

Estresse Ocupacional e Coping em Policiais Militares da Linha de Frente no Combate ao Terrorismo

Faria Alberto Catole¹ , Carlos Luís Aristides² , Gildo Aliante³  e Mussa Abacar⁴ 

Companhia Cerimonial de Nampula, Cidade de Nampula, Nampula, Moçambique; Escola Básica de Namutequeliua, Cidade de Nampula, Nampula, Moçambique; Universidade Save, Massinga, Inhambane, Moçambique e Universidade Rovuma, Cidade de Nampula, Nampula, Moçambique

Resumo: Nesta pesquisa, investigou-se o estresse ocupacional e o coping em policiais militares da linha de frente no combate ao terrorismo na região Norte de Moçambique. Foi aplicado um roteiro de entrevista semiestruturada a 10 profissionais. Os resultados obtidos pela análise de conteúdo apontaram os seguintes estressores ocupacionais: punições e humilhações pelos chefes, medo de perder a vida em combate, dificuldades de conciliação entre trabalho e família, cumprimento de ordens superiores autoritárias, injustiças no desenvolvimento de carreira e problemas de pagamento de subsídios. Quanto às consequências do estresse, destacaram-se as de natureza física e psicológica. Somam-se o absentismo no trabalho, o consumo de álcool, a sabotagem das atividades e as más relações interpessoais. Para lidar com o estresse ocupacional, os participantes afirmaram que recorriam majoritariamente às estratégias de coping focadas na emoção. Como ações de prevenção e combate ao estresse ocupacional, os policiais investigados propõem a revitalização das campanhas de educação cívico-patriótica, a melhoria das condições de trabalho e a provisão de serviços de apoio psicológico. *Pesquisas futuras* podem investigar a sintomatologia do estresse ocupacional, estresse pós-traumático e fatores associados nos policiais, especialmente os da linha da frente de combate ao terrorismo em Moçambique.

Palavras-chave: condições de trabalho, estresse, saúde ocupacional, sofrimento psíquico, policial militar

Occupational Stress and Coping in Frontline Military Police in the Fight Against Terrorism

Abstract: In this research, occupational stress and coping were investigated in military police officers on the front line in the fight against terrorism in the northern region of Mozambique. A semi-structured interview guide was applied to 10 professionals. The results obtained by content analysis pointed to the following occupational stressors: punishments and humiliations by bosses, fear of losing one's life in combat, difficulties in reconciling work-family, compliance with authoritarian superior orders, injustices in career development and payment problems of subsidies. As for the consequences of stress, those of a physical and psychological nature stood out. Added to this are absenteeism at work, alcohol consumption, sabotage of activities and poor interpersonal relationships. To deal with occupational stress, participants stated that

¹ Mestre em Psicologia das Organizações pela Universidade Rovuma. Companhia Cerimonial de Nampula, Cidade de Nampula, Nampula - Moçambique. *E-mail:* fariacatole93@gmail.com

² Graduado em Psicologia Social e das Organizações com habilitações em Comportamento Organizacional pela Universidade Rovuma. Escola Básica de Namutequeliua. Cidade de Nampula, Nampula - Moçambique. *E-mail:* carlosluisaristides93@gmail.com

³ Doutor em Psicologia Social e Institucional pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Universidade Save, Massinga, Inhambane - Moçambique. *E-mail:* alianteGildo@unisave.ac.mz

⁴ Doutor em Psicologia Cognitiva pela Universidade Federal de Pernambuco. Universidade Rovuma, Cidade de Nampula, Nampula - Moçambique. *E-mail:* mabacar@unirovuma.ac.mz

they mostly resorted to emotion-focused coping strategies. As actions to prevent and combat occupational stress, the investigated police officers propose the revitalization of civic-patriotic education campaigns, improvement of working conditions and provision of psychological support services. Future research can investigate the symptoms of occupational stress, post-traumatic stress and associated factors in police officers, especially those on the terrorism combat line in Mozambique.

Keywords: working conditions, stress, occupational health, psychological suffering, military police

Introdução

Em Moçambique, “a política de defesa e segurança do Estado visa defender a independência nacional, preservar a soberania e a integridade do país, garantir o funcionamento das instituições e a segurança dos cidadãos contra qualquer agressão armada” (artigo 261 da Lei n.º 1/2018, de 12 de junho). Assim, a polícia moçambicana, uma força paramilitar integrada no Ministério do Interior, em colaboração com outros profissionais de instituições de defesa e segurança do Estado, como as Forças Armadas de Defesa de Moçambique (por exemplo, militares e policiais militares), do Ministério da Defesa Nacional e dos Serviços de Segurança do Estado, têm como função “garantir a lei e a ordem, a salvaguarda da segurança de pessoas e bens, a tranquilidade pública, o respeito pelo Estado de Direito Democrático e a observação estrita dos direitos e liberdades fundamentais dos cidadãos” (artigo 261 da Lei n.º 1/2018, de 12 de junho). Como se observa, as Forças Armadas de Defesa de Moçambique têm a responsabilidade acrescida de defender o país em situações de agressão armada ao Estado moçambicano.

A província de Cabo Delgado, região Norte de Moçambique, tem sido assolada pelo terrorismo desde outubro de 2017. Estima-se que, até junho de 2022, 946.508 pessoas tenham sido deslocadas das zonas atacadas da província para outras áreas do país, e 4.398 vítimas fatais foram registradas (Alberdi et al., 2023). Com o surgimento do terrorismo, os policiais militares são chamados para o combate na região afetada, integrando a linha de frente.

O cumprimento da missão de defesa da pátria moçambicana contra os terroristas pode

gerar sentimentos negativos à saúde mental, como ansiedade, depressão, estresse, estresse pós-traumático, dentre diversos transtornos mentais, devido ao medo de ser morto ou ferido no combate (Ceribili et al., 2020; Santos & Saturnino, 2021), ou mesmo pelas vivências dos atos bárbaros protagonizados pelos terroristas, como a decapitação de corpos humanos, conforme reportam diversos meios de comunicação social.

Adicionalmente, ser policial militar em Moçambique exige estar quase sempre em alerta. Concretamente, são profissionais que, geralmente, enfrentam jornadas exaustivas de trabalho e convivem com situações de morte, insegurança, medo, violência e perigo, chegando ao esgotamento físico e mental diante de tantas situações vividas no seu dia a dia (Carneiro & Domingues, 2021; Chaves, 2023). Desse modo, pode-se afirmar que a atividade laboral do policial militar é de incerteza, alta periculosidade e pressão, podendo acarretar transtorno de ansiedade, estresse, depressão, distúrbios do sono, maior suscetibilidade a desenvolver o etilismo e pensamentos de autoextermínio (Ceribili et al., 2020; Santos & Saturnino, 2021).

O quadro de sofrimento e adoecimento dos policiais militares é agravado devido à desestruturação da assistência em saúde mental ao profissional (Aliante et al., 2025; Santos & Saturnino, 2021). Por conseguinte, inúmeras corporações, de diversos lugares do mundo, expressam um adoecimento causado pela exposição crônica ao estresse. O estresse presente nestes profissionais é explicado, também, como consequência da vivência constante de inseguranças e da instabilidade de rotina (Santos & Saturnino, 2021).

O estresse é toda a ação do organismo combinada a componentes psicológicos, físicos e mentais. Ocorre quando surge a necessidade de uma adaptação a um evento estressor, mas pode ser prejudicial se houver exposição prolongada ao evento ou uma predisposição do indivíduo a determinadas doenças (Pinheiro & Farikoski, 2016). Ou seja, trata-se de uma sensibilidade aumentada, decorrente da exposição crônica a eventos que exigem uma reação mais imediata (Santos & Saturnino, 2021).

Com efeito, o estresse ocupacional é conceituado como uma resposta física e emocional

que ocorre quando as exigências do trabalho excedem as capacidades, os recursos ou as necessidades do trabalhador (Almeida et al., 2016; Coelho et al., 2018). De um modo geral, a literatura científica aponta que condições inadequadas do ambiente de trabalho, remuneração insuficiente, más relações interpessoais, estagnação na carreira, clima organizacional desfavorável, sobrecarga e longas jornadas de trabalho, além da falta de preocupação com a saúde e o bem-estar dos policiais militares constituem, entre outros, elementos que podem gerar estresse ocupacional (Silva et al., 2022; Peçanha et al., 2025).

É de conhecimento que uma constante vivência de estresse é capaz de deteriorar a funcionalidade psicológica do indivíduo, chegando a um rebaixamento da realização pessoal com a profissão e da autoestima do trabalhador. Essa situação, quando não tratada precocemente, pode ser interiorizada, levando a um inconsciente estado de apresentação de sintomas psicossomáticos para objetivar um afastamento do trabalhador, neste caso, do policial militar da corporação (Dias & Andrade, 2020).

