

ARTIGO ORIGINAL

Análise do estresse percebido em profissionais de segurança pública no Brasil

Analysis of perceived stress in public security professionals in Brazil

Samara Soares Santos^a, Pierre Augusto Victor da Silva^{b,c}, Ivana Alece Arantes Moreno^b, Carlos Henrique Pagani Corrêa^b, Eugenia Cenini^d, Pedro Luiz Ferro^a, Suzanny Oliveira Mendes^b, Adriana Madeira Álvares-da-Silva^{a,b}



^aHuman Rights and Public Safety Postgraduate Program, Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), Vitória, ES, Brazil.

^bBiotechnology and Molecular Biology Laboratory, Biotechnology Postgraduate Program, Universidade Federal do Espírito Santo (UFES/RENORBIO), Vitória, ES, Brazil.

^cLaboratory of Neurotoxicology and Psychopharmacology, Physiological Sciences Postgraduate Program, Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), Vitória, ES, Brazil.

^dMaster in Pedagogical Sciences (track Youth at Risk) at Universiteit Van Amsterdam

Autor correspondente
marawelling@hotmail.com

Manuscrito recebido: dezembro 2025
Manuscrito aceito: janeiro 2026
Versão online: março 2026

ORCID and e-mails of all authors:

^a ORCID: 0009-0004-7204-2733;
marawelling@hotmail.com

^b ORCID: 0000-0002-6367-9482;
pierreaugusto@gmail.com

^b ORCID: 0000-0003-3407-4019;
ivanaarantesm@gmail.com

^e ORCID: 0000-0002-9494-8630;
paganiicarlos@gmail.com

^b ORCID: 0000-0001-8660-5139;
suzannymendes@gmail.com

^d ORCID: 0009-0009-7716-4007;
ceninieugenia@gmail.com

^c ORCID: 0000-0002-8773-3084;
prof.drpedroluizferro@gmail.com

^c ORCID: 0000-0002-8078-0304;
adriana.biomol@gmail.com

Resumo

Introdução: profissionais da segurança pública enfrentam níveis elevados de estresse devido à exposição constante a eventos traumáticos, como violência e ameaças. Esse estresse pode afetar negativamente sua saúde mental e física.

Objetivo: o objetivo deste estudo foi avaliar os níveis de estresse percebido entre os profissionais da segurança pública no Brasil, estado do Espírito Santo, considerando variáveis como sexo, tipo de corporação e local de atuação, com o intuito de identificar fatores associados ao estresse crônico.

Método: realizou-se um estudo observacional transversal, com 1.563 participantes da segurança pública, usando a Perceived Stress Scale (PSS-14) para avaliar o estresse. A coleta de dados foi feita online, com análise estatística utilizando o teste de qui-quadrado para identificar associações entre variáveis.

Resultado: o estudo revelou que o estresse foi mais prevalente entre as mulheres (81,8%) do que entre os homens (71,4%) e mais significativo entre os policiais militares (76,7%) em comparação com outras corporações (65,2%) como polícia militar, bombeiro militar, polícia civil, polícia rodoviária federal, polícia federal e guarda civil municipal.

Conclusão: Fatores como sexo e tipo de corporação estão significativamente associados ao estresse percebido entre os profissionais de segurança pública. Os resultados indicam a necessidade de políticas de apoio psicológico e programas de gerenciamento de estresse para melhorar a saúde e o bem-estar desses profissionais.

Palavras-chave: estresse, segurança pública, saúde mental, policiais, escala de estresse percebido.

Suggested citation: Santos SS, Silva PAV, Moreno IAA, Corrêa CHP, Cenini E, Ferro PL, Mendes SO, Álvares-da-Silva AM. Analysis of perceived stress in public security professionals in Brazil. *J Hum Growth Dev.* 2026; 36(1):87-94. DOI: <http://doi.org/10.36311/jhgd.v36.16892>

Síntese dos autores

Por que este estudo foi feito?

O estudo teve como objetivo avaliar os níveis de estresse percebido entre profissionais de segurança pública no Estado do Espírito Santo, Brasil, e identificar fatores associados ao estresse crônico.

O que os pesquisadores fizeram e encontraram?

O estresse foi maior em mulheres (81,8%) e policiais militares (76,7%).

O que essas descobertas significam?

Esses resultados destacam que gênero e tipo de força policial influenciam significativamente o estresse percebido, enfatizando a necessidade de apoio psicológico direcionado e intervenções de gerenciamento do estresse.

INTRODUÇÃO

A atuação na segurança pública é globalmente reconhecida como uma das ocupações de maior desgaste psicossocial, operando sob o paradigma do modelo transacional de estresse, no qual as demandas ambientais frequentemente sobrepõem os recursos adaptativos do indivíduo¹. No contexto brasileiro, essa realidade é exacerbada pela exposição crônica a eventos traumáticos, violência interpessoal e riscos iminentes à integridade física, fatores que configuram um quadro de estresse ocupacional severo com repercussões diretas na saúde mental e na eficiência operacional^{2,3}. Embora a literatura internacional documente os impactos do estresse em forças de segurança, permanece uma lacuna crítica sobre como variáveis organizacionais e de gênero modulam a percepção de estresse em contextos regionais específicos do Brasil. Compreender esses mecanismos é imperativo para a formulação de políticas públicas que transcendam a resposta reativa e promovam a resiliência institucional e o bem-estar dos servidores^{1,4}.

