



INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS POLICIAIS E SEGURANÇA INTERNA  
**XXXVIII CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS DE  
POLÍCIA**

Dissertação de Mestrado em Segurança Pública

**Atrás da Linha Amarela: Consequências da exposição a  
ocorrências traumáticas na saúde dos polícias da  
Divisão de Segurança a Transportes Públicos da PSP de  
Lisboa**

**Tiago Frederico Machado Nunes**

Aspirante a Oficial de Polícia

Orientadora

**Prof.<sup>a</sup> Doutora Lúcia G. Pais**

Lisboa, 08 de maio de 2026



INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS POLICIAIS E SEGURANÇA INTERNA  
**XXXVIII CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS DE  
POLÍCIA**

Dissertação de Mestrado em Segurança Pública

**Atrás da Linha Amarela: Consequências da exposição a  
ocorrências traumáticas na saúde dos polícias da  
Divisão de Segurança a Transportes Públicos da PSP de  
Lisboa**

**Tiago Frederico Machado Nunes**

Aspirante a Oficial de Polícia

Orientadora

**Prof.<sup>a</sup> Doutora Lúcia G. Pais**

Lisboa, 08 de maio de 2026



**Estabelecimento de Ensino:** Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna

**Curso:** XXXVIII CFOP

**Orientadores:** Prof.<sup>a</sup> Doutora Lúcia G. Pais

**Título:** *Atrás da Linha Amarela: Consequências da exposição a ocorrências traumáticas na saúde dos polícias da Divisão de Segurança a Transportes Públicos da PSP de Lisboa*

**Autor:** Tiago Frederico Machado Nunes

**Local de Edição:** Lisboa

**Data de Edição:** 08 de maio de 2026

Dissertação apresentada ao Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna com vista à obtenção do grau de Mestre em Segurança Pública, elaborada sob a orientação da Prof.<sup>a</sup> Doutora Lúcia G. Pais.

## **Agradecimentos**

Chegado ao fim de mais uma etapa importante da minha vida, é inevitável olhar para trás e recordar todos aqueles que, de forma direta ou indireta, fizeram parte deste percurso.

À minha família, agradeço pela educação, pelos valores transmitidos e por serem, desde sempre, o meu porto seguro. Obrigado por todo o apoio, por acreditarem em mim e por me acompanharem em cada passo desta caminhada, mesmo nos momentos em que a distância, o cansaço ou as dificuldades se fizeram sentir.

À Cláudia, pelo amor, pela paciência e pelo apoio incondicional. Obrigado por estares presente nos momentos mais difíceis, por compreenderes as ausências, por me ouvires quando mais precisei e por seres tantas vezes a calma no meio da tempestade. Esta conquista também é tua.

À minha orientadora, Professora Doutora Lúcia G. Pais, agradeço por ter aceite orientar este trabalho, pela disponibilidade demonstrada, pelos conselhos e pelas sugestões que tanto contribuíram para a sua concretização. O seu acompanhamento foi determinante ao longo deste processo, tornando possível a realização desta investigação.

Aos polícias da DSTP, agradeço a disponibilidade, a experiência partilhada e a boa disposição com que aceitaram participar neste estudo. Sem os vossos testemunhos, esta investigação não teria sido possível. Obrigado pela forma aberta e generosa com que partilharam vivências tão marcantes do vosso serviço.

Aos Subcomissários Miranda e Rasteiro, bem como a todos os agentes e chefes das esquadras da Brandoa e da Figueira da Foz, agradeço o acolhimento, a camaradagem e os ensinamentos que me transmitiram ao longo do estágio e que muito contribuíram para a minha formação enquanto futuro oficial de polícia.

A todos os oficiais, chefes, agentes e funcionários do ISCPSI, deixo o meu sincero agradecimento pela forma como acompanharam a minha passagem pelo Instituto ao longo destes anos.

A todos os professores que fizeram parte do meu percurso académico, agradeço o conhecimento transmitido, a exigência e o contributo que deram para a minha formação pessoal e profissional.

Ao XXXVIII CFOP, agradeço por todos os momentos partilhados, pelas dificuldades superadas em conjunto e pela união construída ao longo destes anos. Este percurso fez-se de

esforço, resiliência e aprendizagem, mas também de amizades que levo comigo para a vida. Obrigado por terem feito parte desta caminhada.

Por fim, um agradecimento sincero a todos aqueles que, direta ou indiretamente, estiveram presentes ao longo deste percurso. A todos os que me apoiaram, incentivaram, compreenderam as minhas ausências e celebraram comigo cada pequena conquista, o meu mais sentido obrigado. Esta etapa não teria o mesmo significado sem todos vós.

## Epígrafe

*“As pessoas podem esquecer o que disseste,  
mas nunca esquecerão como as fizeste sentir.”*

Carl W. Buehner

## Resumo

A atividade policial implica uma exposição frequente a situações de elevada exigência emocional, entre as quais se incluem ocorrências que, pela sua natureza e gravidade, raramente estão presentes noutras profissões com a mesma regularidade. Para os polícias da Divisão de Segurança e Transportes Públicos (DSTP) do Comando Metropolitano de Lisboa (COMETLIS), essa realidade assume contornos específicos, uma vez que atuar em contexto ferroviário e metropolitano significa intervir em primeira linha em situações que frequentemente envolvem mortes violentas e elevada complexidade operacional. O contacto com este tipo de acontecimentos pode constituir uma fonte significativa de stress para os polícias, com possíveis repercussões ao nível psicológico, físico e comportamental. O presente estudo analisou de que forma os polícias da DSTP do COMETLIS vivenciam e são afetados pela exposição a ocorrências com vítimas mortais ou feridos graves em contexto ferroviário e metropolitano. Para tal, realizou-se um estudo qualitativo, através da análise de conteúdo de entrevistas semiestruturadas realizadas a 20 polícias desta divisão policial, procurando identificar não só as consequências sentidas, mas também as estratégias utilizadas para lidar com essas experiências. Os resultados evidenciam que os impactos referidos pelos participantes se situam sobretudo ao nível psicológico, destacando-se manifestações associadas à fadiga por compaixão, nomeadamente o choque emocional, à ansiedade e ao trauma secundário, frequentemente relacionadas com a natureza das ocorrências, com a falta de formação específica e com a perceção de um apoio psicológico institucional nem sempre suficiente.

**Palavras-chave:** Atividade Policial; Ocorrências traumáticas; Polícia de Segurança Pública; Saúde Mental; Stress.

## **Abstract**

Police work involves frequent exposure to highly emotionally demanding situations, including incidents which, due to their nature and severity, are rarely encountered in other professions with the same regularity. For officers in the Public Transport Security Division (DSTP) of the Lisbon Metropolitan Police Command (COMETLIS), this reality takes on specific characteristics, as working in a rail and metro context means being on the front line in situations that frequently involve violent deaths and high operational complexity. Exposure to such incidents can be a significant source of stress for police officers, with potential psychological, physical and behavioural repercussions. This study examined how police officers from the DSTP of COMETLIS experience and are affected by exposure to incidents involving fatalities or serious injuries in a railway and metropolitan context. To this end, a qualitative study was conducted using content analysis of semi-structured interviews with 20 police officers from this police division, seeking to identify not only the consequences experienced but also the strategies used to cope with these experiences. The results show that the impacts reported by the participants are primarily psychological in nature, with particular emphasis on manifestations associated with compassion fatigue, namely emotional shock, anxiety and secondary trauma, often linked to the nature of the incidents, a lack of specific training and the perception that institutional psychological support is not always sufficient.

**Key-words:** Mental health; Police work; Public Security Police; Stress; Traumatic events.

## Índice

|                                                                                          |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>Agradecimentos</b> .....                                                              | i    |
| <b>Epígrafe</b> .....                                                                    | iii  |
| <b>Resumo</b> .....                                                                      | iv   |
| <b>Abstract</b> .....                                                                    | v    |
| <b>Índice</b> .....                                                                      | vi   |
| <b>Índice de Anexos</b> .....                                                            | viii |
| <b>Índice de Figuras</b> .....                                                           | ix   |
| <b>Introdução</b> .....                                                                  | 1    |
| <b>Capítulo I - Enquadramento Teórico</b> .....                                          | 4    |
| 1. Sinistralidade nos transportes sobre carris.....                                      | 4    |
| 1.1 Ocorrências com vítimas humanas nos transportes sobre carris .....                   | 5    |
| 1.2 Sinistralidade nos transportes sobre carris em Portugal .....                        | 6    |
| 2. Polícia de Segurança Pública.....                                                     | 9    |
| 2.1 PSP e a segurança ferroviária .....                                                  | 10   |
| 2.2 Divisão de Segurança a Transportes Públicos do Comando Metropolitano de Lisboa ..... | 11   |
| 3. Desafios da atividade policial.....                                                   | 13   |
| 3.1 O exercício da função policial.....                                                  | 13   |
| 3.2 Impacto da exposição a eventos traumáticos na vida dos polícias.....                 | 19   |
| 3.2.1 Atuação operacional em acidentes ferroviários com vítimas mortais .....            | 26   |
| 3.3 A gestão do impacto emocional na atividade policial.....                             | 27   |
| 4. Formulação do problema de investigação .....                                          | 34   |
| <b>Capítulo II – Método</b> .....                                                        | 36   |
| 1. Participantes .....                                                                   | 37   |
| 2. <i>Corpus</i> .....                                                                   | 37   |
| 3. Instrumentos .....                                                                    | 38   |
| 3.1 Entrevista.....                                                                      | 38   |

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.2 Análise de conteúdo.....                                       | 39        |
| 4. Procedimento .....                                              | 41        |
| <b>Capítulo III – Apresentação e discussão de resultados .....</b> | <b>44</b> |
| <b>Capítulo IV – Conclusão .....</b>                               | <b>58</b> |
| <b>Referências .....</b>                                           | <b>63</b> |
| <b>Anexos.....</b>                                                 | <b>78</b> |

## **Índice de Anexos**

|                                                                                          |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Anexo 1</b> – Pedido para realização de entrevistas e disponibilização de dados ..... | 79  |
| <b>Anexo 2</b> – Ofício que autoriza a realização das entrevistas .....                  | 81  |
| <b>Anexo 3</b> – Termo de consentimento informado .....                                  | 82  |
| <b>Anexo 4</b> – Exemplos de questões realizadas na entrevista .....                     | 83  |
| <b>Anexo 5</b> – Quadro categorial.....                                                  | 84  |
| <b>Anexo 6</b> – Descrição do quadro categorial .....                                    | 92  |
| <b>Anexo 7</b> – Distribuição das frequências de u.r. por subcategoria .....             | 102 |

## Índice de Figuras

|                                                                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Figura 1:</b> Pessoas mortas em acidentes ferroviários, por mil quilómetros de via férrea, na União Europeia, em 2024. .... | 8  |
| <b>Figura 2:</b> Ocorrências com Vítimas Mortais em Contexto Ferroviário e Metropolitano Participadas pela DSTP .....          | 12 |
| <b>Figura 3:</b> Frequência das Unidades de Registo (u.r) por Categoria .....                                                  | 44 |
| <b>Figura 4:</b> Distribuição Percentual das u.r. pelas Subcategorias de Análise.....                                          | 46 |

## Introdução

Nas grandes áreas urbanas, os transportes sobre carris fazem parte da rotina diária de milhares de pessoas, assegurando deslocações, aproximando territórios e sustentando uma parte essencial da mobilidade coletiva. A aparente normalidade deste funcionamento diário assenta, contudo, numa realidade operacional complexa, onde a circulação de comboios e metropolitanos se cruza com fluxos intensos de passageiros, infraestruturas sensíveis e riscos próprios deste tipo de sistema. Quando essa normalidade é interrompida por uma ocorrência grave, especialmente quando envolve vítimas humanas, o espaço ferroviário transforma-se rapidamente num cenário de elevada exigência, no qual a resposta dos profissionais de primeira linha de intervenção (*first responders*) se torna indispensável.

A atuação nestes contextos coloca os profissionais chamados a intervir perante uma realidade operacional distinta, marcada pela necessidade de responder a ocorrências que podem envolver acidentes, pessoas colhidas, comportamentos suicidários ou outras circunstâncias em que a vida e a integridade física das pessoas são colocadas em causa. Estes acontecimentos não afetam apenas as vítimas diretas e o funcionamento dos transportes, podendo também representar momentos de grande exigência para quem intervém no local, incluindo os polícias.

É neste enquadramento que a atuação da Polícia de Segurança Pública (PSP) assume particular relevância, uma vez que, no âmbito das suas atribuições legais, lhe compete assegurar a vigilância e a proteção de pontos sensíveis, entre os quais se incluem as infraestruturas ferroviárias (Lei n.º 53/2007, de 31 de agosto). Esta competência assume particular importância nos transportes sobre carris, onde a presença policial não se limita à prevenção e à fiscalização, podendo envolver também a resposta a ocorrências graves e a articulação com outras entidades, de modo a garantir a segurança do local e a reposição gradual da normalidade em caso de acidente. Na área metropolitana de Lisboa, esta missão é assegurada, em grande medida, pela Divisão de Segurança a Transportes Públicos (DSTP) do Comando Metropolitano de Lisboa (COMETLIS), estrutura especialmente direcionada para o policiamento dos transportes públicos e para a intervenção em espaços ferroviários e metropolitanos.

Apesar de a DSTP constituir uma estrutura especialmente vocacionada para este contexto de atuação, a resposta a ocorrências com vítimas humanas em ambiente ferroviário e metropolitano mantém uma exigência própria. A especificidade e imprevisibilidade destes

espaços e a necessidade de atuar de forma rápida e coordenada fazem com que estas ocorrências não possam ser vistas como meros episódios operacionais. Pela sua intensidade e pelo impacto que podem ter nos polícias que atuam nestas situações, estas ocorrências podem enquadrar-se no conceito de incidente crítico, isto é, um acontecimento capaz de desafiar a capacidade habitual de resposta destes profissionais e influenciar a forma como lidam emocionalmente com a situação, tanto no momento como posteriormente (Fraess-Phillips et al., 2017; Mitchell & Everly, 2000).

Esta realidade deve ser entendida à luz da própria atividade policial, que é, por natureza, exigente e marcada por elevados níveis de stress. Collins e Gibbs (2003) e Violanti et al. (2017) sublinham que o trabalho policial envolve uma exposição recorrente a situações de risco, sofrimento humano, violência e imprevisibilidade, a par de exigências organizacionais que podem acentuar o desgaste emocional sentido por estes profissionais, pelo que a saúde dos polícias deve ser considerada uma dimensão central do exercício da função policial e na gestão do fator humano da organização.

Embora os riscos físicos do trabalho policial sejam, muitas vezes, mais facilmente reconhecidos, a saúde psicológica assume particular relevância quando estão em causa ocorrências particularmente difíceis de gerir. A resposta a situações traumáticas não termina necessariamente com a resolução da ocorrência, uma vez que determinadas experiências podem permanecer presentes na forma como o polícia recorda, interpreta e procura gerir aquilo que viveu. Como referem Silva e Pais (2023), o impacto de uma situação deste tipo não depende apenas da sua gravidade objetiva, mas também da forma como é vivida por cada polícia, sendo influenciado por fatores como a experiência profissional, a formação, o apoio disponível e a qualidade da vida privada.

Dando continuidade à linha de investigação desenvolvida por Almeida (2022), Nunes (2023) e Meleiro (2024), entre outros, torna-se pertinente aprofundar a compreensão das consequências associadas à exposição a ocorrências traumáticas em contextos policiais específicos. No caso da DSTP, essa pertinência decorre não só da natureza particular do serviço prestado nos transportes ferroviários, onde a atuação policial pode ocorrer em situações graves e difíceis de gerir, mas também do facto de esta realidade se encontrar ainda pouco explorada na investigação, tanto ao nível nacional como internacional.

Neste sentido, o presente estudo tem como objetivo geral analisar as consequências da exposição a ocorrências traumáticas na saúde dos polícias da DSTP do COMETLIS. De forma mais específica, procura compreender de que modo estes polícias vivenciam essas

ocorrências, que impactos reconhecem na sua saúde e que estratégias mobilizam para lidar com as exigências decorrentes dessas experiências.

No primeiro capítulo é apresentado o enquadramento teórico da investigação, começando pela abordagem à sinistralidade nos transportes sobre carris bem como às ocorrências com vítimas humanas, de modo a situar a relevância operacional e social deste fenómeno. Segue-se o enquadramento da Polícia de Segurança Pública, com particular atenção ao papel que desempenha na segurança ferroviária e à atuação da DSTP nos espaços ferroviários e metropolitanos. Posteriormente, são analisados os principais desafios associados à atividade policial, nomeadamente as exigências inerentes ao exercício deste serviço, o impacto da exposição a eventos traumáticos na vida dos polícias e as formas de gestão do impacto emocional associadas a este tipo de experiências.

No segundo capítulo é apresentado o percurso metodológico seguido na componente empírica da investigação. Neste capítulo são apresentados os objetivos do estudo, caracterizados os participantes, e identificados os instrumentos utilizados, nomeadamente a entrevista semiestruturada e semidiretiva e a análise de conteúdo. Por fim, é exposto o procedimento adotado ao longo da recolha, tratamento e análise dos dados.

No terceiro capítulo procede-se à apresentação e discussão dos resultados obtidos, procurando interpretar os dados à luz dos objetivos definidos e do enquadramento teórico da investigação. Por fim, apresenta-se a conclusão, na qual são sintetizados os principais contributos do estudo, identificadas as suas limitações, apresentadas sugestões para investigações futuras e formuladas algumas recomendações práticas decorrentes dos resultados obtidos.

## Capítulo I - Enquadramento Teórico

### 1. Sinistralidade nos transportes sobre carris

A sinistralidade nos transportes sobre carris constitui um domínio relevante no estudo da segurança dos sistemas de transporte, abrangendo um conjunto de ocorrências com significativo impacto humano, operacional e social. A regulamentação ferroviária a nível internacional reconhece este tipo de acontecimentos como particularmente relevantes, não apenas pelos danos materiais e operacionais que provocam, mas também pela gravidade das situações que frequentemente envolvem, justificando a necessidade de recorrer a definições formais que permitam enquadrar estes eventos de forma objetiva e consistente.

A International Union of Railways (UIC, 2025), organização não governamental que congrega companhias e infraestruturas ferroviárias de todos os continentes, define acidente ferroviário significativo como:

qualquer acidente que envolva pelo menos um veículo ferroviário em movimento, resultando em pelo menos uma pessoa morta ou gravemente ferida, ou em danos significativos ao material circulante, aos carris, a outras instalações ou ambiente, ou que provoque uma perturbação significativa do tráfego. (p. 5)

Ao nível europeu, a Diretiva (UE) 2016/798, de 11 de maio de 2016, relativa à segurança ferroviária, que veio reformular todo o quadro de responsabilidades, certificação e gestão da segurança no sistema ferroviário dos países membros da União Europeia, diz-nos que um acidente ferroviário é “um acontecimento súbito indesejado ou involuntário, ou uma cadeia de acontecimentos dessa natureza, com consequências danosas”. Por sua vez estes acidentes podem-se dividir por categorias, sendo elas colisões; descarrilamentos; acidentes em passagens de nível; acidentes com pessoas e material circulante em movimento; incêndios e outros. No mesmo enquadramento, a Diretiva (UE) 2016/798, de 11 de maio de 2016, define também o que se designa como acidente grave:

uma colisão ou um descarrilamento de comboios que tenha por consequência pelo menos um morto ou cinco ou mais feridos graves, ou danos graves no material circulante, na infraestrutura ou no ambiente, bem como qualquer outro acidente com

as mesmas consequências que tenha um impacto manifesto na regulamentação de segurança ferroviária ou na gestão da segurança. (artigo 3.º, n.º 12)

De acordo com dados oficiais mais recentes apresentados no relatório *Safety Overview 2025*, publicado pela European Union Agency for Railways (ERA, 2025), apesar de se verificar uma tendência global de redução dos acidentes ferroviários ao longo da última década, em 2023 registaram-se 1565 acidentes significativos, com 841 vítimas mortais e 650 feridos graves. Entretanto, após o mínimo histórico observado em 2020, fortemente influenciado pela redução da circulação ferroviária durante a pandemia de COVID-19, verificou-se um aumento consistente das consequências humanas dos acidentes nos anos subsequentes, ultrapassando mesmo os níveis pré-pandémicos.

Importa referir que, ao contrário do que sucede no domínio ferroviário, não existe ao nível da União Europeia uma definição legal autónoma para acidente metropolitano ou qualquer outro sistema equiparado. A Diretiva (UE) 2016/798, de 11 de maio de 2016, exclui explicitamente do seu âmbito de aplicação os metropolitano, elétricos e outros sistemas de transporte urbano sobre carris. Assim, embora estes sistemas partilhem características operacionais com as redes ferroviárias, não dispõem de uma classificação própria harmonizada ao nível europeu, sendo enquadrados por regulamentação técnica e operacional específica de cada Estado-Membro.

### **1.1 Ocorrências com vítimas humanas nos transportes sobre carris**

A sinistralidade nos transportes sobre carris não deve ser compreendida apenas como um evento técnico ou operacional, mas também como um acontecimento com forte impacto ao nível psicológico para os *first responders*, entendidos como os profissionais de emergência e segurança que asseguram a primeira resposta no local da ocorrência, o que exige uma leitura que ultrapasse o enquadramento estritamente regulamentar. Desta forma, é importante identificar as ocorrências com consequências humanas que mais impacto têm.

Dando como exemplo o sistema ferroviário, pelos motivos elencados acima, a Diretiva (UE) 2016/798, de 11 de maio de 2016, naquilo que está definido como indicadores de segurança comuns, vem fazer a diferenciação entre aquilo que são acidentes ferroviários que resultam na morte de pessoas e a morte por suicídio, ou seja, os suicídios são sempre quantificados, para fins estatísticos, separadamente dos acidentes ferroviários que envolvam mortes.

Contudo, em relação aos acidentes ferroviários que envolvam mortes de pessoas, podemos estar perante dois tipos de acidentes, os “acidentes em passagens de nível”, que se caracterizam pelo embate entre um veículo ferroviário e um ou mais veículos ou outros utilizadores, nomeadamente peões que estejam a atravessar a via, ou perante “acidentes com pessoas envolvendo material circulante em movimento”, que se trata de acidentes em que uma ou mais pessoas são atingidas por um veículo ferroviário em movimento ou por partes ou objetos associados a esse veículo, incluindo situações em que pessoas caem do comboio ou são atingidas por objetos soltos durante a circulação ferroviária (Diretiva (UE) 2016/798, 2016). Não podemos deixar de clarificar que estes acidentes resultam, em regra, de situações não intencionais, associadas a comportamentos de risco, utilização indevida das infraestruturas ferroviárias, desrespeito pelas normas de segurança ou falhas na interação entre as pessoas e o sistema ferroviário.

Por outro lado, o “suicídio ferroviário” (Cavaco, 2021) constitui uma forma específica de comportamento suicidário, caracterizado pela utilização intencional do sistema ferroviário como meio para provocar a morte. De acordo com a síntese apresentada por Cavaco (2021), este método distingue-se pela sua elevada letalidade, sendo considerado um dos métodos mais violentos e eficazes, com uma taxa de mortalidade estimada em cerca de 94% dos casos, o que o diferencia significativamente de outras formas de suicídio.

A literatura analisada por Cavaco (2021) evidencia que os suicídios ferroviários envolvem, maioritariamente, comportamentos intencionais, como colocar-se à frente de comboios em movimento, deitar-se sobre a linha férrea ou vaguear deliberadamente na via, embora sejam igualmente referidos outros métodos, como a eletrocussão através do contacto intencional com cabos de alta tensão.

De acordo com a Eurostat, em 2024 foram registados 1507 acidentes ferroviários na União Europeia, sendo que desses acidentes resultaram 750 mortes. Como já referido, os suicídios em ferrovias são relatados separadamente, sendo que em 2024 este número foi de 2357 casos registados, representando a principal causa de mortes no sistema ferroviário da União Europeia, correspondendo a cerca de 61% (Eurostat, 2025).

## **1.2 Sinistralidade nos transportes sobre carris em Portugal**

Em Portugal, o enquadramento da sinistralidade nos transportes sobre carris deve ser lido a partir de duas realidades parcialmente distintas. Por um lado, o sistema ferroviário nacional, integrado no quadro europeu de segurança ferroviária e regulado por um regime

jurídico específico, o Decreto-Lei n.º 85/2020, de 13 de outubro, que transpõe parcialmente a Diretiva (UE) 2016/798, de 11 de maio de 2016, e estabelece o regime aplicável ao sistema ferroviário nacional. Por outro lado, os sistemas metropolitanos e de transporte urbano guiado, com relevância social e operacional, mas que estão fora do âmbito do regime nacional de segurança ferroviária. Esta diferenciação é particularmente importante quando se pretende compreender a natureza das ocorrências, os mecanismos de reporte/investigação e o contexto operacional em que emergem situações potencialmente traumáticas.

Deste modo, entende-se por incidente crítico uma situação não planeada ou inesperada suscetível de desencadear reações emocionais intensas nos *first responders*, com potencial para comprometer o seu desempenho funcional (Mitchell, 1983, citado em Lewis, 2003). No sistema ferroviário português, estas ocorrências assumem expressão estatística relevante. Entre 2016 e 2021, o Relatório Anual de Segurança Ferroviária (RASf) de 2022 indica que, em média, mais de uma pessoa por semana perdeu a vida na Rede Ferroviária Nacional em resultado de pessoas colhidas (pessoas que perdem a vida no âmbito de um acidente ferroviário) ou de suicídios, o que se traduz em 390 ocorrências deste tipo (Instituto da Mobilidade e dos Transportes, 2023).

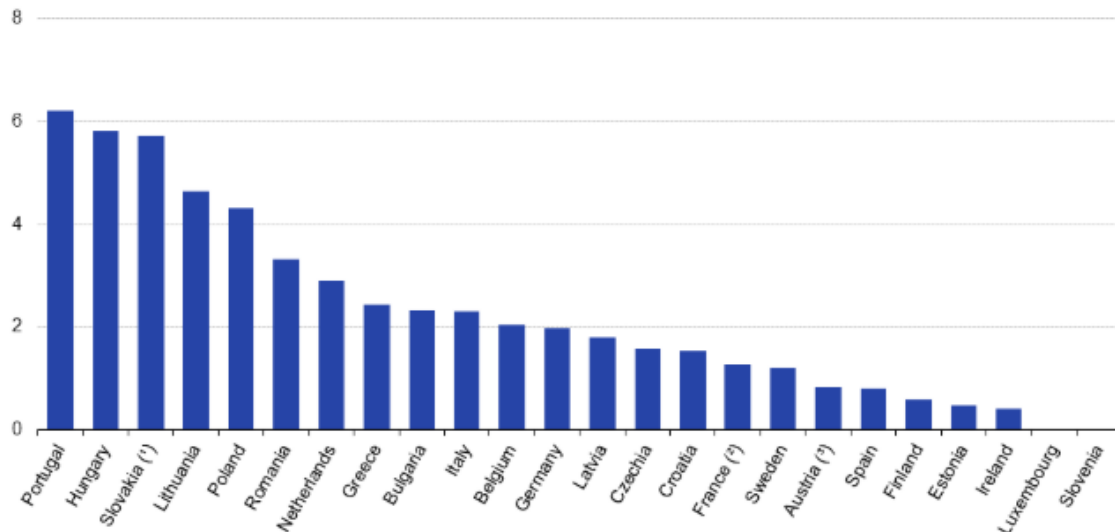
Segundo a European Union Agency for Railways (2023), Portugal surgia, entre 2019 e 2021, na segunda pior posição no que respeita à taxa de fatalidades por milhão de comboio-quilómetro (indicador que expressa o número de mortes em função dos quilómetros percorridos pelos comboios), apresentando um valor 3,5 vezes superior à média europeia.

Apesar de, nos últimos dois anos, Portugal ter melhorado ligeiramente estes indicadores, o mais recente relatório anual de segurança ferroviária, referente ao ano de 2024 refere que se verificaram 20 mortes e oito feridos graves resultantes de colhidas ou acidentes nas vias ferroviárias portuguesas, e 34 suicídios, totalizando 54 fatalidades (Autoridade Nacional de Segurança Ferroviária, 2025).

De acordo com os dados da Eurostat (cf. Figura 1), em 2024 registaram-se em Portugal 6,2 mortes em acidentes ferroviários por cada 1 000 km de via férrea, um dos valores mais elevados entre os Estados-Membros da União Europeia (Eurostat, 2025). Este indicador, embora não permita avaliar diretamente o risco individual nem a segurança operacional do sistema ferroviário, evidencia a relevância das ocorrências com vítimas mortais no contexto nacional, confirmando que a mortalidade associada ao sistema ferroviário não assume um carácter residual.

**Figura 1**

*Pessoas mortas em acidentes ferroviários, por mil quilómetros de via férrea, na União Europeia, em 2024.*



Observação: Não foram registadas vítimas mortais em acidentes ferroviários no Luxemburgo e na Eslovénia. Os dados sobre a extensão das vias ferroviárias não estão disponíveis para a Dinamarca.

(<sup>1</sup>) Dados de 2022 relativos à extensão das vias ferroviárias, estimativa do Eurostat

(<sup>2</sup>) Dados de 2023 relativos à extensão das vias ferroviárias

(<sup>3</sup>) Dados de 2020 relativos à extensão das vias ferroviárias

*Nota.* Adaptado de Eurostat (2025). Disponível em [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Railway\\_safety\\_statistics\\_in\\_the\\_EU](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Railway_safety_statistics_in_the_EU)

No que diz respeito aos sistemas metropolitanos e outros sistemas de transporte urbano guiado em Portugal, a análise incide necessariamente sobre os dois principais operadores nacionais, o Metro do Porto e o Metropolitano de Lisboa, que concentram a maior parte da infraestrutura, da procura e da operação deste tipo de transporte no país. Pela sua dimensão, volume de circulação e centralidade no quotidiano urbano, estes sistemas assumem particular relevância no contexto da mobilidade metropolitana e na análise das ocorrências com impacto humano associadas ao transporte sobre carris.

Neste sentido, e de acordo com o Metro do Porto (2025), em 2024 foram registados 319 acidentes, com 223 feridos e duas vítimas mortais, evidenciando a existência de ocorrências com impacto humano relevante. De salientar que, relativamente ao Metropolitano de Lisboa, uma vez que os relatórios públicos não disponibilizam informação específica sobre este tipo de ocorrências, foi solicitada essa informação por correio

eletrónico. Em resposta, a entidade informou que os dados relativos a acidentes/ocorrências e respetivas mortes na rede não se encontram disponíveis para consulta pública, por se tratar de informação de âmbito interno.

