

**Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna**



**Solange Marques Nunes**  
Aspirante a Oficial de Polícia

**Dissertação Mestrado Integrado em Ciências Policiais**

XXXV Curso de Formação de Oficiais de Polícia

**Do corpo e da mente:  
Consequências da exposição a acidentes  
de viação para os polícias de trânsito**

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

Lisboa, 15 de maio de 2023



**Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna**



**Solange Marques Nunes**  
Aspirante a Oficial de Polícia

**Dissertação de Mestrado Integrado em Ciências Policiais**  
XXXV Curso de Formação de Oficiais de Polícia

**Do corpo e da mente:**  
**Consequências da exposição a acidentes de viação**  
**para os polícias de trânsito**

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





**Estabelecimento de Ensino:** Instituto Superior de Ciências Polícias de Segurança Interna

**Curso:** 35.º CFOP

**Orientadora:** Prof. Doutora Lúcia G. Pais

**Título:** Do corpo e da mente: consequências da exposição a acidentes de viação para os polícias de trânsito

**Autor:** Solange Marques Nunes

**Local de Edição:** Lisboa

**Data de edição:** 15 de maio de 2023

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

## **Dedicatória**

*À estrela mais brilhante do meu universo,  
à minha mãe e ao meu irmão.*

## Agradecimentos

Ultrapassado aquele que se constitui como um dos maiores desafios da minha vida, é chegado o momento de agradecer a todos aqueles que me acompanharam neste longo percurso.

À minha mãe, eterno porto de abrigo e confiança e ao Filipe dono do meu amor e carinho.

À minha família, em especial às minhas avós e à Tata pela educação e valores transmitidos

À minha orientadora, Prof. Doutora Lúcia G. Pais, por todo o apoio e acompanhamento durante estes meses. Por estar sempre disponível a ouvir-me, servindo de bússola orientadora, mesmo perante as minhas ideias mirabolantes. O meu sincero obrigada e reconhecimento, pela forma entusiasta que sempre me contagiou ao longo do curso.

Aos polícias da BIAV por me terem também recebido naquela que é a sua família, aceitando sem reservas a participação no estudo. Ao Chefe Simões, à Chefe Joana e ao Chefe Santos pelo apoio fundamental para a realização do estudo.

À Polícia de Segurança Pública e ao ISCP SI sou grata por me terem concedido aquela que é a oportunidade de uma vida, a dedicação a tão nobre causa.

À Mariana Carrilho e à Ana Monteiro, por se terem revelado as minhas eternas companheiras nesta dura caminhada. Aquele quarto nunca mais será o mesmo, e eu também não seria a mesma sem a vossa presença na minha vida.

À Eduarda Fã pelo abraço no momento certo, pelas aventuras e companheirismo.

Ao *Wanted* pelos bons momentos partilhados, pela confiança e apoio, pelas viagens e por todas as aventuras que ainda estão por viver.

À Gilda Siteo, por me conhecer como ninguém, pelo carinho que me dá e pelos ensinamentos que sempre me procurou transmitir.

À Cristiana, por ser a minha mãezinha.

Ao XXXV CFOP, que apesar das dificuldades, dos momentos bons e dos momentos menos bons, no fim, bateu tudo certo. Obrigada pela camaradagem e irreverência.

Ao Subcomissário Tiago Ramos, à Subcomissário Magda Pereira e à Subcomissário Inês Proença, pela forma como me receberam, pela vontade demonstrada

em propiciar-me o melhor estágio possível, pelos mais variados ensinamentos transmitidos e por me fazerem crer, mais ainda, de que estou no caminho certo.

Aos meus amigos de uma vida, Rita, Bugalho e David. Que bom é crescer ao vosso lado.

Às minhas Marianas, à Ana e à Patrão, por todos os reencontros, momentos partilhados e carinho com que sempre me apoiam.

Por último, mas àquele que será sempre o primeiro, ao Daniel, furacão da minha vida e coração fora do peito. Sou grata por poder viver esta aventura a teu lado, pelo carinho, dedicação e amor com que sempre me apoiaste e por aquilo que estamos a construir juntos.

## **Epígrafe**

*“Resilient police organizations have leaders who care about their people.”*

Violanti, 2015, p.59

## Resumo

A problemática da sinistralidade rodoviária é uma realidade mundial na qual Portugal também se insere. Nos casos em que de um acidente rodoviário resultam mortos ou feridos graves, a presença policial garante a correta participação e gestão do acidente. Para os polícias, o contacto com situações destas, acarreta elevados níveis de *stress* e, consequentemente, o desenvolvimento de diversas reações, sejam elas psicológicas, físicas ou comportamentais. Nesta investigação procurou-se conhecer os impactos da exposição sistemática a acidentes rodoviários com mortos e feridos graves para o efetivo policial que com eles lida, e quais os mecanismos que os polícias da PSP utilizam para lidar com as consequências daí resultantes. Para isso, realizou-se um estudo qualitativo, tendo-se entrevistado 17 polícias pertencentes à Brigada de Investigação de Acidentes de Viação da Divisão de Trânsito do Comando Metropolitano de Lisboa. Os dados recolhidos foram tratados através da análise de conteúdo. Os resultados revelam o conteúdo do trabalho como origem dos impactos sentidos pelos polícias, as principais consequências psicológicas remetem para sintomas relacionados com fadiga por compaixão, trauma primário e ansiedade, obrigando ao recurso a um conjunto de estratégias de defesa individuais. A procura por ajuda psicológica no seio da instituição não surge como uma opção evidente, reforçando-se o estigma que os polícias mantêm face à saúde mental. Destaca-se a necessidade de uma intervenção multidimensional para a promoção do apoio aos polícias e minimização do estigma.

**Palavras-Chave:** impactos da atividade policial; incidentes críticos; Polícia de Segurança Pública; resposta a acidentes rodoviários; saúde mental.

## Abstract

The problem of road accidents is a worldwide reality, of which Portugal is also a part. When a road accident results in the death or serious injury of someone, the police presence guarantees the correct participation and management of the accident. In this context, it is not only the victims who suffer the negative impacts. For the police officer, this reality implies contact with a critical incident, which may lead to high levels of stress and consequently the development of several reactions, whether emotional, physical or behavioural. This research sought to identify the impacts of systematic exposure to road accidents with fatalities and serious injuries on the police personnel who deal with them and the mechanisms used by the PSP police officers to overcome the reactions/problems that arise from this contact. To this end, based on a qualitative method, 17 police officers belonging to the Traffic Accidents Investigation Brigade of the Traffic Division of the Lisbon Metropolitan Command were interviewed, and the data collected was treated through content analysis. The results emphasise the work content as the origin of the impacts felt by the police officers, where the main psychological consequences concern symptoms related to compassion fatigue, primary trauma and anxiety, forcing the development of a set of individual strategies such as the abstraction of that reality and the separation of professional/personal life, opting for the ventilation of problems in partnership with colleagues. The search for psychological help within the institution is not an option, thus reinforcing the stigma felt by police officers regarding mental health. The need for a multidimensional intervention to promote support for police officers and minimise this stigma is highlighted.

