

SEGURANÇA PÚBLICA

Pesquisa aponta que três em cada quatro policiais do DF tiveram sintomas de ansiedade e depressão. A sobrecarga de trabalho, causada pelo baixo efetivo, é apontada como um dos motivos. GDF prevê novos concursos

Saúde mental é problema para a Polícia Civil

» ARTHUR DE SOUZA

A saúde mental das forças de segurança do Distrito Federal é um tema que necessita de bastante atenção. Na Polícia Civil (PCDF), dados de uma pesquisa realizada pelo sindicato da categoria, Sinpol-DF, divulgados no fim de 2023, mostram que 74,4% dos agentes entrevistados relataram ter experimentado sintomas de ansiedade e depressão e somente 42,7% buscaram tratamento psicológico ou psiquiátrico.

De acordo com o secretário de Segurança Pública (SSP-DF), Sandro Avelar, a saúde física e mental dos policiais civis, e dos demais profissionais das forças de segurança, é um dos eixos prioritários do DF Mais Seguro — Segurança Integral. “O programa visa dar o suporte necessário a esses servidores, sobretudo aos que atuam na linha de frente, portanto mais expostos, no enfrentamento à criminalidade”, ressaltou o secretário.

Avelar reforçou que, entre as ações previstas, estão: incentivo às atividades esportivas; montagem de academias de ginástica; cursos de aperfeiçoamento profissional; e promoção de concursos públicos para reposição dos quadros.

De acordo com a SSP-DF, estão em andamento as nomeações do último concurso para agente de polícia, cuja previsão inicial é de 600 vagas para contratação direta, além de 900 vagas para cadastro reserva, com 200 agentes nomeados no fim do ano passado. Para escrivão, a previsão é de 300 vagas, das quais 100 foram nomeadas em dezembro de 2023.

Ainda segundo a secretaria, novas nomeações estão condicionadas à análise criteriosa do interesse público e à avaliação de viabilidade dentro do orçamento disponível. A SSP-DF ressaltou que existe também a previsão da realização de um concurso para delegado de polícia, que teve o regulamento publicado no ano passado. A previsão é de 40 vagas imediatas e 40 para cadastro reserva.

Efetivo

Um dos problemas enfrentados na PCDF é o baixo efetivo. De acordo com o Sinpol-DF, considerando a população do DF, de 2,8 milhões de pessoas, a corporação tem um déficit atual de aproximadamente 50%, somando os cargos de policiais civis, que são seis, e de delegado — a quantidade de policiais civis no DF, em fevereiro deste ano, era de 3,9 mil, de acordo com a Divisão de Cadastro (Dicad/PCDF). Na corporação, os cargos com maior vacância são de agente e de escrivão, segundo os números.

Enoque Venancio de Freitas, presidente do Sindicato dos Policiais Civis do Distrito Federal (Sinpol-DF), afirma que, além do baixo efetivo, o alto índice de adoecimento mental dentro da categoria é resultado da sobrecarga de trabalho e o sentimento de desvalorização, somados aos efeitos psicossomáticos do trabalho de investigação de crimes, sobretudo violentos.

“Além dos sentimentos de sobrecarga e de desvalorização, os policiais civis enfrentam, diariamente, situações de alto estresse, trauma e risco, o que acarreta em um grande desgaste emocional, gerando problemas de saúde psicológica. Os policiais civis passam por esse sofrimento, mas estão desassistidos, sem qualquer amparo”, afirmou Freitas.

Distúrbios

Para a psicóloga e neuropsicóloga Juliana Gebrim, os efeitos do trabalho dos policiais civis na saúde mental são



Número de vagas

Cargos	Aprovadas	Ocupadas	Disponíveis
Delegado de polícia	600	396	199
Agente de polícia	5.649	2.283	3.359
Agente policial de custódia	800	347	447
Escrivão de polícia	1.000	391	606
Papiloscopista policial	360	250	109
Perito médico-legista	160	79	81
Perito criminal	400	220	179
Total	8.969	3.966	4.980

Fonte: Dicad/PCDF

significativos e podem ter repercussões profundas. “O estresse crônico, desencadeado por pressões no ambiente de trabalho, prazos apertados e exigências excessivas, é uma constante na vida desses profissionais e pode exercer

uma influência determinante em seu comportamento, tanto durante as atividades profissionais quanto em sua vida pessoal”, alertou.