Quanto à forma de lidar com os estressores ocupacionais e adversidades do cotidiano do trabalho, os trabalhadores podem recorrer a certas estratégias de enfrentamento, chamadas também por estratégias de *coping*. Conceitualmente, *coping* é o conjunto de esforços ou respostas intencionais, emocionais, psicológicos e comportamentais utilizados pelo indivíduo para lidar com o estresse (Pagnota & Prebianchi, 2021; Pôrto & Júnior, 2023). Na perspectiva psicológica, *coping* é definido como uma ferramenta que tem o significado de lidar, encarar, enfrentar, ultrapassar, fazer face, dar resposta, reagir a ou adaptar-se a circunstâncias adversas (Pinto et al., 2024). Portanto, diz respeito ao grupo de estratégias utilizadas por um indivíduo, visando à adaptação a situações estressoras ou adversas (Antoniazzi et al., 1998; Pietrowski et al., 2018), estando relacionado à interação entre o indivíduo e o ambiente, cuja função é perceber e avaliar o estímulo estressor e mobilizar esforços cognitivos e comportamentais para minimizar ou reduzir as demandas internas e externas que surgem como ameaçadoras para o indivíduo (Antoniazzi et al., 1998).

As estratégias de *coping* podem ser divididas em duas categorias funcionais: *coping* focalizado na

emoção e *coping* focalizado no problema (Folkman & Lazarus, 1980; Moreno et al., 2011). O *coping* orientado no problema consiste no emprego de estratégias que visam atingir diretamente a fonte geradora de estresse, buscando causar modificações, atenuando-a ou mesmo eliminando-a, quando possível (Moreno et al., 2011). E o *coping* focado na emoção refere-se ao uso de estratégias para lidar com a carga emocional que foi desencadeada pelo agente estressor (Folkman & Lazarus, 1980).

Para além dos tipos de *coping* já descritos, Alves e Dell'Aglio (2015) e Pietrowski et al. (2018) mencionam o apoio social e o evitamento, respectivamente. O apoio social é entendido como o conjunto de informações que leva um indivíduo a acreditar que é estimado, amado, cuidado e pertencente a uma rede com obrigações mútuas. Ao perceber que está inserido em uma rede de relações e que, ao mesmo tempo, pode contar com a ajuda das outras pessoas, entre elas, familiares, supervisores, superiores hierárquicos e colegas; o indivíduo tende a estar mais protegido nas situações de crise, facilitando estratégias de enfrentamento e adaptação às mudanças (Alves & Dell'Aglio, 2015). Já o *coping* de evitamento ou evitação é toda a tentativa de se esquivar da situação estressora (Melo et al., 2016).

A função das estratégias de *coping* é reduzir a sensação física desagradável de um estado de estresse (Moreno et al., 2011). Portanto, buscam, fundamentalmente, eliminar ou modificar o estressor, modificar a percepção acerca do significado emocional para neutralizar eventual efeito negativo ou manter o estado emocional equilibrado (Coleman, 2019).

Como descrito, o trabalho dos policiais militares é considerado uma atividade de alto risco ocupacional (Ceribili et al., 2020; Santos & Saturnino, 2021) e, por conseguinte, resultados de pesquisas revelaram elevados níveis de estresse nesse grupo profissional. No cenário internacional, Pinheiro e Farikoski (2016) avaliaram o nível de estresse em 50 policiais militares do Estado do Rio Grande do Sul. Os resultados indicaram que 62% apresentaram estresse em algum nível, com predominância na fase de resistência.

Igualmente, outra investigação realizada na mesma região brasileira reportou alto nível

de estresse em policiais militares, com maior prevalência em profissionais do sexo masculino (52,42%) (Almeida et al., 2020). De modo similar, um estudo realizado com 268 militares do Paraná evidenciou uma prevalência de estresse ocupacional de aproximadamente 48% nessa população (Santos et al., 2021). Também a pesquisa realizada com 1.802 policiais portugueses identificou uma alta porcentagem de prevalência de estresse, sendo que 72% da amostra apresentou estresse operacional elevado e 62%, estresse organizacional elevado (Pereira et al., 2023).

Com base nas buscas feitas pelos autores deste trabalho para a revisão da literatura, constatou-se que, em Moçambique, há raridade de estudos sobre a saúde mental no trabalho feito junto aos profissionais das Forças de Defesa e Segurança (por exemplo, policiais, militares, policiais militares, bombeiros e agentes do SISE - Sistema de Informação e Segurança do Estado) devido possivelmente às dificuldades impostas no acesso a esses profissionais e à pouca atenção por parte de pesquisadores às questões de saúde mental no trabalho. Entretanto, uma pesquisa que investigou a sintomatologia de estresse em 100 policiais durante a pandemia da COVID-19 revelou a presença de sintomas de estresse tanto físicos como psicológicos, sobretudo os da fase de resistência (Mucavele et al., 2022).

Cabe enfatizar que o estresse ocupacional tem sido apresentado como um fator que afeta negativamente os indivíduos em seu perfil pessoal, profissional, econômico, social e o ambiente organizacional que os circunda. Desse modo, a exposição prolongada ao estressor pode prejudicar a saúde física e mental do trabalhador, resultando num déficit funcional temporário ou permanente, com inegável impacto individual, organizacional e socioeconômico (Muller et al., 2021; Santos & Rech, 2023).

Nesta ótica, investigar o estresse ocupacional em profissionais de segurança pública em Moçambique constitui um caminho para produzir indicadores científicos sobre a saúde mental no trabalho, com vista a fundamentar o desenho e a implementação de programas de promoção da saúde e do bem-estar no trabalho desse público-

alvo. Esta pesquisa investigou o estresse ocupacional e o *coping* em policiais militares moçambicanos da linha da frente de combate ao terrorismo na região Norte do país. Subjacentes a esse objetivo estão as seguintes questões de investigação que guiaram esta pesquisa: i) Que situações relacionadas ao trabalho dos policiais militares podem ocasionar ou gerar o estresse? ii) Como os policiais militares lidam com as situações estressoras?

iii) Quais são as ações que os policiais sugerem para a prevenção e o combate do estresse ocupacional, no sentido de contribuir para a promoção de saúde mental e bem-estar no trabalho?

Método

Este estudo é exploratório e de caráter qualitativo, assumindo o paradigma interpretativo. A pesquisa qualitativa é produzida a partir das percepções dos sujeitos que participam da pesquisa (Patias & Hohendorff, 2019). Tal como foi argumentado em Gil (2020) e Minayo e Costa (2018), pesquisadores que optam por estudos exploratórios quanto qualitativos, recorrem basicamente às técnicas de entrevista, etnografia, grupos focais, painéis e observação. Neste estudo, administrou-se um roteiro de entrevista semiestruturada, como explicado no *item* de instrumentos, mais adiante.

Participantes

Participaram dessa pesquisa 10 policiais militares, dos quais sete eram do sexo masculino e três do sexo feminino, com idades variadas entre 26 e 45 anos. Os participantes foram selecionados intencionalmente com base nos seguintes critérios de inclusão: ser policial militar em exercício, ter sido selecionado para o combate da violência armada em Cabo Delgado e consentir livremente em fazer parte da entrevista.

O número de entrevistados foi estabelecido a *posteriori*, a partir do critério de saturação empírica. Considera-se saturada a coleta de dados quando nenhum novo elemento é encontrado e o acréscimo de novas informações deixa de ser necessário, pois não altera a compreensão do fenômeno estudado.

Ou seja, as informações fornecidas pelos novos participantes da pesquisa pouco acrescentariam ao material já obtido, não mais contribuindo significativamente para o aperfeiçoamento da reflexão teórica fundamentada nos dados que estão sendo coletados (Fontanella et al., 2008). Trata-se de um critério que permite estabelecer a validade de um conjunto de dados (Falqueto et al., 2018).

Assim, apesar do número de entrevistas ser reduzido, tal fato não constitui uma barreira à análise, uma vez que, de uma maneira geral, em pesquisas qualitativas, a quantidade dos participantes é menos importante do que o empenho de enxergar todas as possibilidades de se aproximar do objeto empiricamente, prestando-se atenção a todas as suas dimensões e interconexões (Minayo, 2017).

Instrumento

Para a materialização da pesquisa, administrou-se um roteiro de entrevista semiestruturada composto por 10 questões, elaborado pelos autores. As questões visavam compreender a percepção dos policiais militares sobre a dinâmica do cotidiano do seu trabalho e abrangiam os seguintes aspectos: estressores ocupacionais, manifestações e consequências de estresse ocupacional, estratégias que os policiais usavam para enfrentar as demandas do seu trabalho e propostas de ações de âmbito organizacional para a prevenção e o combate do estresse ocupacional.