**Keywords:** impacts of police activity; critical incidents; Public Security Police; response to road accidents; mental health.

## Índice

<b>Dedicatória</b> .....	i
<b>Agradecimentos</b> .....	ii
<b>Epígrafe</b> .....	iv
<b>Resumo</b> .....	v
<b>Abstract</b> .....	vi
<b>Índice</b> .....	vii
<b>Índice de Anexos</b> .....	viii
<b>Índice de Figuras</b> .....	ix
<b>Índice de Tabelas</b> .....	ix
<b>Introdução</b> .....	1
<b>Capítulo I – Enquadramento Teórico</b> .....	4
1. A sinistralidade rodoviária .....	4
1.1 Sinistralidade rodoviária em Portugal – evolução estatística .....	4
1.2 Programa Visão Zero 2030 .....	6
2. A PSP e as suas atribuições na segurança rodoviária.....	7
2.1 Esquadra de Sinistralidade Rodoviária do Comando Metropolitano de Lisboa: caraterização do serviço .....	8
2.2 Brigada de Investigação de Acidentes de Viação (BIAV) .....	8
3. Impacto do serviço na vida dos polícias.....	10
3.1 A profissão de polícia.....	10
3.2 O impacto dos incidentes críticos/situações traumáticas: consequências para a vida dos polícias e a sua gestão.....	14
3.2.1 A resposta a acidentes de viação com mortos e feridos graves .....	21
3.2.2 A gestão das consequências: ferramentas a utilizar .....	22
3.3 Atitudes dos polícias relativamente à saúde mental .....	28
4. Formulação do problema de investigação .....	31
<b>Capítulo II – Método</b> .....	32
1. Participantes .....	33
2. <i>Corpus</i> .....	33
3. Instrumentos .....	33
3.1 Entrevista.....	33
3.2 Análise de conteúdo .....	34
4. Procedimento.....	37
<b>Capítulo III – Apresentação e Discussão de Resultados</b> .....	40
<b>Capítulo IV - Conclusão</b> .....	54
<b>Referências</b> .....	60
<b>Anexos</b> .....	72

## Índice de Anexos

<b>Anexo 1</b> – Mortos na estrada por milhão de habitantes na União Europeia .....	73
<b>Anexo 2</b> – Pedido para realização das entrevistas .....	74
<b>Anexo 3</b> – Pedido para disponibilização de dados .....	75
<b>Anexo 4</b> – Ofício que autoriza a realização das entrevistas e acesso a dados.....	76
<b>Anexo 5</b> – Termo de consentimento informado facultado aos participantes .....	77
<b>Anexo 6</b> – Exemplos de perguntas realizadas durante as entrevistas .....	78
<b>Anexo 7</b> – Grelha Categorial .....	79
<b>Anexo 8</b> – Descrição da grelha categorial.....	88
<b>Anexo 9</b> – Distribuição das frequências de u.r. por subcategoria .....	96

## Índice de Figuras

<b>Figura 1:</b> Acidentes com Vítimas Mortais e Feridos Graves .....	5
<b>Figura 2:</b> Acidentes com Vítimas Mortais e Feridos Graves Participados pela BIAV ..	9
<b>Figura 3:</b> Distribuição das u.r por categoria .....	40
<b>Figura 4:</b> Distribuição percentual das u.r registadas nas diferentes subcategorias .....	41
<b>Figura 5:</b> Principais Resultados considerando Categorias, Subcategorias e Indicadores .....	52

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1:</b> Tipologia de Reações de Stresss perante Incidentes .....	17
---	----

## Introdução

Desde os primórdios da nossa existência que a segurança se revela uma necessidade humana. Com o surgimento e desenvolvimento da tecnologia, com a invenção do veículo automóvel, surge não só a potenciação da mobilidade humana como também consequências nefastas para a sua segurança.

O impacto do veículo automóvel no nosso quotidiano é indiscutível, as vantagens da sua utilização estão à vista de todos, porém a prática da condução traz consigo riscos, sendo a sinistralidade rodoviária um deles.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2022), os acidentes de trânsito são a principal causa de morte de indivíduos entre os cinco e os 29 anos, apresentando-se a sinistralidade rodoviária como um fenómeno mundial, realidade na qual Portugal também se insere. Esta é, então, uma das principais preocupações dos Europeus e um dos maiores riscos associados à sua vida quotidiana (Global Peace Index, 2021).

Portanto, é facilmente perceptível a importância daqueles que trabalham em prol de um sistema rodoviário mais seguro, procurando reduzir as causas da sinistralidade rodoviária, mas também dirimindo e regularizando as situações em que a prevenção se demonstra insuficiente. Neste âmbito, as forças de segurança, mas mais concretamente a Polícia de Segurança Pública (PSP), apresenta um vasto leque de atribuições, do qual se destaca a regularização e fiscalização rodoviária (Clemente, 2010). Esta é uma competência prevista na Lei Orgânica da PSP (Lei n.º 53/2007, de 31 de agosto), no seu artigo 3.º, n.º 2.

A presença policial nas estradas é primordial por forma a aumentar o sentimento de segurança e prevenir comportamentos de risco que podem contribuir para a ocorrência de acidentes de viação (Pereira, 2016). Contudo, a prevenção nem sempre se demonstra eficaz. Nesse momento, perante um acidente de viação, implicando mortes ou feridos graves, é necessária uma célere e eficiente resposta não só da emergência médica mas também da polícia, no sentido do auxílio das vítimas e regularização da situação, desenvolvendo todos os procedimentos atinentes à futura investigação do acidente.

Uma ocorrência que envolva um acidente de viação com feridos graves ou mortes, não obstante o facto de a PSP dispor de equipas especializadas nesta matéria – por exemplo, as Brigadas de Investigação de Acidentes de Viação existentes na Divisão de

Trânsito e Segurança Rodoviária do Comando Metropolitano de Lisboa – será sempre impactante.

