

A relação entre Stress operacional e organizacional, Burnout e Ideação Suicida nas Forças Policiais

RUTE PEREIRA

Polícia Municipal de Gaia

 <https://orcid.org/0009-0003-5425-8955>

ANTÓNIO LEITÃO DA SILVA

Polícia Municipal do Porto

Universidade da Maia

 <https://orcid.org/0000-0002-7547-2788>

SÉRGIO FELGUEIRAS

*ICPOL – Centro de Investigação do Instituto Superior
de Ciências Policiais e Segurança Interna; Lisboa*

CAPP – Centro de Administração e Políticas Públicas; Lisboa

 <https://orcid.org/0000-0001-6885-7439>

CRISTINA QUEIRÓS

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação – Universidade do Porto

 <https://orcid.org/0000-0002-8045-5317>

DOI: <https://doi.org/10.57776/9de1-ct58>

Rute Pereira

Polícia Municipal de Gaia – santospereirarute@gmail.com

António Leitão da Silva

Polícia Municipal do Porto – leitao.silva@cm-porto.pt

Sérgio Felgueiras

ICPOL – srfelgeiras@psp.pt

Cristina Queirós

Universidade do Porto – cqueiros@fpce.up.pt

Submetido em: 12/03/2023. Aceite em: 16/03/2023

Resumo: A saúde mental no trabalho tem associado o suicídio nas forças policiais ao burnout e ao stress no trabalho, sendo estes elevados nos polícias

Pretendeu-se conhecer os níveis de stress operacional/organizacional, burnout e ideação suicida em polícias, e verificar se a ideação suicida pode ser explicada através do burnout e stress.

Aplicou-se online em 2021 com autorização institucional, um questionário anónimo a 1.802 polícias da PSP, Polícias Municipais e GNR. Incluiu questões sociodemográficas/profissionais e versões portuguesas do PSQ-p-org, OLBI e ASIQ.

Os resultados indicaram médias moderadas de stress operacional/organizacional e de burnout, e médias baixas de ideação suicida. Contudo, os pontos de corte indicaram 72% da amostra com stress operacional elevado, 62% com stress organizacional elevado e 56% em burnout, apresentando 68% ideação suicida, dos quais 3% no último mês. As análises comparativas não indicaram diferenças na ideação suicidada, mas mais stress/burnout em polícias do sexo masculino, com menos habilitações, na posição de agente/guarda, a trabalhar por turnos e em serviço operacional. Encontraram-se correlações entre stress/burnout/ideação suicida, sendo esta explicada em 20% pelas restantes variáveis, nomeadamente 7,3% pelo burnout, 6,5% pelo stress operacional, 3,3% pelo stress organizacional e 2,1% pelas variáveis profissionais, sem contributo significativo das variáveis sociodemográficas.

Palavras-Chave: burnout, ideação suicida, polícias, stress operacional, stress organizacional.

Abstract: Mental health at work associated suicide in police forces with burnout and job stress, which are high in Police.

We aimed to identify operational/organizational stress, burnout and suicidal ideation levels in police officers, and to verify if suicidal ideation can be explained through burnout and stress.

We applied online in 2021 with institutional authorization, an anonymous questionnaire to 1,802 police officers from PSP, Municipal Police and GNR. It included sociodemographic/professional questions and Portuguese versions of PSQ-op-org, OLBI and ASIQ.

The results indicated moderate means of operational/organizational stress and burnout, and low means of suicidal ideation. However, the cutoff points indicated 72% of the sample with high operational stress, 62% with high organizational stress and 56% in burnout, presenting 68% suicidal ideation, of which 3% in the last month. Comparative analyses did not indicate differences in suicidal ideation, but more stress/burnout was found in male police officers, with fewer qualifications, in the position of agent/guard, working by shifts and in operational service. Correlations were found between stress/burnout/suicidal ideation,

which was explained in 20% by the remaining variables, namely 7.3% by burnout, 6.5% by operational stress, 3.3% by organizational stress and 2.1% by professional variables, without significant contribution of sociodemographic variables.

Keywords: burnout, operational stress, organizational stress, police officers, suicidal ideation.

Resumen:

La salud mental en el trabajo ha asociado el suicidio en las fuerzas policiales con el agotamiento y el estrés laboral, que son altos en la policía. Se pretendió conocer los niveles de estrés operacional/organizacional, agotamiento e ideación suicida en policías, y verificar si la ideación suicida puede explicarse a través del agotamiento y el estrés.

Se aplicó online en 2021 con autorización institucional, un cuestionario anónimo a 1.802 policías de la PSP, Policías Municipales y GNR. Incluía preguntas sociodemográficas/profesionales y versiones portuguesas de PSQ-op-org, OLBI y ASIQ.

Los resultados indicaron promedios moderados de estrés operacional/organizacional y agotamiento, y promedios bajos de ideación suicida. Sin embargo, los puntos de corte indicaron 72% de la muestra con alto estrés operacional, 62% con alto estrés organizacional y 56% en agotamiento, presentando 68% ideación suicida, de los cuales 3% en el último mes. Los análisis comparativos no indicaron diferencias en la ideación suicida, sino más estrés/agotamiento en los agentes de policía hombres, con menos calificaciones, en la posición de agente/guardia, con turnos de trabajo y en servicio operativo. Se encontraron correlaciones entre el estrés/burnout/ideación suicida, lo que se explicó en 20% por las variables restantes, a saber, 7,3% por agotamiento, 6,5% por estrés operacional, 3,3% por estrés organizacional y 2,1% por variables profesionales, sin contribución significativa de variables sociodemográficas.

Palabras-Clave: agotamiento, estrés operacional, estrés organizacional, ideación suicida, policía.

I. Introdução

A atividade policial é considerada, desde há décadas, uma das mais stressantes, pela imprevisibilidade, perigo e exigências que diariamente os polícias enfrentam (Anders et al., 2022; Brown & Campbell, 1994; Oliveira et al., 2022; Queirós et al., 2020a). Este stress crónico no trabalho tem sido

considerado um risco psicossocial crescente, prejudicando a saúde mental no trabalho (EU-OSHA, 2019), também associado ao *burnout*, que foi em 2019 considerado pela Organização Mundial de Saúde (WHO, 2019) um fenómeno ocupacional, incluído, em 2022, na CID-11 (Classificação Internacional de Doenças; WHO, 2022).

Em 2020 a pandemia da COVID-19 implicou mudança de tarefas (EUROFOUND, 2022) e grande sobrecarga do trabalho dos polícias enquanto grupo profissional fundamental na *frontline*, o que prejudicou a sua saúde mental (Brown & Fleming, 2022; Martin et al., 2022; Nielson et al., 2022; Talavera-Velasco et al., 2021; Tehrani, 2022).

Vários estudos demonstraram que o stress no trabalho pode evoluir para o *burnout* ou outros transtornos mentais/psicológicos como a depressão, mas também para o suicídio (Baka, 2015; Blazina, 2017; Gabarino et al., 2013; Queirós et al., 2020a; Violanti et al., 2019). Em polícias, a saúde mental no trabalho tem associado o suicídio ao *burnout* e ao stress no trabalho (Civilotti et al., 2022; Wray & Jarrett, 2019), e a EUROFOUND (2018) alertou para a necessidade de se aprofundarem estudos comparativos sobre *burnout* na Europa, inclusivamente nas forças policiais. Apesar de o Plano Nacional de Saúde Mental contemplar a prevenção do suicídio nas forças policiais, entre janeiro e abril de 2023 foram já noticiados 5 casos em Portugal (Curado, 2023) e 9 em Espanha (PREDEPOL, 2023), sobretudo com recurso à arma de serviço e no contexto laboral.

Considerando que diferentes estudos (IACP, 2018a, 2018b; Marzano et al., 2016; O'Hara, 2017; Queirós et al., 2020b; Santos, 2021) relacionam stress, *burnout* e ideação suicida, e pelo número de casos de suicídios nas forças policiais, existe uma preocupação crescente pois pode constituir um processo progressivo do stress no trabalho até ao *burnout* e deste até ao suicídio. Assim, este artigo propõe-se conhecer os níveis de stress operacional/organizacional, *burnout* e ideação suicida em polícias, e verificar se a ideação suicida pode ser explicada através do *burnout* e stress. Apresenta-se seguidamente o estado da arte descrevendo diferentes estudos sobre o tema, constituindo o enquadramento teórico.

Stress em polícias

A investigação sobre o stress em polícias ganhou visibilidade a partir da década de 80, através do relatório NIOSH (Hurrell et al., 1984; Norvell et

al., 1993), seguindo-se outros estudos sobre fontes do stress policial (Brown & Campbell, 1994; McCreary & Thompson, 2006; Queirós et al., 2020a, 2020b; Stinchcomb, 2004; Violanti & Aron, 1995). Conforme seguidamente se descreve, atualmente inúmeros estudos referem que o stress no trabalho aumentou nos agentes policiais afetando duplamente a pessoa (o polícia) e a organização (a Polícia). A nível individual prejudica a saúde mental (Baldwin et al., 2019; Castro et al., 2019), o conflito trabalho-família (Griffin & Sun, 2018), a falta de adaptação a estratégias de *coping* e maior vulnerabilidade ao stress no trabalho (Zulkafaly et al., 2017), aumenta a carga emocional e o *burnout* (Queirós et al., 2013, 2020a; Rosa et al., 2015; Gelderen et al., 2007), e pode levar ao suicídio (Blazina, 2017; Costa et al., 2019; Grassi et al., 2018; Violanti, 1996, 1997, 2004). A nível organizacional afeta o desempenho (Bertilsson et al., 2019; Kelley et al., 2019), os comportamentos contraproduativos no trabalho (Smoktunowicz et al., 2015) e interações inapropriadas com os cidadãos, como o recurso ao uso excessivo da força (Adams & Mastracci, 2019; Neely & Cleveland, 2011; Queirós et al., 2013). Numa revisão sistemática dos fatores de risco para o stress no trabalho, Galanis et al. (2021) identificaram como principais contributos as características sociodemográficas, acontecimentos de vida, estratégias de *coping* desadaptativas, traços de personalidade e características organizacionais.

Nas forças policiais o stress no trabalho tem especificidades distintas de outras profissões, o que levou McCreary e Thompson (2006; McCreary et al., 2017) a considerarem fontes de stress operacional e fontes de stress organizacional, investigadas posteriormente por outros autores (Griffin & Sun, 2018; Purba & Demou, 2019; Queirós et al., 2020a, 2020b; Ricciardelli & Johnston, 2022; Shane, 2010; Zhao et al., 2002). O stress operacional está relacionado com a função policial, nomeadamente, perigo e risco associado a agressões, trabalho por turnos, incidentes críticos e eventos traumáticos, crítica dos cidadãos relativamente ao comportamento dos agentes policiais, perceção da ação da polícia pela sociedade, medo do uso excessivo da força, interações agressivas, e conflito trabalho-família. O stress organizacional surge associado sobretudo a conflitos com supervisores e colegas, falta de recursos humanos e materiais, excesso de trabalho, excesso de tarefas administrativas e problemas de liderança.

Vários autores (Baldwin et al., 2019; Ermasova et al., 2020; Hickman et al., 2011; Luceño-Moreno et al., 2016; Violanti et al., 2017; Wasserman et al., 2019) tentaram identificar fontes de stress no policiamento e o seu impacto negativo na saúde mental e desempenho profissional dos polícias,

enquanto outros se focaram mais no stress ocupacional (Gutshall et al., 2017; Johnson et al., 2019; Maran et al., 2015) ou no *burnout*, enquanto consequência desse stress (Aguayo et al., 2017; Mastracci & Adams, 2019; Queirós et al., 2020a, 2020b). Apresentam-se seguidamente estudos sobre o *burnout* em polícias.

***Burnout* em polícias**

O *burnout* pode ser definido como uma resposta prolongada ao stress crónico no trabalho, expressando-se em três dimensões: exaustão, cinismo, e realização profissional diminuída (Maslach et al., 2001). A exaustão resulta do elevado desgaste emocional derivado dos contactos e situações diárias repetidas. O cinismo ou despersonalização leva a um distanciamento elevado face aos outros, como que numa atitude de culpabilização do outro pelo seu próprio estado emocional. A diminuição da realização profissional leva ao descrédito do próprio sujeito através da perda da autoconfiança e autoestima.

