



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR GONÇALVES DIAS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO DE
SEGURANÇA PÚBLICA/2017
C E G E S P /2017



PROGRAMA DE APOIO E ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO AO
POLICIAL MILITAR DO MARANHÃO

ALUNO: CAP. QOPM NATHÁLIA BATISTA DA SILVA
ORIENTADORA: TEN CEL QOSPM CRISTIANE CASTRO DA SILVA

INTERESSADO: CENTRO DE ASSISTÊNCIA E PROMOÇÃO SOCIAL.

São Luís - MA
Dezembro/2017



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR GONÇALVES DIAS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO DE
SEGURANÇA PÚBLICA/2017
C E G E S P /2017



PROGRAMA DE APOIO E ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO AO
POLICIAL MILITAR DO MARANHÃO

ALUNO: CAP. QOPM NATHÁLIA BATISTA DA SILVA
ORIENTADORA: TEN CEL QOSPM CRISTIANE CASTRO DA SILVA

INTERESSADO: CENTRO DE ASSISTÊNCIA E PROMOÇÃO SOCIAL.

Projeto de intervenção apresentado ao Curso de Especialização em Gestão de Segurança Pública (CEGESP) ofertado em Parceria pela Universidade Federal do Maranhão e a Polícia Militar do Maranhão (PMMA) como requisito parcial para obtenção do título Especialista em Gestão de Segurança Pública.

Aprovada em 29 de dezembro de 2017.

Ten Cel Qospm Cristiane Castro da Silva - Orientadora

Me. Thiago Felipe Linhares Santos

Prof^ª. Dr.^a. Zenir de Jesus Lins Pontes

São Luís - MA
Dezembro/2017



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR GONÇALVES DIAS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO DE
SEGURANÇA PÚBLICA/2017
C E G E S P /2017



PROGRAMA DE APOIO E ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO AO
POLICIAL MILITAR DO MARANHÃO

ALUNO: CAP. QOPM NATHÁLIA BATISTA DA SILVA
ORIENTADORA: TEN CEL QOSPM CRISTIANE CASTRO DA SILVA

RESUMO

O trabalho policial militar é muito peculiar quando comparado a outras atividades profissionais, uma vez que envolve intervenções enérgicas contra a criminalidade e outras mazelas sociais, onde há exposição ao perigo e ao risco de morte constantes, tanto no desenvolvimento da rotina laboral, quanto nos horários de folga, o que agrega uma grande carga de estresse à atividade. Na prestação de seus serviços, o policial pode enfrentar inúmeros incidentes críticos, como confrontos armados, mortes de colegas de serviço ou civis, desastres naturais, etc. Diante da situação dessa pessoa que veste uma farda policial e exerce função de autoridade perante a sociedade civil, é que esse projeto propõe a implementação de um programa para atendimento e acompanhamento dos policiais militares que se envolvam em incidentes críticos que possam torná-las mais vulneráveis ao Transtorno de Estresse Pós Traumático e outras desordens da saúde mental. O programa visa agir preventivamente em favor do equilíbrio psicoemocional desse público, aperfeiçoando técnicas e envolvendo áreas da saúde física com o intuito de assistir, de forma integrada a esses profissionais da segurança pública.

Palavras-Chave: Policial Militar; Programa de apoio; Saúde mental; Prevenção a desordens.

1. PÚBLICO-ALVO

O projeto propõe, em um primeiro momento, assistir a um grupo piloto com quinze oficiais de unidades distintas que tenham passado por perdas recentes em sua unidade de trabalho. Após o grupo piloto, o número total de pessoas que serão atendidas diretamente pela proposta será de noventa policiais militares que se envolveram com incidentes críticos por ano, oriundos de um universo de dez mil homens e mulheres na Instituição. Indiretamente serão beneficiados tanto colegas de trabalho do sujeito atendido, quanto seu comandante, pois conviveriam com uma pessoa menos propensa a desenvolver desordens, que debilitam o policial em sua vida pessoal e diminuem a qualidade do serviço prestado. A Polícia Militar do Maranhão-PMMA teria um profissional mais estabilizado e estaria investindo em seu principal recurso, o ser humano. A sociedade também seria beneficiada



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR GONÇALVES DIAS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO DE
SEGURANÇA PÚBLICA/2017
C E G E S P /2017



levando-se em consideração que seria atendida por profissionais mais preparados emocionalmente, mesmo tendo passado por situações traumáticas no decorrer de suas atividades.