O estresse é um fator crítico na vida de muitos profissionais, especialmente daqueles que enfrentam situações de risco diariamente, como os policiais. O ambiente de trabalho na segurança pública é, por natureza, desafiador, marcado pela exposição contínua à violência, pressão psicológica e responsabilidades sociais elevadas. Esses fatores podem contribuir significativamente para o aumento dos níveis de estresse percebido, o que, por sua vez, afeta a saúde física e mental dos policiais^{4,5}. Além disso, a falta de recursos e apoio emocional adequado dentro das corporações pode amplificar esses efeitos, criando um ciclo de desgaste emocional e físico.

O estresse prolongado tem sido associado a uma série de problemas de saúde, como doenças cardiovasculares, depressão e transtornos de ansiedade^{4,6}. Na segurança pública, esse impacto pode ser ainda mais grave devido à alta demanda por prontidão física e mental para enfrentar situações de perigo iminente. Estudos mostram que os policiais são mais propensos a desenvolver transtornos psicológicos, caracterizada pela exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, o que afeta não apenas a saúde individual, mas também a eficiência no desempenho de suas funções⁶.

Além dos efeitos físicos, o estresse afeta negativamente o bem-estar psicológico dos policiais. A exposição constante a situações de conflito e a tensão psicológica acumulada podem gerar sentimento de impotência e frustração. Esses fatores são exacerbados pelo temor de errar durante o cumprimento do dever, o que pode levar a uma postura hipervigilante, dificultando

a capacidade de relaxar mesmo fora do ambiente de trabalho⁵. Como consequência, muitos profissionais desenvolvem transtornos de sono, o que agrava o ciclo de estresse e afeta a capacidade de recuperação mental e física.

A alta prevalência de distúrbios psicológicos, como transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), também está correlacionada com o estresse crônico nos profissionais de segurança pública. Pesquisas revelam que policiais que lidam com traumas repetidos podem desenvolver respostas disfuncionais, como a insensibilidade emocional, ou até comportamentos agressivos^{6,7}. Esses transtornos comprometem não apenas a saúde mental do indivíduo, mas também as relações interpessoais e familiares, criando um ambiente de isolamento e falta de suporte social, fatores que podem intensificar ainda mais o estresse.

Portanto, a análise do estresse percebido nos profissionais de segurança pública no Brasil, estado do Espírito Santo é crucial para identificar os fatores de risco e desenvolver estratégias de intervenção que promovam o bem-estar dessa classe. A implementação de políticas de apoio psicológico, programas de treinamento para o gerenciamento do estresse e melhorias nas condições de trabalho são medidas essenciais para reduzir os impactos negativos que o estresse exerce sobre esses profissionais⁷. O reconhecimento e enfrentamento dessas questões são fundamentais para a promoção de um ambiente de trabalho mais saudável e seguro para os policiais.

Ainda com a alta exposição a eventos traumáticos na área da segurança pública, existe uma lacuna no entendimento de como variáveis individuais e organizacionais específicas interagem para modular o estresse crônico em contextos regionais brasileiros. A compreensão desses fatores é essencial para subsidiar a formulação de políticas públicas voltadas ao bem-estar desses profissionais, promovendo ambientes de trabalho mais saudáveis e melhorando a qualidade do serviço prestado à sociedade através da mitigação dos impactos negativos na saúde física e mental dos servidores. Diante deste cenário, o objetivo deste estudo foi avaliar os níveis de estresse percebido entre os profissionais da segurança pública no estado do Espírito Santo, Brasil, considerando variáveis como sexo, tipo de corporação, local de trabalho (interno ou externo) e local de atuação.

MÉTODO

Desenho do Estudo

Realizou-se um estudo observacional de

delineamento transversal com o objetivo de avaliar os níveis de estresse percebido entre profissionais da segurança pública do Estado do Espírito Santo, Brasil. A pesquisa integrou um levantamento exploratório solicitado pela Secretaria de Estado da Segurança Pública (SESP), por meio da Gerência de Atenção ao Servidor (GAS), em colaboração com a Universidade Federal do Espírito Santo (UFES).

Local e período do estudo

Este estudo foi realizado no período entre o ano de 2022 e 2023, no Estado do Espírito Santo que está localizado na região sudeste do Brasil, abrangendo diversas áreas urbanas e rurais.

Critério de elegibilidade da amostra

A população-alvo deste estudo foi composta por aproximadamente 17.000 profissionais da segurança pública atuantes no Estado do Espírito Santo, Brasil. Utilizou-se amostragem não probabilística por conveniência, resultando em uma amostra final de 1.563 participantes, após a exclusão de protocolos incompletos ($n = 3$). A amostra incluiu representantes da Polícia Militar, Corpo de Bombeiros Militar, Polícia Rodoviária Federal, Polícia Federal, Polícia Civil e Guarda Civil Metropolitana.