A ocorrência de eventos com consequências humanas significativas não se circunscreve aos sistemas metropolitanos de maior escala, estendendo-se igualmente a outros sistemas de transporte urbano guiado. Em 2025, o Elevador da Glória, em Lisboa, esteve envolvido num acidente grave que resultou na morte de 16 pessoas e em 23 feridos, alguns dos quais com gravidade. As informações públicas disponíveis apontam para uma falha associada ao sistema mecânico do equipamento, estando ainda por apurar de forma definitiva as circunstâncias exatas da ocorrência. (CNN Portugal, 2025) Tratando-se de um sistema histórico, inserido em meio urbano e com elevada procura turística, este acidente evidenciou que os transportes urbanos guiados, independentemente da sua tipologia ou dimensão operacional, podem estar associados a eventos súbitos com impacto humano relevante, contribuindo para enquadrar a relevância das ocorrências traumáticas em sistemas de transporte sobre carris em contexto urbano.

## **2. Polícia de Segurança Pública**

A Polícia de Segurança Pública (PSP), enquanto instituição histórica em Portugal, vê as suas competências consagradas na Constituição da República Portuguesa (CRP), a qual estabelece como suas funções a defesa da legalidade democrática, a garantia da segurança interna e a proteção dos direitos dos cidadãos (artigo 272.º, n.º 1), da CRP.

Enquadra-se numa força de segurança do Estado Português com atribuições específicas (artigo 25.º, n.º 2, alínea b), da Lei n.º 53/2008, de 29 de agosto), Lei de Segurança Interna, pautando sempre a sua atuação pelo princípio da legalidade, contribuindo assim para a manutenção da ordem pública e para a salvaguarda do bem-estar e da paz social (artigo 3.º, da Lei n.º 53/2007, de 31 de agosto), Lei Orgânica da PSP (LOPSP).

Deste modo, a missão da PSP não se limita à resposta a fenómenos criminais, abrangendo igualmente funções exercidas em múltiplos contextos da vida coletiva, sempre orientadas para a proteção das pessoas e para a estabilidade social, o que confere à atividade policial um carácter particularmente exigente. Esta amplitude funcional confere à atividade policial um elevado grau de exigência, refletido no conjunto de deveres específicos associados ao exercício da profissão, designadamente a obrigação de intervir em situações

de necessidade e urgência dentro da esfera de competência policial, mesmo fora do período normal de trabalho (artigo 10.º, n.º 3, do Decreto-Lei n.º 243/2015, de 19 de outubro).

Neste âmbito, a concretização da missão da PSP ocorre em diferentes domínios de atuação da segurança interna, os quais exigem abordagens, recursos e enquadramentos operacionais ajustados às características de cada contexto.

## **2.1 PSP e a segurança ferroviária**

No âmbito das suas atribuições gerais, a Polícia de Segurança Pública intervém também em contextos que, pelas suas características próprias, exigem formas de atuação diferenciadas. A LOPSP, estabelece no seu artigo 3.º, n.º 2, alínea j), que compete à PSP assegurar a vigilância e a proteção de pontos sensíveis, entre os quais se incluem as infraestruturas ferroviárias.

Os sistemas de transportes sobre carris (ferroviários, metropolitanos e outros sistemas guiados), constituem um desses domínios específicos da segurança interna, na medida em que acolhem diariamente elevados fluxos de passageiros, operam em infraestruturas complexas e estão sujeitos a riscos particulares associados à sua exploração e utilização. Estes sistemas apresentam condições operacionais próprias, marcadas pela concentração elevada de pessoas, pela circulação de material circulante pesado e pela articulação constante entre fatores técnicos, humanos e organizacionais.

A conjugação destas características aumenta a probabilidade de ocorrência de eventos com impactos significativos ao nível da segurança das pessoas e da normalidade do serviço, exigindo respostas operacionais ajustadas à complexidade do contexto ferroviário. Esta caracterização encontra respaldo na literatura técnica europeia sobre segurança ferroviária, que sublinha a complexidade operacional destes sistemas e a gravidade potencial das ocorrências que neles têm lugar (ERA, 2025; UIC, 2025).

Neste quadro, a intervenção da PSP concretiza-se através do exercício de funções de natureza preventiva e reativa, orientadas para a salvaguarda da segurança de pessoas e bens e da manutenção da ordem pública, pelo que a especificidade destas atribuições, exercidas num ambiente com características próprias, confere ao setor ferroviário uma relevância particular no âmbito da segurança interna, justificando a sua análise autónoma no quadro das competências da PSP.

## **2.2 Divisão de Segurança a Transportes Públicos do Comando Metropolitano de Lisboa**

Para compreender a relevância deste domínio de atuação no exercício das funções policiais, importa salientar que a competência anteriormente referida, prevista no artigo 3.º, n.º 2, alínea j) da LOPSP, acompanha a PSP há várias décadas. A particularidade inerente ao policiamento dos transportes públicos esteve na origem da criação, em 1995, da então chamada Divisão de Segurança da CP (Comboios de Portugal) e Metro, enquanto resposta policial especializada a um domínio distinto da atuação policial genérica. Com efeito, o contexto operacional dos transportes públicos, pelas suas características próprias, exige formas de intervenção ajustadas, o que justificou a formalização de uma estrutura dedicada (Castro, 2023).

Esta divisão foi criada na dependência operacional do Comando Metropolitano da Polícia de Segurança Pública de Lisboa (COMETLIS), sendo qualificada como “divisão especial” pela Portaria n.º 1166/95, de 23 de setembro. Numa fase inicial, a sua atuação encontrava-se organizada em três esquadras, com competência territorial na Linha de Cascais, na Linha de Sintra e na área do Metropolitano de Lisboa. O diploma regulamentar definia igualmente o número de agentes a cada esquadra e o respetivo comando, prevendo que os polícias colocados nesta divisão permanecessem adidos ao quadro da PSP, sendo os encargos remuneratórios e sociais suportados pelas entidades requisitantes, designadamente a CP e o Metropolitano de Lisboa (Castro, 2023).

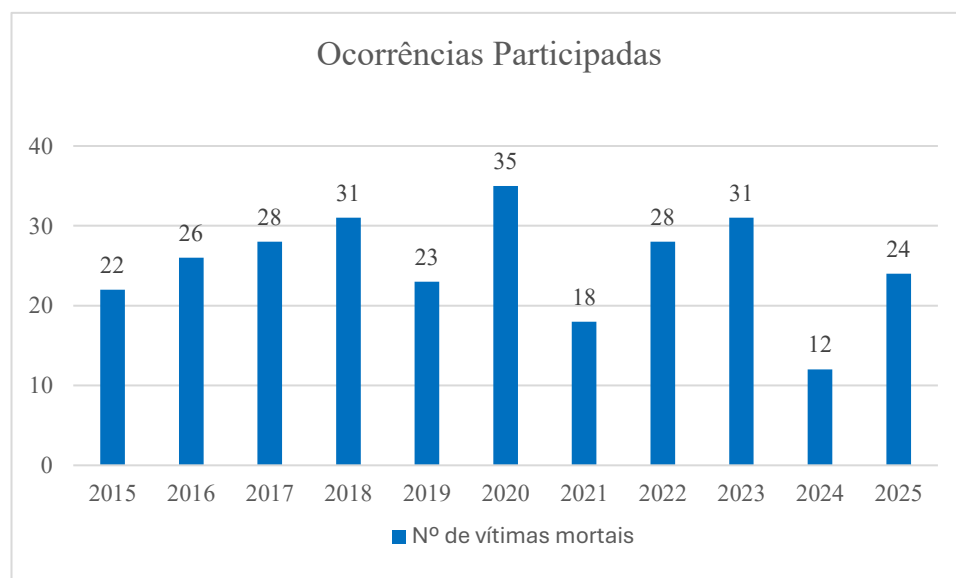
Em 2008, com a publicação da Portaria n.º 434/2008, de 18 de junho, esta estrutura passou a designar-se Divisão de Segurança a Transportes Públicos (DSTP), vendo a sua área de intervenção alargada, passando a abranger, entre outras, a Linha da Azambuja, bem como a Esquadra de Turismo e a Esquadra de Intervenção e Fiscalização Policial, na qual os polícias da PSP afetos a este serviço já não se encontram adidos ao quadro da PSP, passando a integrá-lo plenamente, em igualdade de condições com os restantes elementos da organização (Castro, 2023).

Neste contexto, a DSTP do COMETLIS assume responsabilidades específicas na segurança dos transportes sobre carris. A sua intervenção incide, designadamente, nas linhas do Metropolitano de Lisboa e nas linhas ferroviárias da CP abrangidas pela sua área de jurisdição, exigindo uma atuação policial ajustada às particularidades destes sistemas. A diversidade e complexidade das situações que aí ocorrem exigem dos polícias afetos a este serviço elevados níveis de preparação e responsabilidade profissional, quer na prevenção e

fiscalização quer na resposta a ocorrências inesperadas que podem afetar a segurança das pessoas, a normalidade da circulação e o funcionamento dos próprios serviços de transporte. É neste quadro que importa considerar também as intervenções em situações envolvendo vítimas mortais, pela exigência operacional e humana que este tipo de ocorrência pode representar.

**Figura 2**

*Ocorrências com Vítimas Mortais em Contexto Ferroviário e Metropolitano Participadas pela DSTP*



*Nota.* Dados estatísticos recolhidos pela Divisão de Segurança a Transportes Públicos do COMETLIS (2015 – 2025)

Conforme se observa na Figura 2, entre 2015 e 2025 foram participadas pela DSTP 278 ocorrências com vítimas mortais em contexto ferroviário e metropolitano. A distribuição anual destes registos evidencia que este tipo de intervenção não constitui uma realidade pontual ou excecional, surgindo de forma continuada ao longo do período analisado. Embora os valores oscilem entre anos, os dados reforçam a ideia de que os polícias desta divisão contactam regularmente com situações de particular exigência operacional e humana, nas quais a resposta policial ocorre em contextos marcados pela urgência, pela exposição pública e pela necessidade de restabelecer a segurança e a normalidade do serviço.

Esta exigência permanente e a natureza das funções desempenhadas neste contexto tornam pertinente a análise das repercussões que o exercício deste tipo de serviço pode

assumir na vida profissional e pessoal dos polícias, tema que será desenvolvido no capítulo seguinte.

### **3. Desafios da atividade policial**

A atividade policial envolve exigências específicas, associadas à responsabilidade de garantir a ordem pública e a proteção de pessoas e bens. No exercício das suas funções, os polícias são frequentemente chamados a intervir em situações marcadas por violência, acidentes graves, morte e sofrimento humano, enfrentando contextos de elevada pressão e imprevisibilidade. Esta exposição não assume um carácter excecional, mas integra o exercício normal da atividade policial, constituindo um elemento fundamental desta profissão (Craddock & Telesco, 2022).

Para além das exigências diretamente associadas às ocorrências, a literatura evidencia que a atividade policial é igualmente influenciada por fatores de natureza organizacional, como a carga e o ritmo de trabalho, as pressões hierárquicas e a perceção de apoio institucional. A conjugação destes fatores com a exposição a eventos críticos pode intensificar o stress associado à função policial, justificando a necessidade de enquadrar teoricamente as exigências da atividade policial em contextos de ocorrências potencialmente traumáticas (Purba & Demou, 2019)

#### **3.1 O exercício da função policial**

O serviço de polícia não se limita à aplicação de normas ou ao cumprimento de procedimentos institucionais, envolve igualmente uma forte dimensão humana. Para além da farda, os polícias são pessoas que transportam para a sua vida pessoal valores, atitudes e formas de estar construídas em contexto profissional, o que faz com que esta identidade profissional influencie a sua própria identidade individual (Tufano, 2018). Segundo Twersky-Glasner (2005), a personalidade policial resulta de um processo dinâmico de socialização profissional, no qual as experiências vividas no exercício da função moldam atitudes, comportamentos e formas de relação com o outro, tornando indissociável a dimensão profissional da dimensão pessoal do polícia. Esta ligação estreita entre o papel profissional e a pessoa contribui para que o desempenho da função tenha impacto para além do espaço e do tempo de trabalho (Tufano, 2018).

É consensual que a atividade policial envolve exigências específicas, como por exemplo lidar com o sofrimento humano, gerir situações de crianças abusadas sexualmente ou tomar decisões inesperadas que ponham em risco a vida das pessoas. Além disso, é sobre os polícias que recai o peso da responsabilidade social e do cumprimento das normas legais instituídas quando lidam com tais exigências (Violanti et al., 2017). Esta exigência de resposta imediata, aliada à imprevisibilidade e à diversidade das situações enfrentadas, faz com que o serviço policial se caracterize como particularmente exigente do ponto de vista operacional e emocional. Para além da necessidade de tomar decisões rápidas em contextos de incerteza e risco, os polícias enfrentam uma exigência constante de gestão da pressão emocional e cognitiva associada às intervenções que realizam, num quadro em que se espera simultaneamente eficácia operacional, autocontrolo e o cumprimento rigoroso das normas e procedimentos instituídos. Estas características fazem com que a atividade policial se configure como uma profissão exercida em contextos de elevada exigência operacional, resultantes não apenas da gravidade das ocorrências, mas sobretudo do caráter contínuo e cumulativo das responsabilidades inerentes ao trabalho policial (Clevenger, 2015).

De acordo com Queirós et al. (2020), a profissão de polícia caracteriza-se por ser uma atividade marcada por níveis elevados de stress, com repercussões negativas ao nível da saúde mental e física dos polícias, do seu desempenho profissional e das suas interações com os cidadãos. O estado permanente de alerta e prontidão face a potenciais ameaças, inerentes à profissão, traduz-se numa vigilância constante do meio envolvente assumindo-se como uma característica permanente do dia-a-dia dos polícias (Violanti, 2015).

No que diz respeito a atividades marcadas por elevados níveis de stress, teremos de enquadrar estas funções no conceito definido pela Organização Mundial de Saúde (2026), entendido como um estado de preocupação ou tensão mental causado por uma situação difícil que afeta tanto a mente como o corpo, surgindo sempre que um indivíduo é confrontado com situações que exigem uma adaptação, podendo estas ser percecionadas como um desafio ou como uma ameaça (Grazziano & Bianchi, 2010). Com base neste fenómeno, é relevante estabelecer o termo *stressor*, que designa a circunstância que provoca o stress.

Para além disto, ligado ao stress, é importante referir que existem dois processos fundamentais: a avaliação cognitiva (avaliação primária) e o *coping* (avaliação secundária). Lazarus e Folkman (1984) explicam que, perante um potencial stressor, o indivíduo realiza uma avaliação primária, podendo classificá-lo como irrelevante (sem implicações no seu

bem-estar), positivo (causador de bem-estar a curto ou longo prazo) ou stressante. Se for percecionado como stressante, este divide-se em três categorias: dano/perda, caso o indivíduo perceciona ter sido afetado por um dano decorrente do stressor (por exemplo um polícia contrair uma lesão física); ameaça, caso exista a perceção antecipada de prejuízo, originando respostas emocionais negativas, como a ansiedade e o medo (por exemplo um polícia ir a uma ocorrência de desordem, não fazendo ideia daquilo que vai enfrentar); ou desafio podendo gerar respostas emocionais positivas, como alegria ou a sensação de eficácia, uma vez que o indivíduo entende que dispõe de capacidades para enfrentar e superar o stressor (por exemplo um polícia capturar um criminoso procurado) (Lazarus & Folkman, 1984).

Por outro lado, o *coping*, resulta da avaliação secundária, na qual o indivíduo, perante um stressor identificado, avalia os recursos disponíveis para o enfrentar. Depois de fazer a avaliação cognitiva, o indivíduo efetua uma reavaliação, que se traduz numa reapreciação contínua do stressor que inclui novas informações e alterações contextuais. É este processo dinâmico e complexo que define o nível de stress sentido, a reação emocional associada e a resposta adaptativa, variando conforme as características pessoais e situacionais do indivíduo e repetindo-se em exposições futuras com o mesmo stressor (Lazarus & Folkman, 1984).

Neste sentido, a forma como os polícias dão resposta a estes cenários resulta da interação entre as características da ocorrência, as competências por eles mobilizadas no momento e o enquadramento organizacional em que a resposta ocorre, não sendo o evento, por si só, suficiente para explicar a forma como é vivido e gerido no exercício da atividade policial (Paton, 2006). Seja qual for a natureza da ocorrência, os polícias, enquanto *first responders*, são chamados a intervir de forma imediata e eficiente, com o intuito de assegurar o controlo da situação e a proteção da população.

Determinadas características das sociedades contemporâneas, como a ameaça permanente de ataques terroristas, o aumento da violência armada em contextos urbanos, a escassez de recursos humanos, as dificuldades no trabalho em equipa, as críticas provenientes dos cidadãos e da sociedade em geral, bem como a falta de compreensão por parte da família e dos amigos, contribuem diretamente para o caráter particularmente marcado pelo stress ocupacional da polícia (Queirós et al., 2020). Sob esta perspetiva, o stress ocupacional ocorre quando as exigências do trabalho são percecionadas como incompatíveis com os recursos pessoais para as enfrentar, e está associado ao excesso de

trabalho assim como à instabilidade profissional, o que pode ter consequências significativas para os trabalhadores e para as organizações, manifestando-se, entre outros aspetos, na diminuição da satisfação profissional, do rendimento e na produtividade (Baltarejo, 2017; Walvekar, 2015).

Deste modo, o stress não surge apenas como uma resposta pontual a acontecimentos excecionais, mas como uma realidade que acompanha o dia a dia dos polícias. A exposição continuada às múltiplas pressões associadas ao trabalho policial pode, ao longo do tempo, dar origem a formas persistentes de stress ocupacional, com impacto no bem-estar psicológico e físico dos mesmos, sobretudo quando os mecanismos de apoio pessoal e institucional se revelam limitados ou insuficientes (Miller, 2015; Violanti, 2015).

Segundo Gonçalves (2011), uma das formas de estruturar as fontes de stress da atividade policial é através do tempo de duração dos stressores. A qualidade das relações interpessoais, a estrutura da organização e o papel do indivíduo na organização, que estão constantemente a pressionar os polícias, podem chamar-se de stressores crónicos. Por outro lado, fatores como transferências e mudanças no trabalho e na carreira persistem durante curtos períodos de tempo e são chamados de stressores agudos (Gonçalves, 2011).

Importa reconhecer que o conjunto de stressores identificados pode variar em função da pessoa, do género e até do tempo de serviço, o que, ainda que o treino e a formação dos polícias sejam profundamente reformulados para lidar com o mais variado tipo de ocorrências, cada um, perante uma situação considerada crítica, reagirá de maneira distinta, o que dificulta a definição de uma resposta padronizada que “proteja” todos os polícias dos efeitos do stress (Collins & Gibbs, 2003; Paton, 2006).

Esta exposição dos polícias a múltiplas fontes de stress apresenta uma dimensão estrutural, resultante não só do conteúdo do serviço policial, mas também das condições organizacionais em que o trabalho é exercido (Purba & Demou, 2019).

Assim, as fontes de stress relacionadas com o conteúdo do trabalho, ou seja, aquelas que são inerentes à atividade profissional diária dos polícias, incluem o excesso de trabalho, a pressão de tempo, as tarefas demasiado exigentes, os horários longos, os trabalhos por turnos e também as ocorrências e os riscos associados a elas, como por exemplo, prender pessoas violentas, exposição a riscos físicos inerentes à intervenção policial, lidar com vítimas de vários tipos de violência, procurar pessoas desaparecidas, ou até mesmo informar da morte de um familiar (Gonçalves, 2011; McCreary & Thompson, 2006; Queirós et al., 2020). Violanti et al. (2017) destacam igualmente que o facto de os polícias serem

frequentemente obrigados a comparecer em tribunal para testemunhar sobre detenções que efetuaram, mesmo estando de folga ou de férias; a imprevisibilidade das tarefas que efetuam; a falta de rotinas estáveis; a excessiva burocracia; a incongruência entre missões atribuídas e as suas próprias expectativas, e a própria imagem profissional são igualmente referenciadas como fontes de stress relacionadas com o conteúdo do trabalho.

Em relação às fontes de stress organizacionais, estas são também conhecidas como fatores de stress em contexto de trabalho, e incluem as características da organização e comportamentos das pessoas que a compõem, manifestando-se principalmente através de conflitos interpessoais com superiores e colegas, escassez de recursos humanos e materiais, sobrecarga laboral, acumulação de tarefas administrativas e falhas na liderança (Pereira et al., 2023; Shane, 2010). O facto de as organizações policiais serem instituições fortemente hierarquizadas, com estruturas rígidas e com procedimentos e normas internas particulares (Shane, 2010), designadamente quanto aos deveres profissionais dos polícias mesmo quando não estão de serviço; as remunerações inadequadas; as condições de trabalho; o constante escrutínio por parte da sociedade; a distância entre o local de trabalho e o local de residência e a escassez de oportunidades de progressão na carreira contribuem também para um profundo sentimento de frustração entre os polícias (Gonçalves, 2011; Violanti et al., 2017).

A distinção entre fontes de stress de natureza operacional e organizacional é amplamente referida na literatura e encontra suporte empírico em estudos recentes. Um estudo de Gk et al. (2025), realizado com polícias no estado de Kerala, na Índia, evidencia níveis elevados de stress tanto ao nível operacional como organizacional. Embora ambas as dimensões se revelem significativas no desempenho da atividade policial, os resultados apontam para uma maior expressão do stress associado às exigências operacionais, sugerindo que fatores como o trabalho por turnos, as horas extraordinárias, os riscos e perigos inerentes ao serviço e a exposição a incidentes críticos assumem particular relevância (Gk et al., 2025).

Por sua vez, outros estudos têm vindo a sublinhar também a importância dos fatores de natureza organizacional, nomeadamente quando estão em causa problemas burocráticos, défices de liderança e supervisão, dificuldades de progressão na carreira, falta de reconhecimento e insuficiente investimento institucional no bem-estar dos polícias, assumindo-se como uma dimensão que não pode ser dissociada da forma como as chefias organizam, supervisionam e cuidam do trabalho policial (Shane, 2010; Silva & Pais, 2023; Violanti et al., 2017).

No desenrolar da sua atividade, um polícia enfrenta uma variedade intensa de emoções em curtos períodos de tempo, uma vez que tanto a hierarquia como a própria sociedade assim o exigem. Por esse motivo, tem de ter a capacidade de ajustar as suas condutas e respostas a todos os tipos de ocorrências, que poderão incluir situações violentas que exigem por parte dos polícias respostas mais rápidas e firmes, tendo, logo de seguida, de prestar auxílio a uma idosa, situação em que é esperada uma resposta mais calma e empática. Na verdade, trata-se de uma atividade em que a frequente alternância e variação de emoções vivenciadas pelos polícias os leva a terem dificuldade em processar de uma forma adequada todas as exigências específicas que vão sentindo, o que faz com que estes homens e mulheres funcionem como “interruptores emocionais”, que desligam os seus próprios sentimentos pessoais (como medo, tristeza ou raiva) para atender às expectativas tanto das instituições em que trabalham como da própria sociedade que servem (Guedes et al., 2023), o que desencadeia todo o conjunto de sintomas negativos já discutidos anteriormente neste trabalho.

Tendo em consideração a natureza exigente e os múltiplos fatores de stress associados ao exercício da atividade policial, percebemos que estes profissionais enfrentam uma maior suscetibilidade de desenvolver um conjunto de consequências adversas quer ao nível pessoal, quer ao nível psicológico. Segundo Gonçalves (2011), a literatura sobre o stress profissional na polícia tem identificado um conjunto alargado de impactos negativos associados ao exercício da atividade. Entre estes, destacam-se o absentismo, o *burnout* e o desenvolvimento de atitudes negativas face ao trabalho, às pessoas e à própria vida, bem como a reforma antecipada e a mudança de carreira. O autor refere ainda o agravamento da saúde física, o surgimento de reações psicopatológicas, incluindo a perturbação de pós-stress traumático, o aumento do consumo de álcool e outras substâncias, dificuldades ao nível conjugal e familiar e, em situações mais extremas, a mortalidade prematura e comportamentos suicidários (Gonçalves, 2011).

Para além disto, importa reconhecer que o serviço policial implica uma exposição frequente a eventos traumáticos, resultantes do contacto com situações de extrema violência, como a exposição a cadáveres, ocorrências que envolvam tiroteios ou a interação com crianças vítimas de abuso sexual (Marmar et al., 2006). Pela sua imprevisibilidade e elevada carga emocional, estes acontecimentos diferenciam-se dos fatores de stress mais comuns e constituem uma dimensão específica da atividade policial assumindo um potencial acrescido de indução de stress (Monteiro & Silva, 2023; Violanti et al., 2017).

### 3.2 Impacto da exposição a eventos traumáticos na vida dos polícias

A compreensão das reações humanas perante acontecimentos de grande intensidade emocional tem sido um tema central no estudo da saúde mental e do comportamento humano. Entre estas experiências, destaca-se um conjunto de acontecimentos que, pela sua gravidade e impacto, é habitualmente descrito na literatura como um evento traumático. Entre as situações traumáticas incluem-se atos de violência, ataques terroristas, acidentes, violações sexuais, desastres e catástrofes, a morte de um familiar ou amigo, bem como conflitos armados. Estas experiências podem suscitar, nas pessoas que as vivenciam, sentimentos de choque, insegurança, rejeição, abandono ou humilhação, podendo ocorrer de forma isolada, repetida ou assumir um carácter contínuo, prolongando-se ao longo de dias, semanas, meses ou mesmo anos (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2022).

Importa salientar que o impacto de um evento traumático não depende apenas da sua gravidade objetiva, mas também da forma como é vivido e interpretado pelo indivíduo. Segundo Bower e Sivers (1998), o trauma está fortemente associado às crenças e aos receios da vítima face a uma situação física e/ou social percebida como ameaçadora.

No mesmo sentido, Silva e Pais (2023) referem que aquilo que define um evento traumático ou incidente crítico é, sobretudo, o impacto que este assume para a pessoa, sendo a forma de lidar com estas situações influenciada por fatores como a idade, a personalidade, a história de vida, a experiência profissional, a formação, o apoio disponível e a qualidade da vida privada. Deste modo, acontecimentos semelhantes podem originar reações psicológicas distintas, em função da perceção de ameaça, da sensação de perda de controlo e do significado atribuído à experiência (Silva & Pais, 2023).

Na sua atividade diária, os polícias, são confrontados com este tipo de situações, estando assim sujeitos a um contacto muito mais frequente com eventos adversos e potencialmente traumáticos do que a população geral (Potard et al., 2018), podendo enfrentar desafios ou ameaças que ultrapassam a sua capacidade habitual de resposta, originando momentos de desequilíbrio emocional quando as estratégias normalmente utilizadas deixam de ser eficazes (Mitchell & Everly, 2000). Estas ocorrências, como já atrás foi mencionado, são também designadas de incidentes críticos quando se referem a eventos traumáticos enfrentados pelos *first responders* (Fraess-Phillips et al., 2017), uma vez que se caracterizam por desencadear respostas de stress agudo que afetam o funcionamento psicológico dos mesmos (Guenther, 2012).

Tendo em conta a exposição frequente a este tipo de incidentes, seria de esperar que os polícias tivessem uma maior capacidade de adaptação ao longo do tempo, e embora a experiência profissional, o treino e a preparação possam facilitar a sua gestão, os polícias não estão imunes ao impacto traumático destas ocorrências (Hansen et al., 2022). Com o objetivo de analisar a relação entre a frequência e a gravidade percebida dos eventos traumáticos, Weiss et al. (2010) realizaram um estudo com mais de 700 polícias de Nova Iorque, Oakland e Califórnia, concluindo que a avaliação da gravidade das ocorrências não é influenciada pela experiência prévia ou pelo número de exposições a esse tipo de incidentes.

Fazendo uma análise da literatura sobre as consequências associadas à exposição dos polícias a este tipo de ocorrências, verifica-se que o stress pós-traumático, a ansiedade e a depressão assumem particular relevância enquanto manifestações do impacto psicológico do exercício da atividade policial (Carleton et al., 2018; Silva & Pais, 2023).

Neste contexto, a exposição continuada dos profissionais das forças de segurança a eventos adversos e potencialmente traumáticos, bem como a responsabilidade que assumem na promoção e proteção do bem-estar das vítimas deste tipo de incidentes, é associada a uma maior vulnerabilidade ao desenvolvimento da perturbação de stress pós-traumático (PSPT), o que se traduz em níveis de sintomatologia também eles superiores aos observados na população em geral (Marcelino, 2012; Syed et al., 2020). Torna-se, assim, pertinente clarificar em que consiste este tipo de perturbação.

O *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais* (American Psychiatric Association, 2014), referência internacional na classificação de perturbações mentais, estabelece que um dos critérios principais para o diagnóstico da PSPT consiste na exposição a um episódio concreto ou ameaça de morte, lesão grave ou violência sexual. Essa exposição pode ocorrer através da vivência direta do evento traumático; do testemunho pessoal do evento ocorrido com outras pessoas; do conhecimento de que o evento ocorreu a um familiar ou alguém próximo; ou, ainda, da exposição repetida a detalhes aversivos relacionados com o mesmo, particularmente em contextos profissionais (ex.: socorristas que recolhem restos de corpos humanos; polícias expostos a casos de abuso sexual infantil). Outro critério relevante é a presença de um ou mais sintomas associados ao evento traumático, incluindo:

- a) Recordações intrusivas angustiantes, recorrentes e involuntárias;
- b) Sonhos ou reações fisiológicas marcantes;

- c) Reações dissociativas (ex: *flashbacks*), nas quais o indivíduo sente ou age como se o evento traumático estivesse a ocorrer novamente;
- d) Alterações negativas na cognição e no humor (ex: incapacidade de recordar alguns aspetos importantes do evento traumático; e crenças ou expectativas negativas);
- e) Alterações na reatividade aos estímulos do dia a dia (ex: surtos de raiva; comportamentos imprudentes e autodestrutivos).

Perante estes critérios, é importante compreender também de que forma os polícias podem ser afetados quando se deparam com um evento traumático. Assim, Sayed et al. (2015) afirmam que os fatores de risco para o desenvolvimento da PSPT podem ser divididos em três categorias: fatores pré-traumáticos, peri-traumáticos e pós-traumáticos.

Os fatores pré-traumáticos correspondem a características individuais pré-existentes que podem aumentar a vulnerabilidade ao desenvolvimento da PSPT após a exposição a um evento traumático. Estes fatores são de natureza endógena, correspondendo a características biológicas e cognitivas do próprio indivíduo, independentes do ambiente ou de acontecimentos externos, que influenciam a forma como o evento é percecionado, processado e assimilado (Bomyea et al., 2012). No âmbito policial, enquadram-se neste tipo de fatores a exposição prévia a incidentes críticos; a experiência profissional reduzida; a presença de antecedentes psiquiátricos familiares; e também a dificuldade de expressão emocional (Marchand et al., 2015).

Os fatores peri-traumáticos dizem respeito à forma como o evento traumático é vivido e às reações emocionais e psicológicas desencadeadas nos polícias no momento em que este ocorre (Marchand et al., 2015). Segundo Sayed et al. (2015), estes fatores incluem a perceção do trauma e a maneira como este é vivido ao nível cognitivo e biológico, nomeadamente através da resposta do organismo ao stress.