Conforme seguidamente se descreve, inúmeros estudos sobre *burnout* em polícias enfatizaram a existência de altos níveis de exaustão e despersonalização, relação entre *burnout* e problemas mentais/psicológicos (ex.: ansiedade, depressão e stress pós traumático), e despersonalização como forma de estratégia de *coping*, de supressão emocional e de dificuldade em expressar as verdadeiras emoções (Aguayo et al., 2017; Demou et al., 2020; Foley & Massey, 2020; Lennie et al., 2020; McCarty et al., 2019; Mendes, 2005; Queirós et al., 2013, 2020a, 2020b; Silva, 2012; Silva et al., 2018; Talavera-Velasco et al., 2018; Vuorensyrja & Malkia, 2011).

Em Portugal, Queirós et al. (2020a), numa amostra de 2.057 polícias da Polícia de Segurança Pública (PSP) encontraram numa fase temporal pré-pandemia níveis de stress operacional, *burnout* e *distress*, e os resultados demonstraram níveis moderados das três dimensões. No entanto, e considerando os pontos de corte, 85% da amostra apresentou elevados níveis de stress operacional, 11% de valores críticos de *burnout* e 28% de níveis elevados de *distress*, com 55% da amostra em risco de desordem psicológica.

Num outro estudo, os mesmos autores (Queirós et al., 2020b), numa amostra com 1.131 polícias também da PSP, encontraram 88% de polícias com elevados níveis de stress organizacional, 11% com valores críticos de *burnout* e 54% com baixo *coping* resiliente, o que reforça a importância de um investimento urgente e necessário na saúde ocupacional dos polícias.

Estudos recentes com dados recolhidos durante a pandemia reforçam os resultados do aumento de stress e de *burnout* (Gomes & Gomes, 2022; Silva & Lofgren, 2022; Tehrani, 2022).

Em Moçambique, Mucavele et al. (2022) encontraram em 100 polícias (que trabalhavam numa unidade policial localizada na região sul de Moçambique, sendo 74% do sexo masculino) elevados níveis de stress. Em Portugal, Silva e Lofgren (2022) encontraram em 1.412 polícias da PSP valores elevados de *burnout* e stress pós-traumático em quem esteve na *frontline* da pandemia, agravados por fatores de risco como: ter menos de 10 anos de serviço ou ter de cuidar de familiares. Oliveira et al. (2022) recorrendo a uma amostra de 924 polícias portuguesas, encontraram uma relação entre exigências emocionais da tarefa e motivação no trabalho, estando esta associada à expressão de emoções positivas e supressão de emoções negativas.

Alguns estudos sobre o stress e *burnout* em polícias, relacionam estes com a agressividade interna (Violanti & Steege, 2020) ou com a agressividade externa (Queirós et al., 2013; Tzeletopoulou et al., 2018). A agressividade externa tem constituído um problema social e político focado no uso excessivo da força por parte dos agentes policiais pois alguns estudos consideram que pode ter origem no stress (Baldwin et al., 2019; Bertilsson et al., 2019; Kelley et al., 2019; Kop & Euwema, 2001; LeBlanc et al., 2008; Neely & Cleveland, 2011), pois sob stress as situações são percecionadas como mais potenciadoras de perigo do que o são na realidade (Griffin & Bernard, 2003). A agressividade interna associa o stress/*burnout* a comportamentos auto-lesivos, como, por exemplo, o suicídio (Civilotti et al., 2022; Costa et al., 2019; Wray & Jarrett, 2019). Contudo, é importante compreender se o stress/*burnout* predizem/explicam o suicídio ou a ideação suicida.

Ideação suicida em polícias

A ideação suicida consiste em pensamentos e cognições sobre acabar com a própria vida (Ferreira & Castela, 1999), sendo um indicador fundamental para o risco de suicídio e o primeiro alerta deste (Gusmão et al., 2021; Reynolds, 1988; Singo & Shilubane, 2020; Stanley et al., 2016). A ideação suicida em polícias tem vindo a ser cada vez mais estudada como preditor do suicídio concretizado (Violanti, 1996, 2004, 2020a), em grande parte devido ao recurso fácil e imediato a arma de fogo (Wray & Jarrett, 2019).

Desde os anos 90, do século passado, o suicídio de polícias foi descrito como uma “*epidemic in blue*”, segundo Violanti (1996), um dos autores

que nos EUA mais tem investigado sobre o suicídio em polícias, devido às altas taxas de prevalência, quando comparados com a população em geral ou outras profissões (Violanti, 1996; 2004; Violanti et al., 2008).

Stephens e Long (2000) verificaram que os aspetos organizacionais do trabalho policial, falta de confiança nas chefias, falta de comunicação interna, frequentes mudanças na organização, stress no trabalho, uso da força, exposição ao perigo, imprevistos, e trabalho por turnos, eram fatores de risco para a ideação suicida. Berg et al. (2003) verificaram em 3.272 polícias noruegueses, que 24% afirmaram sentir que não valia a pena viver, e 6% tinham considerado seriamente o suicídio como resposta ao longo da sua vida profissional. Kohan e Mazmanian (2003) verificaram que o bem-estar psicológico e emocional dos polícias estava mais relacionado com os fatores organizacionais do que com os operacionais. Pienaar et al. (2007), numa amostra de 1.794 polícias sul africanos, encontraram 7% com elevada ideação suicida. Violanti et al. (2008), numa amostra de 105 polícias, encontraram 25% de mulheres e 23% de homens com ideação suicida. Posteriormente, Violanti et al. (2013) analisaram, nos EUA, para os anos de 1999, 2003-2004 e 2007, o *National Occupational Mortality Surveillance System*, tendo encontrado 264 polícias que cometeram suicídio e referido que estes estavam 69% mais vulneráveis a uma morte por suicídio nos EUA, do que os restantes trabalhadores. Wray e Jarrett (2019) concluíram, que em 305 polícias jamaicanos, 3% tinham um elevado nível de ideação suicida e 5% estavam em *burnout*, tendo nestes, 51% com elevada exaustão e 31% níveis de moderado a elevado de cinismo. Em Portugal, Costa et al. (2019) encontraram, entre 2005 e 2014, na PSP, 39 casos de suicídio, sendo 34 com recurso a arma de fogo. Concluíram assim, que os polícias portugueses morrem principalmente por suicídio usando armas de serviço, e que o acesso fácil e imediato a estas facilita o processo, existindo elevado risco de suicídio em polícias.

Recentemente, Agyemang e Parimah (2022) sintetizaram que, no Gana, o suicídio em polícias estava associado ao estado psicológico bem como à visão da sociedade e estruturas institucionais geradoras de críticas devido a problemas de qualidade. Nesta linha, Johnson et al. (2022a) alertaram para cinco fatores de risco de suicídio: relações interpessoais, abuso/dependência de substâncias, problemas de sono, problemas de saúde física e mental, e acesso a armas de fogo. Outros estudos demonstram uma escalada que evolui do stress no trabalho até ao suicídio, alertando para o suicídio policial devido a stress pós-traumático, stress intenso durante o desempenho

da função policial, bem como situações de depressão e *burnout* (Blazina, 2017; Wray & Jarrett, 2019; Violanti, 1996, 2020a; Violanti et al., 2019), o que levou Heyman et al. (2018, p.7) a afirmarem que “*police officers (...) are more subject to death by suicide than in the line of duty*”.

De um modo geral, a literatura considera que a ideação suicida é superior nos polícias do que na população em geral (Aamodt et al., 2001; Guerrero-Barona et al., 2021; Pienaar et al., 2007; Stanley et al., 2016; Violanti & Aron, 1995; Violanti et al., 2008, 2019), apesar de alguns dados contraditórios (Chae & Boyle, 2013; Chopko et al., 2014; Hem et al., 2001; Poiares, 2009; Violanti et al., 2019). Por exemplo, Rouse et al. (2015), através da autópsia psicológica, concluíram que os principais fatores de risco para o suicídio policial seriam fatores pré-existentes ao ingresso na vida profissional e não motivos profissionais. Contudo, Dejours e Bègue (2009) enfatizaram que as condições de trabalho podem levar ao suicídio, afirmando Dejours, numa entrevista ao jornal Público (Gerschenfeld, 2010) que “*um suicídio no trabalho é uma mensagem brutal*”, ideia que levou Areosa (2018) a dizer que o trabalho pode dar prazer, mas também frequentemente é fonte de sofrimento.

Além disso, os processos sociais inerentes à cultura policial suprimem as emoções e diminuem a ansiedade causada pela morte, o que poderá levar à quase imunidade destes perante a mesma (Henry, 2014). Tal pode tornar-se perigoso, acabando por deteriorar as suas relações de tal forma que, “ser polícia” se transforma num estilo de vida indissociável do pessoal e do profissional (Lhuillier, 2006). Faircloth e Clark (2016) afirmaram que os polícias são desde cedo treinados para serem fortes e resilientes, correndo para o perigo em detrimento de o evitar, o que propicia “forças de masculinidade tóxica”, nomeadamente evitar mostrar sinais de fraqueza ou de problemas de saúde mental, estigmatizando a procura de ajuda psicológica. Apesar desta idealização da figura quase imune e intocável do polícia, a realidade diverge da idealização e continuam a ocorrer suicídios em polícias (Lennie et al., 2020).

Tudo isto levou Violanti et al. (2019) a defenderem que, até se conseguirem estabelecer bases de dados credíveis e abrangentes relativamente ao suicídio em polícias, são necessárias mais evidências empíricas com dados recolhidos de diferentes formas e fontes, até porque existem mortes indeterminadas, como acidentes e mortes de causa natural não especificada que podem resultar de tentativas de suicídio não corretamente identificadas como tal (Gusmão et al., 2021). Os autores enfatizam, também, a neces-

sidade de investigação aprofundada sobre a etiologia e taxas do suicídio policial, pois são várias as explicações teóricas. Por exemplo, Bonafacio (1991) sugeriu uma abordagem psicodinâmica baseada na exposição de um polícia a diversas situações como trauma, crime, miséria humana e até morte, que desencadeariam sentimentos de inadequação e modificaria a sua própria personalidade, causando sentimentos de rejeição de si próprio, e de auto-repulsão.

Violanti (1997) defendeu que a função policial restringe a flexibilidade cognitiva e a utilização de outros papéis de vida prejudicando a capacidade dos polícias para lidar com a angústia psicológica. Bartone (2013) desenvolveu uma taxonomia teórica para o suicídio em militares aplicável a polícias (Violanti et al., 2018) e composta por: fatores formativos, fatores de fundo, fatores precipitadores e fatores de habilitação. Costa et al. (2019) sugerem que se utilize a percentagem pela representatividade na ocupação, ou seja, não interessa tanto quantos polícias se suicidaram, mas a sua representatividade tendo em conta a dimensão do grupo no qual se incluem.

Pelo exposto, em suma, pode-se concluir que apesar de os estudos evidenciarem o aumento do stress no trabalho e do *burnout* em polícias, e que o suicídio continua a existir em polícias, esta temática é negligenciada no âmbito das Políticas Públicas de Segurança, nomeadamente no momento pós-pandemia no qual se pode expressar todo o cansaço psicológico acumulado devido aos desafios do policiamento intenso e inesperado que ocorreu. Urge então conhecer, em polícias, os níveis de stress/*burnout* e a sua relação com a ideação suicida, conforme seguidamente se descreve no estudo empírico efetuado.

II. Método

Objetivos

Este estudo tem como objetivos conhecer os níveis de stress operacional/organizacional, *burnout* e ideação suicida em polícias, e verificar se a ideação suicida pode ser explicada/predita através do *burnout* e stress.

Com base na literatura formularam-se as seguintes hipóteses:

H1: Os polícias apresentam elevados níveis de stress, *burnout* e ideação suicida; H2: Estes níveis poderão sofrer a influência de características sociodemográficas e profissionais;

H3: O stress e *burnout* constituem fatores explicativos da ideação suicida, correlacionando-se positivamente entre si.