Foram incluídos no estudo os profissionais que atuavam na área da segurança pública do Estado do Espírito Santo e que concordaram em participar, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos os indivíduos que não consentiram em participar ou recusaram-se a assinar o TCLE.

Coleta de dados

A Perceived Stress Scale (PSS - Escala de Estresse Percebido) foi o instrumento utilizado para avaliar o estresse entre profissionais de segurança pública do estado do Espírito Santo, Brasil. Essa escala mede a percepção de experiências estressantes no mês anterior, utilizando uma escala do tipo Likert de cinco pontos⁸. A versão aplicada, conhecida como PSS-14, é composta por 14 itens, sendo sete de caráter positivo e sete de caráter negativo, com respostas variando de 0 a 4 (0 = nunca; 1 = quase nunca; 2 = às vezes; 3 = frequentemente; 4 = muito frequentemente)^{9,10}.

Os itens predominantemente abordam sentimentos negativos e a percepção de dificuldade em lidar com situações estressantes, embora também incluam questões que avaliam emoções positivas e a capacidade de agir diante de adversidades^{9,10}. O objetivo central é identificar até que ponto os participantes percebem suas vidas como imprevisíveis, incontroláveis e sobrecarregadas, aspectos fundamentais da experiência de estresse.

Para este estudo, utilizou-se a versão traduzida e adaptada para o português brasileiro por Luft *et al.* (2007)¹⁰. O questionário foi autoadministrado e aplicado de forma online, por meio da plataforma Google® Formulários, após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa.

Análise dos dados

Para verificar as associações entre variáveis categóricas, aplicou-se o teste do qui-quadrado (χ^2), adotando-se um nível de significância de $p < 0.05$. Os resíduos ajustados foram examinados a fim de identificar associações específicas nas tabelas de contingência, proporcionando uma interpretação mais detalhada dos dados.

Nos casos em que os pressupostos do teste de χ^2 não foram atendidos — como quando mais de 20% das células apresentaram frequências esperadas inferiores a 5 —, foi empregado o teste exato de Fisher, conforme apropriado.

Os resultados foram expressos em frequências absolutas e relativas (%), acompanhados dos valores de χ^2 , graus de liberdade (df) e níveis de significância (p), o que permitiu uma descrição robusta das associações observadas.

As análises estatísticas foram realizadas no software IBM SPSS Statistics, versão 21 (IBM Corp., Chicago, IL, EUA), enquanto o gráfico de distribuição de frequências foi produzido no software R (R Core Team, 2024), por meio do ambiente integrado RStudio (RStudio Team, 2023)^{9,10}.

Aspectos éticos

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Centro de Ciências da Saúde (CCS) da UFES, sob o número 5.382.872/2022 (CAAE: 53145521.1.0000.5060). Todos os voluntários assinaram TCLE concordando em participar do estudo.

RESULTS

A Tabela 1 apresenta as associações entre variáveis sociodemográficas e ocupacionais com a presença de estresse percebido entre os participantes do estudo. Em relação ao sexo, observou-se uma associação significativa com a presença de estresse ($\chi^2 (1) = 12,045$; $p < 0,001$). Entre os homens ($n = 1299$), 28,6% não relataram estresse, enquanto 71,4% apresentaram níveis elevados de estresse. Por outro lado, entre as mulheres ($n = 264$), a prevalência de estresse foi ainda maior, com 81,8% relatando estresse e apenas 18,2% classificadas sem estresse.

Quanto aos tipos de polícia, verificou-se diferença significativa ($\chi^2 (1) = 22,482$; $p < 0,001$). Entre os policiais militares ($n = 1054$), 76,7% apresentaram estresse, enquanto entre os policiais de outros tipos ($n = 494$), a prevalência foi menor, com 65,2% relatando estresse.

O local de trabalho (operacional x administrativo) não apresentou associação significativa com o estresse percebido ($\chi^2 (1) = 0,817$; $p > 0,05$). Tanto os trabalhadores operacionais (72,5% com estresse) quanto os administrativos (74,6% com estresse) exibiram proporções semelhantes. De modo semelhante, a área de atuação (metropolitana x outras regiões) não mostrou relação significativa com o estresse ($\chi^2 (1) = 1,689$; $p > 0,05$). Aproximadamente 74,4% dos participantes da região metropolitana relataram estresse, em comparação com 71,5% nas demais regiões.

A Figura 1 apresenta a distribuição percentual dos níveis de estresse (Stress e No Stress) em diferentes

categorias das variáveis analisadas — sexo, tipo de polícia, local de trabalho e área de atuação. Os valores de p-value associados às comparações estatísticas foram incluídos para facilitar a interpretação da significância dos resultados. Esses achados indicam que fatores como sexo

e tipo de polícia possuem associações significativas com o estresse percebido, enquanto local de trabalho e área de atuação não demonstraram influência estatisticamente relevante.

Tabela 1: Associações entre variáveis sociodemográficas e ocupacionais.