2. OBJETIVO GERAL

Propor a implementação de um programa para atendimento e acompanhamento para policiais militares que se envolvam em incidentes críticos.

3. JUSTIFICATIVA/ESTRATÉGIA DE ATUAÇÃO

A implementação do Programa de Apoio e Acompanhamento se destina, principalmente, a oferecer um tipo de serviço especializado, disponibilizado pelo CAPS da PMMA, que ofereça recursos suficientes para preservar ou restabelecer o equilíbrio do policial, respeitando a individualidade de cada sujeito e prevenindo possíveis transtornos mentais. Levando em consideração que existe um programa semelhante estudado por Santana (2011), na Polícia Militar do Estado de São Paulo, com eficácia comprovada cientificamente em sua dissertação de mestrado.

Segundo Pati (2016), o site Career Cast¹ que criou uma metodologia, publicada anualmente, capaz de identificar e listar as profissões mais estressantes. Em primeiro lugar dessa lista, com um índice de 84,72% a profissão de militar e, em quarto lugar, a profissão de policial com 53,82%. Nesse caso, o público alvo deste programa encontra-se nas duas categorias, pois são policiais e militares, o que tenderia a representar uma das profissões mais estressantes do mundo e com elevado grau de risco de vida.

O “Stress” é uma reação do organismo com componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais. Segundo Lipp (2003) ele ocorre quando surge a necessidade de uma grande adaptação a um evento ou uma situação de importância. Este evento pode ser algo negativo denominado Distress ou positivo denominado Eutress. Estresse negativo ou

¹ CareerCast.com

É o principal site de carreiras da Internet para encontrar oportunidades de emprego específicas por setor, função e localização. Também é o lar do Jobs Rated Report, uma análise comparativa e anual das melhores carreiras existentes, visando fornecer um comparativo entre 200 carreiras a cada ano, usando critérios de Renda, Perspectiva de Crescimento, Ambiente de Trabalho e Stress.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR GONÇALVES DIAS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO DE
SEGURANÇA PÚBLICA/2017
C E G E S P /2017



Distress é quando este se encontra em excesso e ocorre quando a pessoa ultrapassa seus limites esgotando sua capacidade de adaptação, o organismo passa ficar destituído de nutrientes e a energia mental fica reduzida. Em consequência, a produtividade e a capacidade de trabalho ficam prejudicadas e a qualidade de vida passa a sofrer danos. Gatchel e Baum elencam que “A natureza do trabalho está mudando muito rapidamente. Talvez agora mais do que nunca o stress no emprego represente uma ameaça para a saúde dos trabalhadores e, por sua vez, para a saúde da organização (2009, p. 189).

Lima (2002), afirma que, toda situação de confronto submete o policial a determinadas distorções e traumas subsequentes, os quais podem variar de uma simples tensão até níveis mais complexos de estresse pós-traumático. O desempenho das atribuições constitucionais dos policiais militares é, pela própria natureza do serviço, propício ao envolvimento com incidentes críticos. Dentre os tipos de Incidentes Críticos, pode-se destacar o confronto armado, que pode produzir inúmeras distorções perceptivas, como do tempo, da audição, da visão e da percepção espacial. Estas distorções afetam o equilíbrio do sujeito e ainda podem conduzir a erros na abordagem e em todo o serviço prestado à sociedade.

O exercício da atividade policial, além da própria natureza das ocorrências de alto risco, possibilita, em última escala, o confronto entre policiais militares e infratores, advindo muitas vezes, um resultado trágico: a morte. Com esta série de estímulos e toda essa pressão em volta da atividade laboral, estes profissionais estão, na sua maioria, submetidos ao estresse ocupacional. A problemática pode ser ainda resultante da relação com outros policiais militares, fatores financeiros, familiares etc.