Procedimentos

O protocolo desse estudo foi avaliado e aprovado pela Direção da Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Rovuma, que emitiu uma credencial, datada de 4 de setembro de 2020. Após a obtenção da credencial, seguiu-se a oficialização da pesquisa junto às autoridades da instituição investigada, que foram favoráveis. Esse procedimento deveu-se à inexistência de um Comitê de Ética para Pesquisa na universidade à qual os autores estão vinculados, tal como ocorre em muitas instituições de ensino superior moçambicanas.

Obtida a autorização, procedeu-se a

apresentação do primeiro pesquisador que realizou as entrevistas, tendo este explicado de forma breve os objetivos, o método, a relevância e os riscos da pesquisa. E os policiais militares que se disponibilizaram e consentiram em participar da pesquisa foram entrevistados. Foram assegurados os direitos dos participantes em pesquisas com seres humanos, a saber: livre aceitação, privacidade, acesso à informação, anonimato e livre arbítrio. Não houve qualquer compensação financeira ou material para participar no estudo.

As entrevistas decorreram no mês de setembro do ano 2020, em tempo letivo e no local de trabalho. A duração das entrevistas variou entre 25 e 40 minutos. O registro das entrevistas foi feito por meio de gravação em um celular, que depois foi transferida para o *laptop* e para o Google Drive, para garantir o uso posterior, em caso de extravio ou quebra do *laptop* ou do celular.

A análise das entrevistas realizou-se com o recurso à análise de conteúdo, de Bardin (2016), na sua tipologia temática (Minayo, 2014). De acordo com Bardin (2016), o tratamento de informações, por meio da técnica de análise de conteúdo, é feito em três fases, a saber: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados – a inferência e a interpretação.

Desse modo, o tratamento das informações iniciou-se com a escuta das entrevistas, a transcrição na íntegra⁵ e a atribuição dos códigos, feita pelo primeiro autor. Posteriormente, o segundo e o terceiro autor, fizeram de forma independente, uma nova escuta e (re)transcrição das entrevistas, para verificar possíveis omissões (fase de pré-análise). A codificação das transcrições deu-se por meio da atribuição da letra E, seguida de número arábico, conforme a sequência de participação no processo de coleta de dados. Neste sentido, o primeiro entrevistado foi designado por E1 e, assim, sucessivamente, até o último participante (E10).

Já na segunda fase, a de exploração do material, procedeu-se a uma leitura aprofundada

5 As falas dos entrevistados foram transcritas na íntegra, com a finalidade de preservação da oralidade. Por este motivo, algumas falas apresentam eventuais incorreções ortográficas.

das entrevistas transcritas, com a finalidade de familiarização com o conteúdo e formação das categorias de análise, tendo emergido as seguintes: fontes de estresse ocupacional, manifestações de estresse, estratégias de *coping* e sugestões dos participantes sobre as ações de prevenção e combate do estresse ocupacional. Por fim, na fase de tratamento dos resultados, fez-se a interpretação dos achados a partir da presença dos aspectos mais pontuados pelos participantes em cada categoria e subcategoria analisada. E a partir disso, houve a inferência dos resultados, seguindo-se a sua discussão a partir dos achados de outras pesquisas.

Resultados

Nesta seção, são apresentados os resultados obtidos no trabalho de campo. A apresentação dos resultados é feita em função das categorias temáticas definidas.

Estressores no trabalho dos policiais militares

Para explorar os estressores ocupacionais, os participantes foram solicitados a mencionar os aspectos negativos, dificuldades enfrentadas e fatores estressantes relacionados com o seu trabalho, da seguinte forma: quais são as dificuldades que enfrenta no dia a dia relacionadas com o seu trabalho? Que aspectos do seu trabalho avalia como negativos para o seu desempenho profissional? Que situações relacionadas com o seu trabalho considera como estressantes?

De acordo com os depoimentos dos participantes, as fontes de estresse ocupacional mais mencionadas foram: punições e humilhações pelos chefes, medo de perder a vida em combate e dificuldades de conciliar trabalho-família. Somam-se às ordens autoritárias dos chefes, injustiças no desenvolvimento da carreira profissional e no pagamento de subsídios. Finalmente, uma minoria de participantes apontou as condições de trabalho e logísticas insuficientes e/ou precárias, remuneração insuficiente, longa distância entre casa-trabalho, falta de valorização, pressão no trabalho e insubordinação dos colegas. Para exemplificar o fator de punições e

humilhações dos chefes, constam os depoimentos dos entrevistados E3, E5 e E7.

Bem, se formos a considerar a natureza do trabalho do militar, não há como evitar estresse. Ontem, por exemplo, eu mesmo fui punido por não cumprimentar o meu chefe, mas expliquei-lhe que não tinha lhe visto. Eu achei ser abuso de poder. Como já disse anteriormente, eu, por ser praça, ainda irei sofrer nesse exército (E3).

São várias as situações que me criam ou já me criaram dissabores na minha profissão, já que as nossas atividades exigem muita força e entrega; há sempre tendências de humilhação por parte de alguns chefes. Isso piora ainda mais quando o chefe não vai com a sua cara (E5).

Uma outra situação tem a ver com a humilhação que passo aqui no serviço. Por eu ser praça, não quer dizer que sou empregado das pessoas. Mesmo esses que hoje são chefes, também passaram neste posto. Então sinto que, em vários momentos, eu sou injustiçado no meu serviço. Os meus superiores usam a sua chefia para impor ordens que estão fora das regras militares (E7).

No que diz respeito ao medo de perder a vida em combate ao terrorismo, seguem falas de alguns pesquisados:

Numa outra vertente, esta minha profissão pode ser promotor de perigo à própria vida, uma vez que, no campo de batalha tudo pode acontecer, isto é, vida ou morte! Mas, como é a profissão que escolhi, não tenho como (E3).

Olhando a situação atual de guerra em Cabo Delgado [agressão armada, vulgo terrorismo], a minha atividade de militar encontra-se ameaçada. Eu acho que a minha atividade profissional poucas vezes promove o meu bem-estar. Já sobrevivi em várias situações bem complicadas, muitos colegas perderam a vida nas matas e sem que os seus familiares, pelo menos, tivessem acesso

aos seus restos mortais (E4).

Essa situação de guerra também é ameaçadora, uma vez que, atualmente a nossa profissão é incerta. Cada dia que passa não se sabe o que vai acontecer com a pessoa, só por pensar que o próximo serei eu. Muitos colegas já foram ao combate e até agora alguns deles ainda não voltaram ao convívio familiar, então isso é muito triste! Mas não temos como, para o meu lado não tenho opções de escolha, este é o meu ganha-pão [emprego] e tenho que seguir em frente (E7).

Por fim, são apresentados certos exemplos de falas dos entrevistados sobre as dificuldades de conciliar o trabalho-família e as injustiças no desenvolvimento da carreira e no pagamento de subsídios. No que tange ao fator das dificuldades de conciliar o trabalho-família, seguem os relatos de E6, E7, E8 e E9:

Em algum momento, vários assuntos de serviço acabam se transportando até na família, por imperativo de serviço. Pode-se declarar o 2º grau de prontidão combativa; aí implica não haver saídas ou mesmo das longas viagens de serviço, isso pode causar um enorme vazio na família. O meu setor de trabalho não me permite um convívio constante com a minha família; saio muito cedo de casa e volto tarde e, quando a pessoa escalada para trabalhar não aparece, eu mesmo sou obrigado a entrar de serviço para fechar o lugar do meu colega. Não tenho fim de semana, o tempo não é suficiente para conviver com a minha família, muitas vezes encontro os meus filhos enquanto já dormiram, então perde-se aquele afeto de pai e filhos. É por isso que os meus filhos estão mais apegados com a mãe do que comigo, exatamente por causa da falta de tempo, acredito se eu fosse aquele pai presente, isso não aconteceria (E6).

O meu trabalho interfere na minha família, porque a minha ausência constitui uma

grande barreira, visto que vivo num bairro onde há muitos assaltos, em particular nas noites. Algo semelhante aconteceu comigo, quando estava em missão de serviço no distrito de Gorongosa, recebi informação de que, naquela noite, teria acontecido um roubo na minha residência. Também os conflitos de Cabo Delgado criam um terror e abalam a minha família, isso agrava-se quando sou destacado para o teatro [centro] operacional, há sempre um sentimento de medo em me perder (E7).

Falando sério, a tropa destruiu a minha família, tudo aconteceu quando tive uma viagem de trabalho a Macomia, sempre recebia ligações dos vizinhos dizendo que tem um homem que frequentava na minha casa, aí estava tudo bem. O pior de tudo foi após o meu regresso, onde confirmei aquilo que me diziam, de certeza encontrei em flagrante a minha esposa com um senhor no meu quarto, algo que me levou à separação (E8).