Variáveis	Category	All n (%)	No stress n (%)	With stress n (%)	df	χ^2	p-value
Sexo	Masculino	1299 (83,1)	371 (28,6)	928 (71,4)	1	12,045	< 0,001*
	Feminino	264 (16,9)	48 (18,2)	216 (81,8)			
Tipos de Polícia	Polícia Militar	1054 (68,1)	246 (23,3)	808 (76,7)	1	22,482	< 0,001*
	Outras Forças	494 (31,9)	172 (34,8)	322 (65,2)			
Local de trabalho	Operacional	786 (53,3)	216 (27,5)	570 (72,5)	1	0,817	> 0,05
	Administrativo	689 (46,7)	175 (25,4)	514 (74,6)			
Área de trabalho	Metropolitano	914 (58,3)	234 (25,6)	680 (74,4)	1	1,689	> 0,05
	Outras regiões	655 (41,7)	187 (28,5)	468 (71,5)			

Fonte: Autor.

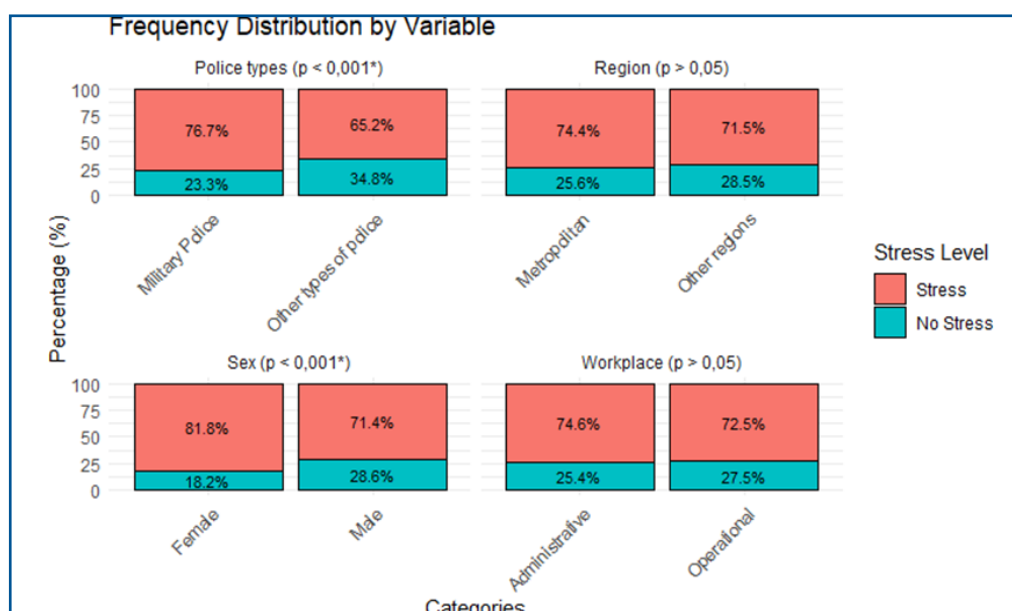


Figura 1: Gráfico de distribuição de frequência das variáveis. (* Diferença significativa).

DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo destacam associações significativas entre o estresse e variáveis como sexo e tipo de policiamento, enquanto aspectos como local de trabalho e área de atuação não demonstraram relações estatisticamente relevantes. Esses achados ampliam o entendimento sobre fatores de vulnerabilidade ao estresse em policiais e sugerem caminhos para intervenções futuras.

A prevalência de estresse entre as mulheres policiais (81,8%) foi significativamente maior do que entre os homens (71,4%). Esse resultado encontra respaldo em estudos¹¹, que destacam o impacto diferencial do ambiente de trabalho e do conflito trabalho-família em homens e mulheres policiais. Estudos adicionais apontam que as mulheres frequentemente enfrentam sobrecarga emocional e discriminação estrutural, além

de dificuldades em equilibrar vida profissional e pessoal, fatores que agravam o estresse ocupacional¹². Essas diferenças de gênero também ressaltam a interseção entre fatores sociais e psicológicos na explicação do comportamento desviante em ambientes de alta pressão, como as corporações policiais¹³⁻¹⁵.

A análise do local de trabalho (operacional ou administrativo) mostra ausência de associação significativa com os níveis de estresse, indicando que fatores organizacionais, como suporte institucional, carga horária e políticas internas, possuem maior impacto do que as funções desempenhadas. De acordo com as principais causas de estresse incluem carga de trabalho excessiva, falta de apoio organizacional e demandas conflitantes. Esses fatores são exacerbados em contextos de alta exigência que identificaram estressores como exposição a traumas e tensões interpessoais como preditores de

transtornos psicológicos em policiais^{16,17}.

A área de atuação (metropolitana ou outras) também não se associou significativamente ao estresse, divergentes apontam maiores demandas operacionais em áreas urbanas como fatores de risco¹. No entanto, a presença de altos índices de estresse em ambas as categorias reforça a necessidade de intervenções abrangentes, independentemente do contexto regional. Estudos também destacam a importância da resiliência psicológica na redução dos efeitos negativos do estresse, sugerindo abordagens que promovam o bem-estar mental em diferentes ambientes de atuação^{1,18}.

