa específico, descrevendo-os.

QUADRO 3

Intervenções desenvolvidas com foco na promoção da saúde mental e prevenção ao adoecimento de profissionais de segurança pública

<p>PROGRAMA BEFORE OPERACIONAL STRESS (BOS) (WGM <i>Psychological Services</i>, 2018) (Stelnicki <i>et al.</i>, 2021)</p> <p>O que é? Treinamento em saúde ocupacional, direcionado para profissionais de Segurança Pública canadenses em início de carreira. Intervenção proativa com foco na prevenção de agravos à saúde mental.</p> <p>Para quê? Aumentar a autoconsciência e encorajar relacionamentos autênticos e saudáveis especificamente para PSP.</p> <p>Como? O BOS combina material educacional e didático derivado de elementos das terapias cognitivo-comportamentais. É realizado em grupos mediados por um profissional de saúde mental. O material do programa é fornecido aos participantes durante 8 semanas consecutivas (fase ativa), seguidas de 10 sessões mensais de acompanhamento (fase de manutenção). Os primeiros seis módulos de conteúdo visam ensinar os participantes a identificar, entender e navegar na conexão entre pensamentos, emoções, sensações fisiológicas e comportamento, aumentando a autoconsciência e a adoção de mecanismos de enfrentamento ativo. Os dois últimos módulos de conteúdo focam no aprimoramento das relações interpessoais por meio de habilidades de comunicação e empatia, usando elementos da Terapia Cognitivo-Comportamental. Ao longo de todos os oito módulos de conteúdo BOS, os participantes são ensinados a desenvolver uma consciência de como e quando buscar suporte adicional; são apresentadas estratégias de enfrentamento ativas. O conteúdo é adaptado e traduzido para ser de fácil compreensão; são utilizados elementos variados e há suporte para a incorporar o conteúdo aprendido nas funções operacionais.</p> <p>Abordagens teóricas: Psicologia – Terapia Cognitiva Comportamental.</p> <p>Principais resultados: A avaliação do programa indicou pequenas melhoras estatisticamente significativas nos sintomas de TEPT, na qualidade de vida, no estigma e no suporte social percebido. Também foram observadas melhorias não significativas nos sintomas de depressão, ansiedade, estresse, uso de álcool, bem como na regulação emocional e resiliência.</p>
<p>ENHANcE II (<i>Enhancing mental health awareness in emergency services</i>) (Hazell <i>et al.</i>, 2022)</p> <p>O que é? É uma continuação do programa de treinamento ENHANcE I. Consiste em treinamento em vídeo que utiliza duas fontes de informação: (1) a teoria cognitivo-comportamental do estigma da saúde mental; e (2) a experiência vivida por pessoas com problemas de saúde mental, bem como por socorristas.</p> <p>Para quê? Reduzir o estigma da saúde mental entre os socorristas.</p> <p>Como? Exibição de vídeo de treinamento com depoimentos que descreviam como é vivenciar uma crise de saúde mental (na perspectiva do paciente), com simulações e relatos, descrevendo exemplos de boas e más práticas (na perspectiva do paciente e do socorrista) e, finalmente, um guia passo a passo para socorristas sobre como apoiar efetivamente aqueles com dificuldades de saúde mental.</p> <p>Abordagens Teóricas: Psicologia – Terapia Cognitiva Comportamental do Estigma.</p> <p>Principais resultados: O programa de treinamento produziu melhorias pequenas, mas significativas, no estigma da saúde mental. Esses efeitos não diferiram entre a polícia e a equipe da ambulância. Os <i>feedbacks</i> sobre o vídeo de treinamento foram positivos, mas também indicaram algumas áreas para desenvolvimento futuro. O presente estudo forneceu evidências encorajadoras de que os níveis de estigma da saúde mental podem ser melhorados usando uma intervenção de treinamento com poucos recursos.</p>
<p>MINDFULNESS BASED INTERVENTION (Navarrete <i>et al.</i>, 2022)</p> <p>O que é? Intervenção de oito semanas baseada em <i>mindfulness</i> (MBI), coprojetada por um policial e um psicólogo.</p> <p>Para quê? Promover o bem-estar policial e melhorar a capacidade de regulação emocional no contexto do trabalho dos policiais, apresentado no formato de estudo controlado exploratório, não randomizado, para demonstrar a aceitabilidade, adesão e eficácia dessa intervenção.</p> <p>Como? Os participantes foram divididos em dois grupos. Um foi o grupo controle e outro recebeu a intervenção. O contexto da intervenção foi psicoeducativo, e as sessões foram desenhadas e administradas por uma psicóloga e uma policial, ambas especializadas em grupos de MBI. As instrutoras foram treinadas em um centro de psicologia local que oferece treinamento especializado e atualização de habilidades de instrutores de <i>mindfulness</i>. A estrutura das sessões foi: (1) meditação guiada; (2)</p>

Continua

Intervenções em promoção e prevenção em saúde mental entre profissionais de segurança pública

Luana Folchini da Costa, Magda Macedo Madalozzo,
Alexandra Carol Cioato e Éder Leonardo de Vitte Horn

processo de investigação; (3) análise das dificuldades da semana; (4) breve explicação teórica; e (5) meditação guiada da próxima prática como lição de casa.

Abordagens teóricas: Psicologia – Terapia Cognitiva Comportamental.

Principais resultados: Verificou-se que os policiais submetidos ao MBI aumentaram significativamente a atenção plena, a autocompaixão e a qualidade do sono, bem como diminuíram suas dificuldades na regulação emocional, depressão, ansiedade, no estresse e esgotamento. Os participantes que receberam a intervenção aumentaram especialmente sua crença sobre sua capacidade de regular emoções de forma eficaz, por meio da aceitação em vez de negação de emoções negativas, e seu envolvimento em comportamentos direcionados a objetivos enquanto experimentam emoções negativas. O MBI é uma forma eficaz de prevenir o estresse decorrente do trabalho diário dos policiais e aumentar sua qualidade de vida.

ROAD TO MENTAL READINESS (R2MR) – Originalmente desenvolvida pelo Departamento de Defesa Nacional do Canadá (Carleton *et al.*, 2018)

O que é? Intervenção realizada em uma única sessão de treinamento, com enfoque preventivo, por meio de psicoeducação baseada em evidências sobre saúde mental, estresse e trauma, incluída diretamente nos programas de recrutamento e treinamento da polícia

Para quê? Aumentar a resiliência para a saúde mental de policiais canadenses, reduzindo o estigma e minimizando as barreiras à busca de tratamento.