Às vezes é duelo abandonar a família para cumprir outras atividades, porque naquele momento a família fica mais prejudicada, pensativa do que a própria pessoa que está no combate. Aparece aquele sentimento só por pensar nas crianças que são inocentes, crianças que precisam o calor do pai, então isso acaba impactando aquilo que seria o meu bem-estar psicológico e da família (E9).

No que concerne às injustiças na remuneração e no pagamento de subsídios, seguem alguns excertos dos participantes:

A partir daí já estou estressado naturalmente, porque no Ministério [de Defesa Nacional] onde me encontro há muitas injustiças! Atualmente o que reina no exército moçambicano é o nível acadêmico, esquecem dos que fizeram a guerra. Por exemplo, para a conquista da nossa independência foram os indivíduos sem caneta [baixo nível acadêmico], estamos a falar de *Makondes*, *Jawas*, *Manhungues* e várias frentes de guerra, mas nem todos esses eram intelectuais. Agora é muito

diferente, visto que o nosso exército dá mais valor aos que estudaram, deixando de lado aqueles libertadores da independência. É normal encontrar alguém que perdeu braço ou perna na luta, mas sem nenhuma consideração, salário insignificante. Aliás aquilo é um subsídio, que é uma vergonha para quem dedicou a sua juventude na vida militar. Quando penso nestas injustiças só me tiram sono, até suspeito que essas dores intensas de cefaleias que tenho sofrido seja por causa disso (E1).

Um outro fato tem a ver com o desnível na remuneração, isto porque existem colegas da mesma patente que auferem um valor superior ao meu, esse comportamento de financeiros aborrece-me (E4).

Mas aqui no serviço tem havido muito desrespeito entre colegas, é normal ver um militar praça trocando palavras com o seu superior. Mas isso ocorre muitas vezes devido à falta de transparência nos subsídios atribuídos aos militares que se encontram em combate. A maior parte de militares fica revoltada com seus chefes exigindo o tal subsídio (E8).

Outra situação tem a ver com os subsídios de viagens, quando somos escalados para um certo lugar, o chefe das finanças não cumpre com o planejado, muitas vezes nos mandam passar refeições nos quartéis, algo que nos obriga usar o nosso próprio valor para nos alimentar (E9).

Os problemas de desenvolvimento na carreira evidenciam-se por meio da seguinte fala:

Outro assunto relacionado com o serviço tem a ver com a minha carreira que está estagnada. Estou desde 2011 no mesmo posto [categoria]. O ideal seria uma duração de quatro anos, depois passava para o posto a seguir. Agora lá vão nove anos, sem nenhuma resposta. O pior de tudo aparece alguém que nem dois anos tem no exército, mas já é meu superior. Isso só pode acontecer em Moçambique (E10).

Quanto às ordens autoritárias, E2, E24, E7, E9 e E10 mencionaram-nas da seguinte forma:

Mas, tratando-se de militarismo em que jurei a bandeira, servir fielmente a pátria nacional, aqui tudo vai com base em ordens. Porém, nem todas essas ordens são relacionadas com o serviço, há dias em que um superior emana ordens que não fazem parte do serviço, e isso é constrangedor. Mas não tenho uma alternativa, porque é esta a profissão que escolhi, ciente de todos os riscos (E2).

[...], mas apesar de ser tropa existem situações em que os chefes pioram, alguns deles usam a sua chefia para satisfazer seus apetites, muitas vezes aqui no serviço é frequente observar muitos chefes a darem ordens ilegítimas (E4).

[...], mas num certo momento parece não ser fácil evitar tudo isto, porque trabalhamos sob pressão e com intensas ordens, visto que nem todas as ordens estão relacionadas com o serviço. Então, é a partir daí que facilmente as coisas mudam e isso acontece quando a gente está muito cansada (E7).

Não gosto quando alguém vem contrariar algo que sei fazer, tem alguns chefes que estando no desempenho das minhas funções aparecem dizendo que isto está errado. Ora, nos meus tempos as coisas não eram assim e, em muitas vezes, estes chefes não querem aprender com os seus subordinados (E9).

Olhando para as nossas tarefas diárias, o estresse nunca falta, é sempre aquilo que se diz que tropa tem que ter bravura e se quer murmurar, vai murmurar na manta. Na verdade, nós militares estamos cheios de estresse, porque não somos permitidos manifestar e nem reclamar com o nosso chefe direto, mesmo sabendo que a reclamação é legítima, há sempre aquelas palavras que dizem: *cumpra a punição e depois reclama*. Então, com isto leva com que alguns chefes aproveitem da situação para satisfazer as suas vontades, sem saber que estão a criar indisciplina nos seus subordinados. Há

sempre uma tentativa de calar a boca ao subordinado, mesmo vendo que algo está errado, este não pode opinar, com risco de serem tomadas medidas severas (E10).

Por fim, apresenta-se a fala do E6 que relata a pressão no trabalho:

Com esta pressão de trabalho e horários longos de trabalho, não há como alguém não se sentir mal no corpo (E6).

Manifestações e consequências do estresse nos policiais militares

Nesta categoria, buscou-se identificar as manifestações de estresse vivenciado pelos policiais militares. Para o efeito, foram colocadas as seguintes perguntas: como o trabalho interfere na sua saúde? O que sente no final da sua jornada de trabalho? O que sente quando está estressado? De acordo com os relatos dos entrevistados, os sintomas mais recorrentes foram de natureza física, como cansaço físico, dores de cabeça e falta de apetite; seguindo-se os psicológicos, nomeadamente tristeza, medo, desconcentração, desânimo e frustração e, por fim, aparecem os comportamentais (consumo de substâncias psicoativas - álcool e drogas). Sobre manifestações de natureza física seguem alguns depoimentos:

Um outro problema que me incomoda é o cansaço, visto que o meu trabalho é cansativo, exige um esforço físico, quando acordo nas manhãs fico muito cansado em consequência do trabalho do dia anterior (E3).

Quando mais me estressam fico a me queixar de dores de cabeça, mesmo agora acabei de voltar do posto de saúde onde fui pedir um paracetamol. Lá no teatro [centro] operacional em que o trabalho é forçado, aí não falta ter problemas de saúde. Sim já sofri inchaços nos pés, dores musculares e dores da cabeça, provocada por longas marchas (E4).

Mas nem sempre é fácil gerir isto, em algum momento chegando em casa a família acaba descobrindo que algo não está bem em mim, através de cansaço e fico a me queixar de

dores de cabeça [...] (E5).

Para o meu lado costumo a ficar muito partido e sem apetite, muitas vezes vou a cama sem jantar por conta do cansaço (E6).

Um dos sinais de que me aparece quando estou estressado é o cansaço total do corpo, fico sem vontade de nada, tanto no serviço assim como em casa (E9).

Quanto às manifestações de estresse de âmbito psicológico, E5, E9 e E10 mencionaram-nas da seguinte forma:

Então, eu como militar, sinto-me triste e ameaçado por esta situação, já fui escalado para o combate [ao terrorismo] por duas vezes. Ultimamente vou ao serviço muito inseguro, porque não se sabe o que acontecerá chegando aqui, visto que a qualquer momento posso ser surpreendido para o empenhamento. Para o meu caso, essas situações me levam a uma desconcentração, onde é normal alguém me chamar e não ouvir [...] (E5).

Então, para mim, fazendo uma comparação entre os momentos passados e atuais, posso afirmar que estou mais desanimado com o meu serviço atualmente do que no passado (E9).

Para mim, isto me cria uma frustração enorme que nem tenho vontade de ir trabalhar (E10).

Finalmente, são apresentadas as falas dos entrevistados que relevaram manifestações comportamentais:

São várias as consequências para um policial militar estressado. É normal observar alguns comportamentos estranhos por conta do estresse. Vários colegas optam por se meter nas drogas, suicídios, divórcios, faltar no serviço, sabotar uma atividade e muito mais (E7).

Daquilo que vivi na zona do combate norte, facilmente somos derrotados quando estamos bêbados. Os colegas acham que bebendo aliviam o estresse, perdemos muitos colegas no combate por conta do álcool. Aqueles

colegas estando no estado de embriaguez não conseguiam ouvir a chegada do inimigo e descobrimos no dia seguinte sem vida (E9).

As consequências são várias, uma delas é de se meter no álcool, consumir coisas que não têm interesse. Lembro-me que quando entrei aqui na tropa não bebia e nem fumava, mas por causa do ambiente comecei a beber e mais tarde a fumar (E10).