Adicionalmente, os resultados destacam a relevância de estratégias de enfrentamento e traços de resiliência psicológica na modulação do impacto do estresse ocupacional sobre os sintomas depressivos em policiais¹⁹. Este estudo aponta que estratégias de enfrentamento ativas, como planejamento e reestruturação positiva, estão associadas a menores níveis de sintomas depressivos, enquanto estratégias de enfrentamento passivas, incluindo evitação e autopunição, estão ligadas a maiores níveis de estresse percebido e depressão. Esses achados reforçam a importância de intervenções voltadas para o fortalecimento de habilidades de enfrentamento positivas e para o desenvolvimento de traços de resiliência psicológica como controle e comprometimento, especialmente em profissionais submetidos a altas demandas emocionais e psicológicas. A integração dessas estratégias em programas de treinamento e suporte organizacional pode contribuir para a promoção da saúde mental e redução dos impactos negativos do estresse ocupacional entre policiais¹⁹.

O tipo de policiamento surgiu como um importante fator diferencial. Policiais militares apresentaram maior prevalência de estresse (76,7%) em comparação aos outros tipos de policiais (65,2%), possivelmente devido à maior exposição aos enfrentamentos direto, contato com vítimas e pressão por resultados rápidos. Esses achados corroboram e evidenciam especificidades organizacionais e culturais entre diferentes corporações²⁰. Estudos também ressaltam que condições de trabalho adversas e alta demanda emocional são preditores significativos de sintomas depressivos e estresse ocupacional^{20,21}.

Esses resultados também são consistentes com as descobertas que destacaram que os estressores mais frequentes entre policiais incluem preocupações com a segurança pessoal, tensões interpessoais e carga excessiva de trabalho²². As mulheres policiais, em particular, relataram maior impacto emocional associado às pressões relacionadas à conciliação entre responsabilidades profissionais e familiares, reforçando as diferenças de gênero nos preditores de estresse. Estudos sugerem que a exposição repetida a eventos traumáticos pode amplificar essas diferenças, particularmente em grupos já vulneráveis^{16,22}.

Há uma ênfase em que a percepção das condições de trabalho exerce um papel crucial na experiência de estresse ocupacional²³. Em seu estudo, policiais de unidades de operações especiais relataram altos níveis de estresse devido às demandas extremas de trabalho e à falta de reconhecimento profissional. Esses fatores

podem ser ampliados por uma cultura organizacional que frequentemente privilegia resultados sobre o bem-estar dos indivíduos, exacerbando as diferenças no impacto do estresse entre corporações e gêneros²³.

A revisão sobre os estressores policiais e a saúde destaca a importância de intervenções integradas que abordem tanto fatores organizacionais quanto individuais²⁴. Estratégias como programas de bem-estar, treinamento em habilidades de enfrentamento e suporte psicossocial podem reduzir significativamente o impacto do estresse ocupacional. Esses achados discorrem diretamente com nossos resultados, que evidenciam a maior prevalência de estresse entre mulheres policiais e as diferenças significativas entre os tipos de policiamento. Tais resultados reforçam que intervenções integradas devem levar em consideração tanto os fatores individuais quanto as especificidades organizacionais identificadas em nosso estudo, como a maior exposição ao estresse em policiais militares e as dificuldades adicionais enfrentadas pelas mulheres. Assim, reforça-se a necessidade de criar ambientes de trabalho que priorizem a saúde mental e promovam o equilíbrio entre demandas profissionais e pessoais²⁴.

A prevalência de estresse em policiais, particularmente entre mulheres, está bem documentada e é atribuída a fatores relacionados ao ambiente de trabalho, desigualdades de gênero e sobrecarga emocional^{15,25}. Estudos exploram a convergência e divergência dos impactos do ambiente laboral e do conflito trabalho-família sobre o estresse em policiais, destacando diferenças significativas entre gêneros em termos de estratégias de enfrentamento e níveis de estresse²¹. Mulheres frequentemente enfrentam desafios adicionais relacionados a expectativas sociais e culturais, ampliando o impacto do estresse ocupacional^{13,21}.

Por outro lado, houve uma identificação de preditores de estresse pós-traumático em policiais e outros primeiros respondentes, enfatizando a necessidade de estratégias preventivas e apoio psicológico direcionado¹⁸. Esses achados são consistentes com as análises que ressaltam o papel da resiliência psicológica como um preditor de distúrbios de saúde mental, destacando sua importância como uma variável protetora em contextos de alta demanda emocional^{16,18}. A carga de trabalho e a exposição a eventos traumáticos, comuns entre policiais, também foram associadas à fadiga e ao aumento de problemas psicológicos. Houve um apontamento de fatores como horas de trabalho excessivas, baixa autonomia no trabalho e ambientes organizacionais tóxicos como causas centrais de estresse e fadiga, sugerindo a necessidade de intervenções organizacionais para minimizar esses efeitos¹⁷.

Ainda no contexto organizacional, estudos discutem como culturas institucionais podem exacerbar comportamentos desviantes e o estresse, principalmente quando há ênfase desproporcional em resultados operacionais sobre o bem-estar dos trabalhadores. Nesse cenário, políticas que promovam equilíbrio entre vida pessoal e profissional e uma maior inclusão de gênero podem desempenhar papel central na redução de desigualdades e no enfrentamento de estressores

ocupacionais^{1,14}.