Portanto, tendo em conta as circunstâncias em que ocorrem os acidentes de viação com mortes e feridos graves, estes poderão ser considerados como incidentes críticos. De acordo com Dorfman e Walker (2007), tratamos como incidente crítico um evento que tenha o poder de sobrecarregar e afetar emocionalmente a capacidade usualmente adquirida, por exemplo pelos profissionais de primeira linha de intervenção (*first responders*), para lidarem com aquela situação, debilitando a forma como estes poderão lidar com a situação quer no presente ou em contextos futuros. Este tipo de incidentes, como os acidentes rodoviários graves, são geralmente bastante limitados no tempo, contudo, poderão originar sintomas de *stress* agudo, afetando o bem-estar também de quem os testemunha (Dorfman & Walker, 2007).

Podemos perceber o difícil ambiente de atuação, de grande desgaste para o polícia, quer estejamos a falar ao nível físico ou psicológico. Neste âmbito, Collins e Gibbs (2003), Reghr et al. (2019), e Violanti et al. (2016), entre outros autores, afirmam que o trabalho de polícia é inerentemente stressante, dado o risco pessoal de exposição ao confronto e à violência ou ainda dado o contacto quase diário com incidentes críticos. No fundo, os polícias estão sujeitos a uma panóplia de estímulos capazes de suscitar neles as mais variadas reações.

É certo que o bem-estar físico dos polícias é bastante importante para o desempenho das suas funções, contudo, é primordial ir além do que é visível. A preocupação com a condição psicológica dos polícias é cada vez mais importante, não só por uma questão de eficiência ou eficácia do serviço mas também porque, acima de tudo e tal como referem Daniel e Treece (2021), a saúde mental dos polícias é um aspeto preponderante não só para a sua segurança como também para a da população que servem.

Contudo, tem sido dada menor atenção à exposição prolongada a eventos traumáticos e à subsequente autoidentificação dos impactos negativos que esta exposição poderá ter para a saúde mental, sendo este processo de autorreflexão preponderante para delinear o caminho a seguir para a resolução dos problemas daí advindos (Daniel & Treece, 2021).

O presente estudo surge na linha de investigação iniciada por Almeida (2022), Silva (2021) e Vilela (2021), no sentido em que consideramos ser essencial refletir acerca das consequências que poderão advir do contacto com incidentes críticos, especialmente

quando este é feito de uma forma tão frequente como acontece para os polícias que trabalham na área do trânsito e respondem recorrentemente a acidentes rodoviários com mortes e feridos graves.

Recorrendo ao método qualitativo procurámos perceber qual o impacto da exposição a incidentes críticos para os polícias, particularizando as situações em que estes respondem a acidentes rodoviários com mortos e feridos graves.

O primeiro capítulo refere-se ao estado da arte relativo ao objeto de estudo, onde é feito o enquadramento teórico do problema de investigação, focando-se a sinistralidade rodoviária em Portugal, e o papel da PSP não só na criação de um sistema rodoviário seguro mas também na resolução e investigação dos acidentes de viação. Segue-se a abordagem àquelas que são as consequências do trabalho de polícia, particularizando os impactos psicológicos da exposição a incidentes críticos como a perturbação de *stress* pós-traumática (PSPT), a ansiedade e a depressão. São ainda analisadas as atitudes dos polícias relativas aos serviços de saúde mental, bem como as estratégias por eles adotadas para fazer face às consequências de uma profissão tão stressante como esta.

No segundo capítulo descreve-se o método utilizado na componente empírica da investigação, definindo cabalmente os seus objetivos, caracterizando os participantes e descrevendo os instrumentos utilizados – a entrevista semidiretiva e semiestruturada e a análise de conteúdo – sendo apresentado todo o procedimento metodológico.

No capítulo terceiro, apresentamos e discutimos os resultados alcançados. Segue-se a conclusão que elenca sugestões para investigações futuras, as limitações encontradas no decorrer do estudo e ainda recomendações práticas em concordância com os resultados obtidos.

## **Capítulo I – Enquadramento Teórico**

### **1. A sinistralidade rodoviária**

A circulação de veículos é uma realidade constante no nosso dia-a-dia. A utilidade do veículo automóvel é indiscutível, capacitando o seu utilizador para que este se desloque quando e para onde quiser. No fundo, o veículo veio aumentar a mobilidade, esta que é uma necessidade humana tão importante. Contudo, não obstante as vantagens da sua utilização, o exercício da condução também oferece perigos. Dado o número de condutores que diariamente circula nas estradas portuguesas, a prática de comportamentos inadequados e ainda as próprias características das vias, a sinistralidade rodoviária tem aumentado.

#### **1.1 Sinistralidade rodoviária em Portugal – evolução estatística**

Antes de entrarmos na temática central do nosso trabalho, importa desde logo apresentar algumas definições que serão preponderantes para a compreensão da problemática em estudo.

Assim, um acidente de viação, é qualquer ocorrência na via pública envolvendo pelo menos um veículo em movimento, sendo este do conhecimento das entidades fiscalizadoras (PSP e GNR) e da qual resultem vítimas e/ou danos materiais (ANSR, 2019). No entanto, o presente trabalho foca-se apenas nos acidentes mortais (dos quais resulte pelo menos um morto) e nos acidentes com feridos graves (dos quais resulte pelo menos um ferido grave), de acordo com as definições estabelecidas pela Autoridade Nacional de Segurança Rodoviária (ANSR, 2019).

Enquanto fenómeno global com tremendo impacto para a saúde pública e para o desenvolvimento social (OMS, 2015), a sinistralidade rodoviária implica anualmente significativos custos humanos, económicos e sociais (Silva et al., 2021). No nosso país, os números referentes aos acidentes rodoviários não são animadores. De acordo com o mais recente relatório da Autoridade Nacional de Segurança Rodoviária (2022), só no ano de 2022, até ao mês de junho, verificou-se a ocorrência de 210 acidentes com vítimas mortais e 1120 acidentes com feridos graves, valores bastante próximos dos ocorridos no período homólogo do ano de 2019, onde aconteceram 260 acidentes com vítimas mortais e 1161 acidentes com feridos graves, em todo o território nacional, o que é revelador do panorama da sinistralidade rodoviária portuguesa. Referimo-nos aos valores do ano de