Amostra

A amostra foi inicialmente recolhida para um estudo de Pereira (2021), sendo constituída por 1.802 polícias de diferentes forças policiais, predominando a PSP (69%), seguida da GNR (19%), Polícias Municipais (8%) e Polícia Municipal de Porto/Lisboa (3%), numa representatividade bastante díspar de acordo com a estimativa do número de elementos (Tabela 1). A Polícia Municipal contribuiu com cerca de 20% para a amostra total do estudo, seguida das Polícias Municipais de Porto e Lisboa com 9%, da PSP com 6% e da GNR com 2%. Sendo um estudo de participação voluntária e dependente da divulgação de cada instituição, foi impossível uniformizar o contributo de cada força policial na amostra total e na representatividade de acordo com a estimativa do efetivo.

Tabela 1. Distribuição em função do tipo de força policial

Força Policial	Frequência	Percentagem	Estimativa efetivo em 2021	Representatividade
PSP	1.241	68,9	20.719	5,99%
Polícia Municipal do Porto ou de Lisboa	60	3,3	669	8,70%
Polícias Municipais variadas	152	8,4	750	20,27%
GNR	349	19,4	21.906	1,59%

No que se refere às variáveis sociodemográficas e profissionais a idade variou entre 21 e 65 anos, com média de cerca de 43 anos, tendo 53% da amostra entre 21 e 44 anos e 7% entre 55 e 65 anos. Os anos de serviço variaram entre 1 ano e 43 anos, com média de cerca de 20 anos, tendo 50% entre 1 e 20 anos e 11% entre 30 e 43 anos de serviço. Predominou (Tabela 2) o sexo masculino com 88% aproximando-se da proporção habitual de cerca de 90% no efetivo das forças policiais, bem como o estado civil de casado ou com relação estável (76%), a existência de filhos (78%) e o não viver deslocado (76%).

Na escolaridade predominou o grupo de 10º a 12º ano (59%), existindo apenas 7% com habilitações até ao 9º ano (antigamente permitido), seguido do ensino superior completo (15%) e da frequência do ensino superior (10%)

ou até formação pós-graduada (9%). Encontrou-se 35% da amostra com ligação ao ensino superior e 65% sem ligação. Os participantes foram provenientes dos diferentes distritos de Portugal Continental, mas as ilhas representaram respetivamente 3% (Madeira) e 4% (Açores), enquanto Lisboa representou 38% e Porto 19%.

Nas características profissionais predominou a posição de agente/guarda (71%), seguida de chefe ou sargento (incluindo aqui coordenador ou graduado de turno, com 15%) e de oficial (14%). Já no tipo de serviço predominou a patrulha (41%), seguida de pessoal com serviço maioritariamente administrativo (28%), as Unidades Especiais de Polícia (11%), a Investigação Criminal (10%) e Trânsito (6%). Verificou-se ainda que o serviço foi considerado predominantemente operacional (56%), por oposição a administrativo (26%) ou ambos (18%). Por fim, 88% trabalhava por turnos, predominando os dois turnos (60%) ou apenas diurno (28%).

Tabela 2. Distribuição em função das variáveis sociodemográficas e profissionais

Categoria	Frequência	Percentagem
Masculino	1592	88,3
Feminino	210	11,7
Casado ou em união de facto	1365	75,7
Não casado (solteiro, divorciado, separado ou viúvo)	437	24,3
Com filhos	1405	78,0
Sem filhos	397	22,0
Vive deslocado	439	24,4
Não vive deslocado	1363	75,6
Até 9º ano	119	6,6
10º a 12º ano	1060	58,8
Frequência do ensino superior	185	10,3
Bacharelato, Licenciatura ou Mestrado integrado	275	15,3
Pós-graduação, Mestrado ou Doutoramento	163	9,0
Agente ou Guarda	1280	71,0
Chefe ou Sargento	273	15,2
Oficial	249	13,8
Administrativo (ex.: Comandante, Secretaria)	496	27,5
Patrulha	741	41,1
Unidades Especiais de Polícia	191	10,6
Investigação Criminal	184	10,2
Trânsito	110	6,1
Outro	80	4,4
Operacional	1003	55,7

Administrativo	468	26,0
Ambos	329	18,4
Não responde	2	-
Não trabalha por turnos	219	12,2
Diurno	503	27,9
Noturno	7	,4
Ambos	1073	59,5

Instrumentos

O questionário foi constituído por quatro grupos de questões, consistindo o primeiro na caracterização sociodemográfica e profissional através de questões sobre o sexo, idade, estado civil, escolaridade, existência de filhos, força policial a que pertence, distrito onde trabalha, anos de serviço, horário do turno mais frequente e residência deslocado em serviço. Os restantes três grupos correspondem a instrumentos de caracterização psicológica com autorização prévia de utilização nas suas versões portuguesas. Assim, o segundo grupo correspondeu ao *Operational and Organizational Police Stress Questionnaire* (McCreary, & Thompson, 2006; McCreary et al., 2017) composto por 40 itens (metade para o stress operacional e metade para o stress organizacional), avaliados numa escala entre 1 (Nenhum stress), 4 (Stress moderado) e 7 (Muito stress). As versões portuguesas de Queirós et al. (2020a, 2020b) sugerem a existência de duas dimensões para cada um: exigências; dimensão social (para o stress operacional); responsabilidade e sobrecarga da tarefa; e problemas de gestão e falta de recursos (para o stress organizacional). O terceiro grupo correspondeu ao *Olbenburg Burnout Inventory* (Demerouti et al., 2003; Sinval et al., 2019), composto por 16 itens organizados em duas dimensões: exaustão e desinvestimento. Cada item tem cinco opções que variam entre 1 (discordo totalmente) e 5 (concordo totalmente). Por fim, o quarto grupo correspondeu ao *Adult Suicidal Ideation Questionnaire* (Reynolds, 1988; Ferreira & Castela, 1999), composto por 30 itens avaliados por sete alternativas de resposta (0 = o pensamento nunca ocorreu, até 6 = o pensamento ocorre quase todos os dias) e organizados em três dimensões: pensamentos sobre suicídio, formas de cometer suicídio e reação dos outros ao suicídio do próprio, existindo ainda um resultado global. Cada instrumento possui pontos de corte estabelecidos pelos respetivos autores no sentido de categorizar o risco de adoecimento psicológico em níveis/categorias expressos em frequência/percentagem.

Procedimento

Para efetuar a recolha foram solicitadas autorizações formais às forças policiais, informando sobre a participação voluntária e anónima num questionário online. Depois da aprovação, cada força divulgou internamente o estudo, disponibilizando o link de acesso através do Googleforms e da plataforma (SOMSII Innovation & Research – Flexsaúde) que logo após o preenchimento do questionário devolvia ao participante de forma automática o seu resultado num formato de semáforo de níveis, tentando motivar a adesão ao estudo. A recolha de dados decorreu entre fevereiro e outubro de 2021, sem diferenças significativas em função do formato e do mês de recolha.

Os dados foram analisados através do *Statistical Package for the Social Sciences*, versão 27, com recurso a análises descritivas, comparativas (*One-Way ANOVA* ou *t-Student*), correlacionais (*R de Pearson*) e análise de regressão múltipla, conforme recomendação de Field (2009). Consideraram-se como variáveis dependentes as médias/níveis de stress, *burnout* e ideação suicida, e como variáveis independentes as características sociodemográficas e profissionais. Contudo, na análise de regressão considerou-se como variável dependente a ideação suicida, predita pelas restantes variáveis psicológicas (stress e *burnout*), sociodemográficas e profissionais.

III. Apresentação e Discussão de Resultados

No que se refere aos valores médios, a amostra apresentou moderado stress operacional e organizacional, destacando-se como superiores a dimensão “problemas de gestão e falta de recursos”. O *burnout* é também moderado, mas a ideação suicida é baixa. Contudo, no que se refere à ideação suicida, dado que a escala varia de “Nunca” (valor zero) até “Quase todos os dias” (valor 6), o facto de existir um elevado número de participantes que marcaram o valor zero em todas as questões, enviesou, no sentido descendente, os resultados. Assim, optou-se por recalcular os valores sem os casos que marcaram “Nunca” em todas as questões da dimensão analisada, tendo-se verificado que há um ligeiro aumento dos valores médios (Tabela 3).

Tabela 3. Análise descritiva das variáveis e suas dimensões

Variável (escala)	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Stress Operacional (1-7)	1,00	7,00	4,258	1,404
Stress operacional – Exigências	1,00	7,00	4,439	1,437
Stress operacional – Dimensão Social	1,00	7,00	4,038	1,508
Stress Organizacional (1-7)	1,00	7,00	4,294	1,381
Stress organizacional – Problemas gestão / Falta recursos	1,00	7,00	4,779	1,446
Stress organizacional – Responsabilidade / Sobrecarga	1,00	7,00	3,701	1,439
<i>Burnout</i> – Exaustão (1-5)	1,00	5,00	3,059	,855
<i>Burnout</i> – Desinvestimento	1,00	5,00	3,054	,793
Pensamentos sobre Suicídio (0-6)	,00	6,00	,955	1,236
Reação dos Outros	,00	6,00	,380	,897
Formas de Suicídio	,00	5,55	,366	,862
Ideação Suicida (total 0-180)	0	169	13,412	26,339
Pensamentos sobre Suicídio (acima de zero a 6)	1,25	6,00	1,486	1,260
Reação dos Outros	1,17	6,00	1,182	1,248
Formas de Suicídio	1,05	5,55	,892	1,159
Ideação Suicida (total 1-180)	1,00	169,00	19,738	29,910

No que se refere à distribuição por níveis (Tabela 4), para o stress (McCreary et al., 2017), verificou-se que cerca de 72% da amostra apresentava stress operacional elevado e 62% stress organizacional elevado. No nível moderado encontrou-se 21% e 24% respetivamente para o stress operacional e organizacional, enquanto no nível baixo se encontrou 7% e 15%, apresentando, então, o stress operacional maior percentagem de inquiridos num nível elevado.

Para o *burnout*, Peterson et al. (2008) criaram pontos de corte específicos para a exaustão e para o desinvestimento, os quais permitem organizar os participantes em quatro grupos: sem *burnout* (valor abaixo do ponto de corte para ambas as dimensões), exaustos (valor acima do ponto de corte para a exaustão e abaixo para o desinvestimento), desinvestidos (valor acima do ponto de corte para o desinvestimento e abaixo para a exaustão) e com *burnout* (valor acima do ponto de corte para ambas as dimensões). Nas dimensões do *burnout* verificou-se que, acima do ponto de corte, está uma percentagem superior para o desinvestimento (71%) do que para a exaustão (63%), e sem *burnout* apenas existe 23% da amostra, enquanto 56% apresentam *burnout*, 6% estão exaustos e 15% desinvestidos, o que se revela extremamente grave, considerando que o desinvestimento é indiferença e cinismo no trabalho, o que pode revelar-se perigoso para si próprio e para o

cidadão. Relativamente à ideação suicida, Reynolds (1988) definiu pontos de corte que permitem distribuir os participantes em quatro grupos: nunca, até há mais de um mês, entre há um mês e vários dias, e quase todos os dias. Verificou-se, relativamente às dimensões, que os “pensamentos sobre suicídio” não são reportados por cerca de 36% da amostra, enquanto 56% reporta tê-los tido há mais de um mês, 7% entre há mais de um mês e 1% (ou seja, 19 participantes) quase todos os dias. Considerando o último mês, 8% dos inquiridos (141 polícias) que tiveram “pensamentos sobre suicídio”. A preocupação com a “reação dos outros” não foi reportada por cerca de 68%, mas 29% refere ter tido há mais de um mês e cerca de 3% (52 polícias) que tiveram no último mês (entre há um mês e vários dias com 2,4% e quase todos os dias com 0,4%). As “formas de suicídio” não foram reportadas por 59%, mas 38% refere ter pensado há mais de um mês e cerca de 3% (54 polícias) pensaram no último mês (entre há um mês e vários dias com 2,7% e quase todos os dias com 0,3%). Por fim, a ideação suicida total apresenta 32% como nunca ter acontecido, 65% como tendo acontecido há mais de um mês (1165 polícias), 3% entre há um mês e vários dias (50 polícias) e menos de 1% quase todos os dias (6 polícias), estando estes em risco grave.