Uma grande desordem que também acomete o policial militar é o Transtorno de Estresse Pós traumático que, conforme o Instituto Nacional de Saúde Mental - EUA (1997), é uma resposta extrema de debilidade a evento traumático que afeta a mente e as emoções. O transtorno do estresse pós-traumático (TEPT) é causado por um evento traumático e o policial está sempre enfrentando, diuturnamente, eventos que podem culminar com sentimentos de medo, abandono ou horror. A desordem do estresse pós-traumático ganhou publicidade logo após a guerra do Vietnã, quando uma alta porcentagem dos militares (30,9%) apresentou DEPT bastantes desenvolvidos em algum ponto de suas vidas. Para Sbardelloto et al (2011) o transtorno de estresse pós-traumático se caracteriza por sintomas persistentes de revivência, evitação e entorpecimento, e excitabilidade aumentada, após a exposição a um evento traumático. Estudos epidemiológicos mostram que, entre os transtornos de ansiedade, o TEPT são o terceiro mais prevalente.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR GONÇALVES DIAS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO DE
SEGURANÇA PÚBLICA/2017
C E G E S P /2017



Segundo Peres (2009, p. 1), “O trauma psicológico é resultante de uma situação experimentada, testemunhada ou confrontada pelo indivíduo, na qual houve ameaça à vida ou à integridade física e/ou psicológica de si própria ou de pessoas a ele ligadas”. O Transtorno de Estresse Pós-traumático (TEPT), nas afirmações de Friedman (2009, p. 14) descreve o quadro de sintomas ou deficiências do funcionamento diário associados ao trauma com duração de pelo menos um mês, e, às vezes, perdurando por toda a vida.

Para o diagnóstico de TEPT, conforme Sbardelloto (2011) é necessário que a pessoa tenha vivenciado ou testemunhado um ou mais eventos que envolvam morte ou grave ferimento, reais ou ameaçadores, ou uma ameaça à integridade física própria ou a de outros. O tempo mínimo de sintomatologia exigida para caracterização do transtorno é de um mês após o início do trauma, o tempo é importante para diferenciar de outro diagnóstico, o Transtorno de Estresse Agudo que “é distinto do TEPT porque seu padrão sintomático é restrito à duração de 3 dias a 1 mês depois da exposição ao evento traumático” (APA, 2014, p.279).

Destaca-se algumas alterações causadas pelo TEPT:

Eventos traumáticos podem afetar o funcionamento cognitivo, a saúde física e as relações interpessoais [...] as reações mais frequentes (isoladas ou conjuntas) após o trauma, envolvem:

Efeitos cognitivos

- Confusão mental.
- Desorientação temporal (cronológica).
- Dificuldade de concentração e tomada de decisão.
- Dificuldade em expressar pensamentos.
- Estreitamento perceptual.
- Incredulidade e descrença.
- Pensamentos intrusivos (indesejados).
- Perturbações de memória.
- Pesadelos.
- Preocupações exacerbadas.

Efeitos emocionais

- Amortecimento e anestesiamiento.
- Ansiedade.
- Apreensão.
- Culpa.
- Desamparo.
- Desesperança.
- Desespero.
- Irritabilidade.
- Negação.
- Pânico.
- Raiva.
- Tristeza.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR GONÇALVES DIAS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO DE
SEGURANÇA PÚBLICA/2017
C E G E S P /2017



Efeitos físicos:

- Abuso de álcool ou outras drogas
- Alterações cardiovasculares (aumento ou diminuição da frequência cardíaca)
- Arrepios.
- Excitação, estado de alerta e hiperatividade.
- Fadiga.
- Fraqueza.
- Insônia.
- Perda de energia sexual.
- Perda do apetite (ou alimentação compulsiva).
- Problemas de saúde (somatizações como, por exemplo, dor de cabeça, desconfortos gástricos, diarreia, dor de estômago, náuseas etc.).
- Tonturas.
- Transpiração intensa.
- Tremores.

Efeitos interpessoais:

- Conflitos de relacionamentos sociais; Isolamento; Perturbações familiares. Prejuízo do desempenho profissional; Recusa de seguir regras ou ordens.
- PERES (2009, p. 14)

Segundo APA (2014) os Indivíduos com TEPT são 80% mais propensos, que aqueles sem o transtorno, a terem sintomas que satisfazem os critérios diagnósticos de pelo menos um outro transtorno mental (p. ex., transtornos depressivos, bipolares, de ansiedade ou por uso de substância). Os transtornos por uso de substâncias e o transtorno da conduta comórbidos são mais comuns no sexo masculino do que no feminino. Entre militares e veteranos de combate norte-americanos enviados para as guerras recentes no Afeganistão e no Iraque, a concomitância de TEPT e Lesão Cerebral Traumática branda foram de 48%.