Além disso, a literatura aponta para a relevância de fatores epigenéticos, como a metilação de genes relacionados ao estresse, na mediação dos impactos psicológicos do trabalho policial^{26,27-30}. Tais alterações podem influenciar a vulnerabilidade individual ao estresse, reforçando a necessidade de uma abordagem multidimensional nas intervenções.

Os estudos reforçam a importância de monitorar fatores de risco pré-trauma e criar redes de suporte estruturadas para policiais, garantindo que não apenas sejam tratados os impactos imediatos do estresse, mas também sejam prevenidas suas manifestações a longo prazo^{16,21}.

Mesmo com todos os dados apresentados, este estudo possui ainda limitações, tais quais o delineamento transversal, o qual impede o estabelecimento de relações de causalidade e o uso da amostra de conveniência, que pode limitar generalização dos achados para toda a população de segurança pública no Brasil. Contudo, os resultados também preenchem a lacuna crítica que há na literatura quando identifica como as especificidades organizacionais e de referentes ao gênero modulam o estresse em um contexto regional específico, no caso o estado do Espírito Santo. Logo, tais evidências vem a contribuir com a temática da saúde pública fornecendo subsídios para um desenvolvimento de intervenções integradas, tais como programas de suporte psicológico mais direcionado para a realidade da Polícia Militar e também políticas de equidade que venham a considerar a vulnerabilidade das mulheres. E acresce que os achados contribuem na criação de ambientes de trabalho que priorizem a saúde mental e também para um equilíbrio sustentável no meio das demandas profissionais e na vida pessoal, promovendo o bem estar dos servidores, por exemplo e concomitantemente, numa eficiência de prestação da segurança pública à sociedade.

■ CONCLUSÃO

Este estudo evidencia a alta prevalência de estresse percebido entre profissionais de segurança pública e os impactos significativos na saúde mental e física. A implementação de políticas públicas voltadas à redução do estresse, suporte institucional e intervenções psicológicas são fundamentais para atenuar esses

efeitos. Abordagens multidisciplinares podem promover um ambiente de trabalho mais saudável e aumentar a qualidade do serviço prestado à sociedade. Intervenções que promovam condições de trabalho saudáveis, políticas de apoio psicológico e treinamentos voltados para a resiliência emocional podem ser eficazes na redução dos níveis elevados de estresse.

Estudos futuros devem explorar variáveis adicionais, como carga horária, exposição a eventos traumáticos e mecanismos individuais de enfrentamento, para compreender de forma mais abrangente os fatores que contribuem para o estresse entre policiais. Essa abordagem integrada e baseada em evidências pode subsidiar o desenvolvimento de políticas mais eficazes, promovendo não apenas o bem-estar dos policiais, mas também a eficiência e segurança no desempenho de suas funções.

Contribuições dos autores

Todos os autores do presente artigo participaram da análise e interpretação dos dados, redação e revisão final do artigo.

Financiamento

Este estudo foi financiado pela Secretaria de Estado de Segurança Pública (SESP) [número do processo: 359 - Excedente Financeiro - Transferências Financeiras para Fundos]; Fundação Espírito Santo de Apoio à Pesquisa e Inovação (FAPES) [RESEARCH FEE 02/2023, número 308/2023], e CARREFOUR [Diversidade Chamada 2022 – Acordo de Cooperação. Grupo UFES, SITAWI e CARREFOUR, número do relatório: 00035/2024/PROC UFES/PFUFES/PGF/AGU].

Agradecimentos

Agradecemos sinceramente à SESP, FUNDESP, FAPES, SENASP, CNPq e CARREFOUR pelo seu inestimável apoio. Nossos sinceros agradecimentos também à equipe da Epigene por suas contribuições. Por fim, agradecemos profundamente a todos os voluntários e policiais que participaram deste estudo.

Conflitos de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse em relação à autoria e publicação deste artigo.

■ REFERÊNCIAS

1. Carleton RN, Afifi TO, Taillieu T, Turner S, Mason JE, Ricciardelli R, McCreary DR, Vaughan AD, Anderson GS, Krakauer RL, et al. Assessing the Relative Impact of Diverse Stressors among Public Safety Personnel. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020; 17(4):1234. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041234>
2. Lipp ME. Stress and quality of life of senior Brazilian police officers. *Span J Psychol*. 2009 Nov;12(2):593-603. doi: 10.1017/s1138741600001967. PMID: 19899660.
3. Santos FB dos, Lourenção LG, Vieira E, Ximenes Neto FRG, Oliveira AMN de, Oliveira JF de, et al.. Estresse ocupacional e engajamento no trabalho entre policiais militares. *Ciênc saúde coletiva* [Internet]. 2021Dec;26(12):5987-96. Available from: <https://doi.org/10.1590/1413-812320212612.14782021>
4. Carleton, R. N., Afifi, T. O., Taillieu, T., Turner, S., Krakauer, R., Anderson, G. S., MacPhee, R. S., Ricciardelli, R., Cramm, H. A., Groll, D., & McCreary, D. R. (2019). Exposures to potentially traumatic events among public safety personnel in Canada. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue*