A especialista ressaltou que, devido aos ambientes tóxicos em que

geralmente estão inseridos, a depressão pode se manifestar como uma consequência adicional. “O burnout é outro desafio enfrentado por essa categoria, caracterizado pelo esgotamento físico, mental e emocional resultante do

excesso de trabalho e da falta de reconhecimento”, acrescentou Juliana. “Muitos também enfrentam distúrbios do sono, frequentemente associados ao estresse e à ansiedade relacionados ao trabalho, o que impacta ainda mais sua saúde mental”, comentou.

A agente de polícia Bruna (nome fictício) é uma das que enfrentou distúrbios do sono por causa da sobrecarga de trabalho. “A primeira vez que eu me senti esgotada foi quando fiquei lotada três anos no plantão, que tem escala diurna e noturna. Assim, o meu corpo se acostumou a estar sempre acordado, eu não conseguia adormecer, nem nos dias de folga. Tudo porque, uma a cada três noites, eu ficava acordada praticamente a noite inteira”, acrescentou a policial.

Ela disse que não procurou ajuda logo de cara, porque demorou a entender o que, de fato, estava acontecendo. “Há uma negação natural em reconhecer uma ‘falha no sistema’. Com isso, acabei descontando tudo na comida e engordando muitos quilos”, desabafou Bruna. “Tentei diversas estratégias, como melhorar a dieta e a atividade física, que são fundamentais para o processo de cura”, afirmou.

A agente decidiu buscar ajuda profissional quando viu que não conseguia mais dormir durante nenhuma noite. “Era desesperador. Como o policial tem que estar sempre alerta, ficava sempre ligada, em estado de emergência, sem desligar a mente. Estava exausta. Completamente esgotada”, descreveu. Segundo a policial civil, “quando há um adoecimento mental verdadeiro, é preciso buscar tratamento”.

“Bons hábitos influenciam, mas podem não funcionar sozinhos e podem até mascarar o problema. Quando realmente há um problema mental, cedo ou tarde, mesmo essas estratégias falham, porque o corpo fica sem energia e você acaba não conseguindo realizar bons hábitos e se culpabiliza ainda mais”, comentou. “Hoje, apesar de ainda manter esse estado de alerta, tenho técnicas de higiene mental e também busco auxílio profissional para manutenção, quando o cerco aperta internamente”, pontuou Bruna.

Apoio

A psicóloga Juliana Gebrim destacou que a atividade policial ocupa a segunda posição no ranking das mais estressantes, segundo estudos. “Os problemas podem ser atribuídos a várias causas complexas. Em primeiro lugar, à exposição frequente a situações estressantes e traumáticas, como violência e crimes graves”, detalhou.

Segundo ela, os efeitos negativos do trabalho policial na saúde mental podem desencadear uma série de consequências prejudiciais para eles, para a corporação e para a sociedade. “Podem afetar o bem-estar emocional e físico dos trabalhadores, prejudicando sua qualidade de vida e capacidade de desempenhar suas funções no trabalho e nas relações sociais e familiares”, alertou.

Para Juliana, a mudança dessa realidade passa pela adoção de medidas pessoais e organizacionais. “Isso inclui ações de conscientização sobre saúde mental, adoção de uma cultura de apoio no ambiente de trabalho e implementação de políticas que incentivem uma atuação mais saudável desses profissionais, respeitando seus limites pessoais e profissionais”, argumentou. “Além disso, promover o autocuidado e o bem-estar pessoal pode ajudá-los a desenvolver maior resiliência mental e lidar de forma mais eficaz com os desafios do trabalho”, aconselhou a psicóloga.