Os fatores pós-traumáticos dizem respeito às reações que se desenvolvem após a ocorrência do evento traumático. De acordo com Sayed et al. (2015), após o evento, o indivíduo pode sentir uma perceção contínua da ameaça, que se manifesta numa resposta de alerta prolongada do organismo, o que ajuda a explicar porque intervenções imediatas como o *debriefing* psicológico nem sempre se revelam benéficas para os polícias. Por sua vez, Marchand et al. (2015) afirmam que determinados fatores como estratégias de evitamento cognitivo, bem como a ausência de apoio social, quer fora do contexto policial, quer ao nível institucional, podem contribuir para o desenvolvimento de PSPT.

É importante referir que os indivíduos expostos, direta ou indiretamente, a este tipo de incidentes podem manifestar um conjunto de reações de natureza biológica, psicológica e social, que podem assumir diversas formas (Young et al., 2001, p. 16):

1. Reações Emocionais: culpa; raiva; medo; choque emocional; irritabilidade; desespero; embotamento afetivo; sentimento de luto/pesar; vulnerabilidade;
2. Reações cognitivas: dificuldade de concentração; atenção dispersa; dificuldade de tomada de decisão; baixa autoeficácia; descrença; negação; alteração da memória; confusão; distorção; pensamentos intrusivos; preocupação;
3. Reações físicas: hipertensão arterial; taquicardia; hiperventilação; fadiga; insónias; hipervigilância; queixas somáticas; náuseas; sede; alteração do apetite; arrepios e suores;
4. Reações comportamentais: luta ou fuga; imobilização; obediência automática; alienação; abandono de atividades; desconfiança; problemas no trabalho; conflito; agitação.

Fica, pois, evidente que a exposição a eventos traumáticos, bem como a forma como estes são vividos antes, durante e após a sua ocorrência, pode ter um papel decisivo no desenvolvimento da PSPT nos policiais. Desta forma, diversos estudos realizados em diferentes contextos policiais têm procurado mostrar de que modo estes fatores se manifestam e quais as suas implicações concretas para a saúde psicológica destes profissionais. Brewin et al. (2022), num estudo efetuado a 10 401 policiais do Reino Unido, verificaram que 1 em cada 5 destes profissionais (20,6%) apresentava sintomas associados à PSPT, sendo que 8% apresentavam sintomas desencadeados por acontecimentos traumáticos concretos, enquanto 12,6% evidenciavam sintomas resultantes da exposição repetida e prolongada a situações traumáticas ao longo da carreira policial, associando-se estes últimos a um impacto mais profundo e duradouro ao nível emocional. Nos Estados Unidos, Jetelina et al. (2020) realizaram um estudo empírico com recolha direta de dados junto de policiais do Departamento de Polícia de Dallas, no qual se verificou que 26% dos participantes apresentavam sintomas de perturbação mental, destacando-se a PTSP como a sintomatologia mais frequente. No Brasil, Monteiro e Silva (2023), num estudo realizado com policiais militares feridos por arma de fogo na Região Metropolitana de Belém, identificaram que 36,7% dos participantes apresentavam risco de desenvolvimento de

perturbação de stress pós-traumático, dos quais 20% foram classificados com risco de PSPT parcial e 16,7% com risco de PSPT total.

Associado à perturbação de stress pós-traumático, é comum verificar-se a coexistência de outros quadros psicológicos. Entre estes, a ansiedade e a depressão assumem particular relevância por serem as manifestações mais frequentes, integrando padrões de comorbilidade que se associam a maior gravidade dos sintomas e a um impacto psicológico mais significativo no funcionamento do indivíduo (Kessler et al., 2005).

Segundo a American Psychological Association (2018), a ansiedade é uma emoção caracterizada por sentimentos de tensão, preocupações persistentes e alterações fisiológicas, estando geralmente associada à antecipação de situações futuras percebidas como ameaçadoras ou incertas. No desempenho da atividade policial, a ansiedade pode manifestar-se nos polícias através de dificuldades de concentração, irritabilidade, tensão muscular, bem como de sensações contínuas de inquietação e exaustão (Hesketh & Tehrani, 2018).

Por sua vez, a depressão é caracterizada por um estado persistente de tristeza e perda de interesse ou prazer nas atividades habituais, acompanhado de alterações emocionais, cognitivas e físicas que interferem de forma significativa no funcionamento diário do indivíduo (American Psychological Association, 2018). Segundo Hesketh e Tehrani (2018), os polícias podem manifestar este tipo de perturbação através de sentimentos de inutilidade, de culpa e de perda de esperança; alterações significativas de peso; perturbações do sono; agitação ou falta de energia e pensamentos suicidas.

Também estes tipos de perturbações mentais têm sido amplamente identificados no contexto da atividade policial. Stevelink et al. (2020), num estudo transversal de grande escala realizado no Reino Unido com 40 299 polícias e funcionários policiais, identificaram que a depressão foi a perturbação mental mais frequentemente reportada, com uma prevalência de 9,8%, seguida da ansiedade, com 8,5%. Os autores verificaram ainda que, entre os profissionais que reportaram exposição a um evento traumático nos seis meses anteriores, a prevalência de depressão e ansiedade aumentou de forma significativa, atingindo 17,8% e 16,4%, respetivamente, o que se traduz num agravamento dos sintomas psicológicos decorrente da exposição recente a experiências potencialmente traumáticas (Stevelink et al., 2020). De forma complementar, um estudo transversal realizado no Brasil com 672 polícias militares identificou uma prevalência de depressão de 34,5%, evidenciando ainda que os polícias com sintomas depressivos apresentavam níveis significativamente mais elevados de ansiedade (Silva et al., 2025). Em conjunto, estes resultados indicam que a

ansiedade e a depressão surgem frequentemente associadas no exercício da atividade policial, constituindo quadros frequentes e clinicamente relevantes, sobretudo em contextos de exposição a incidentes críticos.

Para além da ansiedade e da depressão, Hesketh e Tehrani (2018) identificam outros quadros psicológicos relevantes decorrentes das funções policiais, que refletem diferentes formas de resposta ao stress e à exposição a experiências potencialmente traumáticas, designadamente:

- *Burnout*: manifestado por sentimentos de esgotamento emocional, despersonalização (dificuldade ou relutância em envolver-se com os problemas dos outros), e perda de autoestima (sentimentos de inutilidade; falta de esperança e incompetência);
- Fadiga por compaixão: condição semelhante ao *burnout*, marcada por maior reatividade emocional, dificuldades de concentração e de tomada de decisão, perda de autoestima e de confiança nos outros, bem como por uma visão progressivamente mais negativa da vida;
- Trauma primário: caracteriza-se pela presença persistente de recordações do evento traumático, sob a forma de memórias intrusivas, pesadelos ou *flashbacks*. Pode igualmente envolver comportamentos de evitamento de pessoas, locais ou atividades associadas ao trauma, bem como estados de irritabilidade, comportamentos imprudentes e dificuldades de concentração;
- Trauma secundário: apresenta sintomas semelhantes aos do trauma primário, embora sem exposição direta ao evento traumático, resultando do contacto com vítimas, familiares, relatos, declarações ou outros elementos associados a experiências traumáticas.

Tendo em conta o contexto português, Queirós et al. (2020) realizaram um estudo com 2 057 polícias da Polícia de Segurança Pública, com o objetivo de avaliar os níveis de stress operacional, *burnout* e desgaste psicológico. Os autores identificaram níveis elevados de stress operacional em 85% dos polícias, associados a fatores relacionados com o trabalho e a fatores de natureza social e familiar. Relativamente ao *burnout*, 11% dos polícias apresentaram valores críticos. No que respeita ao desgaste psicológico, 28% revelou níveis muito elevados e 55% encontrava-se em risco de desenvolver uma perturbação psicológica (Queirós et al., 2020), o que demonstra a elevada expressão das exigências psicológicas

inerentes ao exercício da função policial e das suas consequências na saúde mental dos polícias portugueses.

Esta realidade tem sido igualmente evidenciada em investigações académicas recentes desenvolvidas em contexto policial português, nas quais se demonstra o impacto da exposição continuada a ocorrências emocionalmente exigentes na saúde psicológica dos polícias. Embora incidam sobre contextos operacionais distintos, como a violência doméstica, os acidentes de viação graves e as atuações com suicídios, estes trabalhos reforçam a necessidade de aprofundar a compreensão das consequências da atividade policial na saúde e no bem-estar destes profissionais (Meleiro, 2024; Nunes, 2023; Silva, 2021).

Para além do impacto direto no próprio polícia, estas exigências psicológicas estendem-se a outras dimensões da sua vida. As características emocionais e organizacionais da função policial prejudicam as relações familiares e sociais e afetam a saúde emocional dos polícias, manifestando-se com frequência em sintomas de irritabilidade, ansiedade e cansaço. As longas horas de serviço, o trabalho por turnos, o cancelamento de folgas e a dificuldade em “desligar” do trabalho surgem como fatores centrais na deterioração da vida social e familiar (Alexander & Walker, 1996).

A progressão na carreira também é um dos desafios para os polícias, pois incluem trajetórias de carreira que exigem uma elevada mobilidade geográfica. Esta mobilidade reconfigura de forma recorrente a vida familiar, através de colocações distantes, ausências prolongadas e mudanças residenciais, o que confronta os polícias (e os seus cônjuges) com escolhas identitárias difíceis entre investir na progressão profissional e manter uma presença continuada na vida familiar (Mendes, 2021).

As preocupações financeiras assumem particular relevância, uma vez que muitas famílias dependem do salário e das horas extra (remunerados) do polícia, o que reduz ainda mais o tempo disponível para a família e aumenta o potencial de conflito conjugal. Paralelamente, as famílias destes homens e mulheres enfrentam expectativas públicas exigentes e, por vezes, atitudes negativas em relação à instituição, o que alimenta sentimentos de exposição e injustiça. Ao mesmo tempo, muitos cônjuges relatam uma vivência ambivalente da profissão, combinando orgulho pela carreira do polícia com a perceção de que não voltariam a escolher essa realidade face ao desgaste familiar que acarreta. Estas tensões somam-se a estratégias de *coping* pouco adaptativas, nas quais o

stress é frequentemente levado para casa e descarregado no contexto conjugal (Karaffa et al., 2015).

Desta forma, e como muitas vezes em contexto policial se costuma ouvir dizer, ser polícia não é apenas uma profissão, mas sim um modo de vida que faz destes homens e mulheres que vestem esta farda seres humanos “especiais”, que vivem permanentemente divididos entre a exigência de responder às necessidades da comunidade, o desejo de permanecer emocionalmente presentes junto dos seus e o risco de chegar são e salvos a casa no fim do turno. Estas dimensões sublinham a relevância de aprofundar a análise desta problemática, abrindo espaço à discussão de estratégias e mecanismos que procurem uma gestão mais equilibrada das exigências psicológicas inerentes à profissão.

### ***3.2.1 Atuação operacional em acidentes ferroviários com vítimas mortais***

A literatura tem vindo a reconhecer que o exercício da função policial implica um contacto frequente e direto com a morte, nomeadamente através da exposição a cadáveres, vítimas de homicídio, acidentes fatais e outras ocorrências de elevada gravidade. Segundo Henry (2004), estas exposições à morte constituem experiências psicologicamente marcantes para o polícia, na medida em que representam, de forma simbólica, um confronto com a sua própria vulnerabilidade e com uma consciência duradoura da possibilidade de poder ser morto ou gravemente ferido. Lidar com um corpo humano sem vida constitui, assim, em todos os sentidos, uma imersão na morte, implicando um confronto, ao nível emocional e cognitivo, com a própria mortalidade. Como foi referido anteriormente, em contextos operacionais concretos, como a resposta a acidentes mortais, o desenvolvimento de PSPT e a sua prevenção têm sido os aspetos mais estudados. Ainda que esta abordagem seja fundamental, não se pode ignorar que, neste contexto, o polícia pode sentir uma carga emocional negativa particularmente intensa, vivenciada de forma imediata no local da ocorrência, num contexto em que se exige controlo emocional e rápida normalização do serviço policial (Codd, 2015). Algumas das mortes com que os polícias são confrontados, enquanto eventos críticos, assumem uma intensidade tal que ultrapassam os mecanismos habituais de gestão do stress, podendo comprometer o funcionamento psicológico e originar disfunções (Malcolm et al., 2005).

Em contexto ferroviário, um incidente que envolva um embate com uma pessoa é frequentemente associado à morte ou a ferimentos fatais. A exposição dos polícias a mortes violentas, nomeadamente a corpos severamente desfigurados ou mutilados, constitui uma

dimensão particularmente exigente da atividade policial, com impacto psicológico distinto de outras formas de contacto com a morte. Gilmartin (2002) salienta que a natureza gráfica e sensorial destas ocorrências, marcada por estímulos visuais intensos, odores, contacto físico e cenários de elevada destruição corporal, potencia respostas emocionais profundas, que tendem a não se esgotar no momento da intervenção. Embora estas experiências nem sempre se traduzam de forma imediata em quadros clínicos específicos, o autor destaca o seu efeito cumulativo ao longo do tempo, associando a exposição repetida a mortes violentas a fenómenos como entorpecimento emocional, imagens intrusivas persistentes e alterações na forma como o profissional percebe a vida, a morte e as relações interpessoais (Gilmartin, 2002).

Num estudo conduzido por Ravan et al. (2024), realizado um mês após o trágico acidente ferroviário ocorrido em Bahanaga, na Índia, verificou-se que entre os 225 *first responders* avaliados, incluindo polícias, 10,2% apresentavam sintomas compatíveis com PSPT, 24,9% sintomas depressivos clinicamente relevantes e 11,6% sintomas de ansiedade. Segundo Bardon e Mishara (2015), para além da PSPT e da ansiedade, muitos dos efeitos associados a incidentes ferroviários não chegam a preencher critérios de diagnóstico clínico, embora continuem a afetar a vida dos profissionais envolvidos através de manifestações como perturbações do sono, *flashbacks*, raiva, fadiga, evitamento e tensão prolongada.

Portanto, associado a este tipo de incidentes, os polícias apresentam um risco manifestamente acrescido de desenvolver perturbações psicopatológicas, encontrando-se, por isso, em clara situação de vulnerabilidade quando intervêm em acidentes ferroviários desta natureza (Lay & Kaifie, 2025).

Assim, a atuação policial em acidentes ferroviários com vítimas mortais constitui-se como uma intervenção de elevada exigência psicológica, marcada pela exposição direta à morte, às características extremas da ocorrência e, em muitos casos, a cenas e imagens particularmente perturbadoras. Esta realidade acarreta repercussões ao nível do bem-estar psicológico, mostrando a importância dos processos através dos quais os polícias lidam com as exigências emocionais inerentes a este tipo de ocorrências.

### **3.3 A gestão do impacto emocional na atividade policial**

O exercício da atividade policial envolve o contacto frequente com situações emocionalmente intensas, que podem afetar o bem-estar psicológico dos agentes, dado que enfrentam contextos que exigem controlo emocional, rápida adaptação e decisões imediatas.

Por isso, a maneira como enfrentam e processam estas experiências é essencial para proteger a sua saúde mental e garantir que conseguem manter a profissão de forma equilibrada ao longo do tempo.

Tendo isto em conta, os polícias recorrem a diferentes formas de lidar com estas consequências, desenvolvendo estratégias cognitivas e comportamentais que utilizam quando vivenciam situações stressantes, bem como as suas respetivas consequências. Estas estratégias, mobilizadas de forma recorrente face à exposição repetida a este tipo de experiências, são habitualmente designadas na literatura como estratégias de *coping* (Llamedo, 2022).

Neste sentido, embora os polícias recorram a estratégias individuais consideradas adaptativas e saudáveis, como a prática de atividade física, o descanso adequado, hábitos alimentares saudáveis, bem como o apoio familiar e entre colegas (Can & Hendy, 2014), também utilizam estratégias menos ajustadas para lidar com as exigências emocionais da atividade policial. Assim, estratégias como a negação, a culpabilização e formas de distração negativa associam-se a níveis mais elevados de stress psicológico e a uma maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de mal-estar emocional (Kaur et al., 2013), podendo, em alguns casos, traduzir-se no consumo de álcool, tabaco e outras substâncias como forma de alívio emocional temporário (Violanti et al., 2017). Chopko et al. (2013) num estudo realizado com 193 polícias de diferentes departamentos policiais nos Estados Unidos da América, analisaram a relação entre o consumo de álcool e o stress. Os autores observaram que cerca de 20% dos polícias apresentavam episódios de consumo excessivo de álcool, verificando-se ainda que níveis mais elevados de sofrimento emocional e a presença de sintomas de evitamento se associavam a uma maior frequência deste comportamento. Estes dados sugerem que tal consumo pode ser utilizado como uma forma de afastamento emocional face ao impacto psicológico das experiências traumáticas vividas no exercício da atividade policial.

Para além das estratégias de *coping* individuais, a forma como os polícias lidam com estas situações traumáticas é igualmente influenciada pelo apoio social e pelas relações estabelecidas no contexto de trabalho. É comum os polícias procurarem distanciar-se emocionalmente do acontecimento, evitando pensar ou falar sobre o que foi vivido, como forma de reduzir o impacto imediato do stress (Tobin et al., 1989). Este afastamento pode ser útil a curto prazo, ao limitar a sobrecarga emocional associada à experiência traumática (Anshel et al., 2012), no entanto, quando se mantém ao longo do tempo, os polícias tendem

a falar menos entre si sobre o que viveram, o que pode enfraquecer a confiança, a entreajuda e o apoio entre colegas. Num contexto policial, onde a demonstração de medo ou o sofrimento emocional são vistos como sinais de fragilidade, este distanciamento é suscetível de reforçar o silêncio e o isolamento, limitando o papel protetor do apoio social após a exposição a incidentes traumáticos (Evans et al., 2013). Falar sobre as experiências traumáticas com colegas pode ajudar a reduzir o impacto emocional dessas situações. O apoio entre pares, quando assente na confiança, pode contrariar o isolamento e facilitar uma adaptação mais saudável no contexto policial (Stephens & Long, 2000).

As organizações policiais assumem, pois, um papel relevante na forma como as consequências psicológicas e emocionais são reconhecidas, acompanhadas e geridas. Muitos dos fatores de stress vivenciados pelos polícias não decorrem apenas da exposição operacional, mas também de dimensões organizacionais e culturais, como a cultura institucional, as práticas internas, a qualidade da liderança, o reconhecimento profissional e a existência, ou ausência, de apoio formal, reforçando a importância de respostas institucionais adequadas (Alkus & Padesky, 1983; Bowling et al., 2019; Rocha, 2021). Segundo Regehr e Bober (2005), quando os polícias percebem que a instituição reconhece o valor do seu trabalho e se preocupa com o seu bem-estar, tendem a apresentar menos sintomas de mal-estar psicológico. As intervenções em situações de crise, seja qual for o modelo adotado, podem funcionar como um sinal concreto de que a organização está presente e disponível, reforçando essa sensação de suporte. Ao mesmo tempo, programas pensados para envolver a própria estrutura policial na resposta a incidentes críticos ajudam a transmitir a mensagem de que sentir impacto emocional depois de certos acontecimentos é algo habitual e legítimo, o que favorece a aceitação dessas reações no interior da cultura policial (Giupponi et al., 2019; Regehr & Bober, 2005).

Também neste enquadramento, a forma como os superiores hierárquicos exercem a liderança, constitui por si só, um importante fator de risco ou proteção em termos de saúde mental dos polícias (Montano et al., 2017). Em contextos de elevada exigência emocional, os líderes desempenham um papel fundamental na forma como a equipa interpreta os acontecimentos, ajudando os polícias a ver as situações críticas como desafios difíceis, mas controláveis. Ao darem o exemplo e explicarem estes eventos nessa perspetiva, transmitem a ideia de que deles se pode retirar aprendizagem e algum benefício para o futuro (Violanti, 2015). Por outro lado, estilos de liderança em que o superior recorre à crítica, à ameaça ou à indiferença face ao sofrimento levam os polícias a privilegiar o silêncio, o afastamento e o

“aguentar sozinho”, em vez da procura de apoio e da reflexão conjunta (Montano et al., 2017). Deste modo, a liderança pode tornar-se um recurso central de prevenção quando os comandantes assumem claramente que cuidar da saúde psicológica dos seus polícias faz parte das suas responsabilidades. Ao falar abertamente sobre stress, normalizar as reações emocionais e incentivar a procura de apoio, os comandantes ajudam a reduzir o estigma associado aos cuidados de saúde mental e facilitam o recurso a estratégias de *coping* mais adequadas e protetoras (Adler et al., 2014).

Santa Maria et al. (2019), num estudo com 811 agentes de uma força policial alemã, mostraram que uma liderança orientada para a saúde, em que os comandantes se preocupam explicitamente com o bem-estar dos seus polícias, associa-se a menos sintomas de *burnout*, menos sintomas depressivos, menos queixas na saúde física e a um maior bem-estar entre os polícias. Da mesma forma, um estudo realizado no Canadá por Milliard (2020), que analisou a aplicação e o impacto de programas de apoio entre pares, demonstra que a implementação de estruturas internas deste tipo pode assumir um papel relevante na promoção da saúde mental nas organizações policiais. Como resposta ao aumento de problemas de saúde mental e de suicídios no seu efetivo, os serviços policiais de Ontário começaram a criar equipas de pares constituídas por agentes com vários anos de serviço e experiência em situações traumáticas, que recebem formação básica em escuta ativa e saúde mental e se disponibilizam para apoiar outros polícias de forma confidencial. Na prática, trata-se de “colegas de farda” preparados para funcionar como primeiro ponto de ajuda, antes de um eventual encaminhamento para serviços clínicos. O estudo conclui que os polícias que fazem parte destas equipas sentem que estes programas são muito mais do que simples conversas informais, pois contribuem para uma melhor compreensão do que os seus colegas estão a sentir, para o reconhecimento de sinais de sofrimento psicológico e para a identificação da necessidade de ajuda especializada. Salienta também a importância de criar um espaço seguro para falar, ou seja, um contexto em que o polícia sente que pode partilhar medos, dúvidas ou sofrimento com um colega em quem confia, sem receio de ser ridicularizado, “rotulado” como fraco ou prejudicado na carreira (Milliard, 2020).

Tendo em conta o exposto, identifica-se um conjunto de princípios que podem orientar as organizações no cuidado das emoções dos polícias após a exposição a eventos traumáticos, destacando-se a promoção do apoio entre colegas e chefias, a valorização do uso de humor saudável como forma de aliviar a tensão, a criação de rituais que ajudem a dar sentido às perdas e a reconhecer com dignidade a morte de colegas, bem como a presença

de líderes que mostrem, pelo exemplo, que é normal e permitido falar da dor e da tristeza (Miller, 2015).

Outro aspeto relevante prende-se com a formação e o treino dos polícias para a gestão dos impactos psicológicos, contribuindo para a redução do stress associado à exposição a incidentes traumáticos. Nesta perspetiva, Romosiou et al. (2019) desenvolveram um programa de treino psicológico em grupo dirigido a agentes da Polícia Helénica, na Grécia, com o objetivo de reforçar competências de regulação emocional, empatia, resiliência e gestão do stress. O programa foi aplicado a 50 polícias, dos quais 23 participaram no programa de treino e 27 não receberam qualquer intervenção, decorrendo ao longo de quatro sessões de quatro horas, num período de cinco semanas. A formação combinou sessões teóricas breves com atividades práticas, incluindo análise de situações reais, simulações práticas e exercícios de reflexão individual, promovendo a aplicação direta das estratégias no contexto real do serviço. Os resultados indicaram que os polícias que participaram no treino apresentaram aumentos significativos na regulação emocional, empatia e resiliência, bem como uma redução do stress percebido, o que não se verificou no grupo sem intervenção. Estas melhorias mantiveram-se três meses após a intervenção e foram ainda confirmadas numa avaliação qualitativa realizada dois anos mais tarde, na qual os participantes referiram continuar a utilizar as competências adquiridas (Romosiou et al., 2019), demonstrando que programas de formação breves e bem estruturados podem melhorar a capacidade dos polícias na resposta às exigências das suas funções.

De forma semelhante, Arnetz et al. (2013) avaliaram e conduziram um programa de preparação psicológica para a gestão do stress aplicado a agentes da Polícia Sueca, com o objetivo de os capacitar na resposta a incidentes críticos, recriando situações semelhantes às exigências reais do serviço policial. O treino teve a duração de 10 semanas e incluiu técnicas de controlo e gestão do stress, simulação de cenários operacionais críticos, técnicas de relaxamento, e táticas a utilizar perante este tipo de incidentes. Os resultados deste programa indicaram que os polícias, para além de apresentarem melhorias significativas na forma como lidavam com o stress em situações críticas, evidenciaram também uma redução do sofrimento psicológico e uma melhoria da saúde física, traduzida em menos problemas digestivos, melhor qualidade do sono e menores níveis de cansaço (Arnetz et al., 2013).

De facto, importa reconhecer que o treino e a formação, quando adequadamente direcionados para a capacitação dos polícias perante situações críticas, podem contribuir para a promoção da sua saúde e bem-estar. Contudo, não se pode afirmar que este tipo de

preparação elimine o stress associado à exposição a situações potencialmente traumáticas, uma vez que a atividade policial envolve fatores imprevisíveis e contextos que escapam ao controlo dos próprios polícias (McCreary & Thompson, 2006).

Perante estes cenários, nos quais os polícias são frequentemente confrontados com ocorrências inesperadas e emocionalmente exigentes, é natural que a estabilidade emocional destes profissionais possa ficar comprometida, tornando-se, em determinados casos, necessária uma intervenção mais especializada, ajustada à situação concreta em que eles se encontram. Desta forma, em 1983, Mitchell desenvolveu o Programa de Gestão do Stress de Incidentes Críticos (*Critical Incident Stress Management* [CISM]), concebido especificamente para profissionais dos serviços de emergência médica e de segurança, com o objetivo de lhes proporcionar ferramentas que permitissem reduzir o stress associado às ocorrências críticas, facilitar o regresso ao normal exercício das suas funções e diminuir o risco de desenvolver perturbações de saúde mental (Mitchell & Everly, 2000).

O CISM parte da ideia de que não basta ter “uma técnica” para apoiar os polícias depois de um incidente crítico; é preciso um conjunto coordenado de respostas ao longo de todo o processo. Com efeito, o modelo organiza diferentes tipos de apoio em três momentos diferentes: antes, durante e depois do incidente. Antes do incidente, isto é, numa dimensão preventiva, o modelo integra ações regulares de formação e preparação psicológica, onde se explica o que é o stress, que reações podem surgir e que estratégias podem ajudar a lidar com essas situações. Durante ou logo a seguir ao incidente, prevê a presença de apoio no terreno, mais focado em estabilizar, ouvir e ajudar o polícia a recuperar algum sentido de controlo sobre o que está a viver (Mitchell & Everly, 2000).

Numa fase posterior ao incidente, o CISM recorre a intervenções de grupo, como encontros breves nas primeiras horas para “descompressão” da equipa ou sessões de *debriefing* mais estruturadas, em que os participantes podem relatar o que aconteceu, partilhar o que sentiram e perceber que muitas das suas reações são comuns e normais. Para além da resposta direta aos polícias envolvidos, o modelo inclui ainda medidas dirigidas às famílias e à própria organização, procurando criar um ambiente em que seja legítimo falar do impacto emocional do trabalho e mais fácil chegar a ajuda clínica especializada, quando necessário (Mitchell & Everly, 2000).

Embora, como referido anteriormente, as sessões de *debriefing* nem sempre se revelem benéficas, podendo levar os polícias a reviver o incidente crítico e, em alguns casos, agravar o seu mal-estar psicológico (Sayed et al., 2015), o CISM pode constituir uma

ferramenta relevante quando aplicado de forma estruturada e com fidelidade ao modelo, fornecendo aos polícias competências específicas e estratégias de *coping* mais adaptativas para lidar com o impacto emocional dos incidentes críticos (Price et al., 2022).

Assim, a formação assume um papel central na aquisição de conhecimentos sobre saúde mental, revelando-se essencial para questionar e ultrapassar ideias pré-concebidas que muitos polícias mantêm relativamente à doença mental (Cotton, 2004).

É, portanto, expectável que a cultura policial esteja associada a um processo de socialização próprio, onde se valoriza a capacidade de lidar sozinho com os problemas, a dureza e o controlo das emoções, reforçando padrões tradicionais de masculinidade, como a competitividade e a dificuldade em expressar as próprias fragilidades (Wester et al., 2010), o que limita muitas vezes a procura de apoio psicológico. Esta cultura não é apenas uma ideia abstrata, mas tem efeitos muito concretos na forma como os polícias encaram a ajuda psicológica, pois é frequente que acreditem que recorrer a serviços de saúde mental é sinal de fraqueza e acabem por internalizar essa visão, desenvolvendo um estigma pessoal que os leva a ter atitudes mais negativas face à procura de apoio. Ao mesmo tempo, tende a existir a perceção de que os colegas estão ainda menos dispostos do que eles próprios a pedir ajuda, o que contribui para um silêncio coletivo em torno do tema, tornando mais difícil que alguém tome a iniciativa de procurar apoio quando necessita (Karaffa & Koch, 2016). Por outro lado, Haugen et al. (2017) referem que uma das principais razões para a relutância em procurar ajuda prende-se com o receio de que os próprios serviços não garantam a devida confidencialidade, e de que, associado a isso, possam existir consequências negativas para a carreira dos polícias.

As exigências psicológicas inerentes à atividade policial e a exposição repetida a situações potencialmente traumáticas tornam essencial que as organizações disponham de serviços internos de acompanhamento psicológico, assegurados por psicólogos que conheçam a realidade e a cultura policial e que sejam capazes de monitorizar e intervir junto dos polícias mais expostos (Papazoglou & Tuttle, 2018).

Em relação à PSP, e em específico no caso dos polícias que exercem funções na DSTP, em Lisboa, sempre que são expostos a ocorrências particularmente graves, como situações de colhimento ferroviário, que frequentemente envolvem corpos desfigurados ou desmembrados, são, por determinação do comandante, encaminhados para acompanhamento psicológico imediato. Contudo, por se tratar de um procedimento interno de carácter obrigatório, que não atende às necessidades específicas de cada um nem aos

tempos internos de cada um, este acompanhamento pode ser percecionado como mais um ato de serviço, o que poderá contribuir para alguma relutância em expressar o impacto emocional vivido ou em verbalizar o que os afetou.

Desta forma, a decisão de um polícia procurar ajuda não depende apenas da sua vontade ou capacidade individual, mas também do ambiente em que trabalha, nomeadamente da cultura policial, do apoio das chefias e colegas, e da forma como a organização aborda a saúde mental (Burns & Buchanan, 2020). Uma cultura organizacional que reconhece abertamente o impacto emocional do trabalho policial é essencial para prevenir problemas psicológicos e garantir que os agentes se mantêm aptos para a função (Knaak et al., 2019), porque cuidar da saúde psicológica dos polícias não é fragilizar a função mas fortalecê-la a partir daquilo que a sustenta: a humanidade de quem a exerce.