Como? *The Road to Mental Readiness* (R2MR) foi originalmente desenvolvido pelo Departamento de Defesa Nacional do Canadá para aprimorar o desempenho de curto prazo e os resultados de saúde mental de longo prazo, por meio do reforço na compreensão do conceito de resiliência. O programa R2MR é desenvolvido como psicoeducação baseada em evidências sobre saúde mental e estresse. Ele proporciona habilidades, a partir da terapia cognitivo-comportamental baseada em evidências, para ajudar os participantes a gerenciarem o estresse; por exemplo, definição de metas, ensaio/visualização mental, monitoramento cognitivo adaptado e gerenciamento da euforia por meio de respiração adaptada. Uma pesquisa eletrônica foi aplicada aos participantes antes de participarem do treinamento R2MR, imediatamente após o treinamento, seis meses após o treinamento e doze meses após o treinamento.

Abordagens teóricas: Psicologia – Terapia Cognitiva Comportamental.

Principais resultados: Consistentes com outras intervenções de sessão única, não foram percebidas mudanças significativas nos sintomas de saúde mental, resiliência ou engajamento no trabalho. Houve pequenas, mas significativas reduções no estigma pós-treinamento que podem facilitar a procura de ajuda entre os policiais. Da mesma forma, em campos para comentários, os participantes geralmente descreveram o treinamento como útil para mudar atitudes e melhorar a comunicação.

Programa Decoding MH – App para smartphone (Chan *et al.*, 2023)

O que é? Intervenção voltada à diminuição do estigma sobre saúde mental criada pelo Grupo de Serviços Psicológicos da Força Policial de Hong Kong. O Programa *Decoding MH* é um aplicativo para smartphone fundamentado em campanha preventiva holística. Inclui treinamentos padronizados do curso de Primeiros Socorros em Saúde Mental, com exemplos modificados para o contexto da polícia local, e psicoeducação por meio do uso de mídia digital e compartilhamento por figuras públicas.

Para quê? Objetivos: 1) aumentar a compreensão e normalizar as preocupações com a saúde mental; 2) reduzir o estigma público e o autoestigma em relação às doenças mentais; 3) reduzir a atitude negativa em relação à procura de avaliação e tratamento de saúde mental; 4) promover um ambiente de trabalho atencioso e solidário; e 5) desenvolver a resiliência individual e organizacional incentivando o enfrentamento do estresse e a intervenção precoce de doenças mentais.

Como? O aplicativo incorporou um jogo interativo no qual os usuários foram colocados em vários cenários de exemplos reais de como lidar com os incidentes críticos ocorridos em Hong Kong. Os usuários eram recompensados no jogo com elogios e promoções de policial a sargento, e assim por diante, dependendo da profundidade do conhecimento sobre saúde mental que haviam adquirido. O conteúdo do aplicativo incluía: 1) psicoeducação e jogos sobre conhecimento de saúde mental e doenças mentais; 2) ferramentas de autoavaliação e dicas de autoajuda; 3) *links* úteis e recursos comunitários; e 4) informações sobre psicologia positiva e prevenção de suicídio. Também foi desenvolvido um vídeo de animação denominado “*permission to be human*”, usado em treinamentos específicos conduzidos por psicólogos clínicos, como uma estratégia preventiva. Treinamentos com 2h de duração também foram conduzidos por psicólogos e houve seminários com figuras públicas, incluindo ex-policiais seniores, professores, cantores, atores e celebridades, que sofriram de doenças mentais, para compartilhar experiências pessoais na jornada de recuperação.

Abordagens teóricas: Psicoeducação e Psicologia Positiva.

Continua

Principais resultados: A implementação de um aplicativo para smartphone foi uma inovação na promoção da saúde mental entre todas as organizações policiais até o momento. O *feedback* geral foi positivo entre os membros da força. Também foi percebido como uma opção mais acessível e livre de estereótipos (estigma) para promover a saúde mental ou monitorar ou manter o bem-estar mental para aqueles que não puderam ou não estavam prontos para procurar ajuda profissional.

PROJETO HERO (*Healthy and Resilient Officer*) (Chu; Lau; Mak, 2022)

O que é? Estudo-piloto desenvolvido para examinar a eficácia do Projeto “HERO”, a fim de promover o bem-estar psicológico das forças policiais de Hong-Kong. Trata-se de um conjunto de práticas integradas de “medicina do estilo de vida”, alicerçadas em uma campanha organizacional de dez anos e em um protocolo de intervenção que incluía ações em cinco fatores: 1) atividade física; 2) dieta (recomendações dietéticas ocidentais e chinesas); 3) atenção plena; 4) sono; e 5) práticas de psicologia positiva.

Para quê? Melhorar a saúde mental dos policiais de Hong-Kong e promover o bem-estar psicológico da força policial.

Como? O programa consistia em seis sessões semanais, com duração média de 2,5 horas cada. As seis sessões contemplavam ações em cinco fatores de estilo de vida: atividade física, dieta (recomendações dietéticas ocidentais e chinesas), atenção plena, sono e psicologia positiva. Elas foram ministradas por um nutricionista registrado, um praticante registrado de medicina tradicional chinesa, um professor de ioga treinado e um estagiário de psicologia clínica sob a supervisão de um psicólogo clínico registrado. Geralmente, consistia em psicoeducação e atividades experimentais (ou seja, demonstrações de culinária, degustação de chá de ervas chinesas, exercícios, *biofeedback*, respiração consciente e redação de um diário de gratidão). Ao final de cada sessão, os participantes eram orientados pelo estagiário de psicologia clínica e pelo psicólogo clínico a estabelecer uma meta semanal de estilo de vida.

O estudo-piloto foi desenvolvido com dois grupos e conduzido pelo *Psychological Services Group* (PSG) do HKPF, no âmbito do projeto de bem-estar psicológico, em colaboração com a Universidade Chinesa de Hong Kong (CUHK).

Abordagens teóricas: Psicologia Positiva e Medicina do estilo de vida.

Principais resultados: Os resultados fornecem suporte para indicar que o programa de intervenção de medicina do estilo de vida, composto por cinco fatores, foi eficaz em melhorar o bem-estar psicológico geral. Todavia, nenhuma mudança significativa nos comportamentos de saúde foi observada, pois, pelas características do trabalho, a mudança no estilo de vida ou seguir a prescrição de medicamentos para o estilo de vida tornou-se difícil, senão impossível. Inesperadamente, os resultados indicaram um efeito negativo das intervenções da medicina do estilo de vida na qualidade de vida autorrelatada. Possivelmente, os resultados frustrados sejam consequência de intervenções planejadas com base em um modelo de estilo de vida previamente definido como “padrão, ou tradicional, ou normal”. O fato é que policiais não têm essa “rotina normal”. Portanto, as intervenções e sugestões precisariam considerar o estilo de vida possível para eles.