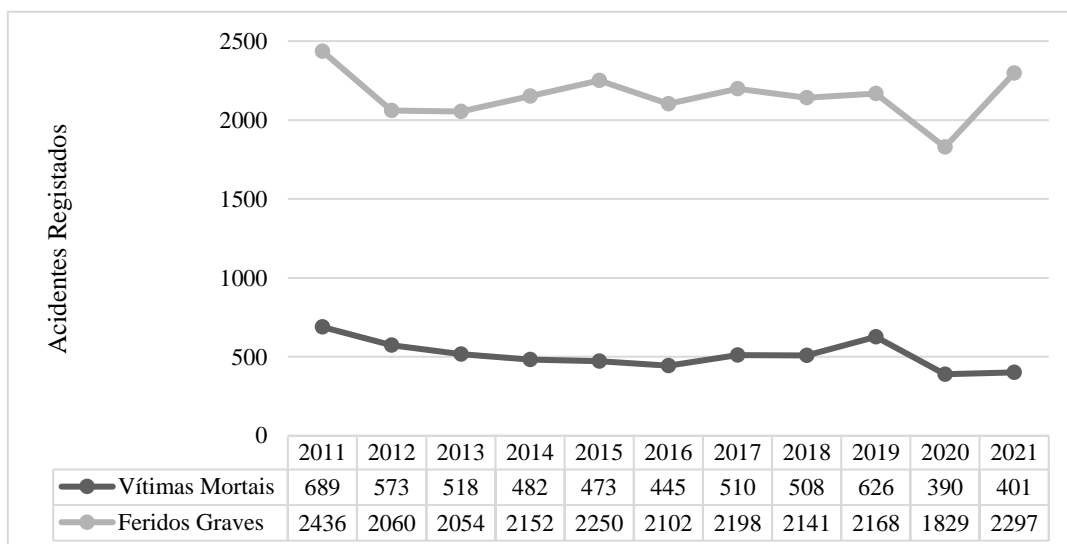
2019, uma vez que nos períodos homólogos de 2020 e 2021 as estatísticas apresentadas encontram-se fortemente influenciadas pela pandemia de Covid-19, dada a redução acentuada do tráfego rodoviário motivada pelos sucessivos confinamentos.

Para efetuar uma abordagem mais longitudinal, retratando a evolução da sinistralidade rodoviária em Portugal, ao longo dos anos, socorremo-nos dos diversos Relatórios Anuais de Segurança Rodoviária (RASR). Desta forma, na última década, entre 2011 e 2021, o número de acidentes com vítimas mortais reduziu em cerca de 41,8%, contudo, pelas razões já mencionadas, se compararmos os mesmos valores com o ano de 2019, a redução é bastante inferior, situando-se nos 8,7%. Quanto aos feridos graves, assistimos também a uma redução entre o período de 2011 a 2021 de 5,7%. Importa destacar que os valores aqui apresentados dizem respeito aos mortos e feridos graves a 24 horas, quer isto dizer, que ocorrem nas 24 horas que sucedem ao acidente, referindo-se apenas aos acidentes participados pelas Forças de Segurança.

Portanto, os números relativos aos acidentes rodoviários com mortos e feridos graves nas estradas portuguesas não são propriamente animadores. Veja-se a tabela seguinte que ilustra a evolução destes números ao longo dos últimos 10 anos.

**Figura 1**

*Acidentes com Vítimas Mortais e Feridos Graves*



Fonte: RASI 2011-2021

Aquilo que podemos perceber é que apesar de ter ocorrido uma descida relativamente constante, ainda que pouco acentuada, das vítimas mortais até ao ano de 2016, a partir do ano 2017 essa tendência reverteu-se, assistindo-se, mais uma vez, ao aumento das vítimas mortais provenientes de acidentes rodoviários nas estradas

portuguesas. Esta tendência foi de novo contrariada nos dois anos subsequentes de pandemia, contudo, como já referimos, dizem-nos os mais recentes dados da ANSR (2022), relativos aos primeiros seis meses do ano de 2022, que os resultados previsíveis para este mesmo ano irão aproximar-se dos valores de 2019, o que vem contrariar a tendência decrescente mais recente. O mesmo acontece com o número de feridos graves, que apesar de sofrer maiores oscilações, com um decréscimo no período compreendido entre 2011 e 2015, é possível denotar-se uma tendência crescente dos valores.

Ora, por forma a melhor caracterizar a realidade portuguesa no que concerne à sinistralidade rodoviária, consideramos ser pertinente enquadrá-la quanto aos números europeus. Desta forma, de acordo com os dados disponibilizados pela Comissão Europeia (2022), detalhados na tabela presente no Anexo 1, Portugal é o 9.º país da União Europeia (UE) com maior número de mortes nas estradas por milhão de habitantes, isto para o ano de 2021, sendo que no ano de 2019 se encontrava na 7.ª posição no mesmo ranking de países. A média da União Europeia, para o ano de 2021, é de 44 mortes na estrada por milhão de habitantes (Comissão Europeia, 2022).

Com esta breve análise das estatísticas podemos perceber que os números relativos à sinistralidade rodoviária grave no nosso país são ainda bastante preocupantes, obrigando a uma preocupação constante quanto ao desenvolvimento de políticas públicas que se pretendem eficazes na redução dos perigos inerentes à tarefa da condução, mas também a uma permanente atividade por parte das Forças de Segurança e emergência médica que respondem e solucionam tais acontecimentos.

## **1.2 Programa Visão Zero 2030**

A segurança rodoviária é uma das principais preocupações dos vários Estados, não fugindo Portugal à regra. Neste sentido, existem várias estratégias criadas que a procuram promover, exemplo disso mesmo é a Estratégia Nacional de Segurança Rodoviária 2021-2030 – Visão Zero, que surge alinhada com a política de segurança rodoviária da União Europeia e das Nações Unidas e definirá o “panorama de longo prazo da política de segurança rodoviária em Portugal, fixará as metas e definirá os objetivos estratégicos e operacionais correspondentes, que serão implementados por meio de planos de ação bienais que concorrem numa estratégia a 10 anos” (Autoridade Nacional de Segurança Rodoviária, 2020, p. 2). Um dos objetivos ambiciosos desta estratégia é que

até 2050 o número de acidentes mortais e com feridos graves no transporte rodoviário se aproxime de zero (Autoridade Nacional de Segurança Rodoviária, 2020).

Pretende-se com esta estratégia a criação do denominado Sistema Seguro, um sistema rodoviário que absorve as limitações físicas do ser humano, é tolerante e autoexplicativo e absorve os erros do condutor (ANRSR, 2022). No fundo, esta é uma abordagem holística que retira o foco no fator humano e no seu comportamento, colocando-o no veículo e na própria infraestrutura (ANRSR, 2022). Tendo presente a inevitabilidade do erro humano, esta nova estratégia 2021-2030, dá importância às infraestruturas enquanto ferramentas para a diminuição do erro e minimização da gravidade das suas consequências (ANRSR, 2022).