Estratégias de coping usadas pelos policiais militares

Para explorar as estratégias de *coping* usadas pelos policiais militares para lidar com estresse derivado do trabalho foram feitas as seguintes perguntas: o que tem feito quando se sente estressado pelo trabalho? Como lida com as adversidades do trabalho? O que faz para superar as dificuldades do trabalho? Os relatos dos policiais militares investigados permitem afirmar que estes usam, majoritariamente, estratégias de *coping* focadas na emoção, tais como conversar com familiares e colegas, meditação, assistir a filmes e consumo de bebidas, seguidas das evitativas (isolamento) e do apoio social (pedir conselhos e ideias aos amigos, colegas e familiares). No entanto, certos participantes revelaram que têm recorrido às estratégias focadas no problema. Em relação à subcategoria de estratégia de enfrentamento focadas na emoção, eis os seguintes depoimentos:

Em muitas vezes que fico estressado procuro meditação, busco a inspiração divina, leio uma bíblia ou um cântico. Isso alivia a minha mente (E2).

Procuro viajar, ir à praia, beber uma cervejinha só para descontraír a memória. Mas nem sempre isso é suficiente; por exemplo no ano passado pedi uma dispensa de 15 dias, gozei a dispensa apenas em cinco dias (E5).

Assisto filmes no meu celular, principalmente aqueles filmes religiosos (E7).

Às vezes quando largo prefiro sentar-me numa barraca, no sentido de evitar problemas, mas sem saber que estou a aumentar. A minha

vida está um inferno, em algum momento já pensei em deixar esta profissão, mas não há como, pois, é aqui onde encontro moedas [salário] para o meu sustento. A minha vida é um estresse total. Para o meu refúgio prefiro atenuar bebendo qualquer bebida; sou daqueles que não escolhe bebida, seca ou fresca vai. Para mim, naquele momento de diversão com os colegas esqueço logo muitas coisas, é que quando fico sem beber penso muita coisa e posso cometer crime, então álcool me relaxa (E8).

Naquele tempo do empenhamento [centro operacional de combate ao terrorismo], vendo que estou estressado optava em conversar, contar histórias e trocar experiências com os colegas e escutar músicas de cantores da minha terra natal. Atualmente, cá na unidade prefiro retirar-me daquele lugar, me isolo, ligo dados móveis do meu celular e começo a ver várias informações, vou no *facebook* converso com amigos. Então a partir daquelas piadas, vídeos, pouco a pouco acabam por me distraír daquilo que me aconteceu. Quando regresso à casa tomo banho e me fecho no quarto, ligo televisão e dali apanho sono (E9).

É assim, muitas vezes não é porque eu gosto da bebida e nem do cigarro, mas em algum momento alivia o meu estresse. O mal é de beber com objetivo de baralhar os colegas no serviço. Para mim, bebo para aliviar o meu estresse, naquele momento em que estou paulado [bêbado] faço as minhas reflexões acerca da vida e do serviço, na medida em que o álcool diminui na minha cabeça, também o estresse diminui. Agora se caso não tiver tako [dinheiro] para uma birra [cerveja], me retiro logo daquele lugar e vou para casa, toco meu aparelho; tenho esse defeito de tocar em volume alto, só para conseguir sono (E10).

Sobre as estratégias evitativas, seguem os seguintes excertos:

Quando estou estressado evito entrar no serviço, fico em casa com a minha mulher

[esposa] e os meus filhos. Aquela alegria de gritos das crianças chamando pai, pai, naquele momento minimiza ou passa o meu estresse. O melhor de tudo é ficar longe do serviço e com a família, procuro justificar a minha ausência para não ser punido (E1).

Naquele tempo em que sinto algum mal-estar, comunico o meu chefe e justifico a minha ausência, por exemplo: posso mentir que estou doente e vou ao hospital, só para não ir ao serviço (E2).

Muitas vezes peço uma dispensa no serviço para ficar com a minha família (E5).

Procuro ambientes calmos e tranquilos, imediatamente saio daquele lugar onde fui estressado, evitando que o pior aconteça (E10).

Em relação ao recurso do apoio social, exemplifica-se pela fala do E7:

E daí procuro conselhos de alguns colegas com maturidade (E7).

Um dos participantes mencionou que tem recorrido a estratégias focadas no problema, como ilustra o seu depoimento:

Certamente consigo controlar o meu estresse, por isso poucas vezes fico estressado. Como sabemos que a profissão militar é imprevisível, o importante é procurar se conhecer, resolver o problema, também conhecer as exigências do serviço, para não entrar em conflito com os superiores (E4).

Ações de prevenção e combate do estresse ocupacional propostas pelos participantes

Finalmente, buscou-se acolher as propostas dos entrevistados sobre as possíveis ações de prevenção e de combate ao estresse ocupacional, de acordo com as seguintes perguntas: o que a instituição tem feito visando promover a saúde mental e o bem-estar psicológico dos seus trabalhadores? Na sua opinião, o que a instituição deve fazer para reduzir o estresse no trabalho? Em resposta a essas questões, muitos entrevistados propuseram a revitalização das campanhas de educação cívico-patriótica militar, seguida da provisão de condições de trabalho e

logísticas, e da provisão dos serviços institucionais de apoio psicológico.

A equidade salarial, a personalização das normas aplicadas, a melhoria da comunicação e do diálogo entre superiores e subordinados, e o desenvolvimento na carreira foram sugestões indicadas por pequena parte dos entrevistados. No entanto, isso não significa que essas sugestões não sejam fundamentais, uma vez que, neste estudo, algumas delas foram mencionadas como estressores ocupacionais. Para exemplificar os aspectos mais mencionados, seguem, inicialmente, os relatos sobre educação cívico-patriótica de alguns entrevistados:

Eu penso que a instituição deveria apostar no diálogo com os seus subordinados e o respeito na hierarquia militar. Também as palestras de educação cívico-patriótica deveriam ser de caráter obrigatório, visto que não se levam a sério por parte dos militares, porque quando chega o tempo das palestras, muitos colegas ausentam-se sem justificação (E4).

Também este assunto de estresse gostaria de ver o meu Tenente a falar com os responsáveis da educação cívico-patriótica para se incluir nas palestras, porque vejo ser algo destruidor nas nossas vidas (E5).

A instituição deve começar a criar incentivos através das aulas de educação cívico-patriótica. Para mim, devia se procurar dois oficiais para palestrar os sargentos e praças e num outro momento dar palestras aos oficiais no geral (E8).

Para mim, isto não é uma coisa de outro mundo, o melhor deve-se aconselhar o setor da educação cívico-patriótica a retomar com as palestras. Não se pode mentir para COVID-19, porque mesmo antes desta doença, havia falta dessas palestras, este setor atenuava a ação de alguns chefes. Posso afirmar que agora ficamos sem mãe para nos defender, então seria com bom agrado este setor que era nossa mãe voltasse a funcionar (E10).

Em relação à sugestão da necessidade de provisão de condições logísticas e de trabalho, em

quantidade e qualidade desejadas, seguem alguns excertos ilustrativos:

Deve-se reforçar com as condições logísticas, veja só: a tropa vai na manobra combativa; mesmo havendo ração [alimentação] de combate para a tropa comer pelo caminho, não é lhes oferecido, uma situação que compromete o desempenho dos militares [...] (E1).

É sempre conversando que a gente se entende. Para mim, a instituição deve continuar com o seu trabalho de nos aconselhar; mas esta tarefa de aconselhar não basta, o mais importante: deve-se criar condições de serviço [...] (E2).

No que tange à necessidade de provisão de serviços de apoio psicológico, eis alguns exemplos das falas dos participantes:

Por mim, a instituição deveria ter um departamento com a responsabilidade em educar os seus militares em matéria de estresse. Por este tema ser novo, acho que despertaria muita atenção em nós, militares. Seria melhor que a instituição contratasse um psicólogo com conhecimentos da matéria para dar palestras ou aulas sobre estresse. Isso tudo que acabamos de falar — a partir de consequências, sinais e modos de como controlar o estresse — seria um bom começo. Pior em tempos de tensão militar em que estamos mergulhados, é notável o crescente número de militares bêbados e drogados — não porque eles são assim, mas por imperativo da situação do serviço. Então, acredito que com esta matéria seria um ganho para esses colegas estressados (E2).

O desejado seria de que esse setor responsável no aconselhamento psicológico dos militares deve reativar com as suas funções pelo qual foi criado (E5).

Discussão

Com base nos achados, os policiais militares pesquisados vivenciam situações de estresse derivadas do seu trabalho. Isso revela que o cumprimento da sua missão de defesa e segurança

do Estado, especialmente no combate ao terrorismo em Cabo Delgado, região Norte de Moçambique, é permeado por cenários que geram estresse. O estresse vivenciado ocorre em forma de sintomas de natureza física, psicológica e comportamental.