Santana (2011) demonstra em seu trabalho e experiências que não se pode prevenir com sucesso a eventual exposição de uma pessoa a um evento potencialmente traumático, tal como se observa na própria evolução do conceito do TEPT, entre o DSM²-III e o DSM-IV-TR, entre os anos de 1980 e 2000, a grande questão não está no evento traumático em si, mas, no modo totalmente particular como cada um reage diante dos acontecimentos. O autor afirma que apesar disso, é plenamente possível, intervir precocemente, diante de situações ou eventos traumáticos, de maneira a obstar um episódico comprometimento da saúde mental. O seu trabalho envolveu policiais que vivenciaram incidentes críticos e dois grupos controle, utilizando-se de mensuração dos níveis de cortisol, o acompanhamento da frequência cardíaca e ressonância magnética. O estudo enfatizou a importância da brevidade na oferta do atendimento psicológico especializado, uma vez que os policiais militares submetidos à psicoterapia não mais preenchiam os critérios de TEPT parcial, enquanto os indivíduos não submetidos à psicoterapia pioraram os referidos sintomas. O autor conclui

² Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR GONÇALVES DIAS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO DE
SEGURANÇA PÚBLICA/2017
C E G E S P /2017



que quando se utilizam estratégias psicoterapêuticas que venham favorecer o desenvolvimento de um novo padrão narrativo da memória traumática, isso propicia uma melhor compreensão da experiência por quem a vivenciou.

Este programa se justifica pela vulnerabilidade do profissional de segurança pública durante o desenvolvimento do seu próprio trabalho, que pode expô-lo a um evento traumático. Este projeto se caracteriza, principalmente, por uma postura proativa e preventiva de fatores psicológicos ou físicos de adoecimento, configurando, por parte da Instituição, um grande investimento, mesmo com baixíssimos custos, em atenção e cuidado à saúde, assim como na melhoria da qualidade de vida de seus profissionais.

4. FOCO ESTRATÉGICO

Adequar o programa de acompanhamento e apoio a policiais militares do Estado de São Paulo para realidade da Polícia Militar do Maranhão (PMMA);

Dimensionar ações de atendimento e acompanhamento de policiais militares que se envolvam em incidentes críticos para prevenir o TEPT (Transtorno de Estresse Pós Traumático) e outras desordens.

A gestão de uma grande instituição como a Polícia Militar do Maranhão tem por desafio prover ao policial militar o adequado suporte para o exercício de sua considerável função social. Todos aqueles que assumam o compromisso de conduzir com responsabilidade esta Instituição, necessitarão empenhar-se continuamente na busca de novos conhecimentos, técnicas, métodos e processos que venham consolidar o desenvolvimento dessa nobre atividade de salvaguardar a sociedade, buscando sempre uma prestação de serviço pautada na excelência.

Listagem e descrição das metas e respectivas etapas:

O trabalho envolverá a capacitação dos comandantes de Unidade da Capital para a identificação dos comportamentos problema ou de situações com incidentes críticos para o devido encaminhamento ao programa, para que se possam desenvolver as etapas técnicas dessa proposta de Intervenção.

Os principais critérios de identificação e direcionamento para acompanhamento pelo programa envolvem o policial militar que em situação funcional ou em razão da função: participar diretamente de ocorrências de confronto armado, com ou sem resultado morte



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR GONÇALVES DIAS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO DE
SEGURANÇA PÚBLICA/2017
C E G E S P /2017



e/ou lesão corporal (ou ainda do atendimento de vítima de catástrofes e calamidade pública); participar de acidente com viaturas em que tenha havido lesões corporais na guarnição ou terceiros; apresentar, no exercício da atividade operacional ou administrativa, alterações ou desvios comportamentais, que demonstrem instabilidade emocional.

As turmas contarão com um máximo de quinze policiais a cada bimestre, para atender-se ao número proposto de noventa policiais ao ano. Cada PM poderá frequentar somente uma turma, mesmo que venha a se envolver em novos incidentes críticos no intervalo de três anos.

Os profissionais que contribuirão para o desenvolvimento do programa serão disponibilizados pela DS-Diretoria de Saúde da PM; os trabalhos serão executados pelo CAPS; durante os dias previstos os PMs inscritos ficarão, exclusivamente, a disposição da equipe de trabalho.