MINDFULNESS BASED INTERVENTION (MBI) (Grupe *et al.*, 2021)

O que é? Treinamento em *mindfulness* (atenção plena) com policiais americanos.

Para quê? Reduzir o estresse e a agressão, reforçar a resiliência e melhorar a saúde mental entre os policiais.

Como? Os participantes foram divididos em dois grupos, sendo um grupo de controle e outro que participou efetivamente da intervenção. Foram avaliados sintomas de saúde física e mental relacionados ao estresse, com medidas de autorrelato, marcadores inflamatórios sanguíneos e cortisol salivar e capilar. Os participantes foram randomizados para uma intervenção de *mindfulness* de oito semanas, com práticas de atenção plena com foco na redução do estresse e no treinamento de resiliência. A avaliação da prática foi repetida imediatamente após a intervenção e depois de transcorridos três meses da intervenção.

Abordagens teóricas: Psicologia – Terapia Cognitiva Comportamental.

Principais resultados: A MBI levou à redução do sofrimento psicológico e a melhorias na saúde mental e na qualidade subjetiva do sono. Também foram observadas reduções nos índices de cortisol e inflamações.

O treinamento de atenção plena levou a reduções significativas no sofrimento psicológico e nos sintomas de saúde mental, e redução dos sintomas de TEPT. Foi observada uma melhora modesta na qualidade do sono, o que pode acarretar em melhora de outros indicadores e sintomas biofisiológicos. O treinamento também está relacionado a uma modesta redução no cortisol. As melhorias na angústia e na

Continua

Intervenções em promoção e prevenção em saúde mental entre profissionais de segurança pública

Luana Folchini da Costa, Magda Macedo Madalozzo, Alexandra Carol Cioato e Éder Leonardo de Vitte Horn

saúde mental persistiram após três meses, entretanto, sugere-se que para manutenção positiva dos resultados, a prática deveria ser consistente e rotineira, não encerrada após oito semanas.

CASO CLÍNICO COM INTERVENÇÃO COGNITIVA BASEADA NA EXPOSIÇÃO (Gramlich; Neer, 2018)

O que é? Intervenção cognitiva baseada na exposição aos sintomas de TEPT medidos pela Lista de Verificação de TEPT para DSM-5 (PCL-5). Foi desenvolvida na modalidade de caso clínico individual, que forneceu evidências da viabilidade e eficácia de uma intervenção multifacetada para um socorrista com vários transtornos psiquiátricos.

Para quê? Relatar a administração de terapia de exposição para um socorrista com TEPT. Intervenção multifacetada que incluiu terapia de exposição imaginária, ativação comportamental e terapia cognitiva para depressão.

Abordagens teóricas: Psicologia – Terapia Cognitiva Comportamental.

Principais resultados: O estudo revelou uma diminuição clinicamente significativa no período entre o pré-tratamento e nos últimos dois meses de acompanhamento, indicando que o paciente não preenchia mais os critérios diagnósticos para TEPT. Os sintomas depressivos medidos pelo Inventário de Depressão de Beck – Segunda Edição (BDI-II) – demonstraram uma diminuição clinicamente significativa no período entre o pré-tratamento e o acompanhamento de dois meses, indicando que o paciente também não preenchia mais os critérios diagnósticos para depressão.

PROGRAMA DE TREINAMENTO DE APOIO DE PARES DA IAFF (*The International Association of Fire Fighters*) (Pennington *et al.*, 2022)

O que é? O Treinamento de Apoio de Pares da IAFF é uma capacitação de dois dias que qualifica pares entre colegas para aquisição de habilidades na intervenção inicial de saúde mental. É realizado com bombeiros de carreira e voluntários que atuam nos Estados Unidos e no Canadá.

Para quê? Fornecer *rapport* de compreensão aos pares no que se refere a questões de saúde mental e servir de ponte entre o apoio informal e o tratamento formal, com médico especializado.

Como? É uma intervenção reativa, no sentido de ensinar a lidar com as situações de crise de saúde mental já instaladas e não a evitar que ocorram. Visa capacitar pares para atenção entre os colegas, a fim de ampliar a compreensão sobre problemas comuns de saúde mental e sobre quais os caminhos formais para buscar atendimento.

Abordagens teóricas: Abordagem teórica não identificada.

Principais resultados: Redução do estigma, mudança de cultura e maior aceitação para receber cuidados de saúde mental. O estudo também possibilitou explorar as diferenças entre bombeiros voluntários e de carreira na disponibilidade percebida de cuidados de saúde comportamentais e barreiras percebidas para acessar esses serviços.

Fonte: Elaborado pelos autores, com base nos dados primários (2024).

Além das intervenções práticas relatadas e sintetizadas no Quadro 3, a análise dos artigos permitiu categorizar o conteúdo em outras 8 subcategorias: (1) técnicas utilizadas; (2 e 3) facilitadores e estímulos para a implementação e para o uso/participação; (4 e 5) barreiras para a implementação e para o uso/participação; (6 e 7) fatores psicossociais de risco e proteção associados; e (8) resultados.

Dentre as técnicas utilizadas e analisadas está a Psicoeducação como a mais empregada (Carleton *et al.*, 2018; Hazell *et al.*, 2022; Stelnicki *et al.*, 2021), seguida da *Mindfulness* (Grupe *et al.*, 2021; Navarrete *et al.*, 2022). Também são utilizadas psicoterapias individuais e em grupo (Chu; Lau; Mak, 2022; Gramlich; Neer, 2018); aplicativos digitais (Chan *et al.*, 2023); e cães de apoio emocional (Curley *et al.*, 2022).

A análise permitiu identificar facilitadores e barreiras em dois momentos: durante a implementação e, após a implementação, no seu uso ou participação. O envolvimento de profissionais inseridos na cultura da organização (Gulliver *et al.*, 2019; Navarrete *et al.*, 2022) ou capacitados previamente sobre ela (Chan *et al.*, 2023) e a participação de membros das equipes na concepção da intervenção (Grupe *et al.*, 2021) foram elencados como potenciais facilitadores para uma intervenção bem sucedida. Por outro lado, a escassez de recursos e investimentos e a falta de capacitação da equipe sobre saúde mental são encarados como barreiras que dificultam a implementação das intervenções (Lucia; Halloran, 2020).