Tabela 4. Distribuição em função dos níveis de stress operacional e organizacional

Dimensão	Nível	Frequência	Percentagem
Stress operacional	Baixo	132	7,3
	Moderado	375	20,8
	Elevado	1295	71,9
Stress organizacional	Baixo	268	14,9
	Moderado	424	23,5
	Elevado	1110	61,6
Exaustão	Abaixo do <i>cut-off</i>	676	37,5
	Acima do <i>cut-off</i>	1126	62,5
Desinvestimento	Abaixo do <i>cut-off</i>	516	28,6
	Acima do <i>cut-off</i>	1286	71,4
Burnout	Sem <i>burnout</i>	406	22,5
	Exaustos	110	6,1
	Desinvestidos	270	15,0
	Com <i>burnout</i>	1016	56,4
Pensamentos sobre Suicídio	Nunca	644	35,7
	Até há mais de um mês	1017	56,4
	Entre há um mês e vários dias	122	6,8
	Quase todos os dias	19	1,1

Reação dos Outros	Nunca	1223	67,9
	Até há mais de um mês	527	29,2
	Entre há um mês e vários dias	44	2,4
	Quase todos os dias	8	0,4
Formas de Suicídio	Nunca	1063	59,0
	Até há mais de um mês	685	38,0
	Entre há um mês e vários dias	48	2,7
	Quase todos os dias	6	0,3
Ideação Suicida	Nunca	581	32,2
	Até há mais de um mês	1165	64,7
	Entre há um mês e vários dias	50	2,8
	Quase todos os dias	6	0,3

Relativamente às análises correlacionais (Tabela 5), revelaram correlações positivas significativas entre stress operacional, stress organizacional e ideação suicida, existindo ainda correlações positivas entre stress organizacional e anos de serviço, e da ideação suicida com a idade e anos de serviço.

Tabela 5. Análise correlacional entre idade, anos de serviço e variáveis psicológicas

Variável	Idade	Ano Serviço	Stress Operacional	Stress Organizacional	Burnout Exaustão	Burnout Desinvestimento
Stress Operacional	,009	,009				
Stress Organizacional	,034	,051*	,825**			
Burnout – Exaustão	-,002	,008	,543**	,526**		
Burnout – Desinvest.	,017	,017	,437**	,467**		
Pensamentos Suicídio	,089**	,086**	,300**	,318**	,404**	,351**
Reação dos Outros	,077**	,081**	,277**	,298**	,373**	,325**
Formas de Suicídio	,068**	,068**	,263**	,281**	,370**	,331**
Ideação Suicida	,077**	,077**	,284**	,304**	,394**	,348**

* $p \leq .050$ ** $p \leq .010$

Através da análise de regressão considerando as restantes variáveis como blocos de contributo (Tabela 6), verificou-se que a ideação suicida é explicada, significativamente, num total de 19,7% pelas restantes variáveis psicológicas, nomeadamente pelo stress operacional em 7,3%, pelo burnout em 6,8%, pelo stress organizacional em 3%, pelas variáveis profissionais em 1,5%, e pelas variáveis sociodemográficas em 1,1%.

Tabela 6. Variáveis predictoras da ideação suicida (regressão método *Enter*)

Dimensões	Preditores	<i>R Square</i>	<i>R Square change</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Ideação suicida	Variáveis individuais	,011	,011	3,383	,003***
	Variáveis profissionais	,026	,015	5,359	,000***
	Stress operacional	,099	,073	71,145	,000***
	Stress organizacional	,129	,030	30,213	,000***
	<i>Burnout</i>	,197	,068	74,428	,000***

* $p \leq .050$ ** $p \leq .010$ *** $p \leq .001$

A análise de regressão pelo método *Stepwise* (Tabela 7) permitiu identificar especificidades dentro de cada bloco de variáveis, revelando que a ideação suicida surge associada a maior idade, viver deslocado e ser ou não casado, ou seja, remetem como fatores de risco para maior idade e menor suporte social. Surge também associada a mais anos de serviço, e a funções de agente ou guarda, surgindo os oficiais como mais protegidos na função. O stress operacional explica a ideação suicida sobretudo através da dimensão social, enquanto no stress organizacional surge a dimensão responsabilidade/sobrecarga. Contudo, é o *burnout* que tem maior poder explicativo, sobretudo através da exaustão.

Tabela 7. Variáveis predictoras da ideação suicida total (regressão método *Stepwise*)

Dimensões	Preditores	<i>R Square</i>	<i>R Square change</i>	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Variáveis sociodemográficas	Idade	,004	,004	,096	3,760	,000***	7,194	,007**
	Viver deslocado	,008	,004	-,060	-2,430	,015*	6,478	,011*
	Estado Civil	,010	,003	,052	2,132	,033*	4,544	,033*
Variáveis profissionais	Função	,011	,011	-,111	-4,734	,000***	20,047	,000***
	Anos de serviço	,018	,007	,081	3,448	,001***	11,888	,001***
Stress operacional	Dimensão social	,086	,086	,293	12,995	,000***	168,876	,000***
Stress organizacional	Resp.e sobrecarga	,108	,108	,416	10,403	,000***	218,646	,000***
	Prob.gestão e falta recursos	,112	,003	-,104	-2,606	,009**	6,791	,009**
Burnout	Exaustão	,159	,159	,308	10,109	,000***	341,349	,000***
	Desinvestimento	,168	,008	,129	4,240	,000***	17,981	,000***

* $p \leq .050$ ** $p \leq .010$ *** $p \leq .001$

Discussão de Resultados

A Hipótese 1 foi, então, parcialmente confirmada, pois através da análise de níveis encontrou-se uma alta percentagem de polícias com níveis elevados de stress e *burnout*, mas baixa percentagem de polícias com ideação suicida. Estes resultados são coincidentes com estudos internacionais que revelam níveis elevados de stress e *burnout*, mas que contrariam os estudos com elevada ideação suicida (Steyn et al., 2013; Singo & Shilubane, 2020). Contudo, e relativamente a estudos nacionais, estes resultados mostram níveis mais elevados do que estudos anteriores desenvolvidos nas forças policiais (Mendes, 2005; Silva, 2012; Oliveira & Queirós, 2012), sendo, no entanto concordantes com estudos mais recentes (Queirós et al., 2020a, 2020b). Conclui-se, então, que tanto o stress como o *burnout* têm vindo a aumentar de forma evidente. Alerta-se também que estes resultados, por si só já preocupantes, podem não refletir toda a realidade uma vez que, e devido ao “mito do trabalhador saudável” (Chowdhury et al., 2017), quem está doente não participa neste tipo de estudos por estar já desgastado ou stressado, ou com receio da estigmatização.

Relativamente à Hipótese 2, também foi confirmada, pois as análises comparativas revelaram diferenças significativas em função de características sociodemográficas e profissionais, sendo os polícias do sexo masculino, com o 12º ano, na posição de agente/guarda, que trabalham por turnos e que fazem serviço operacional (sobretudo de patrulhamento) que apresentam um nível mais elevado de stress e de *burnout*, não havendo, no entanto, diferenças significativas na ideação suicida. Estes resultados reforçam o efeito das variáveis sociodemográficas e profissionais no stress e *burnout* (Aguayo et al., 2017), e que o *burnout* parece estar generalizado, podendo afetar todos os trabalhadores, independentemente do nível hierárquico e área profissional (Areosa & Queirós, 2020), do mesmo modo que o stress nos níveis moderado a elevado era encontrado em estudos efetuados antes da pandemia (Santos et al., 2021). Contudo, a ideação suicida é baixa e tem poucas diferenças, contrariamente a outros estudos (Roberts, 2021; Violanti et al., 2013), não se sabendo se resulta da influência do “mito do trabalhador saudável” (Chowdhury et al., 2017).

Por fim, a Hipótese 3 também foi confirmada, tendo sido encontradas correlações positivas significativas entre stress operacional, stress organizacional e ideação suicida, bem como correlações positivas entre stress organizacional e anos de serviço, assim como da ideação suicida com a idade

e anos de serviço. O mal-estar psicológico, descontentamento e ideação suicida associados a mais idade e anos de serviço já tinham sido referidos num estudo de Gershon et al. (2002).

De um modo geral, estes resultados apoiam estudos que referem que stress e *burnout* são preditores da ideação suicida (Purba & Demou, 2019), apesar do elevado comprometimento com o serviço (Queirós et al., 2013) e do predomínio da resiliência face ao medo da incerteza (Fyhn et al., 2016; Meulen et al., 2018). Conforme referido, elevado stress pode desencadear agressividade nos polícias para com os outros devido à perceção de ameaça ampliada (Griffin & Bernard, 2003; Queirós et al., 2013), mas também em relação a si próprios pelo recurso fácil e imediato a arma de fogo (Costa et al., 2019; Queirós et al., 2020a; Violanti et al., 2018). Assim, a relação entre stress/*burnout* e ideação suicida sugere a necessidade de medidas organizacionais, nomeadamente uma liderança que inclua atenção à saúde mental (Jones, 2013; Felgueiras & Pais, 2017; Santa Maria et al., 2020), *debriefings* após turnos com situações complexas (Anderson et al., 2002), e implementação de estratégias de *coping* e treino de competências adaptadas às situações concretas numa vertente motivacional, evitando o isolamento e o desgaste emocional (Rothmann, 2008). Só assim se poderá reduzir o sofrimento no trabalho (Areosa, 2018), que atinge uma gravidade mais profunda em profissões como a de polícia e pode gerar como resposta a agressividade externa ou interna. A existência de uma “cultura policial” (Brown, 2017; Faircloth & Clark, 2016; Prenzler, 1997) gerada do estereótipo do polícia sem fraquezas e imune ao sofrimento, dificulta a procura de ajuda psicológica, quando na realidade “*It’s ok to not be ok. Help is available. You matter*”, conforme Thompson (2021) refere frequentemente nos *Resilience Symposium*.

IV. Conclusão

Globalmente, os resultados encontrados coincidem com estudos internacionais e nacionais quanto aos níveis elevados de stress e de *burnout*, não seguindo, contudo, a tendência internacional quanto à ideação suicida, que é baixa. Porém, entre janeiro e abril de 2023, só na PSP ocorreram já 5 suicídios, confirmando o aumento de casos de crise psicológica já referidos pelo INEM (Reis, 2021).

Recorde-se que nos EUA existiram vários suicídios de polícias após os ataques terroristas de 9 de setembro de 2001 (Violanti et al., 2006) e após a invasão do Capitólio a 6 de janeiro de 2021 (EURONEWS, 2021). Apesar de 20 anos separarem estes acontecimentos, o estigma do suicídio nos polícias permanece (Violanti, 2020b) pois é justificado como tendo uma causa externa à profissão e como não integrando os requisitos para ser considerado “morte ao serviço do país”.

Violanti recordou que, já em 1991, lamentou este estigma aquando da inauguração do “*National Law Enforcement Officers Memorial*”, no qual não constavam os nomes dos polícias que cometeram suicídio, apelidando-os de “*Forgotten Heroes*”. Ora, trinta anos depois, os familiares dos polícias que se suicidaram ainda reivindicam o direito de que as suas mortes sejam consideradas ao serviço do país (França, 2021), tentando ultrapassar o esquecimento de todo o percurso destes homens e mulheres, em detrimento de um ato, do qual a instituição “Polícia” e os governantes, não se deveriam desvincular de ânimo leve (Violanti, 2020b). Contudo, tem sido feita pressão pela “*Blue H.E.L.P.*” (2023), cujo objetivo é “*Honoring the Service of Law Enforcement Officers Who Died by Suicide*”, através de “*Offering comfort and honor to the families who have lost an officer to suicide is necessary to maintain the credibility of the thin blue line*”. Realçam que “*all officers, regardless of method of death, deserve thanks; all families deserve your support*”, enfatizando o lema “*Honor, Educate, Lead, Prevent*”. Também no Canadá existe a “*Badge of Life*” (2023), pretendendo “*to educate and train law enforcement about mental health and suicide prevention*” e possibilitar “*No more broken cops or cops’ families*”, rejeitando o estigma e disponibilizando ajuda imediata em “*We are here to help*”.

