



**24°** Congresso de Stress da ISMA-BR  
(International Stress Management Association)

**26°** Fórum Internacional de Qualidade  
de Vida no Trabalho

**16°** Encontro Nacional de Qualidade  
de Vida na Segurança Pública

**16°** Encontro Nacional de Qualidade  
de Vida no Serviço Público



## **BOAS PRÁTICAS DE SAÚDE MENTAL NA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE SÃO PAULO**

### **Desenvolvimento do Workshop Gestão das Emoções**

#### **POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE SÃO PAULO**

**Carla Cristine Zottino**  
**Flávia Feliciano de Godoy**

Ser policial militar não é tarefa fácil. Estes profissionais lidam diariamente com situações que impactam na saúde física, mental e, conseqüentemente, nas relações familiares e profissionais. A profissão faz vivenciar emoções em intensidades crescentes, o que, por si só, pode ser mais uma causa de estresse e intensificação destas, gerando um ciclo de adoecimento. Apesar da busca por gerenciá-las das mais diversas maneiras, identificá-las e nomeá-las é um desafio. Nesta esfera, foi desenvolvido o Workshop Gestão das Emoções, que contemplou o atendimento de aproximadamente 2100 policiais militares até fevereiro de 2024. Os encontros reuniram no máximo 15 policiais por dia, tiveram a duração de aproximadamente 4h e foram conduzidos por psicólogos que trabalham com dinâmicas e reflexões sobre autopercepção - controle e gerenciamento das emoções e sentimentos, automotivação e comunicação. Após os encontros, os participantes responderam uma pesquisa de impacto, sendo observado que 79% dos participantes passaram a prestar mais atenção em seus sentimentos e emoções sempre ou frequentemente, 76% relatam estar mais otimistas em relação à vida frequentemente ou sempre, 79% conseguiram parar para pensar antes de tomar decisões, 93% disseram estar mais próximos às suas famílias e 64% indicaram que se expressam de forma mais assertiva sempre ou frequentemente após a participação no workshop. Assim, nota-se que a realização do workshop possibilitou que muitos policiais militares pudessem resgatar sentimentos, emoções e perspectivas que, devido à rotina intensa e grande envolvimento com o trabalho, haviam sido deixadas de lado, melhorando a capacidade de autopercepção, de autoconhecimento, do gerenciamento das emoções e dos relacionamentos interpessoais, favorecendo uma rotina mais saudável e harmônica. Desta forma, conclui-se que este trabalho pode ser um recurso de prevenção e intervenção eficaz, indicando uma boa prática em saúde mental para aplicação em contextos que necessitam de autocuidado.