5. PREMISSAS

- Autorização do Comandante Geral; somente a partir de portaria expedida pelo comando geral que efetivamente poderá ser configurado o afastamento do policial por quinze dias;
- Conscientização dos comandantes de unidade para a necessidade do encaminhamento do policial, através de uma palestra, onde serão apresentados os objetivos do programa;
- A liberação de um adiantamento no valor de R\$ 1.000,00(um mil reais) para comprar material base das atividades de todo o ano;
- Sensibilização dos policiais participantes que ocorrerá na fase da entrevista com o psicólogo;
- Quantidade de profissionais do CAPS e da DSPS para atender as demandas inerentes ao programa.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR GONÇALVES DIAS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO DE
SEGURANÇA PÚBLICA/2017
C E G E S P /2017



6. RESULTADOS ESPERADOS

6.1 Finalísticos

Ao oferecer um trabalho psicológico e em outras áreas como de nutrição, assistência social educação física e fisioterapia, onde serão dispostos aos policiais diversos recursos e técnicas, espera-se prevenir o Transtorno de Estresse Pós Traumático e outras desordens. Alguns resultados que se pretende obter estão pontuados nas seguintes competências e habilidades como:

- Auto-percepção: percepção emocional; auto-avaliação precisa e autoconfiança
 - Auto-regulação: autocontrole, merecer confiança, ser consciencioso, adaptabilidade e inovação.
 - Motivação: vontade de realização; dedicação; iniciativa e otimismo
- Competência Social:
- Empatia: compreender os outros; orientação para o serviço; alavancamento da diversidade e percepção política.
 - Aptidões sociais: Influência; Comunicação; Liderança; Catalisador de mudanças; Gerenciamento de conflitos; Formação de vínculos; Colaboração e cooperação e Capacidade de equipe.
- GOLEMAN (1999, p. 113)

Com o desenvolvimento de tais competências, busca-se que as intervenções realizadas no programa sejam marcadas por comportamentos de melhor ajustamento e maior assertividade, favorecendo o uso produtivo das potencialidades de cada um.

O ganho institucional se dará sob forma de mais segurança dentro e fora dos quartéis, uma vez que quando o policial que se envolveu em incidente crítico e/ou evento traumático e possui grandes possibilidades de desenvolver transtornos a partir desse evento, será munido com aparatos e terapia de proteção, ao invés de permanecer instável emocionalmente. Assim contaremos com um profissional com saúde física e psicológica preservadas e, por conseguinte, capaz de desenvolver um trabalho melhor e mais eficiente.

RF1 – Satisfação dos policiais atendidos em 80% até dezembro do primeiro ano, 80% até dezembro do segundo ano.

6.2 Intermediários

- Apresentação do projeto ao Comandante Geral e sua assessoria;
- Palestra para os comandantes de unidades;
- Sensibilização dos policiais que se encaixam na proposta do programa;



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR GONÇALVES DIAS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO DE
SEGURANÇA PÚBLICA/2017
C E G E S P /2017



- A integração com a saúde física com profissionais da área;
- Análise do desempenho do programa a curto e longo prazo.

7. AÇÕES DO PROJETO

- **1ª Fase do programa**

No primeiro momento, será apresentado o projeto ao Comandante Geral e sua Assessoria, com o fim de, após a sua aprovação, ser confeccionada uma portaria que legitime legalmente a participação dos comandantes para a palestra de sensibilização sobre o necessário afastamento do policial participante do programa por quinze dias.

A palestra com a participação de comandantes de unidades, incluirá a apresentação da temática e modos de identificação de incidentes críticos, assim como a sensibilização dos mesmos para o devido encaminhamento de seu policial quando necessário.

Um dos pontos do programa é a identificação dos policiais que serão submetidos ao programa, que ocorrerá durante entrevista com o psicólogo do CAPS, concomitantemente com a fase de testagem.

- **2ª Fase do programa**

A segunda etapa será a de Avaliação Inicial: ocorrerá por meio de uma entrevista por um psicólogo do CAPS-PMMA para identificar se o policial realmente possui perfil para frequentar o programa. O uso de instrumentos psicológicos aprovados pelo conselho federal de psicologia se fazem necessários para mensurar o estresse, alguns aspectos de personalidade e de comportamento. Caso seja identificado algum transtorno instalado, o mesmo será encaminhado para tratamento, tendo em vista que o programa, aqui proposto, tem foco específico na prevenção e não no tratamento.