Newell et al. (2021) defendem que é urgente quebrar as barreiras que impedem os polícias de pedir ajuda e delinear estratégias com recomendações sérias para que pedir ajuda seja percecionado com normalidade e sem associação a fragilidade/vulnerabilidade/estigma.

Neste sentido, surgiram ações de sensibilização *on-line* gratuitas, como “*Suicide Prevention Summit*” (2021) numa parceria entre a *Mental Health Academy*, *American Association of Suicidology* e *American Counseling Association*, assim como as conferências gratuitas “*1st Responder Conferences*” (First Responders, 2021), abordando a saúde mental de quem está na *frontline* e estratégias de prevenção do suicídio (FRSA, 2020). Através de formatos online pretendem atingir vasto público, de polícias e não só, no sentido de sensibilizar para estes temas.

É de salientar que, não sendo o suicídio um ato isolado, e sim um processo, os programas de prevenção do suicídio parecem ser eficazes no local de trabalho quando integrados com a promoção da saúde mental (Milner et al., 2015). No contexto policial os programas são escassos, mas também promissores (Violanti et al., 2018), sendo de evidenciar o “*Together for Life*” (Mishara & Martin, 2012), implementado em Montreal, no Canadá, que se baseia na fomentação de suporte e coesão nas forças policiais, tendo alcançado resultados bastante satisfatórios (Violanti et al., 2018). Contudo, a instituição “Polícia” terá de tomar a iniciativa quer através da efetivação destes programas, quer através das estratégias de suporte de pares apenas possíveis através da formação (Violanti et al., 2018). Por exemplo, nos EUA é gratuito e online o *Resilience Symposium* (2020) organizado em parceria pelo *New York Police Department* (NYPD) e pela *Columbia University*, abordando temáticas da saúde mental, nomeadamente a resiliência em contexto policial (assente nos quatro pilares: *Awareness, Wellness, Purpose e Positivity*) e disponibilizando programas gratuitos para polícias como “*Warr;21: Building Resilience & Mental Health*” (Thompson, 2021).

As estratégias de *mindfulness* têm sido usadas (até na PSP conforme referido por Lopes, 2020), demonstrando eficácia em meio policial, pois permitem lidar com situações stressantes, aumentando a flexibilidade cognitiva e a superação de experiências traumáticas (Christopher et al., 2020; Fleischmann, et al., 2021; Johnson et al., 2019; Kabat-Zinn, 2003). Chesin et al. (2016), demonstraram, através de uma revisão sistemática, a alta percentagem de sucesso do uso da *mindfulness*, com melhorias aos níveis do controlo, resolução de problemas e respostas desajustadas ao stress. Acresce, a nível institucional/organizacional, após o suicídio de um polícia, a importância de *debriefings* que facilitem a gestão das emoções negativas e a prevenção de comportamentos de imitação (Loo, 2003; Oliveira, 2009; Violanti et al., 2018).

Em Portugal, muito se tem falado nesta problemática, no entanto, os efeitos práticos são praticamente nulos. No Plano Nacional de Prevenção do Suicídio, em vigor de 2013-2017, são mencionadas no ponto 4.6., as Forças de Segurança e abordados cinco pontos para monitorização e sensibilização com vista a prevenção. Os cinco pontos são: (i) informação e sensibilização dos dirigentes e dos profissionais sobre o estigma na doença mental, ideação suicida, comportamentos autolesivos e atos suicidas; (ii) facilitar a acessibilidade a cuidados de saúde mental aos profissionais cujo comportamento indicie instabilidade psíquica; (iii) programa regular de reavaliação psicológica dos profissionais das Forças de Segurança; (iv) controlo regular do

consumo de álcool e outras substâncias psicoativas; e (v) restrição do uso e porte de armas, sempre que se identifiquem fatores de vulnerabilidade. Contudo não parecem ter ainda grande aplicabilidade prática e por vezes são criticados pelos próprios polícias, nomeadamente a restrição do uso e porte de armas pelo impacto que pode ter no salário.

Apesar de já em 2016 ter sido assinado um protocolo entre o Ministério da Administração Interna e o Ministério da Saúde para criar um sistema de referenciação e de encaminhamento para o Serviço Nacional de Saúde, dos polícias da PSP e dos militares da GNR em risco de suicídio (DN/Lusa, 2016), ainda não parece estar a ser executado um Plano de Prevenção de Suicídio que englobe todas as Forças Policiais, nas suas mais variadas vertentes e especificidades. Segundo Guerra (2017, p.32), *“apesar da variedade de geometrias encontradas nos diversos países da UE, a criação de polícias municipais continua a ser frequente, criando impactos variados nos modelos de organização policial nacionais”*, devendo então estas, parte integrante do nosso estudo, ser também mencionadas nestes planos, contemplando que dado o recurso fácil e imediato a arma de fogo (Costa et al., 2019), deveria ser efetivado de forma célere.

O Serviço Nacional de Saúde (SNS, 2021) lançou uma campanha nacional de prevenção do suicídio, sendo, contudo, pouco específica para polícia. Contrariamente, nos EUA existe o *National Consortium on Preventing Law Enforcement Suicide* (financiado pelo *U.S. Department of Justice's Bureau of Justice Assistance*, em parceria com o *Education Development Center* e com a *National Action Alliance for Suicide Prevention*), o qual, através da *International Association of Chiefs of Police* (IACP, 2018a), tem envolvido áreas como a aplicação da lei, a saúde mental e a prevenção do suicídio, às famílias e à academia. Este *Consortium* inclui peritos multidisciplinares e organizações de partes interessadas, tendo como objetivo comum prevenir o suicídio nos polícias, fornecendo conclusões para estratégias de intervenção e prevenção, bem como recomendações focadas essencialmente em cinco parâmetros: dados e investigação (dados e taxas efetivas de suicídio); mudança de organização e sistemas (onde a liderança alcança um papel de relevo, assim como a alteração da interiorização da “cultura policial”); suporte de pares, através do apoio independentemente a nível pessoal ou profissional; apoio psicológico de famílias e de famílias que perderam um familiar para o suicídio; e mensagens, pois o modo como se aborda o suicídio pode alterar a forma como o mesmo é percecionado. Este trabalho implica a envolvimento dos pares, da família e da própria instituição policial.

Por fim, é de realçar que vários estudos referiram o impacto psicológico da pandemia da COVID-19 no trabalho policial, nomeadamente aumento do stress/ansiedade/depressão (Frenkel et al., 2021; Li et al., 2021; Therani, 2022) e a desregulação do sono (Dey et al., 2021), que Violanti et al. (2018) já tinham alertado prejudicarem a tomada de decisão, bem como aumentarem os conflitos entre pares e com os cidadãos (Reicher & Stott, 2020). Assim, a pandemia obrigou a uma reestruturação forçada a vários níveis, inclusivamente na atuação das forças policiais (Brown & Fleming, 2021), levando a que, em alguns países, como a Croácia, perante os elevados níveis stress, fosse implementado um programa baseado na confiança, comunicação e suporte (*Trust, Communication, Suport* – TCS; Brown & Fleming, 2021). A resposta institucional e organizacional, perante a vulnerabilidade e o impacto psicológico nos polícias face ao “inimigo desconhecido” da COVID-19, agiu para além das suas competências normativas, mas tentaram proteger os seus polícias (Frenkel et al., 2021), sendo agora relevante combater internamente estigmas e desenvolver uma cultura de apoio e de bem-estar (Central Square, 2022).

Recentemente, a obra “*Practical Considerations for Preventing Police Suicide*” (Johnson et al., 2022b) constituiu um bom contributo, pois através de um vasto conjunto de capítulos de variados autores, salienta a urgência de se enfrentar o fenómeno do suicídio nos polícias e a sua relação com a saúde mental, o uso de substâncias, o acesso à arma, o stress no trabalho e a cultura policial. Só assim será possível ultrapassar o suicídio nos polícias como um “*hidden danger*” (Violanti, p.55, in Johnson et al., 2022b). Urge, ainda, continuar a investigar para clarificar os contributos do stress e *burnout* no suicídio e na ideação suicida, pois a função policial continua a

“builds human bombs and if, and if, and if the police administration can’t do something to vent these bombs (...) then some people gonna reach a height where they’re gonna commit suicide, they’re gonna have mental breakdowns. They have no place to vent and they just build it up inside them, because the image of the police officer is supposed to be above anything else: Strong, don’t cry, be brave, he’s a human being, and the department builds human bombs. And sooner or later, it’s gonna blow up and it’s gonna blow up right in their faces” (Goodman, 1990, p.86).

Limitações e sugestões para futuros estudos

O estudo apresenta como limitações ser apenas de tipo quantitativo e ter baixa representatividade da amostra por baixa adesão, considerando o efetivo policial nacional (apesar de estatisticamente representativa segundo Huot (1999), seja pelo receio de perda de anonimato, desmotivação ou “mito do trabalhador saudável” (Chowdhury et al., 2017). Sugere-se em investigações futuras a adoção de uma metodologia mista que permite conhecer de forma mais aprofundada as fontes de stress e as causas pessoais e profissionais do stress/*burnout* e ideação suicida. Poderiam, também, efetuar-se estudos longitudinais na época pós-pandémica, para assim se ultrapassar o impacto psicológico negativo devido aos polícias terem estado na *frontline* da pandemia da COVID-19. Além disso, a investigação científica sobre as forças policiais deve ter sensibilidade e “plasticidade” (Fernandes, 2022) que contemple a especificidade dos seus fatores de stress, bem como formas de os melhor identificar, como foi o caso do questionário de stress operacional/organizacional desenvolvido por McCreary e Thompson (2006).

Referências

- Aamodt, M.G., & Stalnakker, N. (2001). Police officer suicide: Frequency and officer profiles. In D. Shehan & J. Warren (Eds.), *Law enforcement and suicide* (pp. 381-398). Quantico, VA: Federal Bureau of Investigation.
- Adams, I., & Mastracci, S. (2019). Police Body-Worn Cameras: Effects on Officers' Burnout and Perceived Organizational Support. *Police Quarterly*, 22(1), 5-30. <https://doi.org/10.1177/1098611118783987>
- Aguayo, R., Vargas, C., Canadas, G.R., & De la Fuente, E.I. (2017). Are socio-demographic factors associated to burnout syndrome in police officers? A correlational meta-analysis. *Anales de Psicología*, 33(2), 383-392.
- Agyemang, C.B., & Parimah, F. (2022). Media reportage of suicide among police officers in Ghana: A mixed method analysis. *Cogent SDOlocial Sciences*, 8(1). <https://doi.org/10.1080/23311886.2022.2134352>
- Anders, R., Willemin-Petignat, L., Rolli-Salathé, C., Samson, A.C., & Putois, B. (2022). Profiling Police Forces against Stress: Risk and Protective Factors for Post-Traumatic Stress Disorder and Burnout in Police Officers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9218. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159218>