Apesar do tempo volvido, ainda não existe qualquer plano oficial de concretização da estratégia Visão Zero 2030. Contudo, parece-nos que o país beneficiaria claramente com a sua materialização, tendo em conta os custos económicos e sociais que implicam a ocorrência de um acidente de viação.

## **2. A PSP e as suas atribuições na segurança rodoviária**

A ocorrência de um acidente de viação, em especial quando implica a lesão grave ou até a morte de alguém, provoca perdas imensuráveis para as famílias, das quais poderão derivar importantes responsabilidades penais e civis. Para que os organismos judiciais possam apurar concreta e cabalmente a responsabilidade de cada um, necessitam de elementos objetivos que permitem valorar as circunstâncias em que ocorreu aquele sinistro (Rodríguez, 2020). Desta forma, tal como afirma Moutinho (2021), a investigação de acidentes de viação, permitirá a recriação do cenário do acidente, aproximando-se o máximo possível daquilo que terá ocorrido e fornecendo-se, deste modo, aos Tribunais, os meios de prova cruciais para a correta tomada de decisão e eventual condenação.

Para além disto, o conhecimento das causas dos acidentes de viação poderá também este promover a adoção de medidas de combate à sinistralidade rodoviária, desde a correção de erros na sinalização; a alteração da estratégia de patrulhamento; a deteção de problemas na via que potenciem a ocorrência de acidentes; a limitação de velocidade e a identificação de pontos negros.

Assim, as Forças de Segurança, e em concreto a PSP, consubstancia um importante ator na promoção da segurança rodoviária, procurando o ordenamento e a

disciplina do trânsito, não só numa vertente preventiva, mas também fiscalizadora e reativa como é o caso da resposta aos acidentes rodoviários (PSP, 2023).

## **2.1 Esquadra de Sinistralidade Rodoviária do Comando Metropolitano de Lisboa: caracterização do serviço**

No que à matéria da sinistralidade rodoviária diz respeito, as Esquadras de Sinistralidade Rodoviária (ESR) desempenham um papel primordial na regularização das situações que envolvam acidentes de viação.

No contexto em estudo, a ESR da Divisão de Trânsito e Segurança Rodoviária do COMETLIS é constituída por duas brigadas: a Brigada de Sinistralidade Rodoviária, responsável por fiscalizar e regularizar os acidentes de viação que envolvam feridos ou requerem a presença policial, além de realizar as peritagens e reconstituições referentes a esses acidentes; e, a Brigada de Investigação de Acidentes de Viação, composta por equipas encarregadas de investigar acidentes de viação com mortes ou feridos graves. A função desta Brigada é determinar as causas do acidente e identificar quaisquer fatores que possam ter contribuído para este.

## **2.2. Brigada de Investigação de Acidentes de Viação (BIAV)**

A investigação de um acidente de viação, tal como referido anteriormente, permite a recriação, espera-se fidedigna, do acidente em causa, procurando-se assim apurar as circunstâncias em que o mesmo terá ocorrido.

Assim, uma adequada investigação de um acidente de viação deverá basear-se numa “correta inspeção técnica ocular, tanto da via como dos veículos implicados, resenhando-se as características da via, traços, tipo e estado do piso, iluminação, sinalização, posições finais dos veículos, marcas dos pneumáticos, arranhões, danos apresentados pelos veículos, características dos pneumáticos...” (Rodríguez, 2020, p.15). Facilmente se entende a recolha de dados no local do acidente enquanto uma das etapas mais importantes da investigação, permitindo, por exemplo, a posterior realização de croquis à escala, em que se resenham todas as evidências relevantes que possibilitam a realização dos cálculos analíticos por forma a determinar as diferentes velocidades dos veículos implicados (Rodríguez, 2020).

Ora, a importantíssima tarefa de recolha deste conjunto de dados e posterior investigação cabe, entre outros, aos polícias pertencentes à Brigada de Investigação de

Acidentes de Viação existentes nas Esquadras de Sinistralidade Rodoviária, cuja resposta especializada se reveste de um conjunto de exigências técnicas e procedimentais e culminará no Relatório Técnico final entregue ao Ministério Público. Para tal, foi criado o Curso de Investigação de Acidentes de Viação (CIAV), em razão da necessidade de dotar as Subunidades de Trânsito de uma estrutura complementar e especializada, que dê resposta a esta tipologia de acidentes (Chaves, 2015).

No CIAV as matérias abordadas dividem-se em quatro grandes áreas temáticas: criminal (teoria e prática da investigação de acidentes, croquis, entrevistas e interrogatórios, gestão do local do crime); jurídica (direito processual penal, noções gerais sobre instrução processual, crimes rodoviários, relatório técnico, desenvolvimento pessoal, e intervenção em Tribunal); trânsito (alcoolemia e substâncias psicotrópicas, tacógrafos); e, informática (croquis).

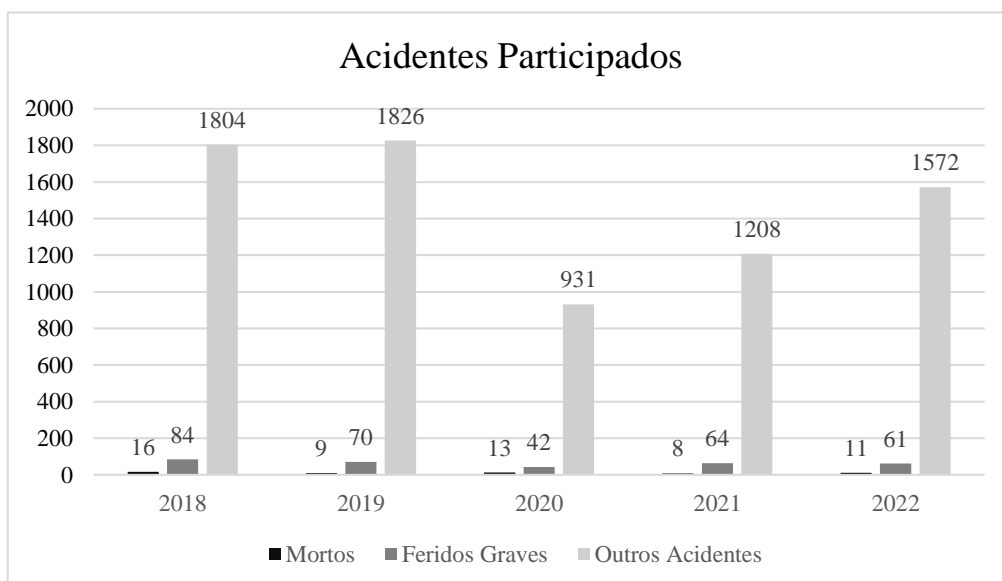
Os polícias afetos a este serviço, no caso dos pertencentes à Divisão de Trânsito do COMETLIS, executam turnos de 12 horas, um turno diurno e um turno noturno, garantindo-se a permanente resposta a este tipo de ocorrências.