#### **4. Formulação do problema de investigação**

Embora a literatura internacional tenha vindo a estudar a exposição dos polícias a incidentes críticos e ocorrências potencialmente traumáticas, em Portugal esta temática permanece ainda pouco explorada, sobretudo quando se considera a atuação policial em contexto ferroviário, designadamente na resposta a ocorrências com vítimas mortais, onde a exposição à morte, à gravidade das ocorrências e à pressão operacional assume contornos muito próprios.

Como se viu, a atividade policial constitui uma realidade profissional particularmente exigente, marcada não só pelas responsabilidades inerentes à proteção de pessoas e bens, mas também pela exposição frequente a contextos de pressão, imprevisibilidade e forte carga emocional (Craddock & Telesco, 2022; Violanti et al., 2017). No desempenho das suas funções, os polícias são repetidamente confrontados com situações de violência, acidentes graves, mortes e cenários de grande fragilidade humana, o que contribui para que o stress e o desgaste psicológico se tornem uma presença constante no dia a dia destes homens e mulheres que envergam a farda (Gonçalves, 2011; Queirós et al., 2020). A exposição continuada a estas exigências, a par do contacto com incidentes críticos e eventos potencialmente traumáticos, pode afetar negativamente a saúde e o bem-estar dos polícias, tanto a nível psicológico como noutras dimensões da sua vida (Miller, 2015; Queirós et al., 2020).

No caso da Divisão de Segurança e Transportes Públicos do Comando Metropolitano de Lisboa, esta realidade assume particular relevância, atendendo à especificidade do

contexto operacional em que os seus polícias exercem funções. A intervenção em sistemas de transporte sobre carris, marcada pela possibilidade de contacto com pessoas colhidas, suicídios, acidentes e outras ocorrências com vítimas humanas, coloca estes profissionais perante experiências particularmente marcantes, o que acentua a especificidade e exigência deste contexto de atuação. Embora seja inevitável a exposição destes profissionais a situações críticas, torna-se essencial desenvolver mecanismos que permitam atenuar o impacto decorrente dessas experiências.

A compreensão da atividade policial exige a identificação dos fatores e contextos que mais impactam esta profissão, uma vez que o trabalho policial não constitui uma realidade homogénea (Cheung & Li, 2023). Embora a investigação tenha vindo a evidenciar os efeitos do stress ocupacional e da exposição a incidentes críticos no contexto policial, continua a revelar-se pertinente aprofundar a compreensão destas consequências em contextos específicos, como o da DSTP do COMETLIS.

Deste modo, o presente estudo consiste em compreender não apenas os efeitos imediatos da exposição a ocorrências traumáticas, mas também as suas consequências a médio e longo prazo na saúde e no bem-estar dos polícias da DSTP do COMETLIS. Procura-se, assim, analisar a forma como estes profissionais vivenciam essas ocorrências, como lidam com as exigências emocionais que delas decorrem e de que modo essas experiências podem influenciar quer o seu desempenho profissional, quer a sua vida pessoal. Neste sentido, foi desenvolvida uma investigação empírica orientada pelas seguintes questões:

- De que modo a exposição a ocorrências traumáticas, no contexto da atuação policial da DSTP do COMETLIS, impacta a saúde dos polícias?
- De que forma os polícias da DSTP do COMETLIS lidam com as consequências emocionais, físicas e profissionais associadas à vivência dessas ocorrências?

## **Capítulo II – Método**

Num estudo científico, o método assume-se como um elemento estruturante, na medida em que define o percurso a seguir para responder às questões de investigação e alcançar os objetivos delineados. Neste sentido, o método corresponde ao conjunto de procedimentos sistemáticos e racionais que orientam a investigação, permitindo produzir conhecimento válido e sustentado, ao mesmo tempo que auxilia o investigador na tomada de decisões e na prevenção de erros na condução do processo (Marconi & Lakatos, 2017). Como referem Quivy e Campenhoudt (1998), investigar implica que o investigador seja capaz de conceber e pôr em prática um dispositivo de trabalho que lhe permita elucidar a realidade em estudo.

Neste trabalho, optou-se por uma abordagem qualitativa, por se considerar a mais adequada à natureza do objeto de estudo. Com efeito, este caminho metodológico permite aprofundar o conhecimento sobre fenómenos complexos, atendendo às ações, experiências e interpretações dos indivíduos no seu contexto social (Guerra, 2014; Neves, 1996). Para além disso, a investigação qualitativa caracteriza-se pela sua maleabilidade e adaptabilidade, revelando-se particularmente útil quando se pretende explorar problemas marcados por múltiplas dimensões e dinâmicas internas (Bardin, 2016). Acresce que esta abordagem possibilita compreender com maior profundidade os significados atribuídos pelos participantes às suas vivências, bem como os contextos em que essas experiências ocorrem (Gonçalves et al., 2021).

Atendendo à especificidade da problemática em análise, esta opção justifica-se ainda pelo facto de o fenómeno em estudo não poder ser compreendido de forma redutora ou isolada, antes exigindo a consideração articulada de fatores individuais, profissionais, organizacionais e sociais. Neste quadro, a abordagem qualitativa mostra-se particularmente pertinente por permitir uma compreensão mais rica, aprofundada e contextualizada da realidade investigada (Ruquoy, 2011).

Para além da sua natureza qualitativa, o presente estudo assume um carácter descritivo e exploratório. Descritivo, porque visa caracterizar e interpretar uma realidade concreta a partir dos discursos dos participantes; exploratório, porque incide sobre uma problemática que, embora relevante, permanece ainda insuficientemente estudada no contexto em análise (Fortin, 1999). Nestes termos, e tendo em conta a natureza exploratória da investigação, não se procedeu à formulação de hipóteses, optando-se antes pela definição de questões de

investigação, em consonância com o entendimento de que, neste tipo de estudos, importa antes de mais explorar a realidade e compreender o que se verifica relativamente ao fenómeno em estudo (Bogdan & Biklen, 1994).

## **1. Participantes**

Participaram no presente estudo 20 polícias da Divisão de Segurança a Transportes Públicos (DSTP) do Comando Metropolitano de Lisboa (COMETLIS), distribuídos por quatro esquadras daquela subunidade (2 esquadras CP e 2 esquadras Metro). A seleção dos participantes obedeceu a uma lógica intencional, uma vez que se procurou incluir elementos que, em função do exercício das suas funções, já tivessem contactado ou atuado em ocorrências potencialmente traumáticas em contexto ferroviário, nomeadamente situações envolvendo pessoas colhidas, suicídios, acidentes ou outras ocorrências com vítimas humanas. Esta opção permitiu recolher as suas perceções, interpretações e vivências acerca do serviço que desempenham e da realidade operacional em que intervêm (Quivy & Campenhoudt, 1998).

Dos 20 participantes, dois são do género feminino e 18 do género masculino. Quanto à categoria profissional, 18 pertencem à categoria de agente, um à categoria de chefe e um à categoria de oficial. Todos participaram de forma voluntária e prestam serviço nas esquadras do Metro e da CP, conforme anteriormente descrito. Os participantes apresentam entre 2 e 32 anos de serviço na Polícia ( $M=19$ ) e entre 1 e 30 anos de serviço na DSTP. As suas idades variam entre os 23 e os 56 anos.

De salientar, que integraram o estudo apenas os polícias que aceitaram participar voluntariamente nas entrevistas, após a assinatura do respetivo termo de consentimento informado (cf. Anexo 3), tendo sido assegurados, ao longo de todo o processo, os princípios do anonimato e da confidencialidade.

## **2. Corpus**

De acordo com Bardin (2016), o *corpus* corresponde ao conjunto dos documentos considerados para serem submetidos aos procedimentos analíticos. Neste sentido, o *corpus* desta investigação é constituído pelas 20 entrevistas realizadas a elementos das quatro esquadras da DSTP do COMETLIS, posteriormente transcritas na íntegra para efeitos de análise.

A constituição do *corpus* teve em conta a sua adequação aos objetivos do estudo, uma vez que o material reunido corresponde diretamente aos testemunhos dos participantes sobre as suas experiências e percepções relativamente ao impacto da exposição a ocorrências traumáticas na sua saúde física e psicológica. Assim, o *corpus* integra o conjunto de dados empíricos considerados relevantes para a compreensão do fenómeno em análise, assegurando a sua pertinência no quadro da investigação desenvolvida.

### **3. Instrumentos**

#### **3.1 Entrevista**

Optou-se pela entrevista para a recolha de dados, por se considerar a técnica mais adequada à natureza do objeto de estudo e ao tipo de informação que se pretendia obter. Com efeito, a entrevista permite aceder a dados descritivos expressos na linguagem dos próprios participantes, favorecendo a compreensão da forma como interpretam determinadas dimensões da sua realidade e das experiências que vivenciaram (Bogdan & Biklen, 1994). Acresce que, assente numa interação direta entre entrevistador e entrevistado, esta técnica possibilita a recolha de informação rica e aprofundada, dificilmente alcançável através de outros instrumentos, como o questionário (Coutinho, 2014; Quivy & Campenhoudt, 1998).

No presente estudo, recorreu-se à entrevista semiestruturada, conduzida de forma semidiretiva, por se entender que esta modalidade oferece o equilíbrio mais adequado entre orientação e flexibilidade. Por um lado, a entrevista semiestruturada permite partir de um conjunto de tópicos ou questões-guia previamente definidos, assegurando a incidência sobre as dimensões relevantes para a investigação; por outro, confere ao entrevistado maior liberdade para desenvolver as suas respostas, relatar as suas experiências e exprimir percepções, opiniões e sentimentos com menor constrangimento (Quivy & Campenhoudt, 1998; Roulston & Choi, 2018). Simultaneamente, a condução semidiretiva possibilita ao investigador adaptar o percurso da entrevista ao discurso de cada participante, introduzindo ou reformulando questões em função do decurso da conversa e da pertinência da informação partilhada (Quivy & Campenhoudt, 1998).

A escolha desta técnica revelou-se particularmente ajustada à presente investigação, uma vez que permitiu aos polícias entrevistados relatar, de forma tão livre quanto possível, as suas vivências, percepções e sentimentos relativamente às ocorrências traumáticas com que se confrontaram no exercício das suas funções. Para além do conteúdo verbal das respostas, a entrevista possibilita também a observação de elementos como o tom de voz, a expressão

facial e a postura corporal, aspetos que podem enriquecer a compreensão do discurso produzido (Fortin, 1999). Neste sentido, a criação de um ambiente aberto, flexível e favorecedor da confiança assumiu especial importância, na medida em que contribuiu para que os participantes se exprimissem com maior autenticidade e profundidade sobre experiências marcadas por forte carga emocional (Quivy & Campenhoudt, 1998; Ruquoy, 2011).

### 3.2 Análise de conteúdo

Os dados recolhidos foram submetidos a análise de conteúdo, por se considerar esta a técnica de tratamento mais adequada à natureza qualitativa da investigação. De acordo com Bardin (2016), esta técnica permite analisar comunicações de forma sistemática e organizada, procurando descrever o conteúdo das mensagens e, a partir dele, construir inferências sobre os sentidos e condições em que essas mensagens foram produzidas. Neste sentido, trata-se de uma técnica particularmente útil quando se pretende ir além da dimensão mais imediata do discurso e apreender os significados, regularidades e sentidos subjacentes aos relatos dos participantes (Campos, 2004; Pais, 2004).

A pertinência deste instrumento para o presente estudo resulta precisamente da possibilidade de tratar, de forma metódica e sistemática, testemunhos marcados por algum grau de profundidade e complexidade, permitindo organizar os dados brutos das entrevistas, torná-los analiticamente mais acessíveis e, simultaneamente, preservar a riqueza do seu conteúdo (Quivy & Campenhoudt, 1998). Com efeito, a análise de conteúdo permite identificar tendências, temas recorrentes, singularidades e sentidos presentes nas respostas dos entrevistados, contribuindo para compreender aquilo que está para além das palavras e que nem sempre é diretamente observável (Coutinho, 2014). Como refere Krippendorff (2004), a qualidade deste processo é essencial para que as inferências produzidas possam ser consideradas credíveis, válidas e replicáveis.

De acordo com Bardin (2016), a análise de conteúdo desenvolve-se em três fases fundamentais: a pré-análise, a exploração do material e o tratamento dos resultados, inferência e interpretação. Numa primeira fase, correspondente à pré-análise, procede-se ao contacto inicial com o *corpus*, através de uma “leitura flutuante”, que permite ao investigador familiarizar-se com o material, identificar indícios relevantes e sistematizar as ideias orientadoras da análise, em articulação com os objetivos do estudo. Esta etapa é,

assim, fundamental para a organização do trabalho analítico e para a definição de indicadores que sustentem a interpretação posterior (Bardin, 2016).

Segue-se a fase de exploração do material, na qual têm lugar as operações de codificação e categorização. A codificação consiste numa transformação dos dados brutos do texto, realizada segundo regras previamente definidas, por forma a obter uma representação mais organizada e inteligível do seu conteúdo (Bardin, 2016). Neste processo, as unidades de registo constituem a unidade base de significação a considerar para efeitos de categorização, sendo classificadas em função dos indicadores presentes no discurso (Bardin, 2016). A categorização, por sua vez, corresponde à operação de agrupar elementos com características comuns, reduzindo a complexidade do material empírico e atribuindo-lhe sentido analítico (Moraes, 1999). É nesta fase que se definem categorias e subcategorias, entendidas como instrumentos centrais da análise, devendo cada categoria traduzir uma significação conceptual clara e ser suficientemente precisa para permitir a inclusão rigorosa das unidades de registo que lhe correspondem (Vala, 1990).

No que respeita ao procedimento analítico, a literatura distingue entre procedimento fechado, procedimento aberto e procedimento misto (Pais, 2004). O procedimento fechado parte de um quadro categorial previamente definido com base no enquadramento teórico; o procedimento aberto constrói as categorias exclusivamente a partir da análise do *corpus* (Ghiglione & Matalon, 2001); e, o procedimento misto combina ambas as lógicas, articulando categorias previamente informadas pela literatura com categorias emergentes do material empírico (Pais, 2004). Atendendo à natureza do presente estudo, optou-se por um procedimento misto, por se considerar o mais ajustado aos seus objetivos. Assim, a análise partiu de categorias inicialmente sustentadas no enquadramento teórico e em investigações anteriores, sem prejuízo da abertura necessária ao surgimento de novas categorias ou subcategorias sugeridas pelo próprio *corpus*.

A construção do quadro categorial exigiu ainda a observância de critérios que assegurem a consistência da análise. Neste plano, as categorias devem ser exaustivas, de modo a permitir enquadrar todas as unidades de registo relevantes; exclusivas, evitando que o mesmo segmento textual seja arbitrariamente inserido em mais do que uma categoria; e pertinentes, isto é, adequadas ao conteúdo em análise e aos objetivos da investigação (Bardin, 2016; Pais, 2004). Acresce a necessidade de garantir clareza conceptual e ausência de ambiguidade nas categorias definidas, condição essencial para que o processo de codificação possa decorrer com rigor (Ghiglione & Matalon, 2001).

Para além disso, a qualidade da análise de conteúdo depende da salvaguarda dos princípios de fiabilidade e validade. A fiabilidade encontra-se diretamente ligada ao processo de codificação, ao codificador e ao instrumento de codificação utilizado (Ghiglione & Matalon, 2001; Pais, 2004). Neste âmbito, importa considerar quer a fiabilidade intracodificador, que pressupõe a estabilidade da codificação realizada pelo mesmo analista em momentos distintos, quer a fiabilidade intercodificador, que se verifica quando diferentes codificadores, aplicando os mesmos critérios ao mesmo material, chegam a resultados coincidentes (Lima, 2013; Pais, 2004). Paralelamente, a validade da análise relaciona-se com a adequação entre o sistema categorial construído, o corpus analisado e os objetivos da investigação, sendo essencial que as categorias definidas sejam pertinentes, claras e coerentes com o fenómeno em estudo (Pais, 2004; Vala, 1990).

Por fim, na terceira fase da análise de conteúdo procede-se ao tratamento dos resultados, à inferência e à interpretação, procurando atribuir significado analítico aos dados obtidos e relacioná-los com os objetivos da investigação (Bardin, 2016). É neste momento que a informação previamente codificada e categorizada é reorganizada e interpretada, permitindo identificar os principais sentidos presentes no discurso dos participantes e formular inferências fundamentadas sobre o fenómeno em estudo (Bardin, 2016). No âmbito da presente investigação, este processo revelou-se essencial para compreender, a partir das narrativas dos polícias entrevistados, que experiências, fatores e ocorrências são percebidos como mais impactantes para a sua saúde física e psicológica.

#### **4. Procedimento**

Numa fase inicial, e considerando a necessidade de assegurar a participação de polícias que, em função do serviço que desempenham, poderiam dar um contributo relevante para os objetivos da investigação, foram desencadeados os procedimentos necessários à realização das entrevistas. Foram solicitadas autorizações à Direção Nacional da PSP, para entrevistar polícias da DSTP do COMETLIS e, para aceder a dados relativos a ocorrências de suicídio, tentativas de suicídio e pessoas colhidas, no âmbito da intervenção desta divisão (cf. anexo 1). Obtida a respetiva autorização (cf. anexo 2), foi possível iniciar os contactos necessários para a realização das entrevistas.

Posteriormente, o investigador deslocou-se várias vezes às esquadras da DSTP sinalizadas, onde apresentou os objetivos do estudo, explicou os procedimentos associados à participação e reforçou o carácter voluntário da colaboração. Antes do início de cada

entrevista, foi entregue aos participantes o termo de consentimento informado (cf. anexo 3), assegurando-se o cumprimento dos princípios éticos inerentes à realização de investigação científica. Foram assegurados o anonimato e a confidencialidade dos dados recolhidos, esclarecendo-se que a informação prestada seria utilizada exclusivamente para fins académicos e que não permitiria a identificação individual dos participantes. Procurou-se, deste modo, criar um ambiente de confiança, favorável à partilha livre das experiências, perceções e sentimentos dos entrevistados.

Atendendo à sensibilidade do tema em estudo, a condução das entrevistas exigiu particular cuidado, de forma a permitir que os participantes abordassem as suas vivências ao seu próprio ritmo, sem constrangimentos, mas sem perder de vista os objetivos da investigação. Assim, as entrevistas decorreram de modo flexível, possibilitando o aprofundamento de aspetos considerados relevantes sempre que o discurso dos participantes o justificou.

Concluída a recolha de dados, procedeu-se à transcrição integral das entrevistas, constituindo-se, deste modo, o *corpus* da investigação. Posteriormente, este material foi submetido a análise de conteúdo, onde foi definido o quadro categorial a utilizar na análise das entrevistas (cf. anexo 5). Para esse efeito, recorreu-se a uma grelha categorial já existente, baseada sobretudo nos estudos de Meleiro (2024) e de Henriques (2025).

A categoria A integra as causas dos impactos, associadas ao contexto e ao conteúdo do trabalho, tendo por referência Gonçalves (2011) e Violanti et al. (2017). A categoria B diz respeito às consequências psicológicas, com base em Hesketh e Tehrani (2018) e Young et al. (2001). A categoria C codifica as consequências físicas, sustentando-se em Young et al. (2001). A categoria D, igualmente apoiada nos mesmos autores, abrange as consequências comportamentais. Por sua vez, a categoria E reúne as estratégias de defesa, fundamentando-se em Can e Hendy (2014).

As restantes categorias, de F a J, têm por base os trabalhos de Almeida (2022), Henriques (2025), Meleiro (2024), Nunes (2023), Silva (2021) e Vilela (2021), sendo que os estudos de Henriques (2025) e de Meleiro (2024), por serem os mais recentes, sistematizam e redefinem a informação presente nos trabalhos anteriores. A categoria F codifica os principais desafios, enquanto a categoria G diz respeito às dificuldades sentidas pelos polícias. A categoria H refere-se ao apoio prestado aos polícias e a categoria I às ocorrências policiais. Por último, a categoria J reúne a informação relativa à procura de ajuda psicológica.

A descrição do quadro categorial e os critérios orientadores da codificação das entrevistas encontram-se apresentados no anexo 6.

Seguidamente, procedeu-se à análise do *corpus*, através da codificação das unidades de registo de forma clara e sem ambiguidades. Ao longo deste processo, procurou-se assegurar a fiabilidade intra e intercodificador, recorrendo-se, para esse efeito, à colaboração de um codificador externo com experiência consolidada em análise de conteúdo. A validade do estudo foi igualmente salvaguardada, tendo por referência os pressupostos defendidos por Ghiglione e Matalon (2001).

Deste modo, tornou-se possível compreender os resultados alcançados, cuja apresentação e discussão assentam na frequência observada em cada categoria e subcategoria.

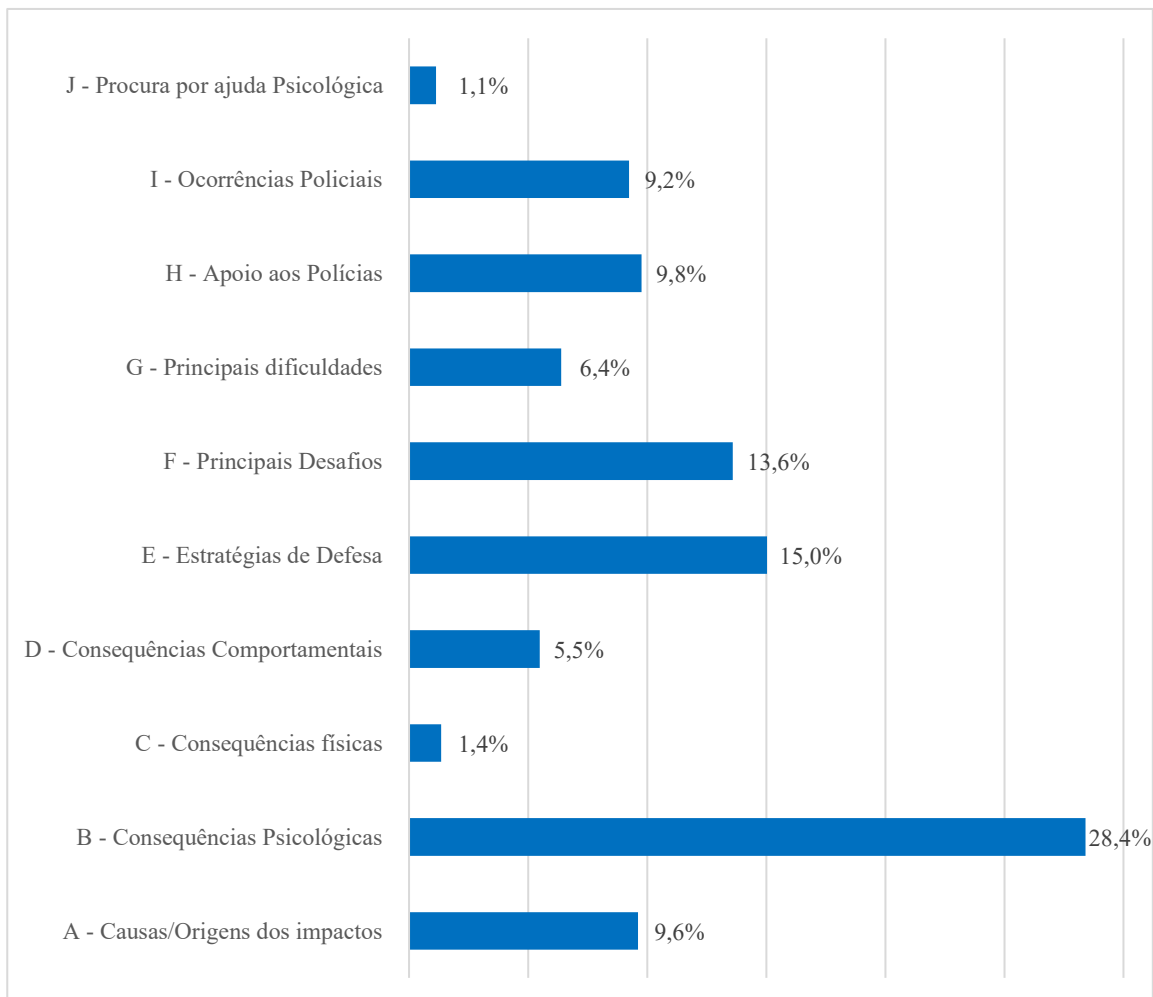
### Capítulo III – Apresentação e discussão de resultados

Concluída a análise de conteúdo, inicia-se a apresentação e discussão dos resultados obtidos, em cada categoria e subcategoria, bem como nos indicadores que registaram maior frequência de unidades de registo. Desta forma, os resultados das entrevistas podem ser analisados e interpretados de forma mais consistente e articulada.

A partir da categorização das entrevistas, foram identificadas 1331 unidades de registo (u.r.), distribuídas pelas 10 categorias, conforme se apresenta na Figura 3.

**Figura 3**

*Frequência das Unidades de Registo (u.r) por Categoria*



Como se observa na figura, percebemos que o discurso dos entrevistados se centrou fundamentalmente em três temas. Destacam-se as consequências psicológicas (Categoria B) sentidas pelos polícias em resultado da atividade operacional que desempenham, as

estratégias de defesa (Categoria E) por eles mobilizadas no sentido de lidarem melhor com as exigências das suas funções, e os principais desafios (Categoria F) sentidos na resposta às diversas situações com que se deparam no desenrolar da sua atividade policial.

É de realçar que mais de um quarto das ideias verbalizadas pelos entrevistados se refere às consequências psicológicas (Categoria B), o que evidencia a relevância atribuída a esta dimensão nos discursos analisados.

Apesar de terem menor expressão que os temas anteriormente abordados, os polícias entrevistados referiram também questões relativas ao apoio recebido, ou à falta deste, por parte dos superiores hierárquicos ou dos técnicos/psicólogos (Categoria H), ao conteúdo e contexto do seu trabalho, enquanto causas e origens dos impactos (Categoria A), bem como às ocorrências policiais (Categoria I) descritas a partir das situações que vivenciaram.

No conjunto, os temas mais prevalentes, ou seja, as seis categorias mais enunciadas representam 85,6% das u.r. codificadas, o que corresponde a mais de oito em cada dez unidades analisadas.

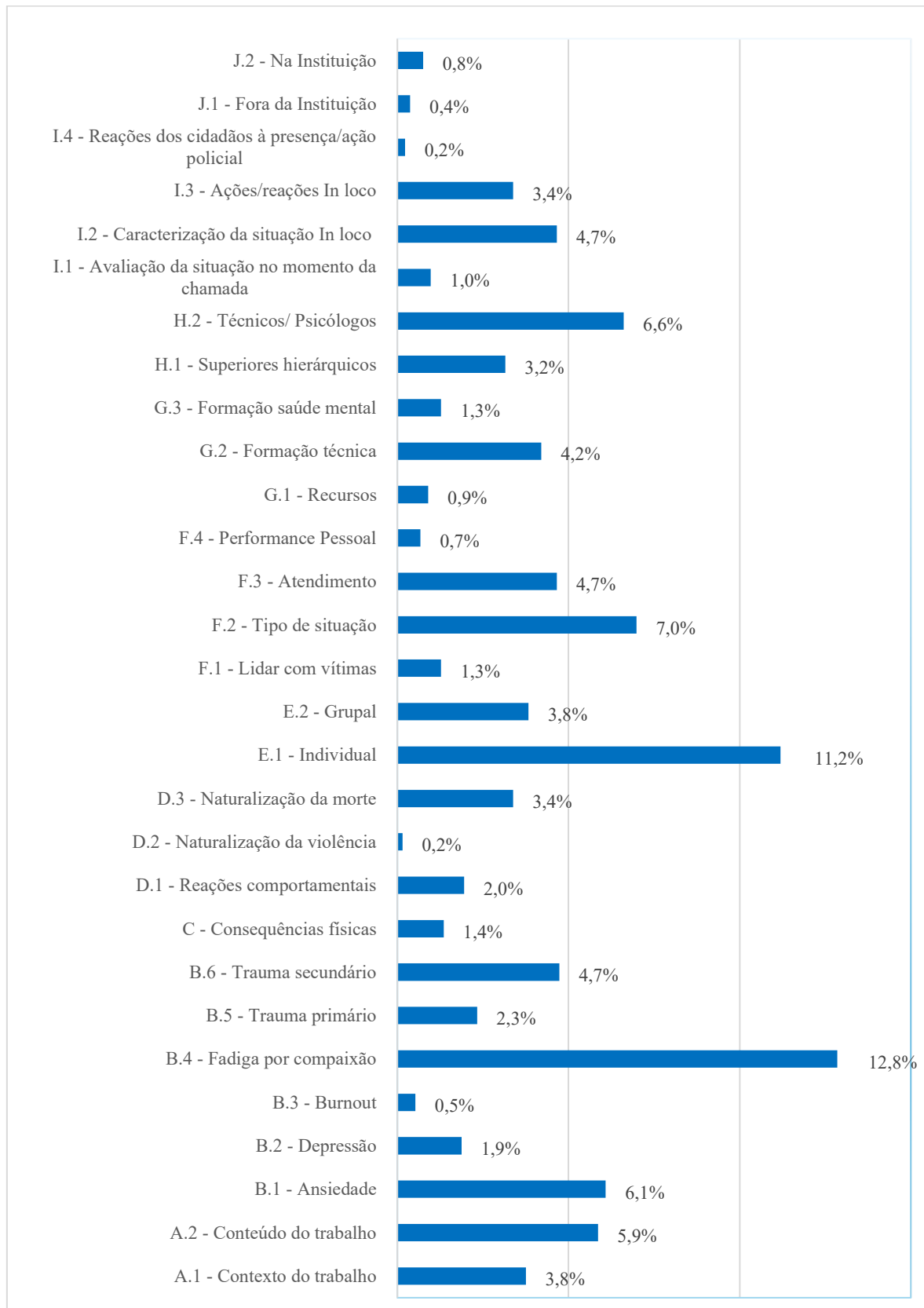
Os temas menos referidos pelos entrevistados dizem respeito às principais dificuldades (Categoria G) encontradas no desempenho da missão policial, nomeadamente ao nível dos recursos disponíveis e da formação; às consequências comportamentais (Categoria D) decorrentes das experiências vividas em serviço; às consequências físicas (Categoria C) sentidas no âmbito do exercício das suas funções; e, por fim, à procura por ajuda psicológica (Categoria J), quer dentro quer fora da instituição.