- Anderson, G., Litzenberger, R., & Plecas, D. (2002). Physical evidence of police officer stress. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 25(2), 399-420. <https://10.1108/13639510210429437>.
- Areosa, J. (2018). O trabalho como palco do sofrimento. *International Journal of Working Conditions*, 15, 81-95.
- Areosa, J., & Queirós, C. (2020). Burnout: uma patologia social reconfigurada na era COVID-19? *International Journal on Working Conditions*, (20), 71-90. <https://doi.org/10.25762/abh3-qh73>
- Badge of Life (2023). *No more broken cops or cops' families*. In <https://badgeoflife.org/>
- Baka, L. (2015). The effects of job demands on mental and physical health in the group of police officers. Testing the mediating role of job burnout. *Studia Psychologica*, 57, 285-299.
- Baldwin, S., Bennell, C., Andersen, J.P., Semple, T., & Jenkins, B. (2019). Stress-activity mapping: physiological responses during general duty police encounters. *Frontiers in Psychology*, 10, 2216. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02216>
- Bartone, P.T. (2013). A new taxonomy for understanding factors leading to suicide in the military. *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 15(4). 299-306.
- Berg, A.M., Hem, E., Lau, B., Loeb, M., & Ekeberg, O. (2003). Suicidal ideation and attempts in Norwegian police. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 33(3), 302-312.
- Bertilsson, J., Niehorster, D., Fredriksson, P., Dahl, M., Granér, S., Fredriksson, O. (2019). Towards systematic and objective evaluation of police officer performance in stressful situations. *Police Practice and Research*. 5, 1-15. <https://doi.org/10.1080/15614263.2019.1666006>
- Blazina, B. (2017). The characteristics of suicide among Slovene Police officers over the past seven decades. *Revija za kriminalistiko in kriminologijo*, 68(4), 333-358.
- Blue H.E.L.P. (2023). *Blue H.E.L.P. – Honoring the Service of Law Enforcement Officers Who Died by Suicide*. In <https://bluehelp.org/>
- Bonafacio, P. (1991). *The Psychological Effects of Police Work*. New York: Plenum.
- Brown, J. (2017). Discriminatory Experiences of Women Police. A Comparison of Officers Serving in England and Wales, Scotland, Northern Ireland and the Republic of Ireland. In M. Natarajan (Ed.), *Women police* (pp. 105-125). New York: Routledge.
- Brown, J., & Campbell, E.A. (1994). *Stress and Policing: Sources and Strategies*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Brown, J., & Fleming, J. (2021). Exploration of individual and work-related impacts on police officers and police staff working in support or frontline roles during the UK's first COVID lockdown. *The Police Journal: Theory, Practice and Principles*, 95(1), 50-72. <https://doi.org/10.1177/0032258x211052891>

- Castro, M.C., Rocha, R., & Cruz, R. (2019). Mental health of the Brazilian police policy: theoretical-methodological trends. *Psicologia, Saúde & Doença*, 20, 525–541. DOI: 10.15309/19psd200220.
- Central Square (2022). Police 1 – Smash the Stigma: Building a culture that supports officer wellness. In <https://www.police1.com/police-products/police-technology/software/cad/articles/digital-edition-smash-the-stigma-building-a-culture-that-supports-officer-wellness-MGEqMS0iRrrOQ847/>
- Chae, M.H., & Boyle, D.J. (2013). Police suicide: prevalence, risk and protective factors, *Policing*, 36(1), 91-118.
- Chesin, M., Interian, A., Kline, A., Benjamin-Phillips, C., Latorre, M., & Stanley, B. (2016). Reviewing Mindfulness-Based Interventions for Suicidal Behavior. *Archives of Suicide Research*, 20(4), 507-527. DOI:10.1080/13811118.2016.1162244.
- Chopko, B.A., Palmieri, P.A. & Facemire, V.C. (2014). Prevalence and predictors of suicidal ideation among US law enforcement officers. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 29(1), 1-9.
- Chowdhury, R., Shah, D., & Payal, A. (2017). Healthy Worker Effect Phenomenon: Revisited with Emphasis on Statistical Methods – A Review. *Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 21, 2-8. https://doi.org/10.4103/ijoem.IJOEM_53_16
- Christopher, M., Bowen, S., & Witkiewitz, K. (2020). Mindfulness-based resilience training for aggression, stress and health in law enforcement officers: study protocol for a multisite, randomized, single-blind clinical feasibility trial. *Trials*, 21(1). DOI: 10.1186/s13063-020-4165-y.
- Civilotti, C., Acquadro-Maran, D., Garbarino, S., & Magnavita, N. (2022). Hopelessness in Police Officers and Its Association with Depression and Burnout: A Pilot Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5169. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095169>
- Costa, T., Passos, F., & Queiros, C. (2019). Suicides of Male Portuguese Police Officers – 10 years of National Data. *Crisis*, 40(5), 360-364. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000570>
- Curado, M. (2023b). Cinco suicídios na PSP em apenas três meses preocupam polícias (CM, 28 março). In https://www.cm-tv.pt/atualidade/detalhe/20230328-0910-cinco-suicidios-na-psp-em-apanas-tres-meses-preocupampolicias?fs=e&s=cl&fbclid=IwAR0vyoOoTHmYzX9ReyL0BbRp4azVEYqygrO6A_h0lIV-DhCp7z1X692UZxY
- Dejours, C., & Bègue, F. (2009). *Suicide et travail: que faire ?* Paris: PUF.
- Demou, E., Hale, H., & Hunt, K. (2020). Understanding the mental health and wellbeing needs of police officers and staff in Scotland. *Police Practice and Research*, 1-15. DOI:10.1080/15614263.2020.1772782.
- Demerouti, E., Bakker, A.B., Vardakou, I., & Kantas, A. (2003). The convergent validity of two burnout instruments: a multitrait-multimethod analysis. Euro-

- pean Journal of Psychological Assessment, 19, 12-23. DOI: 10.1027//1015-5759.19.1.12
- Dey, A., Majumdar, P., Saha, A., & Sahu, S. (2021). COVID-19 pandemic lockdown-induced altered sleep/wake circadian rhythm, health complaints, and stress among traffic police personnel in India. *Chronobiology International*, 38(1), 140-148.
- DN/Lusa (2016). Governo cria sistema de encaminhamento para SNS de polícias em risco de suicídio. DN/LUSA (4/3/2016). In <https://www.dn.pt/portugal/governo-cria-sistema-de-encaminhamento-para-sns-de-policias-em-risco-de-suicidio-5060380.html>
- Ermasova, N., Cross, A.D., & Ermasova, E. (2020). Perceived stress and coping among law enforcement officers: an empirical analysis of patrol versus non-patrol officers in Illinois, USA. *Journal of Police and Criminal Psychology*. DOI: 10.1007/s11896-019-09356-z.
- EU-OSHA, European Agency for Safety and Health at Work (2019). *The value of occupational safety and health and the societal costs of work-related injuries and diseases*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- EUROFOUND (2018). *Burnout in the workplace: A review of data and policy responses in the EU*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- EUROFOUND (2022). *Living, working, and COVID-19 in the European Union and 10 EU neighboring countries*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- EURONEWS (2021). Suicídio de quatro agentes que defenderam o Capitólio (3/8/2021). In <https://pt.euronews.com/2021/08/03/eua-suicidio-de-quatro-agentes-que-defenderam-o-capitolio>
- Faircloth, P.K., & Clark, E. (2016). Gender Role Conflict and Job Satisfaction among Police Officers: Research and Clinical Implications for Counselors and Other Mental Health Practitioners. *Alabama Counseling Association Journal*, 30(3), 4-21.
- Felgueiras, S., & Pais, L. (2017). Police commanders' education: A continuous process. *European Police Science and Research Bulletin*, 16, 179-185.
- Fernandes, R. (2022). A Plasticidade na investigação: controvérsias e complexidades epistemológicas. *Revista Mátria XXI – Revista do Centro de Investigação Professor Doutor Joaquim Veríssimo Serrão*, I(11), 365-393. <http://hdl.handle.net/10400.26/42004>
- Ferreira, J.A., & Castela, M.C. (1999). Questionário de Ideação Suicida (Q.I.S.). In M.R. Simões, M. Gonçalves, & L. Almeida (Eds.). *Testes e provas psicológicas em Portugal, II* (pp.123-130). Braga: SHO & APPORT.
- Field, A. (2009). *Descobrimos a estatística usando o SPSS-2*. Lisboa: Artmed.
- First Responders (2021). *1st RC – First Responders Conferences*. In <https://1stresponderconferences.org/>

- Fleischmann, M.H., Manova, V., Wisener, M., & Khoury, B. (2021). Mindfulness facets and self-compassion as moderators of the relationship between occupational stressors and mental health symptoms in Canadian police officers. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 5 (5), 109-113. DOI: 10.1037/cbs0000290
- Foley, J., & Massey, K. L. D. (2020). The “cost” of caring in policing: From burnout to PTSD in police officers in England and Wales. *The Police Journal: Theory, Practice and Principles*, 1-18. DOI: 10.1177/0032258x20917442.
- França, A. (2021). Famílias dos agentes que se suicidaram depois dos tumultos do Capitólio querem as suas mortes classificadas como “ao serviço do país”. *Expresso* (20 fevereiro 2021). In <https://expresso.pt/internacional/2021-02-12-Familias-dos-agentes-que-se-suicidaram-depois-dos-tumultos-do-Capitolio-querem-as-suas-mortes-classificadas-como-ao-servico-do-pais>
- Frenkel, M. O., Giessing, L., Egger-Lampl, S., Hutter, V., Oudejans, R. R., Kleygrewe, L., & Plessner, H. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on European police officers: Stress, demands, and coping resources. *Journal of Criminal Justice*, 72, 101756.
- FRSA, First Responder Suicide Awareness (2020). First Responder Suicide Awareness virtual livestream, so September 2020. In <https://frsac.cpsevents.ca/>
- Fyhn, T., Fjell, K.K., & Johnsen, B.H. (2016). Resilience factors among police investigators: Hardiness-commitment a unique contributor. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 31(4), 261-269.
- Garbarino, S., Cuomo, G., Chiorri, C., & Magnavita, N. (2013). Association of work-related stress with mental health problems in a special police force unit. *BMJ Open*, 3, 1-12. DOI: 10.1136/bmjopen-2013-002791.
- Galanis, P., Fragkou, D., & Katsoulas, T.A. (2021). Risk factors for stress among police officers: A systematic literature review. *Work*, 68(4), 1255-1272. <https://doi.org/10.3233/wor-213455>
- Gelderen, B., Heuven, E., Veldhoven, M., Zeelenberg, M., & Croon, M. (2007). Psychological strain and emotional labor among police officers: a diary study. *Journal of Vocational Behavior*, 71, 446-459. DOI: 10.1016/j.jvb.2007.09.001.
- Gershon, R.R., Lin, S., & Li, X. (2002). Work stress in aging police officers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 44(2), 160-167. <https://doi.org/10.1097/00043764-200202000-00011>
- Gomes, G.P., Ribeiro, N., & Gomes, D.R. (2022). The Impact of Burnout on Police Officers’ Performance and Turnover Intention: The Moderating Role of Compassion Satisfaction. *Administrative Sciences*, 12(3), 92. <https://doi.org/10.3390/admsci12030092>
- Goodman, A. M. (1990). A model for police officer burnout. *Journal of Business and Psychology*, 5(1), 85–99. doi:10.1007/bf01013947.
- Grassi, C., Casale, A., Ferracuti, S., Cucè, P., Santorsa, R., Pelliccione, A., Marotta, G., Tavella, G., Tatarelli, R., Girardi, P., Rapinesi, C., Kotzalidis, G.D., &

- Pompili, M. (2018). How do recruits and superintendents perceive the problem of suicide in the Italian State Police? *Annali dell' Istituto Superiore di Sanità*, 54(2), 82-89. https://doi.org/10.4415/ANN_18_02_02
- Gerschenfeld, A. (2010). ENTREVISTA A CHRISTOPHE DE DEJOURS “Um suicídio no trabalho é uma mensagem brutal” Público (1 fevereiro 2010). In <https://www.publico.pt/2010/02/01/sociedade/noticia/um-suicidio-no-trabalho-e-uma-mensagem-brutal-1420732>
- Griffin, S.P., & Bernard, T. J. (2003). Angry aggression among police officers. *Police Quarterly*, 6, 3-21.
- Griffin, J.D., & Sun, I. Y. (2018). Do work-family conflict and resiliency mediate police stress and burnout: a study of state police officers. *American Journal of Criminal Justice*, 43, 354-370. DOI: 10.1007/s12103-017-9401-y.
- Guerra, L. (2017). *As Polícias Municipais e a Municipalização da Segurança: Tendências, Caminhos e Destinos*. Lisboa: ISCPSI.
- Guerrero-Barona, E., Guerrero-Molina, M., Chambel, M. J., Moreno-Manso, J. M., Bueso-Izquierdo, N., & Barbosa-Torres, C. (2021). Suicidal ideation and mental health: the moderating effect of coping strategies in the police force. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8149. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158149>
- Gusmão, R., Ramalheira, C., Conceição, V., Severo, M., Mesquita, E., Xavier, M., & Barros, H. (2021). Suicide time-series structural change analysis in Portugal (1913-2018): Impact of register bias on suicide trends. *Journal of Affective Disorders*, 291, 65-75. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.04.048>
- Gutshall, C.L., Hampton, D.P., Sebetan, I.M., Stein, P.C., & Broxtermann, T.J. (2017). The effects of occupational stress on cognitive performance in police officers. *Police Practice and Research*, 18, 463-477. DOI: 10.1080/15614263.2017.1288120.
- Hem, E., Berg, A.M. & Ekeberg, O. (2001), Suicide in police – a critical review. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 31(2), 224-233.
- Henry, V. E. (2014). *Death Work: Police, Trauma, and The Psychology of Survival*. Oxford: Oxford University Press.
- Heyman, M., Dill, J., & Douglas, R. (2018). *The Ruderman White Paper on Mental Health and Suicide of First Responders*. In https://rudermanfoundation.org/white_papers/police-officers-and-firefighters-are-more-likely-to-die-by-suicide-than-in-line-of-duty/.
- Hickman, M.J., Fricas, J., Strom, K.J., & Pope, M.W. (2011). Mapping police stress. *Police Quarterly*, 14, 227-250. DOI: 10.1177/1098611111413991
- Huot, R. (1999). *Méthodes quantitatives pour les sciences humaines*. Presses Université Laval.
- Hurrell, J.J., Pate, A., & Kliesmet, R. (1984). NIOSH Technical Report: *Stress Among Police Officers*. Ohio: US Department of Health and Human Services.