Depois de implementada, ainda há outros desafios a serem considerados para que os PSP façam uso e percebam benefícios derivados da intervenção. O sucesso e a adesão estão relacionados a uma boa divulgação interna da oferta dos serviços de saúde mental implementados (Gulliver *et al.*, 2019) e à percepção de apoio por parte dos superiores e das entidades e associações da classe profissional (Lucia; Halloran, 2020; Pennington *et al.*, 2022; Thoen *et al.*, 2020), sendo que, essa última, também reforça a confiabilidade dos programas (Lucia; Halloran, 2020). O incentivo de pares, amigos e familiares dos PSP também é destacado como um diferencial positivo (Carleton *et al.*, 2020). Por fim, foram referidos como estímulos para que os PSP aderissem às intervenções propostas a percepção de que os profissionais envolvidos na gestão das intervenções, bem como os superiores das corporações, estão capacitados e conhecem do assunto (Gulliver *et al.*, 2019; Hazell *et al.*, 2022; Krakauer; Stelnicki; Carleton, 2020; Rikkers; Lawrence, 2022) e a possibilidade de terem acesso ao conteúdo por meio de um aplicativo eletrônico do qual seja possível participar individualmente de acordo com os horários disponíveis (Chan *et al.*, 2023; Chu; Lau; Mak, 2022).

Em contrapartida, elementos da cultura organizacional, tais como resistência, masculinidade, controle emocional, ausência de vínculos (Hazell *et al.*, 2022; Lucia; Halloran, 2020; Rikkers; Lawrence, 2022), desconhecimento da existência dos programas devido à falta de ou má divulgação (Thoen *et al.*, 2020) e clima de desconfiança e instabilidade profissional, que pode ser gerado caso o profissional assuma participar de programas de prevenção ou cuidado da saúde mental (em função de estigma) (Chu; Lau; Mak, 2022; Lucia; Halloran, 2020; Rikkers; Lawrence, 2022), são tidos como desvantagens e configuram barreiras para o seu acesso.

Essas barreiras estão relacionadas, principalmente, ao estigma ou autoestigma que permeia o tema da saúde mental no contexto da segurança pública (Chu; Lau; Mak, 2022; Gulliver *et al.*, 2019; Hazell *et al.*, 2022; Krakauer; Stelnicki; Carleton, 2020; Lucia; Halloran, 2020; Pennington *et al.*, 2022; Rikkers; Lawrence, 2022; Thoen *et al.*, 2020). O estigma é mencionado como um importante fator de risco psicossocial para os PSP, atrelado à percepção da possibilidade de discriminação dos colegas e superiores e ao receio de sofrerem represálias (Carleton *et al.*, 2018; Chu; Lau; Mak, 2022; Navarrete *et al.*, 2022; Stelnicki *et al.*, 2021). Ou seja, pedir ajuda pode ser considerado um sinal de fragilidade entre os PSP e pode resultar em demissões, recusas de promoção, transferências para outros setores administrativos e perda da identidade profissional (Stelnicki *et al.*, 2021).

Outros fatores inerentes à profissão também são relacionados, como fatores psicossociais de risco (Stelnicki *et al.*, 2021); restrição às atividades de lazer, esportivas e culturais; privação de sono; e regulação emocional ou intolerância emocional (McDonald; Yang; Lancaster, 2022; Navarrete *et al.*, 2022). Por fim, há ainda características do estilo de *coping* apontadas como fatores de risco: o estoicismo ou baixa iniciativa (Stelnicki *et al.*, 2021), e o consumo de substâncias como cigarro e álcool (Chu; Lau; Mak, 2022).

Dentre os fatores de proteção psicossocial foram destaques: relacionamentos interpessoais positivos (Chan *et al.*, 2023; Stelnicki *et al.*, 2021); atenção plena (*mindful awareness*) (Chu; Lau; Mak, 2022; McDonald; Yang; Lancaster, 2022; Navarrete *et al.*, 2022); autoconsciência (Stelnicki *et al.*, 2021); comunicação assertiva entre pares e superiores (Stelnicki *et al.*, 2021); autocompaixão (Navarrete *et al.*, 2022); e estilos de vida mais saudáveis, incluindo a prática de esportes (Chu; Lau; Mak, 2022; Hazell *et al.*, 2022). Para este último ser efetivo, é o local de trabalho que precisará se adaptar à realidade e às necessidades da cultura e do estilo do trabalho dos PSP. Além disso, ações como auxiliar os PSP a reconhecerem que “pedir ajuda” é indicativo de saúde e não o contrário podem se constituir como forte fator de proteção psicossocial, o que implica em mudar valores culturais organizacionais.

A avaliação dos resultados das práticas implementadas enfatiza a melhora, ainda que modesta em alguns casos, dos sintomas de doenças mentais, tais como depressão, estresse elevado, ansiedade, entre outros (Carleton *et al.*, 2018, 2020; Gramlich; Neer, 2018; Grupe *et al.*, 2021; Krakauer; Stelnicki; Lancaster, 2020; Navarrete *et al.*, 2022), associados à índices fisiológicos, como redução do cortisol de resposta imediata (Grupe *et al.*, 2021); redução dos sintomas de TEPT (Carleton *et al.*, 2018; Gramlich; Neer, 2018; Grupe *et al.*, 2021; Rikkers; Lawrence, 2022; Stelnicki *et al.*, 2021); redução dos comportamentos violentos (Krakauer; Stelnicki; Lancaster, 2020); e redução do estigma sobre saúde mental (Carleton *et al.*, 2018; Chan *et al.*, 2023; Hazell *et al.*, 2022; Pennington *et al.*, 2022; Stelnicki *et al.*, 2021). Observou-se, também, melhoria da qualidade de vida e do bem-estar percebidos (Chu; Lau; Mak, 2022; Grupe *et al.*, 2021; Stelnicki *et al.*, 2021) e aumento da resiliência e do engajamento no trabalho (Carleton *et al.*, 2018; Stelnicki *et al.*, 2021).

As práticas baseadas nas técnicas de *mindfulness* ainda resultaram em melhora da concentração e da atenção plena (*mindful awareness*) (Krakauer; Stelnicki; Lancaster, 2020; Navarrete *et al.*, 2022); da gestão das emoções e da autocompaixão (Krakauer; Stelnicki; Lancaster, 2020); além da qualidade do sono (Grupe *et al.*, 2021; Navarrete *et al.*, 2022).

A seguir, propõem-se reflexões sobre esses resultados.

DISCUSSÃO

Os efeitos do estresse são prejudiciais às pessoas, à sociedade e às organizações, especialmente no contexto ocupacional, onde se observa uma degradação do bem-estar geral, e redução nos níveis de satisfação, desempenho e comprometimento organizacional (Shaikh; Kapadi, 2014). As práticas apresentadas no Quadro 3 evidenciam diferentes tipos de intervenções, com predominância no âmbito psicossocial. As intervenções para a promoção do bem-estar em organizações são classificadas em primárias, secundárias e terciárias (Cottrell, 2001; Murphy, 1986) e podem contribuir para a ampliação da saúde mental no contexto dos profissionais de segurança pública.