Estes resultados permitem observar que, embora os participantes tenham feito referência a diferentes dimensões da experiência profissional, o discurso produzido incidia de forma particularmente expressiva sobre a dimensão psicológica. A reduzida presença das consequências físicas e da procura por ajuda psicológica contrasta com o peso assumido pelas consequências psicológicas, pelas estratégias de defesa e pelos desafios associados ao serviço policial. Esta diferença sugere que os polícias reconhecem e verbalizam impactos ao nível emocional e psicológico, ainda que nem sempre os traduzam em alterações físicas ou em comportamentos formais de procura de apoio. Deste modo, a entrevista parece ter constituído um espaço relevante de expressão, permitindo aos participantes falar sobre experiências, exigências e formas de lidar com o serviço que, noutros contextos, poderão permanecer menos verbalizadas.

Com vista a uma leitura mais detalhada dos temas enunciados, apresenta-se, na Figura 4, a distribuição das unidades de registo pelas respetivas subcategorias.

**Figura 4**

*Distribuição Percentual das u.r. pelas Subcategorias de Análise*



Assume particular relevo a fadiga por compaixão (Subcategoria B.4), que surge como a consequência psicológica mais sinalizada pelos entrevistados, evidenciando o impacto emocional associado ao contacto com ocorrências de elevada gravidade em contexto ferroviário, muitas vezes decorrentes de comportamentos suicidários ou de circunstâncias acidentais, nas quais os polícias são confrontados com vítimas mortais ou gravemente feridas (e.g., E09 – “A partir do momento em que vemos a primeira vez [uma pessoa trucidada], nós não estamos à espera e quando nós vemos aquilo, pensamos: «Isto acontece mesmo!». E é tudo um misto de emoções”).

Perante estas situações e as consequências que delas decorrem, as estratégias de defesa individuais (Subcategoria E.1) surgem como segundo tópico mais referido, traduzindo os mecanismos mobilizados pelos polícias para preservar o equilíbrio entre as exigências profissionais, a vida pessoal e o bem-estar (e.g., E07 – “A minha esposa (...) sente ali que eu fico mais distante, estou ali se calhar na minha redoma a controlar as emoções para não passar cá para fora”).

A relevância atribuída a estas dimensões deve ser compreendida em articulação com o tipo de situação (Subcategoria F.2), o terceiro assunto mais falado. Com efeito, os entrevistados descrevem determinadas ocorrências em que intervieram como sendo verdadeiros desafios com que se confrontaram (e.g., E19 – “estamos stressados, estamos a conduzir a uma velocidade que se calhar não é a melhor velocidade, não é aconselhada, mas para salvar alguém faz todo o sentido”).

A par destas dimensões, destaca-se também o apoio prestado por técnicos/psicólogos (Subcategoria H.2), o que evidencia a importância que os entrevistados atribuem ao acompanhamento especializado que é disponibilizado neste contexto (e.g., E09 – “Acho que isso é importante, a parte da psicologia pós o que é que aconteceu. Falarmos um bocado: «E como é que te sentiste? E se te sentiste bem?»”).

Segue-se a menção da ansiedade que sentem (B.1), associada às situações com que se deparam no exercício da sua atividade operacional, (e.g., E08 – “alguma inquietação, depois talvez andar assim mais stressada no dia a dia, digamos assim, pronto, uma pessoa acaba sempre por ficar mais em baixo”).

Refira-se, ainda, que os entrevistados falam especificamente de aspetos relacionados com o conteúdo do trabalho que desenvolvem como fatores stressores (A.2) (e.g., E11 – “eu acho que a polícia hoje em dia é o que se vê lá fora, não é? A polícia tem de dar para tudo, temos que saber fazer tudo um pouco, para nos desenrascar de uma forma de dizer”).

Considerando estas seis subcategorias em conjunto, verifica-se que representam cerca de metade (49,6%) de todo o discurso produzido pelos participantes, o que demonstra o peso que estes assuntos têm para os polícias entrevistados.

É de realçar que a importância dada às consequências psicológicas nos discursos analisados é coerente com a literatura, que sublinha que a exposição frequente dos polícias a situações críticas e potencialmente traumáticas pode traduzir-se em repercussões relevantes ao nível da saúde psicológica (Violanti et al., 2017). Veja-se com mais pormenor o que os participantes referiram ao longo das entrevistas.

O choque emocional destaca-se como o indicador mais referido pelos entrevistados no que respeita à fadiga por compaixão, o que evidencia o imenso impacto psicológico que tem a exposição frequente dos polícias da DSTP a ocorrências violentas, como suicídios, pessoas colhidas ou acidentes graves, (e.g., E05 – “A mulher gritava, mexia com o psicológico, eu estava a retirar os dados e ouvia a senhora: «AAAAHHH». E depois claramente ver as feridas, a mulher sem dedos, os dedos cortados, mas já estava estancado depois a fazerem-lhe o curativo. Depois de estar a retirar dados, pá, foi um misto de sentimentos.”; e, E07 – “quando uma pessoa tem a certeza que realmente foi um suicídio, é aquelas coisas, uma pessoa fica assim a pensar fogo, o que é que leva estas pessoas a... prontos, a fazer isto, não é?”). Outro aspeto relevante para compreender a importância deste indicador no discurso dos participantes prende-se com o facto de, em algumas situações, serem os próprios a comunicar a morte aos familiares (e.g., E10 – “aquilo é complicado mesmo para nós digerir aquilo porque está toda a gente aos gritos, tudo a chorar. E depois tudo a fazer perguntas que nós não sabemos.”).

Ainda no âmbito da fadiga por compaixão, encontra-se a frieza afetiva/embotamento afetivo, que surge como uma forma de afastamento face à carga emocional associada a este tipo de ocorrências, não necessariamente por ausência de impacto, mas como forma de os polícias se distanciarem dos sentimentos que estas provocam (e.g., E06 - “porque a gente quando vai para estas situações [trucidados] é só mais um. É só mais um número”; e, E09 – “É um sentimento de.... temos que ser frios”).

Ainda que com menor expressão, é também referido o sentimento de luto/pesar, que remete para a forma como os entrevistados são afetados pela perda de uma vida e pelas circunstâncias em que essa morte ocorre, fazendo com que alguns deles revelem maior envolvimento emocional face a determinadas ocorrências (e.g., E20 – “ficamos sempre com pena e com uma certa tristeza (...) é uma tristeza que se sente, e pena da pessoa”).

Alguns entrevistados fizeram ainda referência: à culpa, sobretudo quando, perante a dificuldade em compreender o comportamento da vítima, acabam por questionar se poderiam ter atuado de outra forma durante a intervenção (e.g., E14 – “comecei a pensar se poderia ter feito alguma coisa, talvez se tivesse estado naquela estação àquela hora, se podia ter evitado, começou-me a ter assim pensamentos disso”); e, à vulnerabilidade, quando reconhecem que, são, afinal, afetados por aquilo que presenciam em serviço (e.g., E09 – “Sentimo-nos se calhar um pouco mais frágeis perante aquilo que estamos a ver.”).

Tendo sido as consequências psicológicas o tópico mais referido ao longo das entrevistas, importa analisar, para além da fadiga por compaixão, que outros impactos específicos foram falados. Veja-se com maior detalhe as manifestações psicológicas identificadas.

No que respeita à ansiedade (Subcategoria B.1), foi bastante mencionada a existência de uma sensação de inquietação/preocupação inerente ao exercício das funções que desempenham (e.g., E07 – “por mais forte que uma pessoa seja, fica-se sempre a pensar, e... E lá está, é o que eu digo, durante um ou dois dias, se calhar andamos ali a pensar naquilo, pronto”; e, E19 – “Nervosismo, ansiedade, de ter que informar à família, não é? Depois é a reação das pessoas. Tudo isso também impacta numa pessoa”). Foram também feitas referências à irritabilidade, revelando alterações e dificuldades no modo como alguns polícias expressam e gerem as suas reações emocionais (e.g., E11 – “Chega a um ponto que uma pessoa não aguenta mais e às vezes fala o que não devia dizer, e estamos mal dispostos, e acordamos maldispostos e estamos sempre mal, e as pessoas não têm culpa muitas das vezes”).

Também o trauma secundário (Subcategoria B.6) tem relevo no discurso analisado, destacando-se sobretudo as referências à tendência de alguns entrevistados se colocarem na posição dos familiares das vítimas e da própria vítima, desenvolvendo pensamentos negativos a partir dessas projeções. Isto mostra que, em algumas situações, os polícias acabam por transportar a ocorrência para a sua esfera pessoal e familiar (e.g., E08 – “imaginar o que é que ia ser aquela família agora só com uma mulher e com três filhas, sendo que duas eram, vá, uma menor e a outra em fase de estudos ainda. Acredito que no futuro seja mais complicado viver do que seria na altura.”; e, E07 – “o miúdo era novo, e uma pessoa tem sempre aquela coisa, como é pai, tem sempre aquela ligação, por mais que não queira, tem sempre aquela ligação. É pá, e se fosse o meu filho?”).

Os polícias entrevistados fizeram ainda referência a *flashbacks*, indicador que assume a maior preponderância no âmbito do trauma primário (Subcategoria B.5), revelando que determinadas imagens, momentos ou pormenores das ocorrências vivenciadas em serviço permanecem na memória e tendem a ser recordados posteriormente, invadindo o seu quotidiano (e.g., E14 – “Comecei a vivenciar, comecei a ter assim imagens da situação em si. Na altura talvez ainda uns bons meses que me lembrava da situação e que tinha assim sentimentos”; e, E04 – “quando eu me fui deitar ainda estava a ver a cara do indivíduo”). Embora com menor expressão, surgem referências a pesadelos, mostrando que, em alguns casos, as ocorrências vividas em serviço reaparecem durante o sono, perturbando-o (e.g., E10 – “eu sei que acordei com aquela cena (...) nesse dia à noite tive um sonho e foi tipo uma situação do género, estás a ver? Tipo eu a ver o trucidado ou assim uma coisa”).

No quadro da depressão (Subcategoria B.2), destaca-se sobretudo a frustração, associada ao sentimento de não conseguir alterar o desfecho da ocorrência ou fazer mais no momento da intervenção (e.g., E07 – “Eu acho que pá, não é um sentimento de impotência. De impotência não, mas é de... de.. pronto de nós não conseguirmos fazer as coisas, não é? Mas, uma pessoa fica sempre a pensar fogo, olha, e se?.. e se?...será que se eu tivesse?...”). Embora com menor expressão surgem também referências específicas a problemas na qualidade do sono (e.g., E18 – “O que me faz confusão realmente era a história por trás, aliás, tive para aí dois dias que dormia mal (...) porque é sempre muito difícil gerir”).

Por último, o *burnout* (Subcategoria B.3) surge de forma residual no discurso analisado, aparecendo ainda assim com maior frequência através do indicador associado ao desgaste emocional acumulado ao longo do tempo e à possibilidade de rutura quando esse peso emocional se prolonga (e.g., E07 – “estou aqui, estou a fazer o meu trabalho, pá, não posso dar a parte fraca (...) só que, claro, isto pode ir acumulando, acumulando, acumulando uma situação ou outra. Claro, uma pessoa chega a um ponto que pode rebentar, não é?”).

Face às consequências psicológicas identificadas, os participantes referem a adoção de diferentes mecanismos para lidar com aquilo que sentem. As estratégias de defesa individuais (Subcategoria E.1) destacam-se como sendo as mais utilizadas pelos polícias, sobressaindo, desde logo, a tendência para evitar determinados assuntos/abstração, estratégia que os próprios identificam como útil para não se centrarem continuamente na situação vivenciada (e.g., E03 – “a estratégia é não pensar muito no assunto”; e, E20 – “uma das coisas que eu faço é logo apagar mal faço a folha de suporte, apago logo e nem quero andar a ver mais esse tipo de imagens”).

Também o foco na tarefa surge com particular destaque, mostrando que, em muitas destas ocorrências, a concentração naquilo que tem de ser feito funciona como forma de afastar, ainda que momentaneamente, o impacto emocional do sucedido (e.g., E10 – “acho que o ter muito o que fazer ali, ter muitas tarefas logo para fazer, procurar testemunhas para aquilo. Acho que acaba por.... tu até minimizas ali o... até deixa de ser o foco. É que o corpo deixa mesmo de ser o foco”). Esta interpretação vai ao encontro de Anshel et al. (2013), ao sublinharem a utilidade do distanciamento psicológico e da concentração na tarefa na gestão de ocorrências de elevada carga emocional.

Outro dos indicadores que também assume relevo para os participantes é o apoio familiar, apontado como um pilar fundamental na preservação do seu equilíbrio emocional e na gestão do impacto deixado por estas situações traumáticas (e.g., E11 – “só o simples facto de estar lá uma pessoa, uma mulher, uma mãe, um pai, acho que só o simples facto de estar lá, sentimo-nos sempre mais, mais resguardados. Sinto-me mais.... muito melhor. Mais calmo”; e, E12 – “Se realmente a vida familiar é estável, se tem apoio familiar, se tem à vontade para falar sobre tudo e etc., se calhar isso facilita e leva a que as coisas passem, passem sem grande, sem grande notoriedade e sem grande impacto”).

A separação da vida pessoal/profissional surge igualmente com relevo nas verbalizações dos entrevistados, mostrando a importância de deixar no trabalho aquilo que lhe pertence, de modo a evitar que os seus efeitos emocionais se prolonguem para a vida pessoal (e.g., E19 – “Aqui, com a farda, uma pessoa foca-se no trabalho. Quando está sem ela, é desligar. Desligar e não continuar a levar as coisas que se passam aqui para fora”). Este resultado mostra-se consistente com os resultados apresentados por Almeida (2022), Henriques (2025), Meleiro (2024) e Nunes (2023), que igualmente assinalam a importância de delimitar a esfera profissional e a esfera pessoal como forma de proteção.

Nesta linha, surge também o distanciamento emocional das vítimas, traduzindo uma tentativa de reduzir a proximidade afetiva perante aquilo que é presenciado (e.g., E10 – “a mim não me fez [confusão], porque lidei desde o início, como se fosse um boneco, estás a perceber?”).

A expressão muito reduzida dos restantes indicadores mostra que, os participantes falam sobretudo de formas mais imediatas de lidar com o impacto psicológico associado ao serviço que desempenham, deixando em segundo plano práticas de autocuidado, como os *hobbies*, o exercício físico ou o descanso. Esta análise encontra-se em linha com os estudos de Meleiro (2024), centrado no impacto do serviço policial em ocorrências de suicídio na

Ponte 25 de Abril, e de Nunes (2023), dedicado ao impacto do serviço policial em acidentes de viação com feridos graves.

Apesar da sua menor frequência, as estratégias grupais de defesa (Subcategoria E.2) também merecem destaque, uma vez que se referem sobretudo a ventilação de problemas em parceria, mostrando que a conversa e a entreajuda entre colegas acerca das dificuldades encontradas nas ocorrências com que se deparam constituem um fator crucial para uma melhor gestão dos impactos e desempenho no trabalho (e.g., E03 – “e acho que é sempre importante um camarada desabafar com o colega a respeito da situação”; e, E06 – “esse apoio que nos devemos dar uns aos outros para mim é completamente o mais importante de todos, e é o que nos, acho que nos leva a seguir o dia a dia melhor e termos melhores resultados”).

Para além de tudo isto, percebe-se que os participantes encaram muitas das situações com que se confrontam em contexto ferroviário como verdadeiros desafios, assumindo particular relevo o tipo de situação (Subcategoria F.2). Neste âmbito, destaca-se de forma clara o confronto frequente com mortes em que o corpo da vítima fica desmembrado, realidade apontada como especialmente difícil de gerir e particularmente marcante durante a atuação policial (e.g., E04 – “Agora o terceiro [trucidado em que interviei] aí é que foi mesmo grave. (...) não consegui encontrar a cabeça dele, nem dentro do comboio, nem pronto, para baixo”; e, E12 – “Como ver outras partes dos corpos espalhadas, o próprio cérebro, tantas vezes que acontece, cérebro espalhado pela linha fora”).

Surge também como um dos principais desafios o cheiro a sangue e/ou cheiro a corpos carbonizados, identificado pelos polícias como um dos aspetos mais marcantes quer pela intensidade com que é sentido no momento, quer pela forma como permanece para além da ocorrência (e.g., E16 – “O que me faz mais impressão é o cheiro, o cheiro... Há certas e determinadas situações em que quando eles já rebentam ou qualquer coisa, o corpo exala um cheiro que é impressionante.”; e, E04 – “É mesmo cheiro a carne queimada, porque aquilo pronto (...) fica logo, com o quente da linha que lhe serra logo o corpo e o sangue quente... então aquilo fica ali um cheiro a queimado”). Esta leitura vai ao encontro do que refere Henry (2004), ao mostrar que o confronto com corpos mutilados e estímulos sensoriais intensos, como o cheiro, pode acentuar a dureza destas ocorrências e aumentar a dificuldade sentida por quem tem de atuar diretamente no local.

Os participantes destacam ainda que, quando este tipo de incidentes envolve pessoas conhecidas e/ou entes queridos, a situação tende a tornar-se ainda mais difícil de gerir (e.g.,

E12 – “Torna-se um pouco mais difícil porque foi mais a questão de eu conhecer a pessoa e saber quem era e com quem lidei durante 2 ou 3 anos que trabalhou aqui no xxxxx”).

Por outro lado, o atendimento (Subcategoria F.3) surge também com relevo no discurso dos entrevistados, destacando-se como indicador mais frequente o contacto com os familiares das vítimas, sobretudo quando implica comunicar a morte. Esse momento é apontado como um dos aspetos mais exigentes e emocionalmente mais difíceis, marcado pela dor e pelo desespero dos familiares, bem como pela tentativa de lhes prestar algum apoio naquele momento (e.g., E19 – “o que me custou mais na ocorrência toda foi ter que dar a notícia à mãe”; e, E20 – “Essa parte é das piores até que acontecem nos trucidados ... depois temos que tentar contactar algum familiar temos que lhe dar a notícia, somos nós que temos que lhe dar a notícia”).

Em relação ao apoio prestado por técnicos/psicólogos (Subcategoria H.2), alguns polícias referem que, na sequência de ocorrências em linha ferroviária com vítimas mortais, este acompanhamento surge por determinação superior, através do encaminhamento para uma consulta de psicologia (e.g., E04 – “Depois disso fui nomeado para ir para a psicologia”). Alguns participantes reconhecem ainda que esse espaço pode funcionar como uma oportunidade para falar sobre a situação vivida e aliviar parte do impacto sentido, assumindo-se como uma forma de ventilação de problemas (e.g., E14 - “o ter falado um pouco com a técnica ajudou”).

No entanto, no que toca a este assunto, a maioria dos entrevistados refere a falta de acompanhamento especializado, pois apesar de esse acompanhamento estar previsto, nem sempre é concretizado em tempo e de forma consistente, havendo situações em que o encaminhamento tarda ou nem chega a acontecer (e.g., E10 – “Disseram-me que íamos ser, passado uma semana íamos lá [divisão de psicologia], mas já passaram uns 5 ou 6 meses e nunca fomos lá”; e, E08 – “Da nossa parte não. Nós estamos lá mais tempo, deparamo-nos com aquilo [trucidado], mas depois ninguém nos notificou para ir lá, nem ninguém nos falou desse assunto. A primeira vez que estou a falar é consigo dessa situação. De resto, mais ninguém da psicologia ou assim comunicou comigo”).

Para além disso, alguns participantes salientam a falta de acompanhamento especializado no terreno, sobretudo quando são eles quem têm a missão de comunicar a morte aos familiares, entendendo que esse momento deveria ser acompanhado por um psicólogo ou outro técnico, dada a falta de meios adequados para lidar com o desespero dos familiares das vítimas e a percepção de que esta comunicação não deveria recair apenas sobre

os polícias, sem qualquer apoio (e.g., E16 – “a gente devia dar a notícia, devíamos levar alguém connosco. Eu aí, acho que não devíamos dar uma notícia dessas e não levarmos um acompanhamento médico. Acho que isso é de lamentar. Acho que sempre que se dá uma notícia dessas devíamos ser acompanhados pelo médico. Pelo médico, um psicólogo ou outro hospital”; e, E15 – “acho que é importante ser o INEM, um especialista a dar uma informação, não é um polícia que vai dar uma informação a uma família, não é?”). Estes resultados aproximam-se do que foi observado nos estudos de Meleiro (2024) e Nunes (2023), nos quais também se evidencia a importância atribuída à presença de apoio especializado em situações particularmente exigentes do ponto de vista emocional.

No que diz respeito ao apoio dado pelos superiores hierárquicos (Subcategoria H.1), os participantes referem alguma falta de apoio ao nível da ventilação de problemas, não tanto no plano dos procedimentos operacionais e técnicos associados a este tipo de ocorrências mas sobretudo no que respeita à preocupação em perceber como se sentem depois dessas situações, se estas os afetaram psicologicamente e se sentem necessidade de falar sobre o que vivenciaram (e.g., E07 – “Até mesmo falando em questão de esquadra, nunca um comandante me perguntou: «Olha XXXXX, estás bem? Relativamente à situação precisas de alguma coisa, não precisas?» Não. Nunca. Das situações que eu tive, não houve um comandante que me perguntasse.”; e, E11 – “fazia falta, se calhar por parte de alguém, se calhar mandar uma ligação às pessoas que estiveram nessas situações, a perguntar se precisam de alguma coisa, se está tudo bem, isso aí acho que não custa, também é uma coisa que é de graça. Não custa nada.”).

Os entrevistados identificam várias exigências associadas à própria natureza do serviço que desempenham, enquadradas no conteúdo do trabalho (Subcategoria A.2), entre as quais assume particular relevo a pressão do tempo, que decorre não só da necessidade operacional de resolver rapidamente a ocorrência mas também da pressão exercida por chefias e por entidades externas ligadas à circulação ferroviária, no sentido de restabelecer a normalidade o mais depressa possível (e.g., E10 – “para mim é o que está pior nessa situação, é tentarmos... a nossa prioridade é que a linha volte a.... que a circulação volte a ser reposta, estás a perceber? É uma pressão grande do pessoal da xxxxx como da yyyy, porque o que lhes interessa dali é que a linha volte a circular o mais rápido possível.”; e, E04 – “aquilo parece que é tudo à pressa. E depois é os oficiais também, ou mesmo os chefes a dizer para remover o corpo, para chamar isso, para chamar aquilo”). Os participantes referem ainda a imprevisibilidade como outra exigência marcante deste tipo de serviço, sublinhando

que, em muitas situações, a informação inicial não permite antecipar com exatidão o estado da vítima nem a forma como a ocorrência se apresenta no local (e.g., E05 – “nós preparamo-nos para um trucidado. É uma preparação, não é muito, mas vamos preparados para um trucidado. Já sabemos mais ou menos os pressupostos e tal, o que é para fazer e o que não é para fazer, mas a mulher estava viva...”).

Ainda que com menor frequência no discurso, importa também mencionar as questões relativas ao contexto do trabalho policial (Subcategoria A.1), destacando-se a distância entre o local de trabalho e a casa como um fator gerador de stress, sobretudo entre os participantes que se encontram deslocados e afastados da sua rede familiar de origem (e.g., E15 – “nós polícias estamos deslocados dos nossos familiares. Já estou aqui quase há 20 anos e já não vou para a terra, mas tenho lá os meus pais, tenho lá os meus sogros, e estou a 500 km de casa, não é? É complicado”). Por outro lado, os discursos mostram também que este afastamento tende a ser parcialmente atenuado pela qualidade do relacionamento entre colegas, frequentemente descrito como uma espécie de segunda família, o que mostra a importância do apoio interpares no contexto profissional (e.g., E11 – “É o mais importante. Porque é o que se vê e é verdade, nós passamos mais tempo com os nossos colegas do que com a família. Principalmente quem não é de cá, está a trabalhar fora, portanto, acaba por ser a segunda família”). Esta leitura aproxima-se do que foi observado por Karaffa et al. (2015), ao evidenciar o impacto que as exigências do trabalho policial podem ter na vida familiar, bem como a importância das relações de proximidade como fonte de suporte.

Se, por um lado, os discursos evidenciam as exigências, pressões e fatores de stress associados ao serviço, por outro, permitem também perceber de que forma as ocorrências se apresentam concretamente no terreno, no momento em que os polícias chegam ao local. É neste quadro que se insere a informação acerca das ocorrências policiais (Categoria I), cuja presença no estudo contribui para contextualizar, de forma mais próxima, a realidade operacional em que estes profissionais atuam. Neste contexto, os polícias centram os seus relatos, sobretudo, na descrição e caracterização das situações (Subcategoria I.2) com que se depararam no local, muitas delas marcadas por um grau acrescido de complexidade e exigência operacional (e.g., E04 – “mal eu cheguei, ainda não tinha visto o corpo, já via um bocado do crânio a cair num banco e o corpo estava a 200 metros a seguir, foi mal deu o estrondo. Estás a ver o que é uma bola? O corpo todo enrolado, pronto era isso. A parte da frente do corpo parecia, parecia que era a parte das costas, mas era o peito. E depois veio os bombeiros, que tiveram ali de dobrar a perna em três para caber dentro do saco”; e, E15 –

“lembro-me do meu primeiro, que fica sempre na memória. Foi na XXXXX também. E ele foi arrastado, uma das partes só encontrei a ponta dos dedos com os tendões tipo o quê? 500 metros, 600”).

Ainda que com expressão mais reduzida, a subcategoria ações/reações *in loco* (Subcategoria I.3) evidencia que a intervenção policial no terreno é também marcada pela experiência acumulada e pela necessidade de mobilizar recursos de forma célere e ajustada. Assim, os relatos mostram que, para além da descrição da situação encontrada, os polícias valorizam a forma como atuam perante ela e organizam a resposta no local (e.g., E15 – “acho que a gente consegue-se fazer já um bocado, também já são alguns anos aqui nisto [na DSTP], não é? E algumas experiências não só aqui, mas por fora também nas divisões e na investigação criminal. Apanha-se de tudo um pouco”; e, E03 – “Eu rapidamente tinha que... esvaziar a estação completamente e tentar o máximo possível preservar aquele local que é para as pessoas não terem contacto diretamente com o corpo”).

A par da descrição das ocorrências e da atuação policial no terreno, os discursos permitem ainda identificar algumas dificuldades que condicionam a resposta a este tipo de situações. Entre elas, destaca-se a formação técnica (Subcategoria G.2), nomeadamente pela perceção de défice de variedade na formação disponibilizada. Em concreto, esta lacuna incide essencialmente em dois aspetos: por um lado, na falta de preparação para comunicar a morte aos familiares das vítimas, principalmente no que respeita à forma de abordar esse momento, às palavras a utilizar e ao procedimento a adotar; por outro, na ausência, nos últimos anos, de formação específica da DSTP para atuar em ocorrências em contexto ferroviário, sobretudo nas situações em que há vítimas mortais (e.g., E16 – “a gente pode estar a dar uma notícia da forma errada, não é? Se há uma forma mais correta e isso a parte de psicologia é a coisa melhor que existe para a gente transmitir a notícia. Quais são as palavras que podemos usar, todo o procedimento que se deve fazer, acho que sim. Isso era vantajoso”; e, E18 – “se eu for a um trucidado no metro, que são procedimentos completamente diferentes, eu não sei muito bem o que fazer, porque não existe este cuidado nem esta formação que devia ser dada (...) Devia haver essa formação para todos, era importantíssimo, a nível de segurança”).

Ainda que com menor expressão global, no âmbito das consequências comportamentais, alguns entrevistados destacaram a naturalização da morte (Subcategoria D.3). Este resultado vai também ao encontro do que foi observado por Meleiro (2024) e Nunes (2023), estando associado à ideia de que o contacto repetido com vítimas mortais

violentas em contexto ferroviário tende a reduzir o impacto inicialmente sentido, levando a que estas situações passem a ser encaradas com uma certa indiferença perante a morte (e.g., E06 – “depois, com o adaptar da situação (...) acaba por se desvalorizar completamente e acaba por ser uma coisa completamente banal”; e, E15 – “A gente (...) chega às situações, olha para aquilo como um simples serviço, uma ocorrência normal”).

Por último, apesar de ser a categoria com menor prevalência no estudo, importa deixar uma nota relativamente à procura por ajuda psicológica (Categoria J). No que respeita à procura por ajuda psicológica na instituição (Subcategoria J.2), as referências são pontuais, mas alguns polícias referem que, até determinado momento, desconheciam a existência desse apoio e a forma de lhe aceder (e.g., E14 – “Foi aí que fiquei a saber, porque eu desconhecia. Nunca me tinha ninguém informado disso [apoio psicológico institucional]”).

Relativamente à ajuda psicológica fora da instituição (Subcategoria J.1), apesar de nenhum dos polícias referir ter recorrido a este tipo de apoio, alguns admitem que, caso necessitassem, poderiam considerar essa possibilidade, seja por motivos de desvalorização do apoio prestado pela organização (e.g., E07 – “porque se calhar se houvesse uma *performance* que fosse uma coisa mesmo para dar apoio. Que é isso que uma pessoa sente, pá, acredito que se calhar fosse mais fácil”); seja por receio da opinião dos colegas ou até mesmo dos superiores hierárquicos (e.g., E14 – “Até porque eu não queria envolver mais ninguém. Não queria um apoio especializado na altura (...) tinha receio que tivesse repercussões na interação entre o pessoal, entre os colegas, ou repercussões na minha carreira e até no meu serviço”). Este dado vai ao encontro do que foi referido por Karaffa e Koch (2016), ao evidenciarem que o estigma associado à saúde mental, bem como o receio da reação dos pares e das potenciais implicações profissionais, podem constituir obstáculos à procura de apoio psicológico por parte dos polícias.

## **Capítulo IV – Conclusão**

O papel da polícia na vida em sociedade é, muitas vezes, pensado apenas a partir da sua função de garantir a segurança, repor a ordem e responder a situações de emergência. Porém, essa mesma missão, tão essencial ao funcionamento coletivo, assenta no trabalho de homens e mulheres que, de forma continuada, contactam com algumas das realidades mais duras da condição humana. A verdade é que, se a sociedade depende da ação policial para proteger vidas, conter o caos e intervir perante a tragédia, então torna-se igualmente necessário olhar para os efeitos que essa exposição deixa naqueles que diariamente vestem a farda. Foi a partir desta preocupação que o presente estudo procurou analisar as consequências da exposição a ocorrências traumáticas na saúde dos polícias da DSTP do COMETLIS, dando particular atenção à forma como sentem e interpretam essas experiências e os reflexos no seu bem-estar psicológico e emocional, procurando igualmente contribuir para uma reflexão mais alargada sobre a importância da saúde mental e sobre a necessidade de encontrar formas de responder mais adequadamente às exigências emocionais da atividade policial.

Assim, a opção por uma abordagem qualitativa revelou-se particularmente importante, na medida em que permitiu criar um espaço de escuta e de expressão onde os participantes puderam falar de forma aberta sobre experiências marcantes do seu percurso profissional. Mais do que recolher informação, este registo de proximidade tornou possível aceder a vivências, emoções e significados que dificilmente emergiriam com a mesma densidade através de outros instrumentos, sobretudo numa realidade profissional em que o sofrimento psicológico nem sempre é facilmente verbalizado e em que a cultura do silêncio ainda impera.