- IACP, International Association of Chiefs of Police (2018a). National Consortium on Preventing Law Enforcement Suicide – final report. In https://www.theiacp.org/sites/default/files/2020-10/244736_IACP_NOSI_FinalReport_FINAL.pdf
- IACP, International Association of Chiefs of Police (2018b). Kit de Ferramentas do Consórcio Nacional sobre Prevenção de Suicídio na Força Policial – versão portuguesa. In <https://www.theiacp.org/resources/national-consortium-on-preventing-law-enforcement-suicide-toolkit>
- Johnson, O., Russo, C., & Papazoglou, K. (2019). Job exposure & occupational challenges: the importance of mindfulness for today's law enforcement professional. *Crisis, Stress, and Human Resilience: An International Journal*, 1(3), 187-191. <https://www.crisisjournal.org/article/11156-job-exposure-occupational-challenges-the-importance-of-mindfulness-for-today-s-law-enforcement-professional>
- Johnson, O., Papazoglou, K., Violanti, J., & Pascarella, J.E. (2022a). The Fatal Five: Off-Duty Threats to Law Enforcement. *FBI Law Enforcement Bulletin* (7 December 2022). In https://leb.fbi.gov/articles/featured-articles/the-fatal-five-off-duty-threats-to-law-enforcement?utm_campaign=email-Immediate&utm_content=%5B1527622%5D-%2Farticles%2Ffeatured-articles%2Fthe-fatal-five-off-duty-threats-to-law-enforcement
- Johnson, O., Papazoglou, K., Violanti, J., & Pascarella, J. (2022b). *Practical Considerations for Preventing Police Suicide*. Germany: Springer.
- Jones, A. (2013). *Commanders' handbook in policing assemblies* OSCE/ODIHR. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. DOI: 10.1093/clipsy/bpg016
- Kelley, D.C., Siegel, E.H., & Wormwood, J.B. (2019). Understanding police performance under stress: insights from the biopsychosocial model of challenge and threat. *Frontiers in Psychology*, 10, 1800. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01800>
- Kohan, A., & Mazmanian, D. (2003). Police Work, Burnout, and Pro-Organizational Behavior. *Criminal Justice and Behavior*, 30(5), 559-583. <https://doi.org/10.1177/0093854803254432>
- Kop, N., & Euwema, M.C. (2001). Occupational Stress and the Use of Force by Dutch Police Officers. *Criminal Justice and Behavior*, 28(5), 631-652. <https://doi.org/10.1177/009385480102800505>
- LeBlanc, V.R., Regehr, C., Jelley, R.B., & Barath, I. (2008). The relationship between coping styles, performance, and responses to stressful scenarios in police recruits. *International Journal of Stress Management*, 15, 76-93. DOI: 10.1037/1072-5245.15.1.76.
- Lennie, S.J., Crozier, S., & Sutton, A. (2020). Robocop – The depersonalization of police officers and their emotions: A diary study of emotional labor and burnout

- in front line British police officers. *International Journal of Law, Crime, and Justice*, 100, 365. DOI: 101016/jijlcj.2019.100365.
- Lhuillier, D. (2006). Cliniques du travail. *Nouvelle Revue de Psychosociologie*, 1(1), 179. DOI: 10.3917/nrp.001.0179
- Li, J.C., Cheung, C.K., Sun, I. Y., Cheung, Y. K., & Zhu, S. (2021). Work-Family Conflicts, Stress, and Turnover Intention Among Hong Kong Police Officers Amid the COVID-19 Pandemic. *Police Quarterly*, 25(3), 281-309. <https://doi.org/10.1177/10986111211034777>
- Loo, R. (2003). A Meta-Analysis of Police Suicide Rates: Findings and Issues. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 33(3), 313-325. DOI: 10.1521/suli.33.3.313.23209
- Lopes, M. (2020). Covid-19: Na PSP também se luta com ‘mindfulness’ contra a pressão e o cansaço. *Lusa* (11/4/2020). In <https://www.lusa.pt/article/PRBkzPqf0yh~YtzEW19o8zMSZM5iuSI1/covid-19-na-psp-tamb%C3%A9m-se-luta-com-mindfulness-contr-a-press%C3%A3o-e-o-cansa%C3%A7o>
- Maran, D., Varetto, A., Zedda, M., & Ieraci, V. (2015). Occupational stress, anxiety and coping strategies in police officers. *Occupational Medicine*, 65, 466-473. DOI: 10.1093/occmed/kqv060.
- Martin, D., Leslie, N., & Graham, W. (2022). Policing the pandemic: Frontline officers’ perspectives on organisational justice. *International Journal of Police Science & Management*, 25(1), 30-41. <https://doi.org/10.1177/14613557221132492>
- Marzano, L., Smith, M., Long, M., Kisby, C., & Hawton, K. (2016). Police and suicide prevention: Evaluation of a training program. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 37(3), 194-204. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000381>
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.397
- Mastracci, S H., & Adams, I.T. (2019). It’s not depersonalization, It’s emotional labor: examining surface acting and use-of-force with evidence from the US. *International Journal of Law Crime and Justice*, 100358. DOI: 10.1016/J.IJLCJ.2019.100358
- McCarty, W.P., Aldirawi, H., Dewald, S., & Palacios, M. (2019). Burnout in Blue: An Analysis of the Extent and Primary Predictors of Burnout Among Law Enforcement Officers in the United States. *Police Quarterly*, 22(3), 278-304. DOI: 10.1177/1098611119828038.
- McCreary, D.R., Fong, I., & Groll, D.L. (2017). Measuring policing stress meaningfully: establishing norms and cut-off values for the Operational and Organizational Police Stress Questionnaires. *Police Practice and Research*, 18(6), 612-623. DOI:10.1080/15614263.2017.1363965
- 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, 494-518. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.13.4.494>
- Mendes, M.J. (2005). *Emoções no contexto de policiamento: medo, exaustão emocional e procura de sensações, um estudo comparativo na PSP do Porto*. Dissertação de Mestrado em Criminologia. Porto: FDUP.
- Meulen, E., Velden, P. G., Setti, I., & Veldhoven, M. J. (2018). Predictive value of psychological resilience for mental health disturbances: A three-wave prospective study among police officers. *Psychiatry Research*, 260, 486-494.
- Milner, A., Page, K., Spencer-Thomas, S., & Lamotagne, A. D. (2015). Workplace suicide prevention: a systematic review of published and unpublished activities. *Health Promotion International*, 30(1), 29-37. <https://doi.org/10.1093/heapro/dau085>
- Mishara, B.L. & Martin, N. (2012). Effects of a comprehensive police suicide prevention program. *Crisis*, 33, 162-168. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000125>
- Mucavele, B., Abacar, M., & Aliante, G. (2022). Stress symptomatology in police officers in the Southern region of Mozambique during the Covid-19 pandemic. *Trabalho (en)Cena*, e022025. DOI: 10.20873/2526-1487e022025
- Neely, P., & Cleveland, C.S. (2011). The impact of job-related stressors on incidents of excessive force by police officers. *American Journal of Health Sciences—First Quarter 2012*, 3(1), 63–74. DOI: 10.19030/ajhs.v3i1.6755.
- Newell, C.J., Ricciardelli, R., Czarnuch, S.M., & Martin, K. (2021). Police staff and mental health: barriers and recommendations for improving help-seeking. *Police Practice and Research*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/15614263.2021.1979398>
- Nielson, K.R., Zhang, Y., & Ingram, J.R. (2022). The impact of COVID-19 on police officer activities. *Journal of Criminal Justice*, 82, 101943. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2022.101943>
- Norvell, N.K., Hills, H.A., & Murrin, M.R. (1993). Understanding stress in female and male law enforcement officers. *Psychology of Women Quarterly*, 17, 289-301. DOI: 10.1111/j.1471-6402.1993.tb00488.x
- O'Hara, A. (2017). It's Time We Talk About Police Suicide: More cops die of suicide than die of shootings and traffic accidents combined (commentary 10/3/2017). In <https://www.themarshallproject.org/2017/10/03/it-s-time-we-talk-about-police-suicide>
- Oliveira, S., Pinto, A., Carvalho, C., Moura, R.C., Santos-Costa, P., & Gondim, S. (2022). Emotional labour demands and work engagement in Portuguese police officers. *Police Practice and Research*, 24(2), 199-215. <https://doi.org/10.1080/15614263.2022.2098128>
- Oliveira, J.P. & Queirós, C. (2012). O estudo empírico do burnout na Polícia de Segurança Pública portuguesa. In S. Durão & M. Dark (Ed.). *Polícia, Segurança e Ordem Pública. Perspectivas portuguesas e brasileiras* (pp.283-309). Lisboa: ICS.

- Pereira, R. (2021). *Stress (operacional/organizacional) e Burnout como preditores da Ideação Suicida nas Forças Policiais*. Dissertação de Mestrado em Ciências Policiais. Lisboa: ISCPSI.
- Peterson, U., Demerouti, E., Bergström, G., Samuelsson, M., Asberg, M., & Nygren, A. (2008). Burnout and physical and mental health among Swedish healthcare workers. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 84-95. DOI: 10.1111/j.1365-2648.2007.04580.x
- Pienaar, J., Rothmann, S., & Vijver, F.J. (2007). Occupational stress, personality traits, coping strategies, and suicide ideation in the South African Police Service. *Criminal Justice and Behavior*, 34(2), 246-258.
- Poiães, N. (2009). Apresentação do Plano de Prevenção do Suicídio nas Forças de Segurança. Comunicação na Conferência “Isolamento e Suicídio, 30 de abril, Beja. In https://www.researchgate.net/publication/330506406_Apresentacao_do_Plano_de_Prevencao_do_Suicidio_nas_Forcas_de_Seguranca
- PREDEPOL (2023). Zero suicídio policial (23 abril). In <https://www.facebook.com/predepol>
- Prenzler, T. (1997). Is there a police culture? *Australian Journal of Public Administration*, 56(4), 47-56.
- Purba, A., & Demou, E. (2019). The relationship between organizational stressors and mental wellbeing within police officers: a systematic review. *BMC Public Health*, 1286. DOI: 10.1186/s12889-019-7609-0
- Queirós, C., Kaiseler, M., & Silva, A.L. (2013). Burnout as predictor of aggressivity among police officers. *European Journal of Policing Studies*, 1(2), 110-134.
- Queirós, C., Passos, F., Bártolo, A., Marques, A. J., Silva, C.F., & Pereira, A. (2020a). Burnout and Stress Measurement in Police Officers: Literature Review and a Study With the Operational Police Stress Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00587>
- Queirós, C., Passos, F., Bártolo, A., Faria, S., Fonseca, S.M., Marques, A.J., Silva, C. F., & Pereira, A. (2020b). Job Stress, Burnout and Coping in Police Officers: Relationships and Psychometric Properties of the Organizational Police Stress Questionnaire. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6718. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186718>
- Reicher, S., & Stott, C. (2020). Policing the coronavirus outbreak: processes and prospects for collective disorder. *Policing: A Journal of Policy and Practice*, 14(3), 569-573. <https://doi.org/10.1093/policing/paaa014>
- Reis, M. (2021). Ondas invisíveis da pandemia: mais crises psicológicas em jovens e mais comportamentos suicidários. *Observador* (23/11/2021). In https://ionline.sapo.pt/artigo/753761/ondas-invisiveis-da-pandemia-mais-crisis-psicologicas-em-jovens-e-mais-comportamentos-suicidio?fbclid=IwAR1eYmBqN1KXv3Yvp_SYPfIKQ0Qw-hMb55bGSo1hzqqjBYo1zU1mvRcQZ0A