Para além das questões mais técnicas, cabe a estes polícias a identificação das vítimas envolvidas e, em muitos casos, a posterior comunicação à família do ocorrido.

Segue-se um quadro relativo aos acidentes participados pela BIAV nos últimos cinco anos (cf. figura 2).

**Figura 2**

*Acidentes com Vítimas Mortais e Feridos Graves Participados pela BIAV*



Fonte: PSP 2018 - 2022

Olhando para os dados dos últimos cinco anos, é possível afirmar que os vinte e dois polícias da BIAV, participaram, em média, um acidente com mortos/feridos graves a cada cinco dias, conjugando com esta atividade a permanente participação de acidentes rodoviários que não envolvem esta realidade, mas que obrigam à deslocação para o local do acidente e a elaboração de todo o expediente respeitante à situação.

### **3. Impacto do serviço na vida dos polícias**

A atividade de polícia é tipicamente reconhecida por colocar os polícias em contextos de exposição ao sofrimento humano, à tragédia, ao risco pessoal e a tantas outras situações suscetíveis de desenvolverem nestes profissionais desafios ao bem-estar psicológico, como o *stress*, a ansiedade e a depressão (Reghr et al., 2019; Violanti et al., 2016). Por outro lado, recai ainda sobre estes homens e mulheres o ónus da enorme responsabilidade social e do cumprimento das restritas normas legais, num cada vez mais complexo ambiente de atuação, onde o criticismo por parte dos média, dos próprios pares e superiores, de magistrados e políticos, ou ainda dos cidadãos com quem interagem é constante (e.g. Silva & Pais, no prelo).

#### **3.1 A profissão de polícia**

Quando olhamos para a figura do polícia, por diversas vezes ignoramos o que está para além da farda. Tal como refere Rufo (2016), não obstante as funções que exerce, o polícia não deixa de ser uma pessoa, com as suas relações, uma família para cuidar, questões financeiras para resolver, e com todas as pressões diárias a que os cidadãos estão sujeitos. No entanto, acrescenta-se ainda a esta complexa equação: a morte, os incidentes críticos, o combate ao crime e o auxílio a todos aqueles que necessitam de ajuda da Polícia, pelos mais variadíssimos motivos (Rufo, 2016).

É, no fundo, este espírito de constante devoção pelo outro que marca a profissão de polícia e que a complexifica, dada a necessidade de resposta a ocorrências de diferentes naturezas, algumas delas com elevado grau de imprevisibilidade e envolvendo riscos evidentes para a sua integridade física e para a sua vida.

Assim, apesar de o trabalho policial, por natureza, se poder considerar rotineiro, a verdade é que existem episódios de intenso perigo e *stress*, o que irá contribuir para uma perceção de perigo sempre presente e um estado de hipervigilância (Violanti, 2015). Aqui,

veja-se o *stress*, enquanto um estado mental de preocupação e tensão, uma resposta humana perante a exposição a uma situação difícil (Organização Mundial da Saúde, 2023).

Nesta lógica, de acordo com Paton (2006), a resposta e reação de um polícia terão por base não só as suas características pessoais, especialmente no que concerne à resiliência e vulnerabilidade perante a exposição ao perigo, mas também as próprias competências adquiridas e as estratégias de *coping* por ele adotadas. Independentemente da natureza da ocorrência, será sempre exigido aos polícias, enquanto *first responders* (a par dos bombeiros e profissionais de emergência médica), uma resposta atempada e célere que garanta o domínio da situação e a segurança do cidadão. Tais exigências aliadas à complexidade das ocorrências policiais que poderão variar desde uma simples abertura de porta por esquecimento da chave no interior da residência, a contextos mais gravosos como a resposta a acidentes de viação, a situações de violência doméstica ou agressões, fazem com que os *first responders*, no geral, se apresentem como aqueles com maior risco de desenvolvimento de distúrbios físicos e psicológicos (Burque et al., 2015; Regehr et al., 2019). Tais circunstâncias exigem, portanto, por parte do polícia, uma enorme capacidade de adaptação, colocando este, muitas vezes, o seu bem-estar em segundo plano (Daniel & Treece, 2021).

Tais contextos terão de ser encaradas como fatores de risco para o aumento do *stress*, mas também para o desenvolvimento de problemas psicológicos, físicos e até ao nível cardiovascular (Berg et al., 2006; Queirós et al., 2020).

A pesquisa efetuada permite-nos comprovar que as características desta profissão a tornam altamente stressante (Karaffa, 2016; Vilela, 2021; Violanti et al., 2017; Williams et al., 2010), onde se incluem a incerteza e o perigo, o aumento da violência com armas de fogo em área urbanas, a falta de recursos humanos e materiais, dificuldades ao nível da gestão e supervisão, as críticas por parte do cidadão e da sociedade no geral, e ainda, por vezes, a falta de compreensão por parte da família e amigos (Magnavita et al., 2018).

Através do estudo realizado por Gonçalves (2011) é possível categorizar o *stress* proveniente da atividade policial no que diz respeito à sua duração e nível de controlo das suas fontes. No que à duração diz respeito, podemos estar perante a existência de stressores crónicos “que incluem a qualidade das relações interpessoais, a estrutura da organização e o papel do indivíduo na organização” (Gonçalves, 2011, p. 118); ou ainda

stressores agudos, que persistem durante períodos de tempo relativamente curtos, dizendo respeito a mudanças e transferências no trabalho (Gonçalves, 2011).

O conteúdo do dia-a-dia policial poderá igualmente revelar fatores de *stress*. Questões como a incerteza associada ao serviço; o enorme volume de ocorrências; a necessidade de trabalhar para além do horário, por forma a fazer face à situação que têm diante de si; a ambiguidade de papéis; os riscos inerentes às tarefas operacionais, que poderão implicar desde as situações mais violentas, lidar com vítimas vulneráveis, ou até informar a morte de um familiar, são apontadas não só por Gonçalves (2011) no seu estudo como também por Violanti et al. (2017).