- canadienne des sciences du comportement, 51(1), 37–52. <https://doi.org/10.1037/cbs0000115>.
5. Garbarino S, Magnavita N, Elovainio M, Heponiemi T, Ciprani F, Cuomo G, Bergamaschi A. Police job strain during routine activities and a major event. *Occup Med (Lond)*. 2011 Sep;61(6):395-9. doi: 10.1093/occmed/kqr058. Epub 2011 Jun 3. PMID: 21642475.
6. Andersen, J. P., Papazoglou, K., Arnetz, B. B., & Collins, P. I. (2015). Mental preparedness as a pathway to police resilience and optimal functioning in the line of duty. *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 17(3), 624–627. <https://doi.org/10.4172/1522-4821.1000255>.
7. Jon M. Shane, Organizational stressors and police performance, *Journal of Criminal Justice*, Volume 38, Issue 4, 2010, Pages 807-818, 2010.05.008. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2010.05.008>.
8. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*. 1983 Dec;24(4):385-96. PMID: 6668417.
9. Chaaya M, Osman H, Naassan G, Mahfoud Z. Validation of the Arabic version of the Cohen Perceived Stress Scale (PSS-10) among pregnant and postpartum women. *BMC Psychiatry*. 2010 Dec 15;10:111. doi: 10.1186/1471-244X-10-111. PMID: 21159169; PMCID: PMC3016315.
10. Luft CDB, Sanches SDO, Mazo GZ, Andrade A. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. *Rev Saúde Pública* 2007; 41: 606–615. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000400015>
11. R Core Team. R: The R Project for Statistical Computing. 2024. <https://www.r-project.org/> (accessed 1 Dec2024).
12. RStudio Team. RStudio: Integrated Development Environment for R. Posit Software, PBC. <https://posit.co/>. 2023. <https://www.posit.co/> (accessed 1 Dec2024).
13. Ni He, Jihong Zhao, Carol A. Archbold (eds.). *Women Police*. 1st ed. Routledge, 2005. <https://www.taylorfrancis.com/books/9781351142830> (accessed 1 Dec2024).
14. Parnaby PF, Buffone S. Darwin Meets the King: Blending Sociology and Evolutionary Psychology to Explain Police Deviance. *Canadian Review of Sociology* 2013; 50: 412–429. <https://doi.org/10.1111/cars.12026>Digital Object Identifier
15. Purba A, Demou E. The relationship between organisational stressors and mental wellbeing within police officers: a systematic review. *BMC Public Health*. 2019 Oct 15;19(1):1286. doi: 10.1186/s12889-019-7609-0. PMID: 31615479; PMCID: PMC6792329.
16. Marmar CR, McCaslin SE, Metzler TJ, Best S, Weiss DS, Fagan J, Liberman A, Pole N, Otte C, Yehuda R, Mohr D, Neylan T. Predictors of posttraumatic stress in police and other first responders. *Ann N Y Acad Sci*. 2006 Jul;1071:1-18. doi: 10.1196/annals.1364.001. PMID: 16891557.
17. National Institute of Justice. Archived | Officer Work Hours, Stress and Fatigue | National Institute of Justice. 2012. <https://nij.ojp.gov/topics/articles/officer-work-hours-stress-and-fatigue> (accessed 1 Dec2024).
18. Van der Velden PG, Setti I, van Veldhoven MJPM. Predictive value of psychological resilience for mental health disturbances: A three-wave prospective study among police officers. *Psychiatry Res*. 2018 Feb;260:486-494. doi: 10.1016/j.psychres.2017.12.014. Epub 2017 Dec 12. PMID: 29289832.
19. Allison P, Mnatsakanova A, McCanlies E, Fekedulegn D, Hartley TA, Andrew ME, Violanti JM. Police stress and depressive symptoms: role of coping and hardiness. *Policing*. 2019 Nov 22;43(2):247-261. doi: 10.1108/pijpsm-04-2019-0055. PMID: 32714068; PMCID: PMC7380884.
20. Chopko BA, Palmieri PA, Adams RE. Critical incident history questionnaire replication: frequency and severity of trauma exposure among officers from small and midsize police agencies. *J Trauma Stress*. 2015 Apr;28(2):157-61. doi: 10.1002/jts.21996. Epub 2015 Mar 21. PMID: 25808672.
21. Pratt LA, Brody DJ. Depression in the United States household population, 2005-2006. *NCHS Data Brief*. 2008 Sep;(7):1-8. PMID: 19389321.
22. Violanti JM, Fekedulegn D, Hartley TA, Charles LE, Andrew ME, Ma CC, Burchfiel CM. Highly Rated and most Frequent Stressors among Police Officers: Gender Differences. *Am J Crim Justice*. 2016 Dec;41(4):645-662. doi: 10.1007/s12103-016-9342-x. PMID: 28260848; PMCID: PMC5330309.
23. Pelegriani A, Cardoso TE, Claumann GS, Pinto ADA, Felden EPG. Percepção das Condições de Trabalho e Estresse Ocupacional em Policiais Cíveis e Militares de Unidades de Operações Especiais. *Cad Bras Ter Ocup* 2018; 26: 423–430. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1160>
24. Violanti JM, Charles LE, McCanlies E, Hartley TA, Baughman P, Andrew ME, Fekedulegn D, Ma CC, Mnatsakanova A, Burchfiel CM. Police stressors and health: a state-of-the-art review. *Policing*. 2017 Nov;40(4):642-656. doi: 10.1108/PIJPSM-06-2016-0097. PMID: 30846905; PMCID: PMC6400077.