- **3ª fase do programa**

A terceira etapa será a de Desenvolvimento Psicoemocional, que congrega um conjunto de atividades que se desenvolverá ao longo de duas semanas, onde o Policial deverá ser afastado de todas as suas funções e se dedicar exclusivamente ao programa. Nesta fase o que se pretende é auxiliar o profissional de segurança a discriminar as diferentes variáveis que determinam o comportamento humano; identificar as influências do meio laboral e social na compreensão do próprio comportamento; elevar sua qualidade



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR GONÇALVES DIAS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO DE
SEGURANÇA PÚBLICA/2017
C E G E S P /2017



de vida por meio da educação física e do acompanhamento nutricional, desenvolvendo a consciência sobre o próprio corpo e suas reações fisiológicas. A proposta de funcionamento da fase consta no apêndice A.

No primeiro dia de programa, ocorrerá a palestra com o objetivo de ampliar os conhecimentos frente a problemática do TEPT e de outras desordens em policiais militares na PMMA.

O trabalho com o educador físico, o nutricionista e o fisioterapeuta serão realizados em dois dias na semana, totalizando quatro encontros com esses profissionais, que objetivarão alertar quanto aos riscos físicos decorrentes da atividade policial e facilitar práticas que auxiliem em sua saúde.

No encerramento dessa fase, os participantes deverão avaliar todos os profissionais que participaram do programa. Os policiais também deverão ser submetidos aos mesmos instrumentos psicológicos para que se possa avaliar com mais fidedignidade o estado emocional dos mesmos.

Tabela 01: Ações e metas

Etapas	Ação	Meta		Duração	
		Unidade	Número	Início	Término
1ª Fase	• Estruturação do Projeto/plano de trabalho	Estruturação do projeto	01	Janeiro	Fevereiro
	• Apresentação do projeto ao Comandante Geral	Legitimidade ao programa na PMMA	01	Março	Março
	• Palestra para os comandantes de unidades;	Comandantes	40	Abril	Abril
	• Sensibilização dos policiais que se encaixam na proposta do programa;	Policiais	20	Maio	Maio
2ª Fase	• Avaliação inicial e Testagem psicológica	Policiais	20	Maio	Maio
3ª Fase	• Gestão e Monitoramento do Projeto	Projeto Monitorado	01	Maio	Julho
	• A integração com a saúde física com profissionais da área	Policiais	20	Maio	Maio
	• Testagem psicológica	Policiais	20	Junho	Junho
Avaliação do programa	• Análise do desempenho do programa a curto e longo prazo	Pesquisa a ser realizada de mensuração e execução	25	Agosto 2018	Agosto 2020



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR GONÇALVES DIAS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO DE
SEGURANÇA PÚBLICA/2017
C E G E S P /2017



8. PLANO DE APLICAÇÃO DETALHADO

As ações das etapas não necessitam de valores que excedam as fontes de recursos financeiros do próprio CAPS. Durante todo o programa os profissionais de saúde física e mental que serão disponibilizados pertencerão à própria Diretoria de Saúde da Polícia Militar do Maranhão ou da Secretaria de Segurança Pública.

9. AVALIAÇÃO DO PROGRAMA

Na fase de avaliação dos resultados serão realizadas pesquisas, a curto e longo prazo, para verificar o grau de efetividade do programa. A curto prazo será aplicado um questionário padrão, para verificar como o sujeito participante do programa se sentiu durante todo o acompanhamento realizado. O mesmo questionário será aplicado a um grupo controle para verificar como os mesmos se comportam diante de situações problema sem terem tido o devido apoio psicológico. A longo prazo, no espaço de dois anos, os mesmos sujeitos responderão um outro questionário, para que se verifique se houveram mudanças significativas ou não nos participantes. Essa fase também envolverá os profissionais da área de saúde que colaboraram para o desenvolvimento do programa, objetivando aprimorar técnicas e prestar, cada vez mais, um melhor serviço de saúde para os policiais militares.

