JANEIRO BRANCO: UMA BUSCA ATIVA PELA SAÚDE MENTAL DOS POLICIAIS CIVIS DO AMAPÁ

Iarima de Castro Pinheiro da Silva; Edilson Mercês da Conceição; Tiago de Oliveira Quingosta de Sousa
Polícia Civil do Estado do Amapá

INTRODUÇÃO

A saúde mental dos policiais civis é um fator essencial para a segurança pública, visto que a exposição contínua ao estresse ocupacional impacta diretamente seu desempenho e bem-estar. No entanto, a resistência em buscar apoio psicológico e a falta de conhecimento sobre os serviços disponíveis são desafios recorrentes. Diante desse contexto, a Divisão de Atendimento Psicossocial da Polícia Civil do Amapá (DAP-PCAP) promoveu, em 2024 e 2025, uma série de ações no Janeiro Branco para incentivar o autocuidado e ampliar a adesão dos policiais aos serviços psicológicos.

METODOLOGIA

A metodologia adotada envolveu pesquisa exploratória e explicativa, com levantamento de dados quantitativos e qualitativos sobre demandas emocionais dos servidores.

MARCO CONCEITUAL

O marco conceitual do projeto baseou-se na Teoria Cognitivo-Comportamental e na Psicologia Positiva, destacando a relevância do autocuidado e da regulação emocional. A Terapia Cognitivo-Comportamental, ou TCC, é um tipo de psicoterapia baseada em evidências, que parte da ideia de que nossos pensamentos, emoções e comportamentos estão conectados, capacitando a pessoa a se tornar sua própria terapeuta, ganhando ferramentas para enfrentar os desafios mesmo depois do fim da terapia (Beck, 1970).

RESULTADOS

Em 2024, foram realizadas palestras em todas as delegacias, com 251 policiais respondendo ao levantamento sobre autoestima, ansiedade e resiliência. Os dados indicaram que 68% nunca haviam buscado apoio psicossocial. Em 2025, a iniciativa foi ampliada com a palestra "Cuidar de Si é Transformar a Própria História", abordando a importância do equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Houve ainda parceria com uma escola técnica para oferecer massagens relaxantes e cuidados estéticos, além da distribuição de materiais informativos, como um cartaz sobre autocuidado e uma "Caixa de Apoio para os Dias Ruins". Um QR code direcionava os policiais a um *drive* contendo técnicas de manejo para ansiedade, estresse e raiva, bem como artigos e vídeos educativos. Estudos demonstram que o suporte psicológico adequado reduz significativamente o impacto do estresse ocupacional e melhora a resiliência dos profissionais de segurança. Os resultados foram expressivos: o número de policiais que buscaram atendimento psicológico voluntário aumentou de 22 em 2023 para 112 em 2024, demonstrando a eficácia das ações. Além disso, os participantes relataram maior compreensão sobre a importância do cuidado emocional, resultando em mudanças significativas em seus hábitos de vida e enfrentamento do estresse.

CONCLUSÃO

Conclui-se que as ações do Janeiro Branco foram fundamentais para promover uma busca ativa pela saúde mental dos policiais civis, utilizando conhecimento científico e abordagens acessíveis. A ampliação dessas iniciativas pode consolidar uma cultura de prevenção e cuidado, reduzindo impactos negativos do estresse ocupacional.

REFERÊNCIAS

BECK, A. T. **Cognitive Therapy:** Nature and Relation to Behavior Therapy. Behavior Therapy, v. 1, n. 3, p. 184-200, 1970.
LIPP, M. E. N. **O Estresse Emocional.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.
SELIGMAN, M. E. P. **Florescer: Uma Nova Compreensão sobre a Natureza da Felicidade e do Bem-estar**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011

Fotos do Janeiro Branco, gráficos e Currículo Lattes dos autores