Da análise realizada, tornou-se evidente que a realidade da segurança dos transportes públicos, em especial no contexto ferroviário, coloca os polícias da DSTP perante uma atividade operacional distinta da generalidade do serviço policial, pela especificidade das situações com que são confrontados. As repercussões associadas a este tipo de serviço, tal como se verificou nos discursos dos entrevistados, centram-se sobretudo no plano psicológico, assumindo aí uma expressão muito mais marcada do que ao nível físico.

Essa realidade torna-se particularmente visível no momento da chegada ao local das ocorrências, quando os polícias se confrontam de forma direta com cenários marcados pela

violência da morte, pela visão de corpos mutilados ou pelo sofrimento ainda presente nas vítimas que sobrevivem.

Perante esse contacto inicial, o choque emocional surge como uma das expressões mais nítidas do mal-estar identificado nos discursos, ajudando também a perceber porque é que tantos policiais referem a necessidade de adotar estratégias como evitar o assunto ou concentrar-se nas tarefas operacionais que têm de realizar naquele momento. Esta reação torna-se mais compreensível quando se considera que, em muitas destas situações, o impacto não resulta apenas da gravidade do sucedido, mas também do confronto direto com elementos particularmente perturbadores, como o cheiro a sangue ou a corpos carbonizados. Neste ponto, os resultados obtidos aproximam-se do que Henry (2004) descreve acerca da forma como os policiais lidam com a morte, ao salientar que o contacto repetido com cadáveres, cenas violentas e situações perturbadoras os obriga, muitas vezes, a conter a reação emocional imediata e a manter alguma distância face ao que têm diante de si.

Mais do que indiferença, estas formas de agir parecem traduzir uma maneira de conseguirem continuar a fazer o seu trabalho, permitindo-lhes atuar, cumprir o que a situação exige e avançar com o serviço, mesmo quando aquilo que viram os afeta profundamente. Dizendo de outro modo, a estranheza e incomodidade face ao que vivenciam no momento da intervenção, sendo absolutamente normativa, não constitui impedimento para a atuação no terreno. Antes, tudo isto revela, afinal, uma resposta psicologicamente adequada que permite agir apesar do choque emocional sentido.

Ainda assim, e talvez precisamente por causa dessa exigência de responder imediatamente ao ocorrido que, aparentemente, leva a secundarizar os impactos imediatos, estas experiências não se esgotam no momento da atuação policial, uma vez que os testemunhos dos participantes deixam perceber que as consequências psicológicas se prolongam para lá desse momento. Entre elas, surgem sentimentos de culpa face àquilo que entendem que poderiam ter feito para evitar ou alterar o desfecho da situação, bem como uma preocupação persistente que, em alguns casos, decorre da dificuldade em “desligar” do que foi vivido. Essa permanência mental da ocorrência acaba, por vezes, por refletir-se também no descanso, nomeadamente na qualidade do sono destes policiais. A isto acresce ainda um sentimento de luto pela vítima que morreu, bem como a tendência para se colocarem na posição dos familiares perante essa perda, revelando que a violência e a dureza da situação não deixam de os afetar apenas porque a sua atuação terminou.

Numa tentativa de lidarem melhor com este tipo de impactos, estes polícias reconhecem a importância de estabelecer uma separação entre a vida profissional e a vida pessoal, procurando, dessa forma, criar alguma distância face às realidades com que se deparam no desempenho das suas funções. Contudo, esta tentativa de proteção não assenta apenas num esforço individual, surgindo também fortemente associada ao apoio encontrado junto dos seus familiares e dos colegas de trabalho. São precisamente essas relações de proximidade que lhes permitem aliviar o peso emocional acumulado, partilhar aquilo que os inquieta e encontrar formas de enfrentar, com maior equilíbrio, as diversas situações que encontram ao longo do serviço.

Embora estas estratégias de defesa sejam importantes na forma como os polícias tentam lidar com aquilo que sentem, os resultados mostram que esse esforço nem sempre é acompanhado por uma resposta institucional à altura. De facto, os discursos analisados revelam fragilidades no apoio psicológico disponibilizado no terreno, que se tornam ainda mais visíveis em momentos particularmente difíceis, como acontece quando têm de comunicar a morte aos familiares das vítimas. Nestas situações, os polícias não enfrentam apenas a dor e o sofrimento desses familiares, mas também o peso de terem de assumir uma tarefa tão sensível sem a preparação necessária que os oriente sobre a forma de agir e de comunicar. Assim, a dificuldade associada a este momento não resulta apenas da sua carga emocional para o polícia, mas também da perceção de que nem sempre existe, quer no momento da ocorrência quer ao nível da formação, o apoio especializado necessário para lidar com uma tarefa particularmente exigente.

Esta insuficiência faz-se sentir também no apoio prestado diretamente aos polícias, pois apesar de existir orientação superior para que cada polícia exposto a este tipo de incidentes seja encaminhado para uma consulta de psicologia *indoors*, a verdade é que essa resposta não acontece de forma uniforme. Efetivamente, alguns participantes referem ter sido chamados para essa consulta apenas vários meses depois da ocorrência, enquanto outros afirmam não ter tido qualquer acompanhamento. A isto acresce ainda a perceção de que, muitas vezes, também ao nível da hierarquia direta não existe a sensibilidade ou a preocupação de procurar perceber de que forma estes polícias se sentem após a exposição a ocorrências particularmente traumáticas, o que contribui para acentuar a sensação de desamparo perante este tipo de situações.

Foi sob este prisma que o presente estudo se desenvolveu, procurando, por um lado, contribuir para uma melhor compreensão dos impactos da atividade policial na saúde dos

polícias, e, por outro, servir de base à reflexão sobre a importância de prevenir e de intervir de forma mais adequada sobre os fatores que estão subjacentes a estas consequências e que influenciam o bem-estar destes profissionais.

Deste modo, é importante que organizações como a PSP sejam capazes de preparar melhor os seus polícias e de lhes dar ferramentas que os ajudem a lidar de forma mais adequada com as exigências emocionais da profissão. No caso específico da DSTP, os resultados mostram ser essencial investir numa preparação mais ajustada às particularidades das intervenções no contexto ferroviário, quer através da retoma do curso específico desta divisão quer por via de formação orientada para tarefas particularmente sensíveis, como a comunicação da morte das vítimas aos familiares. Uma aposta mais consistente nestes domínios, ministrada por especialistas em psicologia, poderá não só capacitar melhor os polícias para a realidade própria deste serviço, como também reforçar a sua segurança, tornar a sua atuação mais ajustada e protegê-los das consequências emocionais associadas a este tipo de atuação.

Por outro lado, e não menos importante, é essencial que o apoio prestado aos polícias seja efetivamente bem estruturado e funcione de forma atempada. Assim, torna-se fundamental que o acompanhamento psicológico, individual ou em pequenos grupos, seja assegurado logo após a exposição a situações particularmente traumáticas, criando condições para que os polícias possam falar sobre aquilo que sentiram num momento em que a experiência ainda está presente e emocionalmente próxima, evitando que tenham de lidar sozinhos com esse peso e permitindo uma resposta mais ajustada às consequências daí decorrentes.

Não obstante os contributos que este estudo procurou oferecer, importa reconhecer algumas limitações que lhe estão associadas. Desde logo, tratando-se de uma investigação qualitativa centrada num contexto policial muito específico, os resultados obtidos não podem ser generalizados a outras realidades policiais nem lidos sem a devida prudência. Acresce que, estando em causa uma temática sensível e marcada por vivências emocionalmente exigentes, não se pode excluir a possibilidade de alguns participantes terem optado por não aprofundar determinadas experiências ou por as verbalizar de forma mais contida, o que poderá ter limitado a expressão de algumas consequências. Importa ainda referir a heterogeneidade do grupo de participantes quanto ao tempo de serviço, uma vez que o estudo integrou polícias com percursos profissionais bastante distintos, desde elementos com experiência mais reduzida até outros com várias décadas de serviço, o que poderá ter

influenciado a forma como estas ocorrências são sentidas, interpretadas e relatadas. Ainda assim, considera-se que os testemunhos recolhidos permitiram aceder a dimensões particularmente relevantes da experiência destes polícias, contribuindo para uma compreensão mais próxima e contextualizada do fenómeno em estudo.

No que respeita a investigações futuras, considera-se pertinente continuar a aprofundar o estudo das consequências associadas à exposição a ocorrências traumáticas noutros contextos específicos da PSP, nomeadamente junto das Equipas de Prevenção e Reação imediata (EPRI), procurando perceber de que forma a natureza da sua intervenção, marcada pela rapidez de resposta e pela exposição a situações potencialmente críticas, poderá também repercutir-se no bem-estar psicológico dos seus elementos.

Considera-se, assim, que este estudo atingiu os objetivos a que se propôs, ao contribuir para uma reflexão mais ampla sobre a importância de reconhecer, no seio da PSP, os impactos que a atividade policial pode ter na saúde e no bem-estar dos seus profissionais.

A verdadeira força de qualquer organização reside nas pessoas que a integram, pois é nelas que assenta a sua capacidade de agir, de responder e de cumprir a sua missão. Num tempo marcado por mudanças rápidas, em que a tecnologia, a inteligência artificial e as redes sociais têm vindo a transformar profundamente a forma de trabalhar, de comunicar e de organizar a rotina profissional, é inegável que muitos processos se tornaram mais ágeis, mais eficazes e, em muitos casos, mais seguros. Ainda assim, há uma dimensão que nenhuma organização pode deixar para segundo plano: a das relações humanas. No caso da PSP, como em qualquer outra organização, é nas relações de proximidade, na escuta, na confiança e na capacidade de reconhecer aquilo que os seus elementos sentem que reside uma parte essencial da sua solidez. Neste ponto, o papel dos superiores hierárquicos torna-se particularmente importante, não apenas enquanto comandantes dos serviços que a compõem, mas também enquanto presença capaz de ouvir, de compreender e de criar espaço para que os polícias se sintam vistos na sua condição humana e não apenas na função que desempenham.

Mesmo num mundo em constante transformação, há algo que nenhum avanço tecnológico conseguirá substituir: os sentimentos, as fragilidades e a forma singular como cada pessoa vive aquilo que lhe acontece. E é precisamente por isso que continua a ser tão importante cuidar das pessoas. Como refere um dos participantes, “os homens de farda não são de ferro, não é?! Somos homens, infelizmente somos homens. E é bom que sejamos para termos sentimentos.” (E15)

## Referências

- Adler, A. B., Saboe, K. N., Anderson, J., Sipos, M. L., & Thomas, J. L. (2014). Behavioral health leadership: New directions in occupational mental health. *Current Psychiatry Reports*, 16(10), 484. <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0484-6>
- Alexander, D. A., & Walker, L. G. (1996). The perceived impact of police work on police officers' spouses and families. *Stress Medicine*, 12(4), 239–246. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1700\(199610\)12:4%3C239::AID-SMI707%3E3.0.CO;2-3](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1700(199610)12:4%3C239::AID-SMI707%3E3.0.CO;2-3)
- Alkus, S., & Padesky, C. (1983). Special problems of police officers: Stress-related issues and interventions. *The Counseling Psychologist*, 11(2), 55–64.
- Almeida, N. P. A. S. B. (2022). *O impacto do trabalho policial nos polícias do Corpo de Intervenção* [Dissertação de mestrado, Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna]. Repositórios Científicos de Acesso Aberto de Portugal. <http://hdl.handle.net/10400.26/42299>
- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico e estatístico e transtornos mentais: DSM-5* (5.<sup>a</sup> ed.). Artmed.
- American Psychological Association. (2018). *Anxiety*. APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/anxiety>
- American Psychological Association. (2018). *Depression*. APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/depression>
- Anshel, M. H., Umscheid, D., & Brinthaup, T. M. (2013). Effect of a combined coping skills and wellness program on perceived stress and physical energy among police emergency dispatchers: An exploratory study. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 28(1), 1–14. <https://doi.org/10.1007/s11896-012-9110-x>
- Arnetz, B. B., Arble, E., Backman, L., Lynch, A., & Lublin, A. (2013). Assessment of a prevention program for work-related stress among urban police officers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 86(1), 79–88. <https://doi.org/10.1007/s00420-012-0748-6>

- Autoridade Nacional de Segurança Ferroviária. (2025). *Relatório anual de segurança ferroviária* 2024. [https://www.imt-ip.pt/wp-content/uploads/2025/10/ANSF\\_Relatorio-Anual-de-Seguranca-Ferroviana\\_2024.pdf](https://www.imt-ip.pt/wp-content/uploads/2025/10/ANSF_Relatorio-Anual-de-Seguranca-Ferroviana_2024.pdf)
- Baltarejo, S. R. F. (2017). *O papel mediador do stress ocupacional na relação entre confiança organizacional e burnout em polícias* [Dissertação de mestrado, Universidade Portucalense Infante D. Henrique]. <https://repositorio.upt.pt/server/api/core/bitstreams/45d33765-e4d3-4e3d-a601-6064b7970e60/content>
- Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo* (3.<sup>a</sup> reimp.). São Paulo, SP: Almedina Brasil.
- Bardon, C., & Mishara, B. L. (2015). Systematic review of the impact of suicides and other critical incidents on railway. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 45(6), 720–731. <https://doi.org/10.1111/sltb.12164>
- Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (1994). *Investigação qualitativa em educação: Uma introdução à teoria e aos métodos* (11.<sup>a</sup> ed.). Porto Editora.
- Bomyea, J., Risbrough, V., & Lang, A. J. (2012). A consideration of select pre-trauma factors as key vulnerabilities in PTSD. *Clinical Psychology Review*, 32(7), 630–641. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.008>
- Bower, G. H., & Sivers, H. (1998). Cognitive impact of traumatic events. *Development and Psychopathology*, 10(4), 625–653. <https://doi.org/10.1017/S0954579498001795>
- Bowling, B., Reiner, R., Sheptycki, J. W. E., Bowling, B., Reiner, R., & Sheptycki, J. W. E. (2019). *The politics of the police* (5.<sup>a</sup> ed.). Oxford University Press.
- Brewin, C. R., Miller, J. K., Soffia, M., Peart, A., & Burchell, B. (2020). Posttraumatic stress disorder and complex posttraumatic stress disorder in UK police officers. *Psychological Medicine*, 52(7), 1–9. <https://doi.org/10.1017/S0033291720003025>
- Burns, C., & Buchanan, M. (2020). Factors that influence the decision to seek help in a police population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6891. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186891>

- Campos, C. J. G. (2004). Método de análise de conteúdo: Ferramenta para a análise de dados qualitativos no campo da saúde. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 57(5), 611–614. <https://doi.org/10.1590/S0034-71672004000500019>
- Can, S. H., & Hendy, H. M. (2014). Police stressors, negative outcomes associated with them and coping mechanisms that may reduce these associations. *The Police Journal: Theory, Practice and Principles*, 87(3), 167–177. <https://doi.org/10.1350/pojo.2014.87.3.676>
- Carleton, R. N., Afifi, T. O., Turner, S., Taillieu, T., Duranceau, S., LeBouthillier, D. M., Sareen, J., Ricciardelli, R., MacPhee, R. S., Groll, D., Hozempa, K., Brunet, A., Weekes, J. R., Griffiths, C. T., Abrams, K. J., Jones, N. A., Beshai, S., Cramm, H. A., Dobson, K. S., ... Asmundson, G. J. G. (2018). Mental disorder symptoms among public safety personnel in Canada. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 63(1), 54–64. <https://doi.org/10.1177/0706743717723825>
- Castro, J. M. S. T. (2023). *Identificação de cidadãos nos transportes públicos e consequências jurídicas da impossibilidade e da recusa: O caso das contraordenações no transporte ferroviário de passageiros da CP* [Dissertação de mestrado, Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna]. <https://comum.rcaap.pt/entities/publication/2bf09454-7346-4aae-b1fb-5b0186679193>
- Cavaco, C. F. D. R. (2021). *Suicídios ferroviários: Scoping review* [Dissertação de mestrado, Universidade do Algarve]. <https://sapientia.ualg.pt/bitstreams/1e99d86e-ed65-43ee-94b0-2c09cd71be04/download>
- Cheung, Y.-K., & Li, J. C.-M. (2023). Predictors, mediators and moderators of police work-related stress: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2253. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032253>
- Chopko, B. A., Palmieri, P. A., & Adams, R. E. (2013). Associations between police stress and alcohol use: Implications for practice. *Journal of Loss and Trauma*, 18(5), 482–497. <https://doi.org/10.1080/15325024.2012.719340>

- CNN Portugal. (2025, dezembro 25). *Um monumento com 140 anos transformado num “momento trágico”*: Esta é uma das notícias do ano. <https://cnnportugal.iol.pt/elevador-da-gloria/lisboa/um-monumento-com-140-anos-transformado-num-momento-tragico-esta-e-uma-das-noticias-do-ano/20251225/6942a3a9d34e3caad84c7cca>
- Codd, R. T. (2015). Fatal crash investigation. Em S. M. F. Clevenger, L. Miller, B. A. Moore, & A. Freeman (Eds.), *Behind the badge: A psychological treatment handbook for law enforcement officers* (pp. 239–255). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315744926>
- Collins, P. A., & Gibbs, A. C. C. (2003). Stress in police officers: A study of the origins, prevalence and severity of stress-related symptoms within a county police force. *Occupational Medicine*, 53(4), 256–264. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqg061>
- Cotton, D. (2004). The attitudes of Canadian police officers toward the mentally ill. *International Journal of Law and Psychiatry*, 27(2), 135–146. <https://doi.org/10.1016/j.ijlp.2004.01.004>
- Coutinho, C. P. (2014). *Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas: Teoria e prática* (2.<sup>a</sup> ed.). Edições Almedina.
- Craddock, T. B., & Telesco, G. (2022). Police stress and deleterious outcomes: Efforts towards improving police mental health. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 37(1), 173–182. <https://doi.org/10.1007/s11896-021-09488-1>
- Diretiva (UE) 2016/798 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 11 de maio de 2016, relativa à segurança ferroviária (reformulação). (2016). *Jornal Oficial da União Europeia*, L 138, 102-149. <https://eur-lex.europa.eu/eli/dir/2016/798/oj>
- European Union Agency for Railways. (2023). *Safety overview 2023: Main figures based on CSI data (up to 2021)*. <https://www.era.europa.eu/system/files/2023-03/Safety%20Overview%202023.pdf?t=1770940223>
- European Union Agency for Railways. (2025). *Safety overview 2025: Main figures based on CSI data (up to 2023)*. <https://www.era.europa.eu/content/annual-safety-overview-2025>

- Eurostat. (2025). *Railway safety statistics in the EU*. European Commission. [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Railway\\_safety\\_statistics\\_in\\_the\\_EU](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Railway_safety_statistics_in_the_EU)
- Evans, R., Pistrang, N., & Billings, J. (2013). Police officers' experiences of supportive and unsupportive social interactions following traumatic incidents. *European Journal of Psychotraumatology*, 4(1), 19696. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v4i0.19696>
- Fortin, M. F. (1999). *O processo de investigação: Da concepção à realização*. Lusociência. [https://www.academia.edu/42384751/O\\_processo\\_de\\_investiga%C3%A7%C3%A3o\\_FORTIN](https://www.academia.edu/42384751/O_processo_de_investiga%C3%A7%C3%A3o_FORTIN)
- Fraess-Phillips, A., Wagner, S., & Harris, R. L. (2017). Firefighters and traumatic stress: A review. *International Journal of Emergency Services*, 6(1), 67–80. <https://doi.org/10.1108/IJES-10-2016-0020>
- Clevenger, S. M. F (2015). The law enforcement officer. In S. M. F. Clevenger, L. Miller, B. A. Moore, & A. Freeman (Eds.), *Behind the badge: A psychological treatment handbook for law enforcement officers* (pp. 8–22). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315744926>
- Ghiglione, R., & Matalon, B. (2001). *O inquérito: Teoria e prática* (4.<sup>a</sup> ed.). Celta Editora.
- Gilmartin, K. M. (2002). *Emotional survival for law enforcement: A guide for officers and their families*. E-S Press.
- Giupponi, G., Thoma, H., Lamis, D., Forte, A., Pompili, M., & Kapfhammer, H.-P. (2019). Posttraumatic stress reactions of underground drivers after suicides by jumping to arriving trains; feasibility of an early stepped care outpatient intervention. *Journal of Trauma & Dissociation*, 20(5), 495–510. <https://doi.org/10.1080/15299732.2019.1597810>
- Gk, M., Venkateswaran, C., Vm, A., Krishna S, S., J, G., Ps, G., K, R., Irazola, V., & Romate, J. (2025). Stress among police officials in Kerala, India: An analysis of organizational and operational factors. *BMC Psychology*, 13, 512. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02831-9>

- Gonçalves, S. M. P. (2011). *Bem-estar no trabalho em contexto policial: O contributo dos valores e das práticas organizacionais* [Dissertação de mestrado, não publicada]. Instituto Universitário de Lisboa
- Gonçalves, S. P., Gonçalves, J. P., & Marques, C. G. (Eds.). (2021). *Manual de investigação qualitativa: Conceção, análise e aplicações*. PACTOR.
- Grazziano, E. S., & Ferraz Bianchi, E. R. (2010). Impacto do stress ocupacional e burnout para enfermeiros. *Enfermería Global*, (18), 1-20. <https://doi.org/10.4321/S1695-61412010000100020>
- Guedes, H. D., Gondim, S. M. G., & Sousa, Y. S. O. (2023). Trabalho emocional de policiais militares: Caracterizando as demandas emocionais. *Avaliação Psicológica*, 22(3), 309–319. <https://doi.org/10.15689/ap.2023.2203.24999.08>
- Guenthner, D. H. (2012). Emergency and crisis management: Critical incident stress management for first responders and business organisations. *Journal of Business Continuity & Emergency Planning*, 5(4), 297-314. <https://doi.org/10.69554/SJXR5963>
- Guerra, E. L. A. (2014). *Manual de pesquisa qualitativa*. Grupo Ânima Educação. <https://docente.ifsc.edu.br/luciane.oliveira/MaterialDidatico/P%C3%B3s%20Gest%C3%A3o%20Escolar/Legisla%C3%A7%C3%A3o%20e%20Pol%C3%ADticas%20P%C3%BAblicas/Manual%20de%20Pesquisa%20Qualitativa.pdf>
- Hansen, N. B., Møller, S. R., Elklit, A., Brandt, L., Andersen, L. L., & Pihl-Thingvad, J. (2022). Are You All right (AYA)? Association of cumulative traumatic events among Danish police officers with mental health, work environment and sickness absenteeism: protocol of a 3-year prospective cohort study. *BMJ Open*, 12(5), e049769. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-049769>
- Haugen, P. T., McCrillis, A. M., Smid, G. E., & Nijdam, M. J. (2017). Mental health stigma and barriers to mental health care for first responders: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 94, 218–229. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.08.001>

- Henriques, J. N. (2025). *Trabalhar com crianças abusadas: Reflexos na saúde física e psicológica dos polícias* [Dissertação de mestrado, Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna]. Repositórios Científicos de Acesso Aberto de Portugal. <http://hdl.handle.net/10400.26/58413>
- Henry, V. E. (2004). *Death work: Police, trauma, and the psychology of survival*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195157659.001.0001>
- Hesketh, I., & Tehrani, N. (2018). *Responding to trauma in policing: A practical guide*. College of Policing. <https://assets.college.police.uk/s3fs-public/2021-02/responding-to-trauma-in-policing.pdf>
- Instituto da Mobilidade e dos Transportes. (2023). *Relatório anual de segurança ferroviária: Desempenho de segurança ferroviária na Rede Ferroviária Nacional 2022*. [https://www.imt-ip.pt/wp-content/uploads/2025/01/RASF\\_2022\\_publicar\\_v2\\_Links.pdf](https://www.imt-ip.pt/wp-content/uploads/2025/01/RASF_2022_publicar_v2_Links.pdf)
- International Union of Railways. (2025). *UIC safety report 2025: Significant accidents 2024*. <https://uic.org/IMG/pdf/5-25013e.pdf>
- Jetelina, K. K., Molsberry, R. J., Gonzalez, J. R., Beauchamp, A. M., & Hall, T. (2020). Prevalence of mental illness and mental health care use among police officers. *JAMA Network Open*, 3(10), e2019658. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.19658>
- Karaffa, K. M., & Koch, J. M. (2016). Stigma, pluralistic ignorance, and attitudes toward seeking mental health services among police officers. *Criminal Justice and Behavior*, 43(6), 759–777. <https://doi.org/10.1177/0093854815613103>
- Karaffa, K., Openshaw, L., Koch, J., Clark, H., Harr, C., & Stewart, C. (2015). Perceived impact of police work on marital relationships. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 23(2), 120–131. <https://doi.org/10.1177/1066480714564381>
- Kaur, R., Chodagiri, V. K., & Reddi, N. K. (2013). A psychological study of stress, personality and coping in police personnel. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 35(2), 141–147. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.116240>

- Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62, 617–627. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.617>
- Knaak, S., Luong, D., McLean, R., Szeto, A., & Dobson, K. S. (2019). Implementation, uptake, and culture change: Results of a key informant study of a workplace mental health training program in police organizations in Canada. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 64(1\_suppl), 30S-38S. <https://doi.org/10.1177/0706743719842565>
- Krippendorff, K. (2004). *Content analysis: An introduction to its methodology* (2.<sup>a</sup> ed.). Sage Publications.
- Lay, J., & Kaifie, A. (2025). Health effects of person-under-train incidents on train drivers: A systematic review. *Healthcare*, 13(3), 248. <https://doi.org/10.3390/healthcare13030248>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lewis, S. J. (2003). Do one-shot preventive interventions for PTSD work? A systematic research synthesis of psychological debriefings. *Aggression and Violent Behavior*, 8(3), 329–343. [https://doi.org/10.1016/S1359-1789\(01\)00079-9](https://doi.org/10.1016/S1359-1789(01)00079-9)
- Lima, J. Á. (2013). Por uma análise de conteúdo mais fiável. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 47(1), 7–29. [https://doi.org/10.14195/1647-8614\\_47-1\\_1](https://doi.org/10.14195/1647-8614_47-1_1)
- Llamedo, M. B. A. (2022). *Coping e stress em agentes da Polícia de Segurança Pública* [Dissertação de mestrado, Universidade Católica Portuguesa]. <https://repositorio.ucp.pt/entities/publication/a75245e4-f153-4d33-877d-7977f3dfcd9b>
- Malcolm, A. S., Seaton, J., Perera, A., Sheehan, D. C., & Van Hasselt, V. B. (2005). Critical incident stress debriefing and law enforcement: An evaluative review. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 5(3), 261–278. <https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhi019>

- Marcelino, D. (2012). *Impacto psicológico da prática dos bombeiros: Trauma, saúde mental e expressão emocional* [Tese de doutoramento, Instituto Superior de Psicologia Aplicada]. <https://repositorio.ispa.pt/bitstreams/674eba89-ff60-4f14-b641-3187853d5ae8/download>
- Marchand, A., Nadeau, C., Beaulieu-Prévost, D., Boyer, R., & Martin, M. (2015). Predictors of posttraumatic stress disorder among police officers: A prospective study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7(3), 212–221. <https://doi.org/10.1037/a0038780>
- Marconi, M. de A., & Lakatos, E. M. (2017). *Fundamentos de metodologia científica* (8th ed.). Atlas.
- Marmar, C. R., McCaslin, S. E., Metzler, T. J., Best, S., Weiss, D. S., Fagan, J., Liberman, A., Pole, N., Otte, C., Yehuda, R., Mohr, D., & Neylan, T. (2006). Predictors of posttraumatic stress in police and other first responders. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1071(1), 1–18. <https://doi.org/10.1196/annals.1364.001>
- McCreary, D. R., & Thompson, M. M. (2006). Development of two reliable and valid measures of stressors in policing: The operational and organizational police stress questionnaires. *International Journal of Stress Management*, 13(4), 494–518. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.13.4.494>
- Meleiro, S. A. F. (2024). *Consequências das atuações com suicídios na Ponte 25 de Abril para a saúde dos polícias da Esquadra Moto* [Dissertação de mestrado, Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna]. Repositórios Científicos de Acesso Aberto de Portugal. <http://hdl.handle.net/10400.26/51540>
- Mendes, G. M. da S. (2021). *Desafios profissionais e interação trabalho-família: Estudo qualitativo com elementos de força de segurança* [Dissertação de mestrado, Universidade do Minho]. <https://repositorium.uminho.pt/server/api/core/bitstreams/7e78d359-08bf-4bc2-ac5c-6e07e9dfac7a/content>

- Metro do Porto, S.A. (2025). *Relatório e Contas 2024*. [https://www.metrodoporto.pt/metrodoporto/uploads/document/file/739/ap\\_relatorio\\_contas\\_2024.pdf](https://www.metrodoporto.pt/metrodoporto/uploads/document/file/739/ap_relatorio_contas_2024.pdf)
- Miller, L. (2015). Police officer stress: Syndromes and strategies for intervention. In S. M. Clevenger, L. Miller, B. A. Moore, & A. Freeman (Eds.), *Behind the badge: A psychological treatment handbook for law enforcement officers* (pp. 202–221). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315744926>
- Milliard, B. (2020). Utilization and impact of peer-support programs on police officers' mental health. *Frontiers in Psychology*, 11, 1686. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01686>
- Mitchell, J. T., & Everly, G. S. (2000). Critical incident stress management and critical incident stress debriefings: Evolutions, effects and outcomes. In B. Raphael & J. Wilson (Eds.), *Psychological debriefing: Theory, practice and evidence* (pp. 71–90). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511570148.006>
- Montano, D., Reeske, A., Franke, F., & Hüffmeier, J. (2017). Leadership, followers' mental health and job performance in organizations: A comprehensive meta-analysis from an occupational health perspective. *Journal of Organizational Behavior*, 38(3), 327–350. <https://doi.org/10.1002/job.2124>
- Monteiro, V. F., & Silva, S. S. da C. (2023). Presença de risco de transtorno do estresse pós-traumático em policiais militares feridos por arma de fogo. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 43, e252098. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003252098>
- Moraes, R. (1999). Análise de conteúdo. *Revista Educação*, 22(37), 7–32. [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4125089/mod\\_resource/content/1/Roque-Moraes\\_Analise%20de%20conteudo-1999.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4125089/mod_resource/content/1/Roque-Moraes_Analise%20de%20conteudo-1999.pdf)
- Neves, J. L. (1996). Pesquisa qualitativa: Características, usos e possibilidades. *Caderno de Pesquisas em Administração*, 1(3). [https://www.hugoribeiro.com.br/biblioteca-digital/NEVES-Pesquisa\\_Qualitativa.pdf](https://www.hugoribeiro.com.br/biblioteca-digital/NEVES-Pesquisa_Qualitativa.pdf)
- Nunes, S. M. (2023). *Do corpo e da mente: Consequências da exposição a acidentes de viação para os polícias de trânsito* [Dissertação de mestrado, Instituto Superior de