10. RESPONSÁVEL PELO PROJETO

Nome Completo: Nathália Batista da Silva

E-mail: nathaliabatistas@yahoo.com.br

Telefone: 98 982151037

11. PLANILHA DE COTAÇÃO DE PREÇOS

As ações das etapas não necessitam de valores que excedam as fontes de recursos financeiros do próprio CAPS. Durante todo o programa os profissionais de saúde física e mental que serão disponibilizados pertencerão à própria Diretoria de Saúde da Polícia Militar do Maranhão ou da Secretaria de Segurança Pública.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR GONÇALVES DIAS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO DE
SEGURANÇA PÚBLICA/2017
C E G E S P /2017



12. REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **DSM-5**: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. 992p.

FRIEDMAN, M. **Transtorno de estresse agudo e pós-traumático: as mais**

GATCHEL, R. J.; BAUM, A. **Mediadores biocomportamentais de stress e qualidade de vida em contextos ocupacionais**. In: ROSSI, A. M.; QUICK, J. C.; PERREWÊ, P. L. (Org.). Stress e qualidade de vida no trabalho: o positivo e o negativo. São Paulo: Atlas, 2009. p. 189 - 201.

GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente**. Rio de Janeiro, Objetiva. 11ª ed. 1997.

LIMA, J. C. de. **Estresse policial**. 1ª edição. Associação da vila militar publicações técnicas, volume VII. 2002

LIPP, M. N.; NOVAES, Lucia. **O stress**. 5 ed. São Paulo: Contexto, 2003

PATI, C. **As 10 profissões mais estressantes para 2016**. Disponível em: <http://exame.abril.com.br/carreira/noticias/as-10-profissoes-mais-estressantes-para-2016#5>. Último acesso em: 22 de outubro 2016.

PERES, J. F.P. **Trauma e Superação: o que a psicologia, a neurociência e a espiritualidade ensinam**. São Paulo: Roca, 2009.

SANTANA. L. G. **Programa de acompanhamento e apoio ao policial militar: uma nova proposta baseada em estudo sobre a terapêutica das memórias traumáticas de policiais militares**. Polícia Militar do Estado de São Paulo. São Paulo. 2011

SBARDELLOTO. G. SCHAEFER. L. S. SCHAEETER. A. R. KRISTENSEN. C. H. **Transtorno de estresse pós-traumático: evolução dos critérios diagnósticos e prevalência**. Psico-USF (Impr.) vol.16 no.1 Itatiba Jan./Apr. 2011



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR GONÇALVES DIAS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO DE
SEGURANÇA PÚBLICA/2017
C E G E S P /2017



13. DECLARAÇÃO

Eu, Nathália Batista da Silva, RG 047931792013-9, CPF 011.682.793-99, Capitã QOPM e matrícula 1296813, residente no endereço Rua-D Quadra-A Casa-03 COHASERMA, São Luís-MA CEP: 65072-133, assumo inteira responsabilidade pelas informações prestadas. Declaro estar ciente que este projeto será cedido à Polícia Militar do Maranhão (PMMA) para seu uso, adequação e implantação em conformidade às demandas e possibilidades institucionais, respeitados os direitos legais de propriedade intelectual.

São Luís - MA, 29 de Dezembro de 2017.

Cap. QOPM. Nathália Batista da Silva
Matricula nº 1296813 PMMA



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR GONÇALVES DIAS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO DE
SEGURANÇA PÚBLICA/2017
C E G E S P /2017



14. APÊNDICE A

PROPOSTA DE FUNCIONAMENTO DA 3ª FASE DO PROGRAMA

Dia	Profissionais	Ação
1º	Psicólogo	Palestra sobre o TEPT e outras desordens
2º	Educador físico Fisioterapeuta	Atividade física Palestra sobre ergonomia nas atividades policiais
3º	Psicólogo	Gerenciamento de estresse com a técnica mindfulness
4º	Educador físico Nutricionista	Atividade física Palestra sobre alimentação saudável
5º	Psicólogo	Dinâmicas de grupo e Gerenciamento do estresse
Fim de semana	-	Promoção de lazer e fortalecimento familiar
6º	Psicólogo	Dinâmicas de grupo e Gerenciamento do estresse
7º	Educador físico Fisioterapeuta	Atividade física Desenvolvimento postural
8º	Psicólogo	Trabalho de grupo e Gerenciamento do estresse
9ª	Educador físico Assistente social	Atividade física Palestra sobre saúde
10º	Psicólogo	Dinâmicas de grupo e encerramento do programa
Fim de semana	-	Promoção de lazer e fortalecimento familiar