Neste âmbito, importa realçar que para além do trabalho policial em si, existem fatores de *stress* inerentes à própria organização. O *stress* surge quando os estímulos exteriores excedem a capacidade reguladora natural do organismo, em situações concretas com caráter imprevisível e incontrolável (Koolhaas, 2011). Desta forma, tal como referem Violanti et al. (2017) no seu estudo, o *stress* policial poderá ser classificado como tendo duas grandes fontes: o próprio conteúdo funcional do trabalho – o trabalho por turnos, as longas jornadas de trabalho, as horas extra, as idas a Tribunal, os eventos traumáticos e ameaças à sua integridade física e psicológica; e, o próprio contexto organizacional, também denominados como fatores de *stress* organizacional – que se referem às características da organização e ao comportamento dos indivíduos que produzem *stress*, como são exemplo a elevada burocracia e as relações *inter pares* (Shane, 2010). No fundo, aquilo que importa deixar claro é que existem características na própria organização policial que poderão ser a fonte de *stress* entre os polícias, o que poderá levar, consequentemente a um desempenho inferior (Shane, 2010; Violanti, 2017). A compreensão do impacto que os fatores de *stress* organizacional têm na saúde e no desempenho dos polícias revela-se preponderante, contudo, o foco da nossa investigação incidirá sobre os fatores operacionais. Neste âmbito, importa ainda ter em consideração as diferenças de género no desenvolvimento de *stress*, sendo que, segundo Bonner e Brimhall (2022) as mulheres polícias apresentam níveis médios de *stress* significativamente mais elevados em diversos aspetos, especialmente no que concerne a fatores que envolvam a sua segurança ou a de terceiros, mas por outro lado são mais propensas à utilização de estratégias positivas de combate a esse *stress*.

Assim sendo, tendo em conta tais fatores de *stress* inerentes à profissão de polícia, aqueles que vestem a farda poderão deparar-se com um risco acrescido de

desenvolvimento de diversos problemas pessoais, mas também psicológicos, onde se incluem as questões familiares (Miller, 2007), a depressão (Marchand et al., 2015; Queirós et al., 2020; Regehr et al., 2019), o *stress* pós-traumático (Daniel & Treece, 2021; Marchand et al., 2015), o suicídio (Violanti et al., 2016), e até diversos problemas de saúde, como os distúrbios de sono (Bond et al., 2013; Neylan, et al, 2002). Podemos assim perceber que apesar de ser esperado do polícia que este se distancie dos factos vividos durante o serviço, a verdade é que existe dificuldade nesse afastamento, o que irá afetar o seio familiar e social do mesmo.

Para além do *stress* crónico inerente ao trabalho, os polícias são também expostos a diversos eventos traumáticos. Estes eventos poderão envolver os mais variados formatos, desde a exposição à morte, a tiroteios, motins, acidentes de viação ou outras ameaças (Violanti et al., 2017).

O trauma pode ser definido como um episódio suscetível de gerar um receio avassalador de que o próprio ou um ente querido seu esteja prestes a sofrer uma grave lesão ou até a falecer, conjugado com a crença de que pouco poderá ser feito para controlar, minimizar ou impedir essa mesma situação (American Psychiatric Association, 2013). O trauma é, desta forma, muito baseado naquelas que são as crenças e receios da vítima perante uma situação real e/ou social em curso (Bower & Sivers, 1998), existindo diversos fatores que poderão influenciar a interpretação que o indivíduo faz da situação potencialmente traumática, como as características da situação, as capacidades individuais e as próprias estratégias de enfrentamento desenvolvidas (Lazarus, as *cited in* Bower & Sivers, 1998).

Por outro lado, ao longo do nosso estudo, são feitas referências aos incidentes críticos. Tal nomenclatura é comumente utilizada pela literatura para referir os eventos traumáticos vivenciados pelos *first responders* (Fraess-Phillips et al., 2017), dizendo respeito a qualquer tipo de evento que esteja fora do domínio daquela que é a experiência humana comum, tendo o potencial de sobrecarregar as capacidades do indivíduo para lidar com aquela situação (Mitchell & Everly, 2000). São situações marcadas pela incerteza relativamente à duração ou frequência da ameaça, resultando, assim, num desequilíbrio psicológico para quem os experiencia (Paton, 2006).

Desta forma, devemos referir-nos a um incidente crítico como um evento de maior complexidade que exigirá, muitas vezes, recursos físicos e psicológicos adicionais tendo em vista a sua resolução, e que poderá acarretar para o indivíduo consequências ao nível

psicológico, dependendo das características pessoais do indivíduo e de como é que este lida *a posteriori* com os acontecimentos passados.

Assim, poderá considerar-se como fator primordial a resposta emocional do indivíduo, que dependerá da sua capacidade de recuperação/adaptação, vulnerabilidade e forma como enfrenta o incidente (Queirós & Passos, 2018), sendo que o grau de responsabilidade que o polícia atribui a si próprio perante o resultado do incidente poderá ser determinante (Kirschman et al., 2014). De acordo com os mesmos autores, não obstante o facto de o evento poder ser percecionado das formas mais diversas pelos envolvidos, existem várias reações contextuais e pessoais que são reveladoras, podendo comprometer a capacidade de estabilização do polícia após o evento (Kirschman et al., 2014), nomeadamente:

- a) O polícia percebe que a sua segurança se encontra sob ameaça;
- b) Apresenta reações fisiológicas significativas durante o incidente (por exemplo, uma frequência cardíaca em repouso superior a 90 batimentos por minuto);
- c) Enfrenta diversos fatores de *stress* relacionados com a sua vida pessoal;
- d) Autoavalia-se negativamente, como sendo um mau polícia e não tendo controlo das ocorrências.

### **3.2 O impacto dos incidentes críticos/situações traumáticas: consequências para a vida dos polícias e a sua gestão**

Como tem já vindo a ser referido, as atribuições das Forças de Segurança tornam os seus profissionais mais suscetíveis à exposição a incidentes críticos. Pela especificidade das suas funções, onde a vida de alguém depende, muitas vezes, da sua atuação, os polícias estão sujeitos a efeitos traumáticos subsequentes ao evento.