Constituem fatores de estresse ocupacional: punições e humilhações pelos chefes, medo de perder a vida em combate, dificuldades de conciliação de trabalho-família, ordens superiores autoritárias, problemas de desenvolvimento na carreira e injustiças no pagamento de subsídios. Esses estressores podem estar associados a diversas razões de ordem política, econômica e profissional. Por exemplo, os agentes de segurança pública e defesa nacional — policiais, militares e policiais militares — são instruídos e obrigados a cumprir ordens dos chefes e obedecê-los com fidelidade.

Sobre o medo de perder a vida em combate, vale lembrar que Moçambique vivencia o terrorismo desde outubro de 2017. Os policiais militares fazem parte do grupo de profissionais da linha de frente do combate, e o cumprimento dessa nobre missão exige seu afastamento da família por longo tempo, o que pode dificultar o atendimento das demandas familiares. Por conseguinte, emerge o conflito entre trabalho-família. Tal conflito se traduz pela interferência do trabalho na família, originando a fraca participação do indivíduo na vida familiar.

Os problemas de desenvolvimento de carreira não só afetam os profissionais de segurança e defesa nacional, como também servidores públicos de outros setores da Administração Pública moçambicana (Abacar et al., 2020; Aliante et al., 2024; Santos & Aliante, 2024; Vicente et al., 2023), pois se verifica a ocorrência de disfunções no planejamento e na orçamentação de carreira, provocando estagnação e congelamento da carreira.

Essas disfunções ocorrem, por um lado, pela exiguidade orçamentária e pelo cumprimento da política de austeridade pública aprovada em 2017, por meio do Decreto n.º 75/2017, de 27 de dezembro, e, por outro, possivelmente pela falta de domínio dos procedimentos administrativos de gestão de recursos humanos. Os problemas de estagnação na carreira se agravaram de 2022 até então, com a implementação da Tabela Salarial Única (TSU), que obrigou o congelamento de atos

administrativos de desenvolvimento na carreira na Função Pública moçambicana, nomeadamente: progressão, promoção e mudança de carreira. Embora o pressuposto da TSU seja o de simplificar e reduzir as discrepâncias salariais existentes no setor público moçambicano, por meio da uniformização das 103 tabelas salariais anteriormente em vigor, ela ainda está aquém das expectativas e anseios da massa laboral.

Os achados deste estudo vão na mesma direção com os de certas investigações (por exemplo, Cantele & Oliveira, 2016; Nascimento et al., 2020; Pelegrini et al., 2018; Santos et al., 2022). Cantele e Oliveira (2016) reportaram que policiais sofriam de estresse relacionado à infraestrutura e à rotina, tais como: falta de equipamentos, materiais precários e mudanças nas escalas de horário de trabalho. Pelegrini et al. (2018) concluíram também, que policiais civis e militares associavam o estresse profissional às condições de trabalho, à remuneração, aos benefícios sociais e ao ambiente físico.

Ademais, esses resultados corroboram parcialmente com os de Cardoso et al. (2021), Santos (2021) e Santos et al. (2021). Santos et al. (2021) observaram que os principais estressores foram: falta de perspectivas de crescimento na carreira, deficiência nos treinamentos, presença de discriminação/favoritismo no ambiente de trabalho, longas jornadas de trabalho, forma de distribuição das tarefas, tipo de controle, deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais e baixa valorização. Por sua vez, em Cardoso et al. (2021), foi destacado o relato dos profissionais militares de se sentirem desamparados em relação à sua própria segurança, além da remuneração defasada.

Igualmente, diversas revisões sistemáticas sobre estresse ocupacional em policiais militares indicaram que a interação interpessoal baseada em características de hostilidade, os problemas com a hierarquia, a grande demanda de trabalho, as transferências e destacamentos frequentes, a equipe insuficiente, a sobrecarga, as longas jornadas de trabalho com alto nível de responsabilidade eram os fatores geradores de estresse mais identificados nos estudos (Alves et al., 2021; Futino & Delduque, 2020; Galanis et al., 2021; Santos & Rech, 2023). Existe, ainda, uma revisão sistemática da literatura,

recentemente publicada, que indicou os seguintes principais fatores de estresse no trabalho policial: a pressão, a alta carga de trabalho, o acúmulo de funções, a baixa remuneração, a falta de autonomia, a discriminação e o favoritismo no ambiente de trabalho (Fraga et al., 2024).

Em relação à sintomatologia de estresse nos policiais militares investigados, as manifestações ou sintomas mais relatados se enquadram na tipologia física, destacando-se os seguintes: dores de cabeça, dores musculares, desconcentração e perda de apetite. Entretanto, nos sintomas psicológicos, os mais apontados foram: tristeza, medo, desconcentração, desânimo e frustração. Adicionalmente, figuram algumas consequências comportamentais, tais como: absenteísmo, alcoolismo e sabotagem das atividades.

Esses resultados foram salientados em outro estudo anterior, com amostra de policiais moçambicanos (Mucavele et al., 2022). A mudança de apetite, insônia, tensão muscular, aumento súbito de motivação, mal-estar generalizado sem causa aparente, sensação de desgaste físico constante, cansaço constante, dúvida quanto a si próprio, pensar constantemente em um só assunto e irritabilidade excessiva, tontura frequente, dificuldades sexuais e pesadelos frequentes foram os principais sintomas de estresse sinalizados pelos policiais investigados.

No plano internacional, Cordeiro et al. (2019), observaram que o estresse em policiais militares se manifestava pelos seguintes sintomas: sensibilidade emotiva excessiva, irritabilidade excessiva, insônia, mudança de apetite, cansaço excessivo, irritabilidade sem causa aparente e angústia. Entre as consequências do estresse laboral percebido por agentes policiais, a revisão de literatura de Fraga et al. (2024) revelou o comprometimento físico e psicológico, a redução da qualidade de vida e o *burnout*. Almeida e Chaves (2021), verificaram igualmente a ocorrência de sensações de cansaço e desgaste físico constantes, irritabilidade, dores de cabeça, tensão muscular e ansiedade em policiais militares.

No que diz respeito às estratégias de *coping* utilizadas pelos policiais militares, esta pesquisa verificou que estes usavam majoritariamente as focadas na emoção (convívio com a família, conversa com os colegas, ler livros, assistir televisão e consumir álcool), evitamento (isolamento) e apoio social

(pedir ideias e conselhos a pessoas mais próximas). Estes resultados corroboram parcialmente com os achados da pesquisa de Almeida e Chaves (2021), a qual verificou que os policiais militares investigados praticavam atividades físicas e religiosas, bem como buscavam suporte familiar. O uso de estratégias de enfrentamento negativo e desadaptativo tem sido apontado com frequência em diversos estudos sobre estresse ocupacional em policiais, como sinaliza a revisão de literatura de Galanis et al. (2021).

As estratégias de *coping* identificadas nesse estudo não condizem com as conclusões de Wassermann et al. (2019). Esses autores sublinharam que policiais militares usavam predominantemente a resolução de problemas planejada, a reavaliação e o enfrentamento confrontativo para lidar com o estresse diário. A solução de problemas planejada e a positiva reavaliação eram vistas como formas adaptativas de lidar com o estresse, enquanto os resultados do enfrentamento dependem do contexto.

Finalmente, cabe referenciar as sugestões de mecanismos de prevenção e combate ao estresse ocupacional apontadas pelos participantes desta pesquisa. Destacam-se a revitalização das campanhas de educação cívico-patriótica militar, a provisão das condições de trabalho e logísticas no campo de batalha e a provisão dos serviços de apoio psicológico. Esses resultados coadunam-se com as conclusões de Cantele e Oliveira (2016), os quais enfatizaram ser fundamental um olhar cuidadoso para esses profissionais, desenvolvendo estratégias para o suporte emocional e social, bem como mudanças estruturais no trabalho.

Ao lado disso, uma boa gestão realizada por três categorias específicas (Poder Público, Direção e Servidores), em conjunto, pode ser apontada como uma ação preventiva para a ocorrência do estresse ocupacional (Fraga et al., 2024). Ademais, o aumento do número de policiais, a valorização do trabalho, o diálogo e a capacitação foram indicados como ações preventivas de estresse ocupacional em policiais. Outrossim, evidencia-se a importância do desenvolvimento de políticas públicas e projetos que visem trabalhar essas questões, assim como apoio psicológico, buscando diminuir os riscos do desenvolvimento de transtornos mentais como ansiedade, depressão, estresse e *burnout* nos policiais

militares (Fraga et al., 2024; Silva et al., 2023).