As intervenções primárias focam na redução do estresse por meio de ações em condições de trabalho psicologicamente prejudiciais, com o objetivo de diminuir a presença de fatores psicossociais de risco (Cottrell, 2001). Intervenções secundárias, por sua vez, atuam diretamente com os indivíduos, auxiliando-os a desenvolver habilidades para lidar com condições prejudiciais de trabalho, influenciando os níveis de estresse e bem-estar organizacional de forma preventiva (Cottrell, 2001). As intervenções terciárias referem-se a ações de caráter restaurativo, destinadas ao tratamento de pessoas que já foram afetadas pelo estresse relacionado ao trabalho (Cottrell, 2001).

A revisão evidenciou uma predominância de programas focados em intervenções secundárias, cujo propósito é fortalecer as condições psicológicas e emocionais dos indivíduos, para que possam lidar de maneira mais saudável com as demandas laborais. Esse foco pode ser constatado nos trabalhos de: Stelnicki *et al.* (2021); Hazell *et al.* (2022); Navarrete *et al.* (2022); Carleton *et al.* (2018); Chan *et al.* (2023); Chu, Lau e Mak (2022); e Gramlich e Neer (2018). As intervenções relatadas nesses estudos visavam promover o bem-estar psicológico no trabalho policial, aumentar a capacidade de regulação emocional, melhorar a compreensão sobre questões de saúde mental, reduzir o estigma relacionado às doenças mentais, aumentar a resiliência individual e reduzir a atitude negativa em relação à procura por tratamento de saúde mental.

Algumas intervenções no âmbito da saúde mental no trabalho mostraram resultados significativos. O programa *Before Operational Stress* (Stelnicki *et al.*, 2021) evidenciou pequenas melhorias estatisticamente significativas nos sintomas de TEPT, qualidade de vida, redução do estigma e suporte social percebido, embora melhorias nos sintomas de depressão, ansiedade, estresse, uso de álcool, regulação emocional e resiliência não tenham sido significativas. O programa ENHANCe II (Hazell *et al.*, 2022), que utiliza relatos de experiências e embasamento na Teoria Cognitiva Comportamental (TCC), produziu reduções pequenas, mas significativas, no estigma quanto à saúde mental. Similarmente, a intervenção preventiva Road to Mental Readiness (R2MR) (Carleton *et al.*, 2018), baseada em psicoeducação sobre saúde mental, estresse e trauma, mostrou reduções significativas no estigma pós-treinamento.

O programa *Decoding MH* (Chan *et al.*, 2023), que oferece treinamentos padronizados sobre primeiros socorros em saúde mental por meio de um aplicativo para smartphone, foi visto como uma opção acessível e livre de estigmas. O treinamento de Apoio de Pares (IAFF) (Pennington *et al.*, 2022) também reduziu o estigma e aumentou a aceitação para receber cuidados em saúde mental entre bombeiros americanos e canadenses. Policiais que participaram do programa *Mindfulness Based Intervention* (Navarrete *et al.*, 2022) apresentaram melhorias significativas na atenção plena, autocompaixão, qualidade do sono e diminuição de dificuldades emocionais, depressão, ansiedade, estresse e esgotamento. Em outro estudo, esse mesmo programa, desenvolvido com policiais americanos, evidenciou redução significativa no sofrimento psicológico e em sintomas de TEPT, destacando a importância da prática consistente e rotineira para a manutenção dos resultados positivos (Grupe *et al.*, 2021). Além disso, intervenções baseadas na exposição cognitiva para sintomas de TEPT (Gramlich; Neer, 2018) mostraram diminuições clinicamente significativas nos diagnósticos de TEPT e depressão entre o pré-tratamento e o acompanhamento de dois meses.

Embora muitas intervenções relatadas apresentem melhorias estatisticamente significativas, a maioria não revelou efeitos consideráveis em termos qualitativos na saúde mental dos profissionais de segurança pública. O Projeto HERO (*Healthy and Resilient Officer*) (Chu; Lau; Mak, 2022) mostrou eficácia para melhorar o bem-estar psicológico geral, mas não apresentou mudanças significativas nos comportamentos de saúde dos policiais, devido às características do trabalho que dificultam mudanças no estilo de vida.

Outro ponto destacado na revisão é a ausência de intervenções primárias, que requerem mudanças em padrões organizacionais, como intervenções na cultura, políticas de avaliação, promoção e recompensas, e práticas de liderança. Estudos indicam que os principais estressores no trabalho, com impacto na saúde mental dos profissionais de segurança pública, incluem longas jornadas de trabalho, carga de trabalho pesada, cultura policial e mudança organizacional (Purba; Demou, 2019). Níveis baixos de apoio e recompensa, associados a altos níveis de esforço e comprometimento excessivo, estão correlacionados a maiores sintomas de adoecimento mental (Garbarino *et al.*, 2013).

A cultura organizacional e o medo da estigmatização são fatores críticos que afetam a saúde mental dos policiais, dificultando a revelação e a discussão de questões de saúde mental (Bell; Eski, 2016). Programas que utilizam técnicas diversificadas de treinamento, como psicoeducação, vídeos, aplicativos e mídia digital, são recorrentes (Carleton *et al.*, 2018; Chan *et al.*, 2023; Chu; Lau; Mak, 2022; Gramlich; Neer, 2018; Hazell *et al.*, 2022; Navarrete *et al.*, 2022; Pennington *et al.*, 2022; Stelnicki *et al.*, 2021). Todavia, o local de trabalho é um ambiente crucial para promover intervenções que protejam a saúde mental, necessitando de ações que vão além de treinamentos e incluam melhorias nas condições de trabalho (Demou; Hale; Hunt, 2020).

Intervenções em promoção e prevenção em saúde mental entre profissionais de segurança pública

Luana Folchini da Costa, Magda Macedo Madalozzo, Alexandra Carol Cioato e Éder Leonardo de Vitte Horn

Mudanças na cultura organizacional são desafiadoras, especialmente entre profissionais de segurança pública no Brasil, onde revelar problemas de saúde mental pode ser visto como prejudicial à carreira (Bell; Eski, 2016). As dinâmicas de poder e gênero também influenciam a cultura policial e afetam a capacidade dos funcionários de desempenharem suas funções ou responderem aos estressores (Garbarino *et al.*, 2013; Shaikh; Kapadi, 2014). Além disso, a capacidade de agir dos sujeitos não depende apenas de acesso a informações ou de planos de ações prescritivos, mas de intervenções que contribuam para ampliar a autonomia dos sujeitos (Campos, 2006).