- Ciências Policiais e Segurança Interna]. Repositórios Científicos de Acesso Aberto de Portugal. <http://hdl.handle.net/10400.26/45778>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2022). *Situações traumáticas: O que são e como lidar com elas?* [https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp\\_situacaoestraumatica\\_s\\_oquesaoecomolidarcomelas.pdf](https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_situacaoestraumatica_s_oquesaoecomolidarcomelas.pdf)
- Pais, L. S. G. G. (2004). *Uma história das ligações entre a psicologia e o direito em Portugal: Perícias psiquiátricas médico-legais e perícias sobre a personalidade como analisadores* [Tese de doutoramento, Universidade do Porto]. Repositório do Instituto Superior de Psicologia Aplicada. <https://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/1666>
- Papazoglou, K., & Tuttle, B. M. (2018). Fighting police trauma: Practical approaches to addressing psychological needs of officers. *Sage Open*, 8(3), 1-11. <https://doi.org/10.1177/2158244018794794>
- Paton, D. (2006). Critical incident stress risk in police officers: Managing resilience and vulnerability. *Traumatology*, 12(3), 198-206. <https://doi.org/10.1177/1534765606296532>
- Pereira, R., Silva, A. L., Felgueiras, S., & Queirós, C. (2023). A relação entre stress operacional e organizacional, burnout e ideação suicida nas forças policiais. *Politeia*, 20, 91-128. <https://doi.org/10.57776/9DE1-CT58>
- Potard, C., Madamet, A., Huart, I., El Hage, W., & Courtois, R. (2018). Relationships between hardiness, exposure to traumatic events and PTSD symptoms among French police officers. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 2(4), 165-171. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2017.10.007>
- Price, J. A. B., Landry, C. A., Sych, J., McNeill, M., Stelnicki, A. M., Asmundson, A. J. N., & Carleton, R. N. (2022). Assessing the perceptions and impact of critical incident stress management peer support among firefighters and paramedics in Canada. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph19094976>

- Purba, A., & Demou, E. (2019). The relationship between organisational stressors and mental wellbeing within police officers: A systematic review. *BMC Public Health*, 19, 1-21. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7609-0>
- Queirós, C., Passos, F., Bárto, A., Marques, A. J., da Silva, C. F., & Pereira, A. (2020). Burnout and stress measurement in police officers: Literature review and a study with the operational police stress questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 11, 587. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00587>
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. V. (1998). *Manual de investigação em ciências sociais* (2.<sup>a</sup> ed.). Gradiva.
- Ravan, J. R., Panda, U. K., Pattnaik, J. I., Banerjee, S., Chaudhuri, T., Patil, S., & Das, R. C. (2024). The psychological impact of disaster on first responders in the aftermath of Bahanaga train tragedy: A mixed methods approach. *Indian Journal of Psychiatry*, 66(11), 1043–1049. [https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry\\_231\\_24](https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_231_24)
- Regehr, C., & Bober, T. (2005). *In the line of fire: Trauma in the emergency services*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195165029.001.0001>
- Rocha, J. G. B. G. de A. (2021). *A cultura policial na PSP: Efeitos no processo de socialização dos novos agentes* [Dissertação de mestrado, Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna]. Repositórios Científicos de Acesso Aberto de Portugal. <http://hdl.handle.net/10400.26/37053>
- Romosiou, V., Brouzos, A., & Vassilopoulos, S. P. (2019). An integrative group intervention for the enhancement of emotional intelligence, empathy, resilience and stress management among police officers. *Police Practice and Research*, 20(5), 460–478. <https://doi.org/10.1080/15614263.2018.1537847>
- Roulston, K., & Choi, M. (2018). Qualitative interviews. In U. Flick (Ed.), *The SAGE handbook of qualitative data collection* (pp. 232–249). SAGE. <https://doi.org/10.4135/9781526416070>

- Ruquoy, D. (2011). Situação de entrevista e estratégia do entrevistador. In L. Albarello, F. Digneffe, J.-P. Hiernaux, C. Maroy, & P. de Saint-Georges (Eds.), *Práticas e métodos de investigação em ciências sociais* (pp. 84–116). Gradiva.
- Santa Maria, A., Wolter, C., Gusy, B., Kleiber, D., & Renneberg, B. (2019). The impact of health-oriented leadership on police officers' physical health, burnout, depression and well-being. *Policing: A Journal of Policy and Practice*, 13(2), 186–200. <https://doi.org/10.1093/police/pay067>
- Sayed, S., Iacoviello, B. M., & Charney, D. S. (2015). Risk factors for the development of psychopathology following trauma. *Current Psychiatry Reports*, 17(8), 612. <https://doi.org/10.1007/s11920-015-0612-y>
- Shane, J. M. (2010). Organizational stressors and police performance. *Journal of Criminal Justice*, 38(4), 807–818. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2010.05.008>
- Silva, B. C. (2021). *O impacto psicológico da violência doméstica no efetivo policial* [Dissertação de mestrado, Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna]. Repositórios Científicos de Acesso Aberto de Portugal. <http://hdl.handle.net/10400.26/37038>
- Silva, B. C., & Pais, L. G. (2023). Police work on domestic violence: Impacts on the police officers. *Revista Brasileira de Ciências Policiais*, 14(13), 25–59. [https://dspace.mj.gov.br/bitstream/1/13868/1/RBCP\\_N13\\_P25-59.pdf](https://dspace.mj.gov.br/bitstream/1/13868/1/RBCP_N13_P25-59.pdf)
- Silva, R. C. D. da, Mendes, C. V., Fernandes, M. N. de F., Silva, G. G., Vilela, L. B. F., & Camargo Júnior, E. B. (2025). Prevalência de depressão e análise da relação com a ansiedade em policiais militares: Estudo transversal. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 78(5), 1-8. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2024-0312pt>
- Stephens, C., & Long, N. (2000). Communication with police supervisors and peers as a buffer of work-related traumatic stress. *Journal of Organizational Behavior*, 21(4), 407–424. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1379\(200006\)21:4<407::AID-JOB17>3.0.CO;2-N](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1379(200006)21:4<407::AID-JOB17>3.0.CO;2-N)
- Stevellink, S. A. M., Opie, E., Pernet, D., Gao, H., Elliott, P., Wessely, S., Fear, N. T., Hotopf, M., & Greenberg, N. (2020). Probable PTSD, depression and anxiety in 40,299 UK

- police officers and staff: Prevalence, risk factors and associations with blood pressure. *PLOS ONE*, 15(11), e0240902. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240902>
- Syed, S., Ashwick, R., Schlosser, M., Jones, R., Rowe, S., & Billings, J. (2020). Global prevalence and risk factors for mental health problems in police personnel: A systematic review and meta-analysis. *Occupational and Environmental Medicine*, 77(11), 737–747. <https://doi.org/10.1136/oemed-2020-106498>
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V., & Wigal, J. K. (1989). The hierarchical factor structure of the coping strategies inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 13(4), 343–361. <https://doi.org/10.1007/BF01173478>
- Tufano, S. (2018). *Role identity and the transition from police department to civilian life* [Doctoral dissertation, Walden University]. Walden Dissertations and Doctoral Studies. <https://scholarworks.waldenu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=7231&context=dissertations>
- Twersky-Glasner, A. (2005). Police personality: What is it and why are they like that? *Journal of Police and Criminal Psychology*, 20(1), 56–67. <https://doi.org/10.1007/BF02806707>
- Vala, J. (1990). A análise de conteúdo. In A. S. Silva & J. M. Pinto (Eds.), *Metodologia das ciências sociais* (4.<sup>a</sup> ed., pp. 101–128). Edições Afrontamento.
- Vilela, C. S. M. M. (2021). *Policar a cidade: Impactos do trabalho sobre os polícias* [Dissertação de mestrado, Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna]. Repositórios Científicos de Acesso Aberto de Portugal. <http://hdl.handle.net/10400.26/37041>
- Violanti, J. M. (2015). Of mind and body: Health consequences of stress and trauma on police officers. In S. M. Clevenger, L. Miller, B. A. Moore, & A. Freeman (Eds.), *Behind the badge: A psychological treatment handbook for law enforcement officers* (pp. 44–69). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315744926>

- Violanti, J. M., Charles, L. E., McCanlies, E., Hartley, T. A., Baughman, P., Andrew, M. E., Fekedulegn, D., Ma, C. C., Mnatsakanova, A., & Burchfiel, C. M. (2017). Police stressors and health: A state-of-the-art review. *Policing: An International Journal*, 40(4), 642–656. <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-06-2016-0097>
- Walvekar, S. S., Ambekar, J. G., & Devaranavadagi, B. B. (2015). Study on serum cortisol and perceived stress scale in the police constables. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 9(2), 10-14. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2015/12015.5576>
- Weiss, D. S., Brunet, A., Best, S. R., Metzler, T. J., Liberman, A., Pole, N., Fagan, J. A., & Marmar, C. R. (2010). Frequency and severity approaches to indexing exposure to trauma: The Critical Incident History Questionnaire for police officers. *Journal of Traumatic Stress*, 23(6), 734–743. <https://doi.org/10.1002/jts.20576>
- Wester, S. R., Arndt, D., Sedivy, S. K., & Arndt, L. (2010). Male police officers and stigma associated with counseling: The role of anticipated risks, anticipated benefits and gender role conflict. *Psychology of Men & Masculinity*, 11(4), 286–302. <https://doi.org/10.1037/a0019108>
- World Health Organization. (2026). *Stress*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Young, B., Ford, J., Ruzek, J., Friedman, M., & Gusman, F. (2001). *Disaster mental health services: A guidebook for clinicians and administrators*. The National Center for Post-traumatic Stress Disorder – Department of Veterans Affairs.

# **Anexos**

**Anexo 1 – Pedido para realização de entrevistas e disponibilização de dados**



**MINISTÉRIO DA ADMINISTRAÇÃO INTERNA  
POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA  
INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS POLICIAIS  
E SEGURANÇA INTERNA**

Exmo. Sr. Diretor Nacional Adjunto, para a UORH,  
MI Superintendente-chefe Ismael Pereira Gaspar Jorge

Assunto: Solicitação de recolha de dados e realização de entrevistas

Eu, Tiago Frederico Machado Nunes, Aspirante a Oficial de Polícia finalista do Curso de Mestrado em Segurança Pública, no âmbito da realização da dissertação de mestrado intitulada "Atrás da Linha Amarela: Consequências da exposição a ocorrências traumáticas na saúde dos polícias da DSTP do COMETLIS", sob orientação da Exm<sup>a</sup> Senhora Prof.<sup>a</sup> Doutora Lúcia G. Pais, venho mui respeitosamente solicitar a V.<sup>a</sup> Ex.<sup>a</sup> autorização:

- Para a recolha dos dados estatísticos da Divisão de Segurança a Transportes Públicos do Comando Metropolitano de Lisboa, nomeadamente aos números relacionados com os suicídios, tentativas de suicídio e pessoas colhidas que são respondidos pelos polícias dessa divisão, durante o período compreendido entre 2015 e 2025.
- Para a realização de entrevistas a polícias pertencentes à Divisão de Segurança a Transportes Públicos do Comando Metropolitano de Lisboa, que se disponibilizem a ser entrevistados.

A recolha destes dados e a realização destas entrevistas tem como intuito obter informação relativa ao impacto físico e psicológico a que estão sujeitos os polícias

da Divisão de Segurança a Transportes Públicos, bem como compreender que estratégias podem utilizar para enfrentar essas consequências depois de responderem a uma ocorrência desta natureza.

Comprometo-me a manter a confidencialidade dos dados recolhidos fora do âmbito da elaboração e discussão da dissertação, bem como a cumprir as demais regras éticas relativas à realização de investigação científica.

Pede deferimento.

Lisboa, 2 de dezembro de 2025

*Tiago Nunes*

Aspirante a Oficial de Polícia

M/156309

## **Anexo 2 – Ofício que autoriza a realização das entrevistas**

**De:** DN DF - Núcleo de Cooperação e Assessoria Técnica  
**Enviado:** 11 de dezembro de 2025 12:36  
**Para:** ISCPSP - Direcção Ensino  
**Cc:** COMETLIS - Núcleo de Formação; Tiago Frederico Machado Nunes  
**Assunto:** FW: Solicitação de colaboração: Dissertação de mestrado em Segurança Pública / AOP Tiago Nunes  
**Anexos:** Pedido Colaboração AOP Tiago Nunes.pdf; Solicitação de colaboração\_TiagoNunes\_3816\_156309.pdf

Exmo. Senhor  
Diretor do ISCPSP

Relativamente ao assunto em epígrafe encarrega-me o Exmo. Senhor Diretor do Departamento de Formação, Superintendente Nuno Poiães, de remeter a V. Ex.ª o despacho de Sua Excelência o Diretor Nacional Adjunto (UORH), i.e.:

1. Autorizado o solicitado, mediante a disponibilidade dos dados a solicitar ao COMETLIS e a disponibilidade dos informantes da DSTP para a realização das entrevistas;
2. E se comunique o mesmo ao COMETLIS e ISCPSP para que o requerente desenvolva os contactos necessários com aquele Comando.

Com os melhores cumprimentos

***“Presente pela Proximidade, Próxima na Segurança!” – Estratégia PSP 2025-2027***

Márcio José Batista Romana  
Comissário | Police Captain  
Departamento de Formação  
Divisão de Formação e Aperfeiçoamento  
Chefe do Núcleo de Cooperação e Assessoria Técnica  
T: +351 21 811 000  
Ext: 11369  
 PSPPortugal

E: mromana@psp.pt  
 policiasegurancapublica

 **POLÍCIA**  
SEGURANÇA PÚBLICA



Direção Nacional da PSP  
Largo da Penha de França, n.º1 | 1199-010 Lisboa | PORTUGAL  
 www.psp.pt 

### Anexo 3 – Termo de consentimento informado

#### Termo de Consentimento Informado

Tomei conhecimento que o estudante finalista do Curso de Mestrado em Segurança Pública do Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna (ISCPSI) da Polícia de Segurança Pública, Aspirante a Oficial de Polícia Tiago Nunes, está a desenvolver um estudo que tem como objetivo conhecer quais as consequências da exposição a ocorrências traumáticas na saúde dos polícias da Divisão de Segurança a Transportes Públicos do COMETLIS, sob orientação da Prof.<sup>a</sup> Doutora Lúcia G. Pais, docente no ISCPSP. Neste âmbito foram-me explicados os objetivos do trabalho e foi solicitada a minha colaboração para responder a uma entrevista.

Fui informado(a) que as respostas serão anónimas e que serão gravadas para facilitar a sua análise, sendo destruídos os registos áudio após a sua transcrição. A minha identificação nunca será divulgada e a minha colaboração tem carácter voluntário, podendo desistir em qualquer momento do trabalho.

Compreendo que não irá existir qualquer tipo de remuneração ou custos pela minha participação neste estudo. É-me garantido que sempre que necessitar de algum esclarecimento o mesmo ser-me-á facultado.

Fui esclarecido(a) sobre todos os aspetos que considero importantes e as perguntas que coloquei foram respondidas. Fui informado(a) que tenho direito a recusar participar e que a minha recusa não terá consequências para mim.

Aceito, pois, colaborar neste estudo e assino onde indicado.

**O Investigador**

**O(a) Entrevistado(a)**

*Tiago Nunes*

\_\_\_\_\_

Aspirante a Oficial de Polícia M/156309

\_\_\_\_\_

Lisboa, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2026

#### **Anexo 4 – Exemplos de questões realizadas na entrevista**

**Pergunta inicial:** Qual o impacto da resposta a ocorrências com mortos e feridos graves para os polícias da DSTP?

Outras questões feitas no decorrer da entrevista:

- ✓ Quantas situações presenciou durante o tempo que trabalhou na DSTP?
- ✓ Como foi lidar com essas situações?
- ✓ Quais foram os seus sentimentos e pensamentos no momento da ocorrência?  
E de que forma evoluíram posteriormente?
- ✓ Alguma vez sentiu algum tipo de consequências físicas ou psicológicas? E alterações na sua vida pessoal e familiar?
- ✓ De que modo lidou com as emoções sentidas? Que estratégias ou recursos utilizou para as gerir?

## Anexo 5 – Quadro categorial

| A - Causas/Origem dos impactos                            |                                                        |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| A.1 - Contexto do trabalho                                | A.2 - Conteúdo do trabalho                             |
| Falta de comunicação                                      | Excesso de trabalho                                    |
| Qualidade do relacionamento entre polícias e a comunidade | Horários longos                                        |
| Qualidade do relacionamento entre Polícias                | Trabalhar por Turnos                                   |
| Remunerações Inadequadas                                  | Imprevisibilidade                                      |
| Satisfação no Serviço                                     | Rotina                                                 |
| Condições de trabalho                                     | Ausência de rotinas                                    |
| Crítica por parte dos OCS                                 | Burocracia                                             |
| Distância entre trabalho-Casa                             | Pressão do tempo                                       |
| Exiguidade da oportunidade de carreira                    | Adequação da missão/tipo de serviço a desempenhar      |
| Injustiça remuneratória vs função desempenhada            | Imagem do Profissional/instituição                     |
|                                                           | Ambiguidade do papel                                   |
|                                                           | Angústia Moral                                         |
|                                                           | Exigência das Tarefas operacionais e riscos associados |

| B - Consequências Psicológicas                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B.1 - Ansiedade                                                                                                                                                                                       | B.2 - Depressão                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | B.3 - Burnout                                                                                                                                                  | B.4 - Fadiga por compaixão                                                                                                                                                                | B.5 - Trauma primário                                     | B.6 - Trauma secundário                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Sensação de inquietação/preocupação</p> <p>Dificuldade de concentração</p> <p>Irritabilidade</p> <p>Medo</p> <p>Tensão Muscular</p> <p>Exaustão</p> <p>Não sinto nenhum indicador de ansiedade</p> | <p>Perda de interesse nas atividades</p> <p>Grandes mudanças de peso</p> <p>Problemas na qualidade do sono</p> <p>Agitação ou falta de energia</p> <p>Frustração</p> <p>Sentimento de inutilidade</p> <p>Pensamentos suicidas</p> <p>Não tenho problemas na qualidade do sono</p> <p>Não sinto nenhum indicador</p> | <p>Desgaste emocional</p> <p>Nunca identifiquei sinais de burnout nos meus colegas</p> <p>Perda de autoestima</p> <p>Não sinto nenhum indicador de burnout</p> | <p>Falta de confiança nos parceiros</p> <p>Culpa</p> <p>Choque emocional</p> <p>Pânico</p> <p>Vulnerabilidade</p> <p>Desespero</p> <p>Frieza afetiva/embotamento afetivo</p> <p>Raiva</p> | <p>Pesadelos</p> <p>Flashbacks</p> <p>Hipervigilância</p> | <p>Impacto positivo na vida familiar, por comparação com as situações das vítimas</p> <p>Impactos negativos na vida familiar</p> <p>Colocar-se na posição da vítima e ter pensamentos negativos</p> <p>Colocar-se na posição dos familiares das vítimas e ter pensamentos negativos</p> <p>Não sinto nenhum indicador de trauma secundário</p> |

| C - Consequências físicas                                                                                                                                                                                 | D -Consequências Comportamentais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                    |                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                           | D.1 - Reações comportamentais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | D.2 - Naturalização da violência                                                   | D.3 - Naturalização da morte                                                   |
| <p>Hipertensão arterial</p> <p>Taquicardia</p> <p>Hiperventilação</p> <p>Fadiga</p> <p>Sede</p> <p>Náuseas</p> <p>Tremores</p> <p>Arrepios e Suores</p> <p>Alteração do apetite</p> <p>Não sinto nada</p> | <p>Luta ou Fuga</p> <p>Imobilização</p> <p>Obediência automática</p> <p>Alienação</p> <p>Conflito</p> <p>Desconfiança</p> <p>Abandono de atividades</p> <p>Alterações na fala</p> <p>Agressividade</p> <p>Assertivo</p> <p>Observador/Atento</p> <p>Exigente</p> <p>Problemas de adaptação a novas situações</p> <p>Não separação da vida pessoal e da profissional</p> <p>Impressão de alteração de características de personalidade</p> <p>Não sinto nenhum indicador de reação comportamental</p> | <p>Ficar indiferente às situações de violência</p> <p>Não existe naturalização</p> | <p>Ficar indiferente às situações de morte</p> <p>Não existe naturalização</p> |

| E-Estratégias de Defesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E.1-Individual                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | E.2-Grupal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Exercício físico</p> <p>Foco na tarefa</p> <p>Evitar assuntos/abstração</p> <p>Separação da vida pessoal/profissional</p> <p>Descanso</p> <p>Hobbies</p> <p>Apoio familiar</p> <p>Apoio médico e/ou psicológico</p> <p>Consumo de álcool, tabaco ou café</p> <p>Distanciamento emocional das vítimas</p> <p>Não utilizo nenhuma estratégia de defesa individual</p> | <p>Exercício físico em grupo</p> <p>Convívios de grupo (jantares/almoços/tertúlias)</p> <p>Ventilação de problemas em parceria</p> <p>Estar atento ao colega do lado</p> <p>Apoio nos supervisores hierárquicos</p> <p>Apoio nos psicólogos (instituição)</p> <p>Adoção de procedimentos técnicos</p> <p>Humor no ambiente do trabalho</p> |

| <b>F-Principais Desafios</b>                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>F.1- Lidar com vítimas</b>                                                                             | <b>F.2-Lidar com suspeitos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>F.3-Tipo de situação</b>                                                                                    | <b>F.4-Atendimento</b>                                                    |
| <p>Envolvimento de crianças</p> <p>Vítimas não colaborantes</p> <p>Vítimas emocionalmente vulneráveis</p> | <p>Morte Violenta (suicídio, homicídio)</p> <p>Ver colegas feridos/Mortos</p> <p>Acidente com pessoa conhecida/ente querido</p> <p>Ver colegas feridos/Mortos em serviço</p> <p>Morte/ferimento de civil/ corpos desmembrados</p> <p>Cheiro a sangue/cheiro a corpos carbonizados</p> <p>Entradas Táticas</p> <p>Salvar Vidas</p> <p>Uso de Armas pelo suspeito (de qualquer classe)</p> <p>Uso de arma de fogo por parte da polícia</p> <p>Violência doméstica</p> | <p>Contactar com os familiares das vítimas</p> <p>Relação com a vítima</p> <p>Cidadãos/Vítimas impacientes</p> | <p>Lesões</p> <p>Performance Física</p> <p>Performance</p> <p>Técnica</p> |

| <b>G-Principais Dificuldades</b>                                                                                                                                       |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>G.1-Recursos</b>                                                                                                                                                    | <b>G.2-Formação Técnica</b>                                                                                                                 | <b>G.3-Formação saúde mental</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Falta de recursos humanos/materiais</p> <p>Falta de Recursos Técnicos</p> <p>Não existe falta de humanos/materiais</p> <p>Não existe falta de recursos técnicos</p> | <p>Sente défice de variedade na formação</p> <p>Não há lacunas na formação</p> <p>Falta formação legal</p> <p>Tempo de formação é pouco</p> | <p>Sente lacunas na formação em Saúde mental</p> <p>Sente lacunas na deteção de sintomas no próprio/em colegas</p> <p>Sente lacunas em gestão de stress durante as ocorrências</p> <p>Há estigma em relação à saúde mental ou procura de ajuda nesse âmbito</p> <p>Sente lacunas na mitigação das consequências do stress</p> |

| <b>H-Apoio aos Polícias</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>H.1-Superiores Hierárquicos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>H.2-Técnicos/Psicólogos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Folgas compensatórias</p> <p>Marcação de férias</p> <p>Acompanhamento nas tarefas</p> <p>Reconhecimento</p> <p>Ventilação de problemas</p> <p>Criação de relação interpessoal</p> <p>Não há apoio de superiores hierárquicos</p> <p>Nunca precisei de falar com um superior hierárquico sobre quaisquer problemas</p> <p>Existe uma Tentativa de resolver problemas sobre e dar conforto aos homens</p> | <p>Ventilação de problemas</p> <p>Falta acompanhamento especializado</p> <p>Falta acompanhamento especializado (psicólogo) no terreno (por causa do apoio às vítimas)</p> <p>Ida ao psicólogo por determinação superior</p> <p>Nunca precisei de ir ao psicólogo</p> <p>Existe falta de avaliação psicológica</p> |

| F-Principais Desafios                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I.1 - Avaliação da situação no momento da chamada                                                        | I.2 Caracterização da situação <i>In loco</i>                                                                                                                                                                                                                                 | I.3 Ações/reações <i>In loco</i>                                                                                                                                                                                                                                                                      | I.4 - Reações dos cidadãos à presença/ação policial                                                                                              |
| <b>Preparação mental</b><br><b>Antecipação de cenários</b><br><b>Antecipação de recursos necessários</b> | Características do local (descrição)<br>Descrição do acidente/situação<br>Avaliações negativas das situações pelas pessoas locais<br>Perigo para a vida<br>Perigo para a integridade física<br>Diversidade cultural<br>Desafiante<br>Violenta<br>Complexidade<br>Simplicidade | Atenção dirigida às pessoas envolvidas, descrição das situações<br>Atenção dirigida ao meio envolvente<br>Mobilização de recursos<br>Pacificar ou serenar os ânimos<br>Respeitar o cidadão<br>Colaboração com/dos cidadãos<br>Apoio de polícias<br>Uso de meios coercivos<br>Experiência<br>Bom senso | Agressões (incluindo tentativa)<br>Resistência passiva<br>Resistência ativa<br>Má relação entre cidadão/polícia<br>Boa interação Cidadão Polícia |

| <b>H-Apoio aos Polícias</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>J.1 - Fora da Instituição</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>J.2 - Na Instituição</b>                                                                                                |
| Receio do desarmamento<br>Receio da opinião dos colegas<br>Receio da opinião dos Superiores Hierárquicos<br>Receio da Visão enviesada por parte dos técnicos/psicólogos<br>Desvalorização do apoio prestado pela organização<br>Possível desvalorização por parte dos técnicos/Psicólogos | Melhor entendimento da condição de polícia<br>Proximidade/facilidade no encaminhamento<br>Desconhecimento de como procurar |

## Anexo 6 – Descrição do quadro categorial

### A – Categoria CAUSAS/ORIGEM DOS IMPACTOS

Nesta categoria encontram-se codificados os dados que se referem a fatores de stress que têm origem o trabalho policial em si, quer seja devido ao seu conteúdo ou ao seu contexto.

#### A.1 – Subcategoria CONTEXTO DO TRABALHO

Nesta subcategoria codificou-se a informação que diz respeito aos fatores de stress relacionados com o contexto de trabalho, realçando-se como exemplo a satisfação do polícia com o serviço, a sua relação com colegas ou até a falta de apoio da PSP.

Ex. (E07) “eu sou do Norte, estou à espera da transferência, achava que ia ser transferida ano passado.”

Ex. (E18) “o bom ambiente, no meu caso tenho um grupo espetacular, acho que os colegas também fazem toda a diferença, não é? Se tivermos um bom ambiente de trabalho acaba por ser mais fácil.”

#### A.2 – Subcategoria CONTEÚDO DO TRABALHO

Nesta subcategoria codificou-se a informação que diz respeito aos fatores de stress diretamente ligados ao conteúdo de trabalho realçando-se como exemplo, a burocracia existente, a imprevisibilidade do trabalho e a ambiguidade do papel dos polícias.

Ex. (E) “Acho que desde que a gente liberte a linha, porque há pressão da XXX, não é? É dinheiro que se está a gastar para os erários públicos, não é? Que eles têm que pagar, com o comboio parado. Isto é uma pressão que vem de cima.”

Ex. (E20) “depois também todo o expediente que tem que se fazer, anexos, comunicações ao tribunal e por aí fora.”

### B – Categoria CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS

Nesta categoria encontram-se codificados os dados que se referem a sintomas psicológicos que os polícias tenham sentido, mais concretamente sintomas de ansiedade, depressão, *burnout*, fadiga por compaixão, trauma primário e trauma secundário.

### B.1 – Subcategoria ANSIEDADE

Nesta subcategoria codificou-se a informação que diz respeito a referências a sintomas de ansiedade, enquadrando-se aqui por exemplo, a sensação de inquietação/preocupação e o medo.

Ex. (E04) “Fogo, eu não devia estar a pensar isso a noite toda”. Olha aquilo, ainda te posso dizer que ainda fiquei quase 1 hora assim a pensar.”

Ex. (E07) “Porque eu vou para casa e vou ficar a pensar naquilo.”

### B.2 – Subcategoria DEPRESSÃO

Nesta subcategoria codificou-se a informação que diz respeito a sintomas de depressão, tendo-se aqui como exemplos o sentimento de frustração, os problemas na qualidade do sono e o sentimento de inutilidade.

Ex. (03) “principalmente, o que me afetou foi que não conseguia dormir.”

### B.3 – Subcategoria BURNOUT

Nesta subcategoria codificou-se a informação que diz respeito a sintomas de burnout, salientando-se a título de exemplo, a perda de autoestima.

Ex. (E12) “a pessoa.... quando se remói muito e se guarda muitas coisas, um dia, é como o balão, tanto enche que um dia rebenta.”

### B.4 – Subcategoria FADIGA POR COMPAIXÃO

Nesta subcategoria codificou-se a informação que diz respeito a sintomas de fadiga por compaixão, salientando-se como exemplo, o sentimento de impotência, choque emocional e raiva.

Ex. (E07) “claro que quando vou a uma situação dessas eu fico a pensar muito, o que é que levou aquela pessoa a fazer aquilo?”

Ex. (E09) “Sentimo-nos se calhar um pouco mais frágeis perante aquilo que estamos a ver.”

### B.5 – Subcategoria TRAUMA PRIMÁRIO

Nesta subcategoria codificou-se a informação que diz respeito a sintomas de trauma primário, enquadrando-se aqui, por exemplo, pesadelos, flashbacks e hipervigilância.

Ex. (14) “Depois comecei a vivenciar as imagens e tudo da situação em si.”

### **B.6 – Subcategoria TRAUMA SECUNDÁRIO**

Nesta subcategoria codificou-se a informação que diz respeito a sintomas de trauma secundário, podendo ser tidos como exemplo, o colocar-se na posição dos familiares das vítimas ou até o impacto positivo na vida familiar por comparação com as situações das vítimas.

Ex. (E15) “Nós temos filhos, quando são jovens, quando são, pronto, suicídios, quando é acidente, que foi o caso desta senhora, esta miúda neste caso. Claro, é uma coisa que ninguém gosta, não é? O sentimento de podermos perder um dia a nossa família.”

### **C – Categoria CONSEQUÊNCIAS FÍSICAS**

Nesta categoria encontram-se codificados os dados que se referem a sintomas físicos que os polícias tenham sentido, como sendo, arrepios e suores, náuseas, hipertensão arterial ou até mesmo fadiga.