Enfatiza-se que este estudo é de suma importância, pois fornece indicadores científicos sobre as fontes, as manifestações e as consequências do estresse ocupacional, estratégias de enfrentamento, bem como as propostas de ações de prevenção e combate do fenômeno. Parte-se do pressuposto de que a identificação dos fatores de risco de estresse é o primeiro passo para criar e adotar as intervenções adequadas para diminuir o estresse entre os policiais (Galanis et al., 2021). Ademais, a identificação precoce dos agentes de maior risco e o rastreamento adequado para transtornos de saúde mental em policiais, por meio de pesquisa dessa natureza, é crucial para prevenir doenças ocupacionais e promover qualidade de vida nessa população trabalhadora.

Considerações Finais

O propósito deste estudo era investigar o estresse ocupacional e o *coping* em policiais militares moçambicanos da linha de frente de combate ao terrorismo. Os resultados encontrados fornecem indicações de que os policiais militares investigados vivenciam situações de estresse no seu trabalho. Assim, fatores organizacionais (por exemplo, punições e humilhações dos chefes, medo de perder a vida em combate, ordens superiores autoritárias, injustiças no desenvolvimento da carreira e no pagamento de subsídios) e extraorganizacionais (dificuldades de conciliação trabalho-família) figuram entre os principais estressores ocupacionais.

O estresse vivenciado pelos policiais militares afeta a saúde e o bem-estar desse público, sendo as manifestações de natureza física as mais frequentes, tais como: cansaço constante e dores de cabeça. Igualmente, foram reportados o absenteísmo no trabalho, o consumo de álcool, a sabotagem das atividades e as más relações interpessoais, como sendo consequências das vivências do estresse ocupacional. Para lidar com o estresse ocupacional, os profissionais investigados realçaram que optavam majoritariamente por estratégias de *coping* focadas na emoção. Em face disso, várias ações são necessárias para reduzir ou eliminar o estresse

ocupacional, tendo os profissionais destacado as seguintes: revitalização das campanhas de educação cívico-patriótica, melhoria das condições de trabalho e provisão de serviços de apoio psicológico.

Esse estudo lança luz sobre a necessidade de melhoria das condições de trabalho identificadas como estressoras, bem como a implantação de ações de promoção da saúde mental no trabalho. No entanto, foi desenvolvido em um único quartel, sendo necessário apurar a realidade vivida por policiais militares de outras regiões do país. Com efeito, é importante a realização de mais pesquisas sobre estresse ocupacional, estresse pós-traumático e outros constructos de saúde mental, de modo a incrementar a literatura científica moçambicana na área. Os achados dessas futuras pesquisas podem auxiliar na compreensão do sofrimento mental de policiais militares em Moçambique, com intuito de fundamentar a implementação de políticas públicas voltadas à saúde mental no trabalho.

Referências

- Abacar, M., Aliante, G., & Nahia, I. A. A. (2020). Fontes de estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento em professores moçambicanos do ensino básico. *Saúde e Pesquisa*, 13(1), 41-52. <https://doi.org/10.17765/2176-9206.2020v13n1p41-52>
- Alberdi, J., Cunha, T., Zambrano, L., Matusse, A., Ernesto, A., & Cossa, L. (2023). *Guerra, deslocamentos forçados resposta à crise em Cabo Delgado, Moçambique*. Ayuda en Acción. https://ayudaenaccion.org/uploads/2023/06/Guerra-deslocamentos-forcados-e-respostas-a-crise-humanitaria-em-Cabo-Delgado_compressed_compressed.pdf
- Aliante, G., Mendes, J. M. R., & José, C. M. (2024). Fatores psicossociais protetivos e de risco relacionados ao trabalho docente da Educação Básica em Nampula, Moçambique *APRENDER - Caderno de Filosofia e Psicologia da Educação*, (31), 134-157. <https://doi.org/10.22481/aprender.i31.13790>
- Aliante, G., Scorsolini-Comin, F., Abacar, M., José, C. M., & Macedo, A. C. (2025). Garantia da saúde mental e bem-estar de servidores públicos em Moçambique no âmbito dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável: Avanços, limites e perspectivas. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 50, eddsst2, 1-10. <https://doi.org/10.1590/2317-6369/07024en2025v50eddsst2>
- Almeida, D. M., Lopes, L. F. D., Costa, V. M. F., Corrêa, J. S., & Menegazzi, R. B. (2020). Estresse ocupacional e relações de gênero entre policiais militares do Rio Grande do Sul. *Revista FSA*, 17(11), 305-323. <http://dx.doi.org/10.12819/2020.17.11.16>
- Almeida, H., Brito-Costa, S., Alberty, A., Gomes, A., Lima, P., & Castro, F. V. (2016). Modelos de stress ocupacional: Sistematização, análise e descrição. *INFAD - Revista de Psicologia*, 1(2), 435-454. <http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.309>
- Almeida, N. F., & Chaves, A. B. P. (2021). O estresse ocupacional: Principais sintomas e estratégias e estratégias de enfrentamento de mulheres policiais militares do Pará. *International Journal of Development Research*, 11(3), 45372-45377. <https://doi.org/10.37118/ijdr.21381.03.2021>

- Alves, C. F., & Dell'Aglio, D. D. (2015). Percepção de apoio social de adolescentes de escolas públicas. *Revista de Psicologia da IMED*, 7(2), 89-98. <http://dx.doi.org/10.18256/2175-5027/psico-imed.v7n2p89-98>
- Alves, W. M., Alves, V. M., Santos, P. S., Santos, W. S. L., Santos, E. L., Lobo, E. V. M., & Magalhães, A. P. N. (2021). Estresse e garantia do direito à saúde de policiais militares: Uma revisão sistemática. *Research, Society and Development*, 10(13), e592101321597, 1-9. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i13.21597>
- Antoniazzi, A. S., Dell'aglio, D. D., & Bandeira, D. R. (1998). O conceito de *coping*: Uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia*, 3(2), 273-294. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X1998000200006>
- Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo*. Edições 70.
- Cantele, S. T. P., & Oliveira, L. H. (2016). Estresse ocupacional em policiais militares da região do Vale do Paranhana – RM. *Iniciação Científica CESUMAR*, 18(2), 101-116. <https://doi.org/10.17765/1518-1243.2016v18n2p101-116>
- Cardoso, A. B. R., Costa, L. L., Sodr e, L. R. S., Fornaciari, P. H. O., Lucena, L. B., Martins, D. D., Almeida, K. K. M., & Argentino, S. (2021). Avaliação da qualidade de vida de policiais militares que trabalham no município de Marabá, Pará. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(1), 188-202. <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n1-017>
- Carneiro, A., & Dingu es, L. (2021). Os efeitos da síndrome de burnout em profissionais militares e as contribuições da psicologia. *MIMESIS*, 42(2), 63-77. <https://capela.unisagrado.edu.br/index.php/mimesis/article/view/236/142>
- Ceribili, H. B., Freitas, V. F., Rezende, A. F., & Sabino, K. L. C. (2020). Prestígio organizacional percebido, identificação organizacional e exaustão emocional do policial militar. *Revista Gestão Organizacional*, 13(2), 26-47. <http://dx.doi.org/10.22277/rgo.v13i2>
- Chaves, S. C. (2023). *Assistência de saúde mental da polícia militar e seu impacto na implementação da política pública de segurança: Um estudo no 21º batalhão de polícia militar do Paraná* [Dissertação de mestrado, Universidade Tecnológica Regional do Paraná]. <https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/32723>
- Coelho, J. P. M., Souza, G. H. S., Cerqueira, C. L. C., Esteves, G. G. L., & Barros, B. N. R. (2018). Estresse como preditor da síndrome de burnout em bancários. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 18(1), 306-3015. <http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2018.1.13162>
- Coleman, J. (2019). *Exploring relationships between parenting style, perceived stress, coping efficacy and coping strategies in foster parents* [Doctoral thesis, Philadelphia College of Osteopathic Medicine]. https://digitalcommons.pcom.edu/psychology_dissertations/512/
- Cordeiro, P., Batista, E. C., & Oliveira, M. L. M. C. (2019). Avaliação do nível de estresse da polícia civil do interior do Estado de Rondônia. *Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências*, 2(1), 431-442. <http://dx.doi.org/10.20951/2446-6778/v2n1a14>
- Decreto n.º 75/2017, de 27 de dezembro de 2017. Aprova as medidas de contenção da despesa pública. Imprensa Nacional.
- Dias, C. N., & Andrade, V. L. P. (2020). A relação entre a síndrome de burnout e o policial militar brasileiro. *Caderno de Psicologia*, 2(4), 186-209. <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/2837>
- Falqueto, J. M. Z., Hoffmann, V. E., & Farias, J. S. (2018). Saturação teórica em pesquisas qualitativas: Relato de uma experiência de aplicação em estudo na área de administração. *Revista de Ciências da Administração*, 20(52), 40-53. <http://dx.doi.org/10.5007/2175-8077.2018V20n52p40>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Fontanella, B. J. B., Ricas, J., & Turato, E. R. (2008). Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: Contribuições teóricas. *Cadernos de Saúde Pública*, 24(1), 17- 27. <https://www.scielo.br/j/csp/a/Zbfsr8DcW5YNWVkyMVBYhrN/?format=pdf&lang=pt>