Poucos artigos abordam diretamente a necessidade de mudanças na cultura organizacional para promover a saúde mental e prevenir adoecimentos. É crucial implementar ações voltadas à mudança de cultura organizacional para reduzir o estigma e aumentar a aceitação de cuidados de saúde comportamental. A baixa produção de intervenções em nível primário destaca o desafio de planejar e intervir no contexto organizacional dos profissionais de segurança pública, seja pelo baixo controle das demandas e características inerentes à tarefa, seja por fatores internos relacionados a pressupostos culturais, processos de gestão e estruturas organizacionais pouco flexíveis (Costa; Chambel; Larentis, 2023).

Não foram identificadas intervenções terciárias focadas no tratamento de danos já causados relacionados ao trabalho. Estudos sugerem como principais alternativas de intervenções terciárias o aconselhamento psicológico, a psicoterapia e a psicoeducação (Sztramko *et al.*, 2023).

As práticas interventivas relatadas são predominantemente baseadas em abordagens psicológicas, como a Teoria Cognitiva Comportamental (6 artigos: Carleton *et al.*, 2018; Gramlich; Neer, 2018; Grupe *et al.*, 2021; Hazell *et al.*, 2022; Navarrete *et al.*, 2022; Stelnicki *et al.*, 2021) e a Psicologia Positiva (2 artigos: Chan *et al.*, 2023; Chu; Lau; Mak, 2022), além de uma abordagem médica (1 artigo: Chu; Lau; Mak, 2022) e outras não especificadas (Pennington *et al.*, 2022). Intervenções baseadas na TCC ensinam os participantes a identificar e navegar na conexão entre pensamentos (Stelnicki *et al.*, 2021), enquanto a Psicologia Positiva visa desenvolver fatores psicossociais de proteção presentes no contexto de trabalho.

Diante desse cenário e considerando a realidade do trabalho policial, justifica-se a urgência em desenvolver ações para o fortalecimento da saúde mental desses profissionais em suas atividades de proteção à sociedade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste estudo foi prospectar um recorte nas produções científicas em nível mundial, entre os anos de 2018 a 2022, referentes a intervenções para a promoção e o fortalecimento da saúde mental de profissionais de segurança pública. As características inerentes à natureza da função aumentam a vulnerabilidade e exposição desses profissionais a situações de elevadas demandas psicológicas e emocionais, o que justificam estudos para eliminar, ou ao menos reduzir, os efeitos nocivos que podem levar ao adoecimento físico e mental. Para tal, se fazem necessárias tanto intervenções que contemplem o fortalecimento de estratégias individuais saudáveis para o enfrentamento dessas condições quanto o desenvolvimento de políticas de gestão organizacionais que valorizem a saúde mental.

A partir de revisão integrativa, foram analisadas práticas interventivas realizadas com PSP em diferentes países, para reforçar ações de cuidado e de promoção da saúde mental. Como resultado destaca-se a predominância de intervenções com foco no fortalecimento de estratégias individuais em detrimento

de ações em nível organizacional. Como técnicas utilizadas destacam-se ações de treinamento e psicoeducação, fundamentadas na Teoria Cognitiva Comportamental.

De acordo como os autores, considerando as peculiaridades de cada contexto e as técnicas utilizadas, os principais resultados dessas intervenções oportunizaram:

- a) Reconhecimento do valor de ações educacionais e de psicoeducação para ampliar conhecimentos sobre saúde mental como significativas para a redução do estigma e dos preconceitos em procurar ajuda pelos PSP. Alguns dos temas desenvolvidos nas intervenções para ampliar tais conhecimentos foram: 1) a identificação de sinais de problemas comuns de saúde mental, como depressão, ansiedade, abuso de substâncias e psicose; e 2) como gerenciar crises de saúde mental relacionadas, tais como pensamentos e comportamentos suicidas, ataques de pânico, eventos traumáticos, estados psicóticos graves e efeitos graves do uso de drogas ou álcool. “Fornecer informações precisas sobre saúde mental e expor os indivíduos à realidade de conviver com dificuldades de saúde mental podem produzir mudanças atitudinais e comportamentais” (Hazell *et al.*, 2022, p. 4).
- b) Ampliação da autoconsciência sobre a importância de cuidar da saúde mental (de si mesmo e de colegas);
- c) Redução do estigma e reconhecimento do valor do suporte social para fazer frente a demandas psicológicas e emocionais, além de mudança de cultura e maior aceitação para receberem cuidados de saúde mental;
- d) Aumentar as crenças sobre a capacidade de cada um em regular emoções de forma eficaz. Os participantes aumentaram especialmente sua aceitação em vez de negar emoções negativas;
- e) Redução dos sintomas de depressão, ansiedade, estresse e esgotamento, assim como melhora da qualidade do sono por meio de técnicas de atenção plena e da autocompaixão;
- f) Reconhecer a importância da preparação dos pares para identificar e acompanhar sinais de adoecimento mental entre colegas e encaminhar para atendimento especializado (apoio dos pares), bem como a importância de reduzir barreiras e aumentar o acesso a serviços de saúde comportamental para bombeiros voluntários e profissionais. Aceitar quando precisa de ajuda, como abordar os colegas de trabalho e fazer com que os outros levem a saúde mental a sério foram citadas como as competências mais difíceis de serem implementadas para reduzir o estigma (Carleton *et al.*, 2018, p. 14);
- g) Identificar que a escuta ativa (escuta empática) e ser mais acessível para apoiar os colegas de trabalho são competências importantes para os PSP, que podem ser utilizadas mais frequentemente;
- h) Por fim, constatou-se o valor de identificar fatores psicossociais de proteção já existentes no contexto organizacional como potencializadores de bem-estar e cuidado com a saúde mental dos PSP.

Como pesquisas futuras, sugere-se a realização de novas revisões bibliográficas, com vistas à atualização sobre práticas interventivas, principalmente em nível organizacional (intervenções primárias), em função da escassez de produções científicas quando comparadas com intervenções em nível individual (secundárias e terciárias). Além disso, considerando a realidade brasileira, levantamentos relacionados ao contexto e à realidade de trabalho dos PSP em cada uma das Unidades Federativas, conforme proposto por

Silva *et al.* (2024), podem permitir um levantamento assertivo e alinhado com cada contexto, otimizando a proposição de práticas, políticas e programas de saúde mental para a população e, conseqüentemente, o direcionamento adequado de recursos para esse fim.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BACK, Caroline Moreira. Acompanhamento psicológico preventivo para agentes de segurança pública. **Revista Brasileira de Segurança Pública**, São Paulo, v. 15, n. 1, 208-225, 2021. DOI: <https://doi.org/10.31060/rbsp.2021.v15.n1.1147>.