25. Kim JL, Wells W, Vardalis JJ, Johnson SK, Lim H. Gender difference in occupational stress: A study of the South Korean National Police Agency. *International Journal of Law, Crime and Justice* 2016; 44: 163–182. <https://doi.org/10.1016/j.ijlcrj.2015.09.001>
26. Borçoi AR, Mendes SO, Gasparini Dos Santos J, Mota de Oliveira M, Moreno IAA, Freitas FV, Pinheiro JA, Arpini JK, Cunha ER, et al.. Risk factors for depression in adults: NR3C1 DNA methylation and lifestyle association. *J Psychiatr Res.* 2020 Feb;121:24-30. doi:10.1016/j.jpsychires.2019.10.011. Epub 2019 Oct 16. PMID: 31731185.
27. De Assis Pinheiro J, Freitas FV, Borçoi AR, Mendes SO, Conti CL, Arpini JK, Dos Santos Vieira T, de Souza RA, Dos Santos DP, Barbosa WM, Archanjo AB, de Oliveira MM, Dos Santos JG, Sorroche BP, Casali-da-Rocha JC, Trivilin LO, Borloti EB, Louro ID, Arantes LMRB, Alvares-da-Silva AM. Alcohol consumption, depression, overweight and cortisol levels as determining factors for NR3C1 gene methylation. *Sci Rep.* 2021 Mar 24;11(1):6768. doi: 10.1038/s41598-021-86189-z. PMID: 33762648; PMCID: PMC7990967.
28. Freitas FV, Barbosa WM, Silva LAA, Garozi MJO, Pinheiro JA, Borçoi AR, Conti CL, Arpini JK, de Paula H, de Oliveira MM, Archanjo AB, de Freitas ÉAS, de Oliveira DR, Borloti EB, Louro ID, Alvares-da-Silva AM. Psychosocial stress and central adiposity: A Brazilian study with a representative sample of the public health system users. *PLoS One.* 2018 Jul 31;13(7):e0197699. doi: 10.1371/journal.pone.0197699. PMID: 30063700; PMCID: PMC6067710.
29. De Souza MLM, Borçoi AR, Dutra BAB, Dos Santos Vieira T, Mendes SO, Moreno IAA, Quaioto BR, Olinda AS, Cunha ER, Freitas FV, Pinheiro JA, Dos Santos JG, Sorroche BP, Arantes LMRB, Sartório CL, da Silva AMA. Lifestyle and NR3C1 exon 1F gene methylation is associated with changes in glucose levels and insulin resistance. *Life Sci.* 2022 Nov 15;309:120940. doi: 10.1016/j.lfs.2022.120940. Epub 2022 Sep 12. PMID: 36108769.
30. Quaioto BR, Borçoi AR, Mendes SO, Doblas PC, Dos Santos Vieira T, Arantes Moreno IA, Dos Santos JG, Hollais AW, Olinda AS, de Souza MLM, Freitas FV, Pinheiro JA, Cunha ER, Sorroche BP, Arantes LMRB, Álvares-da-Silva AM. Tobacco use modify exon IV BDNF gene methylation levels in depression. *J Psychiatr Res.* 2023 Mar;159:240-248. doi: 10.1016/j.jpsychires.2023.01.038. Epub 2023 Jan 30. PMID: 36753898.

Abstract

Introduction: public security professionals are exposed to high levels of stress due to their constant engagement with traumatic events such as violence and threats. This stress can negatively impact their mental and physical health.

Objective: this study aimed to assess the levels of perceived stress among public security professionals in Brazil, Espírito Santo State, considering variables such as gender, police force type, and location of operation, in order to identify factors associated with chronic stress.

Methods: a cross-sectional observational study was conducted with 1,563 public security personnel, using the Perceived Stress Scale (PSS-14) to measure stress levels. Data were collected online, and statistical analyses were performed using the chi-squared test to identify associations between the variables.

Results: the study found that stress was more prevalent among women (81.8%) than men (71.4%) and more pronounced among military police officers (76.7%) compared to personnel from other corps (65.2%) such as military police, military firefighter, civil police, federal highway police, federal police and municipal civil guard.

Conclusion: factors such as gender and police force type are significantly associated with perceived stress among public security professionals. These findings highlight the need for psychological support policies and stress management programs to enhance the health and well-being of these professionals.

Keywords: stress, public security, mental health, police officers, perceived stress scale.

©The authors (2026), this article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons license, and indicate if changes were made. The Creative Commons Public Domain Dedication waiver (<http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>) applies to the data made available in this article, unless otherwise stated.