Ex. (E07) “Uma pessoa sente-se mais cansada, ao sentir-se mais cansada provoca mais mazelas ao corpo.”

### **D – Categoria CONSEQUÊNCIAS COMPORTAMENTAIS**

Nesta categoria encontram-se codificados os dados que se referem às consequências comportamentais sentidas e relatadas pelos polícias incluindo a sua predisposição para a naturalização da violência e da morte.

#### **D.1 – Subcategoria REAÇÕES COMPORTAMENTAIS**

Nesta subcategoria codificou-se a informação que diz respeito às consequências sentidas pelos polícias, ao nível comportamental, salientando-se, por exemplo, a exigência, a observação e a desconfiança.

Ex. (E13) “Mais facilmente começava a entrar mais de frente com certos cidadãos, em situações que às vezes não havia necessidade.”

Ex. (E07) “Mas sei que há dias em que a mulher a diz assim: «Epá, esta semana andaste assim mais, não é agressivo, mas andaste mais, pronto, falaste mais torto ou foste mais rude», se calhar pronto.”

### D.2 – Subcategoria NATURALIZAÇÃO DA VIOLÊNCIA

Nesta subcategoria codificou-se a informação que diga respeito ao modo como a confrontação constante com violência leva a que certas situações deixem de impactar o polícia.

Ex. (E04) “o segundo trucidado, também só tinha uma fratura exposta na perna. Já não fez tanta confusão, já não pensei assim tanto nele.”

### D.3 – Subcategoria NATURALIZAÇÃO DA MORTE

Nesta subcategoria codificou-se a informação que diga respeito ao modo como a confrontação constante com a morte leva a que certas situações deixem de impactar o polícia.

Ex. (E05) “para um trucidado, epá já vamos naquela... é o nosso dia a dia.”

## **E – Categoria ESTRATÉGIAS DE DEFESA**

Nesta categoria encontram-se codificados os dados que se referem às estratégias, tanto individuais como grupais, utilizadas pelos polícias para lidar com as situações com que lidam na sua missão.

### E.1 – Subcategoria ESTRATÉGIAS INDIVIDUAIS

Nesta subcategoria codificou-se a informação que diga respeito às estratégias de defesa individuais cujos polícias utilizam, de forma a evitar o desenvolvimento dos mais variados sintomas sentidos por eles. Enquadram-se aqui, por exemplo, fatores como a abstração do assunto, a separação da vida pessoal/familiar e o apoio familiar.

Ex. (E02) “Foco-me até mais nos pormenores do que em si no que aconteceu, ou na vida que se perdeu ou uma coisa qualquer.”

Ex. (E06) “quando entro da porta para dentro, a minha vida passa a ser polícia. Quando saio da porta para fora, a minha vida passa a ser um civil completamente normal.”

### E.2 – Subcategoria ESTRATÉGIAS GRUPAIS

Nesta subcategoria codificou-se a informação que diga respeito a estratégias de grupo para a mitigação de sintomas, tendo-se como exemplo, a ventilação de problemas em parceria, o recurso, os convívios em grupo e estar atento aos colegas do lado.

Ex. (E09) “até aqui em termos de esquadra é bom, por exemplo: «Olha, aconteceu isto. O que é que o que é que vamos fazer? Será que.... E se formos dar a notícia, por exemplo, aos familiares, o que é que dizemos? Ou como é que nos vamos encarar com eles?».”

Ex. (E10) “mesmo nós entre colegas, estar ali na situação, mas mais numa, tem que se levar um bocado mais na brincadeira, levar uma piada ou assim, não é? Entre nós, porque para descontraír um bocado.”

## **F – Categoria PRINCIPAIS DESAFIOS**

Nesta categoria encontram-se codificados os dados que se referem aos desafios sentidos pelos polícias, desde a forma como lidam com as vítimas e criam uma ligação com as mesmas até ao tipo de situação com que se deparam.

### **F.1 – Subcategoria LIDAR COM VÍTIMAS**

Nesta subcategoria codificou-se a informação que diga respeito às vítimas com que os polícias têm de lidar, por exemplo, vítimas crianças, adolescentes e pais emocionalmente vulneráveis.

Ex. (E12) “quando são crianças (...) jovens, crianças, pessoas mais novas é sempre, é sempre chato porque é sempre uma criança.”

Ex. (E17) “já fui também dar aqui, mas essa aí como mãe e filho, atendendo à idade, eu ouvi a senhora a gritar, é nessas alturas, quer para nós, quer acompanhamento sempre, sempre do polícia.”

### **F.2 – Subcategoria TIPO DE SITUAÇÃO**

Nesta subcategoria codificou-se a informação que diga respeito ao tipo de situação vivenciada pelo polícia, enquadrando-se aqui, como exemplo, uma situação com morte violenta, o cheiro a sangue ou até o facto de salvarem vidas.

Ex. (E08) “Aquilo foi, ele estava com as pernas.... uma perna ficou cortada, ficou com vários pedaços todos espalhados pela linha e ficou aberto a meio.”

Ex. (E18) “o senhor tentou suicidar-se, não conseguiu, ficou assim um bocado a sofrer, que é das coisas que mais me faz confusão.”

### F.3 – Subcategoria ATENDIMENTO

Nesta subcategoria codificou-se a informação que diga respeito ao atendimento dos cidadãos, sejam familiares das vítimas ou não, estando aqui também inserida a relação estabelecida com a vítima.

Ex. (E09) “E depois com a parte da família, ter o contacto de avisar a família... são situações mais delicadas.”

Ex. (E19) “o que me custou mais na ocorrência toda foi ter que dar a notícia à mãe.”

### F.4 – Subcategoria PERFORMANCE PESSOAL

Nesta subcategoria codificou-se a informação que diga respeito aos desafios sentidos pelos polícias em termos de performance na atuação, ao nível operacional.

Ex. (E15) “nós no local é que gerimos. Porque se há um trucidado e se depois se aleija um bombeiro, se aleija um colega, ou um civil qualquer, somos nós os responsáveis.”

## **G – PRINCIPAIS DIFICULDADES**

Nesta categoria encontram-se codificados os dados que se referem às dificuldades relatadas pelos polícias como fatores que afetam o desempenho da sua missão, nomeadamente através dos recursos disponíveis e a formação dada pela instituição.

### G.1 – Subcategoria RECURSOS

Nesta subcategoria codificou-se a informação que diga respeito aos recursos disponíveis, sejam eles humanos, materiais ou técnicos, e que permitem o cumprir da missão policial.

Ex. (E19) “olhando a realidade da instituição, não dá para fazer a substituição do efetivo no local.”

Ex. (E07) “infelizmente estamos com falta de efetivo, torna-se quase inviável acontecer isso.”

### G.2 – Subcategoria FORMAÇÃO TÉCNICA

Nesta subcategoria codificou-se a informação que diga respeito à formação técnica dos polícias, como sendo a falta de formação legal, o défice na sua variedade e o tempo reduzido de formação.

Ex. (E09) “Eu acho que devíamos ter uma base de como o fazer. Pode não ser uma formação específica, mas ter uma base do que é que se poderia fazer. Qual é o contacto? O que é que se devemos dizer?”

Ex. (E10) “há aqui a formação da DSTP, tem tipo um curso, não sei se eles dão isso lá, mas acho que não. Mas mesmo este curso também não o dão agora, se calhar não dão este curso há 5 ou 6 anos que não há o curso.”

### G.3 – Subcategoria FORMAÇÃO SAÚDE MENTAL

Nesta subcategoria codificou-se a informação que diga respeito à formação em saúde mental onde se enquadra a perceção por parte do polícia de lacunas nesta formação e a existência de estigma relativamente a este tema.

Ex. (E07) “eu sinto que há colegas que ficam afetados, e que não falam e que não pedem ajuda mesmo por causa desse sentimento, porque sabem que podem ficar referenciados.”

Ex. (E14) “Os colegas que lidaram com a situação deveriam de ser retirados do serviço, até serem acompanhados e até a um nível psicológico acho que é bastante importante nós estarmos aptos para o serviço a nível psicológico, numa situação traumática como uma destas.”

## **H – Categoria APOIO A POLÍCIAS**

Nesta categoria encontram-se codificados os dados que se referem ao apoio prestado ao polícia quer por parte dos superiores hierárquicos, quer por parte de técnicos ou psicólogos.

### H.1 – Subcategoria SUPERVISORES/SUPERIORES HIERÁRQUICOS

Nesta subcategoria codificou-se a informação que diga respeito ao apoio prestado pelos superiores hierárquicos aos polícias, estando aqui incluídos fatores como o reconhecimento, a criação de uma relação interpessoal ou até a perceção de falta de apoio por parte dos polícias.

Ex. (E16) “As chefias nem nunca perguntaram nada disso. Para ser sincero, nem nunca perguntaram nada disso: «Se estavas bem, está tudo bem contigo? Impressionou-te? que não sei. Olha lá, como é que é? Foste lá? Psicologicamente está tudo bem contigo?».”

Ex. (E19) “o chefe que estava de satélite até disse se precisássemos de alguma coisa. Nós dissemos que não, que estava tudo tranquilo.”

## H.2 – Subcategoria TÉCNICOS/PSICÓLOGOS

Nesta subcategoria codificou-se a informação que diga respeito ao apoio prestado por técnicos ou psicólogos aos polícias, tendo-se aqui como exemplos a falta de acompanhamento especializado ou a ida ao psicólogo por determinação superior.

Ex. (E04) “e até hoje ainda não fui chamado à psicologia. Pronto, somos obrigados supostamente a ir, e para isto não me chamaram.”

Ex. (E09) “já estou aqui há 5 anos e só fui uma vez à psicologia e já apanhei vários.”

## **I – Categoria OCORRÊNCIAS POLICIAIS**

Nesta categoria encontram-se codificados os dados que se referem às ocorrências policiais, desde o momento em que ocorre a chamada, às ações dos polícias e posteriores reações dos cidadãos.

### I.1 – Subcategoria AVALIAÇÃO NO MOMENTO DA CHAMADA

Nesta subcategoria codificou-se a informação que diga respeito ao momento da chamada para o local da ocorrência, estando aqui enquadrados fatores como a antecipação de cenários e a preparação mental dos polícias.

Ex. (E14) “Cai a chamada, aquilo são segundos, não é? Acaba por ser, nós não pensamos muito, nós vamos lá e fazemos o que tivermos que fazer.”

Ex. (E17) “Uma pessoa vai sempre até ao local, vai sempre na expectativa.”

### I.2 - Subcategoria CARACTERIZAÇÃO DA SITUAÇÃO IN LOCO

Nesta subcategoria codificou-se a informação que diga respeito à caracterização da situação, nomeadamente a descrição da ocorrência e a forma como esta se pode revelar desafiante ou complexa.

Ex. (E19) “foi uma situação ali por baixo da xxxxxxxx. Foi uma jovem que depois, à posterior, viemos a descobrir que ela tinha estado internada e por acaso tinham sido os colegas ali junto à ponte que a internaram. Ela saiu, deram-lhe alta e ela no dia a seguir suicidou-se.”

Ex. (E18) “os acessos ali naquelas zonas também permitem com que aquilo aconteça, percebe? Ou seja, ali na zona de XXXX existe o apeadeiro que está desativado e as pessoas fazem muita travessia por ali, aquilo é muito perigoso.”

### I.3 – Subcategoria AÇÕES/REAÇÕES IN LOCO

Nesta subcategoria codificou-se a informação que diga respeito às ações do polícia no decorrer da ocorrência. Enquadram-se aqui fatores como a pacificação dos ânimos, a mobilização de recursos, a experiência ou o bom senso.

Ex. (E01) “Também estava com o efetivo que já tinha encontrado outras ocorrências antes. Estava preparado, não tínhamos assim grande preocupação relativamente a isso.”

Ex. (E05) “e ao momento que ela grita, olhei para lá. Obviamente, a ver se precisavam de ajuda.”

### I.4 – Subcategoria REAÇÃO DOS CIDADÃOS À PRESENÇA/AÇÃO POLICIAL

Nesta subcategoria codificou-se a informação que diga respeito às reações dos cidadãos quer à presença quer à ação policial. Assim, têm-se como exemplo dados de resistência dos cidadãos, de agressões e de boa ou má relação entre polícia e cidadão.

Ex. (E18) “é mais a gestão das pessoas que querem ver e que querem assistir e às vezes começam a tentar gravar, que também é muito complicado.”

## **J – Categoria PROCURA POR AJUDA PSICOLÓGICA**

Nesta categoria encontram-se codificados os dados que se referem a uma procura do polícia por ajuda psicológica, podendo esta ajuda ser feita dentro ou fora da instituição.

### J.1 – Subcategoria FORA DA INSTITUIÇÃO

Nesta subcategoria codificou-se a informação que diga respeito à procura por ajuda fora da instituição, seja pela desvalorização do apoio prestado pela organização, pelo receio de desarmamento ou até pelo receio da opinião dos colegas.

Ex. (E14) “Até porque eu não queria envolver mais ninguém. Não queria um apoio especializado (...) na altura como era novo na polícia, não queria chegar a outros patamares. Tinha receio.”

## J.2 – Subcategoria NA INSTITUIÇÃO

Nesta subcategoria codificou-se a informação que diga respeito à procura de ajuda psicológica dentro da instituição, enquadrando-se motivos como a facilidade no encaminhamento ou até o melhor entendimento da condição de polícia e o desconhecimento de como procurar.

Ex. (E09) “Um dia que precisamos de ajuda, acho que devemos recorrer antes de fazermos qualquer coisa. Acho que devemos recorrer primeiro à nossa instituição, a nível psicológico, caso nos aconteça alguma coisa, seja em casa, familiares, financeiros, problemas que tenhamos em casa. Acho que isso é importante.”

**Anexo 7 – Distribuição das frequências de u.r. por subcategoria**

| <b>Categoria</b>                                | <b>Subcategorias</b>                    | <b>Indicadores</b>                                         | <b>Total</b> | <b>Sub-Total</b> |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|
| <b>A - Causas/<br/>Origens dos<br/>impactos</b> | <b>Contexto do<br/>trabalho<br/>A.1</b> | Falta de comunicação                                       | 1            | 128              |
|                                                 |                                         | Qualidade do relacionamento entre policiais e a comunidade | 0            |                  |
|                                                 |                                         | Qualidade do relacionamento entre Polícias                 | 18           |                  |
|                                                 |                                         | Remunerações Inadequadas                                   | 5            |                  |
|                                                 |                                         | Satisfação no Serviço                                      | 1            |                  |
|                                                 |                                         | Condições de trabalho                                      | 14           |                  |
|                                                 |                                         | Crítica por parte dos OCS                                  | 0            |                  |
|                                                 |                                         | Distância entre trabalho-Casa                              | 11           |                  |
|                                                 |                                         | Exiguidade da oportunidade de carreira                     | 0            |                  |
|                                                 |                                         | Injustiça remuneratória vs função desempenhada             | 0            |                  |
|                                                 | <b>Conteúdo do<br/>trabalho<br/>A.2</b> | Excesso de trabalho                                        | 5            |                  |
|                                                 |                                         | Horários longos                                            | 5            |                  |
|                                                 |                                         | Trabalhar por Turnos                                       | 2            |                  |
|                                                 |                                         | Imprevisibilidade                                          | 12           |                  |
|                                                 |                                         | Rotina                                                     | 3            |                  |
|                                                 |                                         | Ausência de rotinas                                        | 0            |                  |
|                                                 |                                         | Burocracia                                                 | 7            |                  |
|                                                 |                                         | Pressão do tempo                                           | 16           |                  |
|                                                 |                                         | Adequação da missão/tipo de serviço a desempenhar          | 4            |                  |
|                                                 |                                         | Imagem do Profissional/instituição                         | 3            |                  |
|                                                 |                                         | Ambiguidade do papel                                       | 3            |                  |
|                                                 |                                         | Angústia Moral                                             | 1            |                  |
|                                                 |                                         | Exigência das Tarefas operacionais e riscos associados     | 17           |                  |
| <b>B -<br/>Consequências<br/>Psicológicas</b>   | <b>Ansiedade<br/>B.1</b>                | Sensação de inquietação/preocupação                        | 67           | 378              |
|                                                 |                                         | Dificuldade de concentração                                | 0            |                  |

|  |                                         |                                                       |    |
|--|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------|----|
|  |                                         | Irritabilidade                                        | 8  |
|  |                                         | Medo                                                  | 5  |
|  |                                         | Tensão Muscular                                       | 0  |
|  |                                         | Exaustão                                              | 1  |
|  |                                         | Não sinto nenhum indicador de ansiedade               | 0  |
|  | <b>Depressão<br/>B.2</b>                | Perda de interesse nas atividades                     | 0  |
|  |                                         | Grandes mudanças de peso                              | 0  |
|  |                                         | Problemas na qualidade do sono                        | 9  |
|  |                                         | Agitação ou falta de energia                          | 0  |
|  |                                         | Frustração                                            | 13 |
|  |                                         | Sentimento de inutilidade                             | 0  |
|  |                                         | Pensamentos suicidas                                  | 0  |
|  |                                         | Não tenho problemas na qualidade do sono              | 3  |
|  |                                         | Não sinto nenhum indicador                            | 0  |
|  | <b>Burnout<br/>B.3</b>                  | Desgaste emocional                                    | 7  |
|  |                                         | Nunca identifiquei sinais de burnout nos meus colegas | 0  |
|  |                                         | Perda de autoestima                                   | 0  |
|  |                                         | Não sinto nenhum indicador de burnout                 | 0  |
|  | <b>Fadiga por<br/>compaixão<br/>B.4</b> | Falta de confiança nos parceiros                      | 0  |
|  |                                         | Culpa                                                 | 12 |
|  |                                         | Choque emocional                                      | 95 |
|  |                                         | Pânico                                                | 0  |
|  |                                         | Vulnerabilidade                                       | 7  |
|  |                                         | Sentimento de luto/pesar                              | 20 |
|  |                                         | Desespero                                             | 0  |
|  |                                         | Frieza afetiva/embotamento afetivo                    | 37 |
|  |                                         | Raiva                                                 | 0  |
|  | <b>Trauma<br/>primário<br/>B.5</b>      | Pesadelos                                             | 7  |
|  |                                         | Flashbacks                                            | 20 |
|  |                                         | Hipervigilância                                       | 4  |

|                                          |                                        |                                                                                |    |    |
|------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----|----|
|                                          | <b>Trauma secundário<br/>B.6</b>       | Impacto positivo na vida familiar, por comparação com as situações das vítimas | 5  |    |
|                                          |                                        | Impactos negativos na vida familiar                                            | 1  |    |
|                                          |                                        | Colocar-se na posição da vítima e ter pensamentos negativos                    | 26 |    |
|                                          |                                        | Colocar-se na posição dos familiares das vítimas e ter pensamentos negativos   | 31 |    |
|                                          |                                        | Não sinto nenhum indicador de trauma secundário                                | 0  |    |
| <b>C -Consequências físicas</b>          |                                        | Hipertensão arterial                                                           | 0  | 18 |
|                                          |                                        | Taquicardia                                                                    | 0  |    |
|                                          |                                        | Hiperventilação                                                                | 0  |    |
|                                          |                                        | Fadiga                                                                         | 7  |    |
|                                          |                                        | Sede                                                                           | 0  |    |
|                                          |                                        | Náuseas                                                                        | 6  |    |
|                                          |                                        | Tremores                                                                       | 1  |    |
|                                          |                                        | Arrepios e Suores                                                              | 2  |    |
|                                          |                                        | Alteração do apetite                                                           | 2  |    |
|                                          |                                        | Não sinto nada                                                                 | 0  |    |
| <b>D - Consequências Comportamentais</b> | <b>Reações comportamentais<br/>D.1</b> | Luta ou Fuga                                                                   | 1  | 73 |
|                                          |                                        | Imobilização                                                                   | 5  |    |
|                                          |                                        | Obediência automática                                                          | 0  |    |
|                                          |                                        | Alienação                                                                      | 0  |    |
|                                          |                                        | Conflito                                                                       | 0  |    |
|                                          |                                        | Desconfiança                                                                   | 0  |    |
|                                          |                                        | Abandono de atividades                                                         | 0  |    |
|                                          |                                        | Alterações na fala                                                             | 0  |    |
|                                          |                                        | Agressividade                                                                  | 4  |    |
|                                          |                                        | Assertivo                                                                      | 0  |    |
|                                          |                                        | Observador/Atento                                                              | 1  |    |
|                                          |                                        | Exigente                                                                       | 0  |    |
|                                          |                                        | Problemas de adaptação a novas situações                                       | 1  |    |

|                                  |                                       |                                                            |    |     |
|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------|----|-----|
|                                  |                                       | Não separação da vida pessoal e da profissional            | 10 |     |
|                                  |                                       | Impressão de alteração de características de personalidade | 3  |     |
|                                  |                                       | Não sinto nenhum indicador de reação comportamental        | 1  |     |
|                                  | <b>Naturalização da violência D.2</b> | Ficar indiferente às situações de violência                | 2  |     |
|                                  |                                       | Não existe naturalização                                   | 0  |     |
|                                  | <b>Naturalização da morte D.3</b>     | Ficar indiferente às situações de morte                    | 45 |     |
|                                  |                                       | Não existe naturalização                                   | 0  |     |
| <b>E - Estratégias de Defesa</b> | <b>Individual E.1</b>                 | Exercício físico                                           | 1  | 200 |
|                                  |                                       | Foco na tarefa                                             | 34 |     |
|                                  |                                       | Evitar assuntos/abstração                                  | 36 |     |
|                                  |                                       | Separação da vida pessoal/profissional                     | 31 |     |
|                                  |                                       | Descanso                                                   | 1  |     |
|                                  |                                       | Hobbies                                                    | 2  |     |
|                                  |                                       | Apoio familiar                                             | 34 |     |
|                                  |                                       | Apoio médico e/ou psicológico                              | 0  |     |
|                                  |                                       | Consumo de álcool, tabaco ou café                          | 0  |     |
|                                  |                                       | Distanciamento emocional das vítimas                       | 10 |     |
|                                  |                                       | Não utilizo nenhuma estratégia de defesa individual        | 0  |     |
|                                  | <b>Grupal E.2</b>                     | Exercício físico em grupo                                  | 0  |     |
|                                  |                                       | Convívios de grupo (jantares/almoços/tertúlias)            | 3  |     |
|                                  |                                       | Ventilação de problemas em parceria                        | 40 |     |
|                                  |                                       | Estar atento ao colega do lado                             | 1  |     |
|                                  |                                       | Apoio nos supervisores hierárquicos                        | 0  |     |
|                                  |                                       | Apoio nos psicólogos (instituição)                         | 0  |     |
|                                  |                                       | Adoção de procedimentos técnicos                           | 1  |     |
|                                  |                                       | Humor no ambiente do trabalho                              | 6  |     |
| <b>F - Principais Desafios</b>   | <b>Lidar com vítimas F.1</b>          | Envolvimento de crianças                                   | 7  | 181 |
|                                  |                                       | Vítimas não colaborantes                                   | 0  |     |

|                                    |                                |                                                 |    |    |
|------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------|----|----|
|                                    |                                | Vítimas emocionalmente vulneráveis              | 10 |    |
|                                    | <b>Tipo de situação F.2</b>    | Morte Violenta (suicídio, homicídio)            | 17 |    |
|                                    |                                | Ver colegas feridos/Mortos                      | 3  |    |
|                                    |                                | Acidente com pessoa conhecida/ente querido      | 7  |    |
|                                    |                                | Ver colegas feridos/Mortos em serviço           | 1  |    |
|                                    |                                | Morte/ferimento de civil/ corpos desmembrados   | 44 |    |
|                                    |                                | Cheiro a sangue/cheiro a corpos carbonizados    | 19 |    |
|                                    |                                | Entradas Táticas                                | 0  |    |
|                                    |                                | Salvar Vidas                                    | 2  |    |
|                                    |                                | Uso de Armas pelo suspeito (de qualquer classe) | 0  |    |
|                                    |                                | Uso de arma de fogo por parte da polícia        | 0  |    |
|                                    |                                | Violência doméstica                             | 0  |    |
|                                    | <b>Atendimento F.3</b>         | Contactar com os familiares das vítimas         | 51 |    |
|                                    |                                | Relação com a vítima                            | 5  |    |
|                                    |                                | Cidadãos/Vítimas impacientes                    | 6  |    |
|                                    | <b>Performance Pessoal F.4</b> | Lesões                                          | 0  |    |
|                                    |                                | <i>Performance Física</i>                       | 0  |    |
|                                    |                                | <i>Performance Técnica</i>                      | 9  |    |
| <b>G - Principais dificuldades</b> | <b>Recursos G.1</b>            | Falta de recursos humanos/materiais             | 11 | 85 |
|                                    |                                | Falta de Recursos Técnicos                      | 1  |    |
|                                    |                                | Não existe falta de humanos/materiais           | 0  |    |
|                                    |                                | Não existe falta de recursos técnicos           | 0  |    |
|                                    | <b>Formação técnica G.2</b>    | Sente défice de variedade na formação           | 48 |    |
|                                    |                                | Não há lacunas na formação                      | 0  |    |
|                                    |                                | Falta formação legal                            | 0  |    |
|                                    |                                | Tempo de formação é pouco                       | 8  |    |
|                                    | <b>Formação saúde mental</b>   | Sente lacunas na formação em Saúde mental       | 5  |    |

|                                  |                                                        |                                                                                           |    |     |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
|                                  | <b>G.3</b>                                             | Sente lacunas na deteção de sintomas no próprio/em colegas                                | 6  |     |
|                                  |                                                        | Sente lacunas em gestão de stress durante as ocorrências                                  | 0  |     |
|                                  |                                                        | Há estigma em relação à saúde mental ou procura de ajuda nesse âmbito                     | 4  |     |
|                                  |                                                        | Sente lacunas na mitigação das consequências do stress                                    | 2  |     |
| <b>H - Apoio aos Polícias</b>    | <b>Superiores hierárquicos H.1</b>                     | Folgas compensatórias                                                                     | 1  | 130 |
|                                  |                                                        | Marcação de férias                                                                        | 0  |     |
|                                  |                                                        | Acompanhamento nas tarefas                                                                | 0  |     |
|                                  |                                                        | Reconhecimento                                                                            | 1  |     |
|                                  |                                                        | Ventilação de problemas                                                                   | 3  |     |
|                                  |                                                        | Criação de relação interpessoal                                                           | 1  |     |
|                                  |                                                        | Não há apoio de superiores hierárquicos                                                   | 36 |     |
|                                  |                                                        | Nunca precisei de falar com um superior hierárquico sobre qualquer problema               | 0  |     |
|                                  |                                                        | Existe uma Tentativa de resolver problemas sobre e dar conforto aos homens                | 0  |     |
|                                  | <b>Técnicos/ Psicólogos H.2</b>                        | Ventilação de problemas H2                                                                | 10 |     |
|                                  |                                                        | Falta acompanhamento especializado                                                        | 55 |     |
|                                  |                                                        | Falta acompanhamento especializado (psicólogo) no terreno (por causa do apoio às vítimas) | 11 |     |
|                                  |                                                        | Ida ao psicólogo por determinação superior                                                | 11 |     |
|                                  |                                                        | Nunca precisei de ir ao psicólogo                                                         | 0  |     |
|                                  |                                                        | Existe falta de avaliação psicológica                                                     | 1  |     |
| <b>I - Ocorrências Policiais</b> | <b>Avaliação da situação no momento da chamada I.1</b> | Preparação mental                                                                         | 3  | 123 |
|                                  |                                                        | Antecipação de cenários                                                                   | 9  |     |
|                                  |                                                        | Antecipação de recursos necessários                                                       | 1  |     |
|                                  | <b>Caracterização da situação <i>In loco</i> I.2</b>   | Características do local (descrição)                                                      | 2  |     |
|                                  |                                                        | Descrição do acidente/situação                                                            | 52 |     |
|                                  |                                                        | Avaliações negativas das situações pelas pessoas locais                                   | 0  |     |

|                                          |                                                          |                                                                 |    |    |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----|----|
|                                          |                                                          | Perigo para a vida                                              | 1  |    |
|                                          |                                                          | Perigo para a integridade física                                | 2  |    |
|                                          |                                                          | Diversidade cultural                                            | 1  |    |
|                                          |                                                          | Desafiante                                                      | 1  |    |
|                                          |                                                          | Violenta                                                        | 0  |    |
|                                          |                                                          | Complexidade                                                    | 3  |    |
|                                          |                                                          | Simplicidade                                                    | 0  |    |
|                                          | <b>Ações/reações <i>In loco</i> I.3</b>                  | Atenção dirigida às pessoas envolvidas, descrição das situações | 7  |    |
|                                          |                                                          | Atenção dirigida ao meio envolvente                             | 7  |    |
|                                          |                                                          | Mobilização de recursos                                         | 11 |    |
|                                          |                                                          | Pacificar ou serenar os ânimos                                  | 2  |    |
|                                          |                                                          | Respeitar o cidadão                                             | 0  |    |
|                                          |                                                          | Colaboração com/dos cidadãos                                    | 0  |    |
|                                          |                                                          | Apoio de polícias                                               | 1  |    |
|                                          |                                                          | Uso de meios coercivos                                          | 0  |    |
|                                          |                                                          | Experiência                                                     | 17 |    |
|                                          |                                                          | Bom senso                                                       | 0  |    |
|                                          | <b>Reações dos cidadãos à presença/ação policial I.4</b> | Agressões (incluindo tentativa)                                 | 0  |    |
|                                          |                                                          | Resistência passiva                                             | 3  |    |
|                                          |                                                          | Resistência ativa                                               | 0  |    |
|                                          |                                                          | Má relação entre cidadão/polícia                                | 0  |    |
|                                          |                                                          | Boa interação Cidadão Polícia                                   | 0  |    |
| <b>J - Procura por ajuda Psicológica</b> | <b>Fora da Instituição J.1</b>                           | Receio do desarmamento                                          | 0  | 15 |
|                                          |                                                          | Receio da opinião dos colegas                                   | 1  |    |
|                                          |                                                          | Receio da opinião dos Superiores Hierárquicos                   | 3  |    |
|                                          |                                                          | Receio da Visão enviesada por parte dos técnicos/psicólogos     | 0  |    |
|                                          |                                                          | Desvalorização do apoio prestado pela organização               | 1  |    |
|                                          |                                                          | Possível desvalorização por parte dos técnicos/Psicólogos       | 0  |    |
|                                          | <b>Na Instituição J.2</b>                                | Melhor entendimento da condição de polícia                      | 5  |    |

**Atrás da Linha Amarela: Consequências da exposição a ocorrências traumáticas na saúde dos polícias da Divisão de Segurança e Transportes Públicos da PSP de Lisboa**

---

|  |  |                                          |      |  |
|--|--|------------------------------------------|------|--|
|  |  | Proximidade/facilidade no encaminhamento | 2    |  |
|  |  | Desconhecimento de como procurar         | 3    |  |
|  |  | <b>Total</b>                             | 1331 |  |