BARTLETT, Larissa; MARTIN, Angela; NEIL, Amanda; MEMISH, Kate; OTAHAL, Petr; KILPATRICK, Michelle; SANDERSON, Kristy. A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled trials. **Journal of Occupational Health Psychology**, v. 24, n. 1, p. 108-126, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1037/ocp0000146>.

BELL, Sean; ESKI, Yarin. 'Break a leg – it's all in the mind': police officers' attitudes towards colleagues with mental health issues. **Policing: A Journal of Policy and Practice**, v. 10, n. 2, p. 95-101, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1093/police/pav041>.

CAMPOS, Gastão Wagner de Sousa. Clínica e saúde coletiva compartilhadas: teoria paidéia e reformulação ampliada do trabalho em saúde. *In*: CAMPOS, Gastão Wagner de Sousa; MINAYO, Maria Cecília de Souza; AKERMAN, Marco; DRUMOND JÚNIOR, Marcos; CARVALHO, Yara Maria de (Orgs.). **Tratado de saúde coletiva**. São Paulo: Hucitec, 2006, p. 53-92.

CARLETON, Nicholas; KOROL, Stephanie; MASON, Julia; HOZEMPA, Kadie; ANDERSON, Gregory; JONES, Nicholas; DOBSON, Keith; SZETO, Andrew; BAILEY, Suzanne. A longitudinal assessment of the road to mental readiness training among municipal police. **Cognitive Behaviour Therapy**, v. 47, n. 6, p. 508-528, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1475504>.

CARLETON, Nicholas; AFIFI, Tracie; TURNER, Sarah; TAILLIEU, Tamara; VAUGHAN, Adam; ANDERSON, Gregory; RICCIARDELLI, Rosemary; MACPHEE, Renée; CRAMM, Heidi; CZARNUCH, Stephen; HOZEMPA, Kadie; CAMP, Ronald. Mental health training, attitudes toward support, and screening positive for mental disorders. **Cognitive Behaviour Therapy**, v. 49, n. 1, p. 55-73, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1080/16506073.2019.1575900>.

CHAN, Elaine Yin Ling; LUI, Jasmine Tsz Ting; MAK, Alison Lai Ping; LAU, Edmond Kam Lun. "Decoding MH" – A de-stigmatization campaign in the Hong Kong Police Force. **Behavioral Sciences & the Law**, v. 41, n. 1, p. 30-40, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1002/bsl.2594>.

CHIRICO, Francesco. Il burnout è una sindrome o una malattia professionale? Istruzioni per i medici del lavoro. **Epidemiologia & Prevenzione**, v. 41, n. 5-6, p. 294-298, 2017. DOI: <https://doi.org/https://doi.org/10.19191/ep17.5-6.p294.089>.

CHU, Louise Wing-ping; LAU, Rebecca Wing-man; MAK, Ingrid Wing-Fun. Evidence-based lifestyle medicine interventions to enhance the mental health of law enforcers in Hong Kong: a pilot randomized controlled trial. **Behavioral Sciences & the Law**, v. 40, n. 4, p. 540-555, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1002/bsl.2565>.

COSTA, Luana Folchin da; CHAMBEL, Maria José; LARENTIS, Fabiano. Adaptação e validação da Escala de Demandas Profissionais de Bombeiros Militares Brasileiros (EDP-BM-BR). **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, v. 22, n. 2, 2022.

COTTRELL, Susy. Occupational stress and job satisfaction in mental health nursing: focused interventions through evidence-based assessment. **Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing**, v. 8, n. 2, p. 157-164, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1046/j.1365-2850.2001.00373.x>.

COUNSON, Isabelle; HOSEMANS, Dominic; LAL, Tara; MOTT, Brendan; HARVEY, Samuel; JOYCE, Sadhbh. Mental health and mindfulness amongst Australian fire fighters. **BMC Psychology**, v. 7, 34, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0311-2>.

CURLEY, Taylor; CAMPBELL, Mary Ann; DOYLE, Jessie; FREEZE, Samuel. First responders' perceptions of the presence of support canines in the workplace. **Journal of Police and Criminal Psychology**, v. 37, n. 4, p. 804-812, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11896-021-09477-4>.

DEMOU, Evangelia; HALE, Hannah; HUNT, Kate. Understanding the mental health and wellbeing needs of police officers and staff in Scotland. **Police Practice and Research**, v. 21, n. 6, p. 702-716, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1080/15614263.2020.1772782>.

FREITAS, Ângela Maria de; NACHTIGALL, Maicon; CARNIEL, Deolindo Paulo; VASCONCELOS JUNIOR, José Rossy; SANT'ANNA DA SILVA, Gilberto; VASQUES, Adriana Machado; FREITAS, Fracelise de; LEAL-CONCEIÇÃO, Eduardo; NASCIMENTO PINTO, Joséli; PORTUGUEZ, Mirna Wetters. Sono, estresse, fadiga e funcionamento executivo do Policial Rodoviário Federal no Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Segurança Pública**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 232-253, 2023. DOI: <https://doi.org/10.31060/rbsp.2023.v17.n1.1479>.

GARBARINO, Sergio; CUOMO, Giovanni; CHIORRI, Carlo; MAGNAVITA, Nicola. Association of work-related stress with mental health problems in a special police force unit. **BMJ open**, v. 3, n. 7, 2013. doi:10.1136/bmjopen-2013-002791

GRAMLICH, Michael; NEER, Sandra. Firefighter-Paramedic with posttraumatic stress disorder, horrific images, and depression: a clinical case study. **Clinical Case Studies**, v. 17, n. 3, p. 150-165, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1177/1534650118770792>.

GRUPE, Daniel; STOLLER, Jonah; ALONSO, Carmen; MCGEHEE, Chad; SMITH, Chris; MUMFORD, Jeanette; ROSENKRANZ, Melissa; DAVIDSON, Richard. The impact of Mindfulness training on police officer stress, mental health, and salivary cortisol levels. **Frontiers in Psychology**, v. 12, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720753>.

GULLIVER, Suzy; PENNINGTON, Michelle; TORRES, Victoria; STEFFEN, Laurie; MARDIKAR, Amruta; LETO, Frank; OSTIGUY, William; ZIMERING, Rose; KIMBREL, Nathan. Behavioral health programs in fire service: surveying access and preferences. **Psychological Services**, v. 16, n. 2, p. 340-345, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1037/ser0000222>.