- Resilience Symposium (2020). *Police Resilience Symposium*. 22-24 September. Online New York City Police Department (NYPD) & Columbia University. In <https://www.resiliencesymposium.org/copy-of-overview>
- Reynolds, W. M. (1988). *Suicidal ideation questionnaire: Professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Ricciardelli, R., & Johnston, M.S. (2022). *Police Mental Health and Wellness – Oxford Research Encyclopedia of Criminology and Criminal Justice*. In <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190264079.013.752>
- Roberts, K. (2021). From ideation to realization: exploring the problem of police officer suicide [reprint from original of 2018]. In P.B. Marques & M. Paulino (Eds.), *Police Psychology*, 6 (pp. 113-128). Academic Press (eBook ISBN: 9780128167472).
- Rosa, J., Passos, F., & Queirós, C. (2015). Um estudo exploratório sobre burnout e indicadores psicopatológicos em polícias. *International Journal on Work Conditions*, 10, 101-119. DOI: 10.11606/s1518-8787.2020054000854
- Rothmann, S. (2008). Job satisfaction, occupational stress, burnout and work engagement as components of work-related wellbeing. *SA Journal of Industrial Psychology*, 34(3), 11-16.
- Rouse, L. M., Frey, R. A., Lopez, M., Wohlers, H., Xiong, I., Llewellyn, K., & Wester, S. R. (2015). Law enforcement suicide: Discerning etiology through psychological autopsy. *Police quarterly*, 18(1), 79-108.
- Santa Maria, A., Wolter, C., Gusy, B., Kleiber, D., & Renneberg, B. (2020). Reducing work-related burnout among police officers: The impact of job rewards and health-oriented leadership. *The Police Journal: Theory, Practice and Principles*, 94(3), 406-421. DOI: 10.1177/0032258x20946805
- Santos, J.A. (2021). O que se passa nas Polícias? Taxa de suicídios é mais do dobro da população geral. *Revista Visão* (25/11/2021). In <https://visao.sapo.pt/atualidade/sociedade/2021-11-25-o-que-se-passa-nas-policias-taxa-de-suicidios-e-mais-do-dobro-da-populacao-geral/>
- Santos, M.J., Dinis, A., Sousa, L., Moreira, S., Carreiras, J., Ambrósio, S., Cooper, C.L., & Miguel, J.P. (2021). Psychosocial Determinants of Presenteeism at the Workplace in the Pre-COVID-19 Era in A Southern European Country – The Mediating Role of Mental Health and Wellbeing. *Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*. <https://meddocsonline.org/journal-of-psychiatry-and-behavioral-sciences-archive.html#xl>
- Shane, J.M. (2010). Organizational stressors and police performance. *Journal of Criminal Justice*, 38, 807-818.
- Silva, A.L. (2012). *Exaustão emocional, estratégias de motivação e desenhos de policiamento: um estudo longitudinal empírico na Polícia Municipal do Porto*. Tese Doutoramento em Psicologia. Porto: FPCEUP.
- Silva, T., & Lofgren, H. (2022). The Impact of the COVID-19 Pandemic on Police Officers' Mental Health. *European Law Enforcement Research Bulletin*, (SCE 5), 111-119. <https://doi.org/https://doi.org/10.7725/eulerb.v0iSCE%205.461>

- Silva, C., Santos, G., Amorim, M., Costa, M., & Medeiros, S. (2018). Burnout syndrome among civilian police officers. *Revista Mineira de Enfermagem*, 22. DOI: 10.5935/1415-2762.20180025
- Singo, C., Shilubane, H. (2020). Suicidal ideation among police officers: A qualitative study of risk factors. *Gender & Behaviour*, 18(4), 17053-17062.
- Sinval, J., Queiros, C., Pasian, S., & Maroco, J. (2019). Transcultural Adaptation of the Oldenburg Burnout Inventory (OLBI) for Brazil and Portugal. *Frontiers in Psychology*, 10(338). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00338>
- Smoktunowicz, E., Baka, L., Cieslak, R., Nichols, C.F., Benight, C.C., & Luszczynska, A. (2015). Explaining counterproductive work behaviors among police officers: the indirect effects of job demands are mediated by job burnout and moderated by job control and social support. *Human Performance*, 28, 332-350. DOI: 10.1080/08959285.2015.1021045.
- SNS, Serviço Nacional de Saúde (2021). O que é a Campanha Nacional de Prevenção do Suicídio? Há pessoas com maior risco de suicídio por causa da sua profissão? In <https://prevenirsuicidio.pt/ha-pessoas-com-maior-risco-de-suicidio-por-causa-da-sua-profissao/>
- Stanley, I.H., Hom, M.A., & Joiner, T.E. (2016). A systematic review of suicidal thoughts and behaviors among police officers, firefighters, EMTs, and paramedics. *Clinical Psychology Review*, 44, 25-44. DOI: 10.1016/j.cpr.2015.12.002
- 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.
- Steyn, R., Vawda, G.N., Wyatt, E., & Williams, J.K. (2013). Posttraumatic stress disorder diagnostic criteria and suicidal ideation in a South African Police sample. *African Journal of Psychiatry*, 16(1), 19-22.
- Stinchcomb, J. (2004). Searching for stress in all the wrong places. *Police Practice and Research*, 5, 259-277. <https://doi.org/10.1080/156142604200227594>
- Suicide Prevention Summit (2021). 2021 Suicide Prevention Summit's live sessions, 24-25 July, online. Partnership between Mental Health Academy, American Association of Suicidology & American Counseling Association. In https://www.mentalhealthacademy.net/api/v1/assets/s3?path=documents/MHA-USA_Suicide_Summit_Schedule_2021-FA.pdf
- Talavera-Velasco, B., Luceno-Moreno, L., Martín-García, J., & García-Albuérne, Y. (2018). Psychosocial risk factors, burnout and hardy personality as variables associated with mental health in police officers. *Frontiers in Psychology*, 9, 1478. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01478>
- Talavera-Velasco, B., Luceno Moreno, L., García-Albuérne, Y., & Martín-García, J. (2021). Perception of health, resilience, and engagement in Spanish police officers during the COVID-19 pandemic. *Psicothema*, 33 (4), 556-563. <https://doi.org/10.7334/psicothema2021.153>

- Tehrani, N. (2022). The psychological impact of COVID-19 on police officers. *The Police Journal: Theory, Practice and Principles*, 95(1), 73-87. <https://doi.org/10.1177/0032258x211039975>
- Thompson, J. (2021). AWE Project in Resilience Symposium – 2021. 10-11 May. Online New York City Police Department (NYPD) & Columbia University. In <https://www.resiliencesymposium.org/2021symposium>
- Tzeletopoulou, A., Alikari, V., Zyga, S., Tsironi, M., Lavdaniti, M., & Theofilou, P. (2018). Are Burnout Syndrome and Depression Predictors for Aggressive Behavior Among Mental Health Care Professionals? *Medical Archives*, 72(3), 244. <https://doi.org/10.5455/medarh.2018.72.244-248>
- Violanti, J.M. (1996). *Police Suicide: Epidemic in Blue*. Springfield: Charles C Thomas.
- Violanti, J.M. (1997). Suicide and the police role: a psychosocial model. *Policing*, 20(4), 698-715. <https://doi.org/10.1108/13639519710368107>
- Violanti, J.M. (2004). Predictors of police suicide ideation. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 34(3), 277-283.
- Violanti, J.M. (2020a). On Policing – A Matter of Psychological Survival. *JAMA Network Open*, 3(10), e2020231. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2020.20231.
- Violanti, J.M. (2020b). *Communication at Resilience & Mental Health Conditions* – Police Resilience Symposium. 22-24 September. Online New York City Police Department (NYPD) & Columbia University. In <https://www.resiliencesymposium.org/copy-of-overview>
- Violanti, J.M., & Aron, F. (1995). Police stressors: variations in perception among police personnel. *Journal of Criminal Justice*, 23, 287-294. [https://doi.org/10.1016/0047-2352\(95\)00012-F](https://doi.org/10.1016/0047-2352(95)00012-F)
- Violanti, J.M., Castellano, C., O'Rourke, J., & Paton, D. (2006). Proximity to the 9/11 terrorist attack and suicide ideation in police officers. *Traumatology*, 12(3), 248-254. <https://doi.org/10.1177/1534765606296533>
- Violanti, J.M., Charles, L. E., Hartley, T. A., Mnatsakanova, A., Andrew, M. E., Fekedulegn, D., & Burchfiel, C. M. (2008). Shift-work and suicide ideation among police officers. *American Journal of Industrial Medicine*, 51(10), 758-768. <https://doi.org/10.1002/ajim.20629>
- Violanti, J.M., Robinson, C.F., & Shen, R. (2013). Law enforcement suicide: a national analysis. *International Journal of Emergency Mental Health*, 15(4), 289-297.
- 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. (2017). Police stressors and health: a state-of-the-art review. *Policing*, 40(4), 642-656. <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-06-2016-0097>
- Violanti, J.M., Mnatsakanova, A., Andrew, M.E., Allison, P., Gu, J. K., & Fekedulegn, D. (2018). Effort–reward imbalance and overcommitment at work:

- associations with police burnout. *Police Quarterly*, 21(4), 440-460. <https://doi.org/10.1177/1098611118774764>
- Violanti, J.M., Owens, S.L., McCanlies, E., Fekedulegn, D., & Andrew, M.E. (2019). Law enforcement suicide: a review. *Policing*, 42, 141-164. <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-05-2017-0061>
- Violanti, J.M., & Steege, A. (2020). Law enforcement worker suicide: an updated national assessment. *Policing: An International Journal* 44(1), 18-31. <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-09-2019-0157>
- Vuorensyrja, M., & Malkia, M. (2011). Nonlinearity of the effects of police stressors on police officer burnout. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 34(3), 382-402. <https://doi.org/10.1108/13639511111157474>
- Wassermann, A., Meiring, D., & Becker, J.R. (2019). Stress and coping of police officers in the South African police service. *South African Journal of Psychology*, 49, 97-108. <https://doi.org/10.1177/0081246318763059>
- WHO (2019). *Burn-out an “occupational phenomenon”*: *International Classification of Diseases* (19/5/2019). In https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/
- WHO, World Health Organization (2022). *International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics, 11th Revision- Reference Guide*. Geneva.
- Wray, C.A., & Jarrett, S.B. (2019). The relationship between burnout and suicidal ideations among Jamaican police officers. *International Journal of Police Science & Management*, 21(3), 181-189. <https://doi.org/10.1177/1461355719856026>
- Zhao, J.S., He, N., & Lovrich, N. (2002). Predicting five dimensions of police officer stress: Looking more deeply into organizational settings for sources of police stress. *Police Quarterly*, 5, 43-62. <https://doi.org/10.1177/109861110200500103>
- Zulkafaly, F., Kamaruddin, K., & Hassan, N.H. (2017). Coping strategies and job stress in policing: a literature review. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 7, 458-467. <http://dx.doi.org/10.6007/IJARBS/v7-i3/2749>