- Fraga, V. S., Ferreira, R. P., Silva, H. B. P., Soares, F. L., & Marra, A. V. (2024). Estresse ocupacional nas Forças de Segurança Pública: Uma revisão sistemática. *Revista FSA*, 21(2), 3-23. <http://dx.doi.org/10.12819/2024.21.2.1>
- Futino, R. S., & Delduque, M. C. (2020). Saúde mental no trabalho de segurança pública: Estudos, abordagens e tendências da produção de conhecimento sobre o tema. *Cadernos Ibero-Americanos de Direito Sanitário*, 9(2), 116-134. <https://doi.org/10.17566/ciads.v9i2.632>
- Galanis, P., Fragkou, D., & Katsoulas, T. A. (2021). Risk factors for stress among police officers: A systematic literature review. *Work*, 68, 1255-1272. <https://doi.org/10.3233/wor-213455>
- Gil, A. C. (2020). *Métodos e técnicas de pesquisa social* (8ª ed.). Atlas.
- Lei n.º 1/2018, de 12 de junho 2018. *Lei de revisão pontual da Constituição da República de Moçambique*. Imprensa Nacional.
- Melo L. P., Carlotto M. S., Rodriguez S. Y. S., & Diehl L. (2016). Estratégias de enfrentamento (coping) em trabalhadores: Revisão sistemática da literatura nacional. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 68(3), 125-144. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672016000300010
- Minayo, M. C. S. (2014). *O desafio do conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde*. HUCITEC.
- Minayo, M. C. S. (2017). Amostragem e saturação em pesquisa qualitativa: Consensos e controvérsias. *Revista de Pesquisa Qualitativa*, 5(7), 1-12. <https://editora.sepq.org.br/rpq/article/view/82/59>
- Minayo, M. C. S., & Costa, A. P. (2018). Fundamentos teóricos das técnicas de investigação qualitativa. *Revista Lusófona de Educação*, 40, 139-153. <https://revistas.ulusofona.pt/index.php/rleducacao/article/view/6439>
- Moreno, F. N., Gil, G. P., Haddad, M. C. L., & Vannuchi, M. T. O. (2011). Estratégias e intervenções na síndrome de *burnout*. *Revista de Enfermagem da UERJ*, 19(1), 140-145. <http://www.revenf.bvs.br/pdf/reuerj/v19n1/v19n1a23.pdf>
- Mucavele, B. N. X., Abacar, M., & Aliante, G. (2022). Sintomatologia do *stress* ocupacional em policiais da região sul de Moçambique durante a pandemia da COVID-19. *Trabalho (En)Cena*, e022025, 1-19. <https://doi.org/10.20873/2526-1487e022025>
- Muller, J. M., Silva, N., & Pesca, A. D. (2021). Estratégias de coping no ambiente organizacional: Uma revisão integrativa. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 21(3), 1594-1604. <https://doi.org/10.5935/rpot/2021.3.20385>
- Nascimento, M. F. C., Feitosa, F. B., & Rodríguez, T. D. M. (2020). Estresse psicológico, depressão e habilidades sociais de policiais militares. *Research, Society and Development*, 9(10), e5149108789, 1-26. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i10.8789>
- Pagnota, R. M. N. F., & Prebianchi, H. B. (2021). Estresse e estratégias de enfrentamento em profissionais de abrigos institucionais. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 41(spe2), e193180, 1-15. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003193180>
- Patias, N. D., & Hohendorff, J. V. (2019). Critérios de qualidade para artigos de pesquisa qualitativa. *Psicologia em Estudo*, 24(e43536), 1-14. <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v24i0.43536>
- Peçanha, M., Gama, C., Sequeira, M., Santiago, F., Albuquerque, C., Rocha, P., & Batista, S. (2025). Burnout em agentes das forças policiais: revisão sistemática da literatura. *Millenium - Journal of Education, Technologies, and Health*, 2(ed. espec. 17), e39134. <https://doi.org/10.29352/mill0217e.39134>
- Pelegrini, A., Cardoso, T. E., & Claumann, G. S. (2018). Percepção das condições de trabalho e estresse ocupacional em policiais civis e militares de unidades de operações especiais. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 26(2), 423-430. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1160>
- Pereira, R., Silva, A. L., Felgueiras, S., & Queirós, A. (2023). A relação entre stress operacional e organizacional, burnout e ideação suicida nas forças policiais. *Politeia – Revista Portuguesa de*

- Ciências Policiais*, 20, 91-128. <http://hdl.handle.net/10400.26/44806>
- Pietrowski, D. L., Cardoso, N. O., & Bernardi, C. C. N. (2018). Estratégias de *coping* frente à síndrome de *burnout* entre os professores: Uma revisão integrativa da literatura nacional. *Contextos Clínicos*, 11(3), 397-409. <http://dx.doi.org/10.4013/ctc.2018.113.10>
- Pinheiro, L. R. S., & Farikoski, C. (2016). Avaliação do nível de estresse de policiais militares. *Revista de Psicologia da IMED*, 8(1), 14-19. <https://doi.org/10.18256/2175-5027/psico-imed.v8n1p14-19>
- Pinto, A., Carvalho, C., Rodriguez, S., Simões, A., Carvalhais, C., Gonçalves, F. J., & Santos, J. (2024). Burnout and coping strategies among Professors during COVID-19: Portugal-Brazil comparative study. *Atlantis Highlights in Social Sciences, Education and Humanities*, 17, 276-284. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-380-1_28
- Pôrto, T. N. R. S., & Júnior, F. J. G. S. (2023). Síndrome de burnout em professores durante a pandemia de COVID-19. *Saúde e Pesquisa*, 6(3), e-11637, 1-14. <http://dx.doi.org/10.17765/2176-9206.2023v16n3.e11637>
- Santos, J. J. S., & Aliante, G. (2024). Práticas institucionais de planificação e orçamentação de carreira docente em Moçambique: A visão dos professores. *Revista Brasileira da Educação*, 29(e290017), 1-17. <https://doi.org/10.1590/S1413-24782024290017>
- Santos, F. B. (2019). *Stress ocupacional e engajamento em policiais militares* [Dissertação de mestrado, Universidade do Rio Grande]. <https://sistemas.furg.br/sistemas/sab/arquivos/bdtd/9c28db0733eef6768f2f768e4894949d.pdf>
- Santos, F. B., Lourenção, L. G., Vieira, E., Ximenes Neto, F. R. G., Oliveira, A. M. N., Oliveira, J. F., Borges, M. A., & Arroyo, T. R. (2021). Estresse ocupacional e engajamento no trabalho entre policiais militares. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26(12), 5987-5996. <https://doi.org/10.1590/1413-812320212612.14782021>
- Santos, M. F., & Rech, I. J. (2023). Fontes do estresse ocupacional na atuação dos profissionais contábeis no setor público. *Revista Paraense de Contabilidade – RPC*, 8(e97), 1-17. <https://doi.org/10.36562/rpc.v8i.97>
- Santos, S. S., & Saturnino, A. S. G. (2021). O adoecimento psíquico nos policiais militares. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 23(4), 1-7. <https://doi.org/10.25248/REAS.e12702.2023>
- Santos, T. B. R., Souza, E. A., & Alves, F. R. (2022). Falta de reconhecimento profissional: Principal motivo de estresse em policiais militares. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 20(3), 438-444. <http://dx.doi.org/10.47626/1679-4435-2022-749>
- Silva, A. S., Santos, A. S., Silva, P. M. C., Medeiros, A. C. T., & Lima, G. M. B. (2023). Prevalence of symptoms of depression, anxiety and stress in military police. *Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental*, 15 (e12225), 1-9. <https://doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v15.12225>
- Silva, K. M., Pessi, L., Penido, V. S. M., Silva, F. A., Carvalho, F. E., & Boas, A. A. V. (2022). Estresse, carga de trabalho, burnout e satisfação no trabalho: Algumas considerações teóricas. *Revista FSA*, 19(12), 268-279. <http://dx.doi.org/10.12819/2022.19.12.13>
- Vicente, D., José, C. M., Aliante, G., & Elias, L. A. P. (2023). Stress ocupacional em trabalhadores de um centro de saúde público na cidade de Nampula-Moçambique durante a COVID-19. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 23(3), 2570-2578. <https://doi.org/10.5935/rpot/2023.3.24113>
- Wassermann, A., Meiring, D., & Becker, J. R. (2019). Stress and coping of police officers in the South African police service. *South African Journal of Psychology*, 49(1), 97-108. <https://doi.org/10.1177/0081246318763059>