HAZELL, Cassie; FIELDING-SMITH, Sarah; KOC, Yasin; HAYWARD, Mark. Pilot evaluation of a brief training video aimed at reducing mental health stigma amongst emergency first responders (the ENHANcE II study). **Journal of Mental Health**, v. 33, n. 5, p. 587-595, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1080/09638237.2022.2069707>.

Intervenções em promoção e prevenção em saúde mental entre profissionais de segurança pública

Luana Folchini da Costa, Magda Macedo Madalozzo, Alexandra Carol Cioato e Éder Leonardo de Vitte Horn

KRAKAUER, Rachel; STELNICKI, Andrea; CARLETON, Nicholas. Examining mental health knowledge, stigma, and service use intentions among public safety personnel. **Frontiers in Psychology**, v. 11, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00949>.

LAVILLE, Christian; DIONNE, Jean. **A construção do saber**: manual de metodologia de pesquisa em Ciências Humanas. Belo Horizonte: Editora da UFMG, 1999.

LUCIA, Dominic; HALLORAN, Michael. An investigation of the efficacy of programs to prevent stress in law enforcement officers: a program manager's perspective. **Journal of Police and Criminal Psychology**, v. 35, n. 1, p. 35-47, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11896-019-09341-6>.

MCDONALD, Mollie; YANG, Yueran; LANCASTER, Cynthia. The association of distress tolerance and mindful awareness with mental health in first responders. **Psychological Services**, v. 19, supl. 1, p. 34-44, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1037/ser0000588>.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto – Enfermagem**, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>.

MOGHIMI, Elnaz; KNYAHNYTSKA, Yulia; OMRANI, Mohsen; NIKJOO, Niloofar; STEPHENSON, Callum; LAYZELL, Gina; SIMPSON, Alexander Ian Frederic; ALAVI, Nazanin. Benefits of digital mental health care interventions for correctional workers and other public safety personnel: a narrative review. **Frontiers in Psychiatry**, v. 13, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.921527>.

MOHER, David; LIBERATI, Alessandro; TETZLAFF, Jennifer; ALTMAN, Douglas. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. **PLoS Medicine**, v. 6, n. 7, e1000097, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>.

MURPHY, Lawrence. A review of organisational stress management research: methodological considerations. **Journal of Occupational Behaviour Management**, v. 8, p. 215-228, 1986.

NAVARRETE, Jaime; GARCÍA-SALVADOR, Miguel Ángel; CEBOLLA, Ausiàs; BAÑOS, Rosa. Impact of mindfulness training on spanish police officers' mental and emotional health: a non-randomized pilot study. **Mindfulness**, v. 13, n. 3, p. 695-711, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01827-5>.

ONYISHI, Charity; EDE, Moses; OSSAI, Osita; UGWUANYI, Christian. Rational emotive occupational health coaching in the management of police subjective well-being and work ability: a case of repeated measures. **Journal of Police and Criminal Psychology**, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11896-019-09357-y>.

PENNINGTON, Michelle; CARDENAS, Megan; NESBITT, Katherine; COE, Elizabeth; KIMBREL, Nathan; ZIMERING, Rose; GULLIVER, Susy. Career versus volunteer firefighters: differences in perceived availability and barriers to behavioral health care. **Psychological Services**, v. 19, n. 3, p. 502-507, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1037/ser0000559>.

PURBA, Amirit; DEMOU, Evangelia. The relationship between organisational stressors and mental wellbeing within police officers: a systematic review. **BMC Public Health**, v. 19, n. 1, 1286. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7609-0>.

REGHEHR, Cheryl. Social support as a mediator of psychological distress in firefighters. **Irish Journal of Psychology**, v. 30, n. 1-2, p. 87-98, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1080/03033910.2009.10446300>.

REYNOLDS, Christine; WAGNER, Shannon. Stress and first responders: the need for a multidimensional approach to stress management. **International Journal of Disability Management**, v. 2, n. 2, p. 27-36, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1375/jdmr.2.2.27>.

RIKKERS, Wavne; LAWRENCE, David. Barriers to seeking help for an emotional or mental health condition among Australian emergency services workers. **Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies**, v. 26, n. 1, p. 23-40, 2022.

ROSALKY, Deena; HOSTLER, David; WEBB, Heather. Work duration does not affect cortisol output in experienced firefighters performing live burn drills. **Applied Ergonomics**, v. 58, p. 583-591, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2016.04.008>.

SETTI, Ilaria; ARGENTERO, Piergiorgio. Well-being among volunteer firefighters: Mindfulness as psychological resource. **Psicologia della Salute**, n. 2, p. 101-121, 2015.

SHAIKH, Mohsin; KAPADI Poonam. Occupational stress, burnout and coping in police personnel: findings from a systematic review. **American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences**, v. 6, n. 2, p. 144-148, 2014.

SILVA, Francisca Sousa Vale Ferreira da; CARVALHO, Tales Antão de Alencar; MOTA, Paulo de Deus Barbosa da; VASCONCELOS, Vanessa Nunes de Sousa Alencar. Promoção da saúde do policial militar. **Revista Brasileira de Segurança Pública**, São Paulo, v. 18, n. 1, p. 194-213, 2024. DOI: <https://doi.org/10.31060/rbsp.2024.v18.n1.1764>.

STELNICKI, Andrea; JAMSHIDI, Laleh; FLETCHER, Amber; CARLETON, Nicholas. Evaluation of before operational stress: a program to support mental health and proactive psychological protection in public safety personnel. **Frontiers in Psychology**, v. 12, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.511755>.

NEIL-SZTRAMKO, Sarah. E; BELITA, Emily; HOPKINS, Stephanie; SHERIFALI, Diana; ANDERSON, Laura; APATU, Emma; KAPIRIRI, Lydia; TARRIDE, Jean Eric; BELLEFLEUR, Olivier; KAASALAINEN, Sharon; MARR, Sharon; DOBBINS, Maureen. What are effective strategies to respond to the psychological impacts of working on the frontlines of a public health emergency?. **Frontiers in public health**, 11, 1282296, 2023. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1282296>

THOEN, Megan; DODSON, Ethan; MANZO, Gabriela; PIÑA-WATSON, Brandy; TREJOS-CASTILLO, Elizabeth. Agency-offered and officer-utilized suicide prevention and wellness programs: a national study. **Psychological Services**, v. 17, n. 2, p. 129-140, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1037/ser0000355>.

VIEIRA, Cristina Mesa; FRANCO, Oscar; RESTREPO, Carlos Gómez; ABEL, Thomas. COVID-19: The forgotten priorities of the pandemic. **Maturitas**, v. 136, p. 38-41, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2020.04.004>.