Tendo em consideração a frequente exposição a esta tipologia de incidentes pelos polícias, poderia acreditar-se que as coisas ficariam mais fáceis para estes profissionais. Contudo, apesar dos anos de experiência surgirem como fator que poderá facilitar a gestão destes problemas e do treino e preparação para estas situações, os polícias não são imunes à sua natureza traumática (Jørgensen & Elklit, 2022). Neste sentido, Weiss et al. (2010) referem que as classificações de gravidade atribuídas ao evento não são influenciáveis pelo facto de os polícias já terem ou não experienciado aquele tipo de incidentes no passado. Porém, importa ter em consideração que os eventos raramente vivenciados por

polícias, geralmente são percecionados como mais graves do que aqueles que o são comumente (Chopko et al., 2015).

Outro fator que nos parece preponderante diz respeito à responsabilidade pelo resultado. Tal como defende Paton (2006), a vulnerabilidade dos polícias aumenta face à incapacidade de agir como seria expectável numa dada situação. Quer isto dizer que a não atuação como seria idealizada é percecionada pelo polícia como uma inadequação pessoal, em vez de ser atribuída a fatores externos, fora do controlo de cada um.

Revisitando a literatura acerca desta temática, existem três grandes tópicos que surgem, essencialmente, como consequência do contacto com incidentes críticos por parte de polícias, são eles: o *stress* pós-traumático; a depressão; e, a ansiedade (Carleton et al., 2018; Lane et al., 2021; Marchand et al., 2015).

Neste âmbito, são diversos os autores que apontam para uma relação significativa entre o desenvolvimento de uma perturbação de *stress* pós-traumática (PSPT) e o contacto com eventos traumáticos durante o serviço (American Psychiatric Association, 2013; Codd, 2015; Maguen et al., 2009).

Procurando esclarecer em que consiste a PSPT, de acordo com a American Psychiatric Association (2013) importa defini-lo como uma tipologia de *stress* específica que advém da exposição a eventos traumáticos e que implica um conjunto de critérios para o seu desenvolvimento, entre os quais:

- a) A exposição ou testemunho de um evento traumático, ou ainda o conhecimento de que um evento traumático terá ocorrido a um familiar seu ou amigo próximo;
- b) Presença de memórias angustiantes do evento, sonhos ou reações fisiológicas marcantes;
- c) O evitamento de estímulos associados ao evento;
- d) Alterações negativas na cognição;
- e) Alteração nas reações aos diversos estímulos diários e entusiasmo.

Assim, para aqueles que possam estar traumatizados com algo, a reação é muitas vezes conceptualizada sob a forma de PSPT (Jørgensen & Elklit, 2022), e, de acordo com Codd (2015), poderão existir diversas formas individuais de reação, sendo a mais comum a de evitar/fugir, por exemplo, das memórias daquele evento – este é um comportamento descrito bastantes vezes pela literatura como distanciamento experiencial (Cood, 2015). Desta forma, o distanciamento experiencial pode ser visto como uma incapacidade por parte do indivíduo para permanecer em contacto com experiências internas angustiantes,

em conjugação com as diversas tentativas de controlar ou evitar estas mesmas vivências (Hayes-Skelton & Eustis, 2020).

De acordo com Marchand et al. (2015) existe um conjunto de fatores não só de risco, mas também de proteção que poderão ditar o desenrolar de reações pós-traumáticas e que, no nosso estudo, importam analisar. Falamos, deste modo, de fatores pré-traumáticos, peri-traumáticos e pós-traumáticos (Sayed et al., 2015).

Os fatores de risco pré-traumáticos, tal como o nome indica, referem-se aos acontecimentos que antecedem o evento traumático. Estes poderão ir desde a exposição no passado a incidentes críticos no exercício de funções, ao acumular de *stress* organizacional ou até a eventos traumáticos ocorridos durante a infância (Marchand et al., 2015). Para além disto, os fatores pré-traumáticos poderão incluir o histórico de saúde da pessoa ou ainda características neurobiológicas e cognitivas que o predis põem para o desenvolvimento de uma perturbação de *stress* pós-traumático (Sayed et al., 2015). São estas características pessoais, como refere Marcelino (2012), que irão, conseqüentemente, influenciar o comportamento do indivíduo, funcionando como uma espécie de alavanca para reações posteriores ao evento.

Quanto aos fatores peri-traumáticos dizem respeito a questões de dissociação e reações emocionais/físicas aquando do momento de tensão (Marchand et al., 2015). Estes fatores poderão incluir a “perceção do trauma e como é que este é experienciado pelo indivíduo” (Sayed et al., 2015, p.2) não só ao nível cognitivo, mas também biológico (Sayed et al., 2015). Tratam-se, portanto, das reações despoletadas no decurso do evento traumático, podendo estas ser de diversas ordens. De acordo com Marcelino (2012), a manifestação destes comportamentos poderá ir desde a agitação, à ansiedade ou até à sensação de pânico.

Por fim, no que diz respeito às variáveis pós-traumáticas, importa referir que estas se referem à resposta de longo prazo ao trauma, onde se incluem fatores como o apoio social ou ainda a perceção de ameaça contínua (Sayed et al., 2015). Neste âmbito, Marchand et al. (2015) evidenciam que o apoio social percecionado pelos polícias, assim como a satisfação com esse mesmo apoio, estão associados a níveis inferiores de sintomatologia relacionada com a PSPT.

Quanto às reações e respostas adotadas pelos indivíduos perante este tipo de eventos, o manual de Young et al. (2001) é bastante elucidativo, descrevendo a

possibilidade de desenvolvimento de reações de diversos tipos, como as constantes na tabela 1.

**Tabela 1**

*Tipologia de Reações de Stress Perante Incidentes*

---

Emocionais	Ansiedade; choque emocional; culpa; depressão; desespero; embotamento afetivo; irritabilidade; medo; raiva; sentimento de luto/pesar; vulnerabilidade.
Cognitivas	Dificuldade de concentração; alteração na memória; dificuldade de tomada de decisão; baixa autoeficácia; descrença; negação; alteração da memória; distorção; pensamentos intrusivos; preocupação.
Físicas	Alteração no apetite; fadiga; hipervigilância; hipertensão arterial; hiperventilação; insónia; náuseas; sede; suores; taquicardia; tremores.
Comportamentais	Congelamento ( <i>freezing</i> ); obediência automática; alienação; abandono de atividades; desconfiança; problemas no trabalho; conflito; agitação, luta ou fuga.

---

Fonte: Young et al. (2001, p.16)

São diversos os exemplos de estudos que procuram analisar as taxas de prevalência de PSPT entre policiais e aquilo que é efetivamente possível constatar é que estas variam amplamente. O estudo de Chopko e Schwartz (2012) onde foram inquiridos 183 policiais norte-americanos indicou que 17% destes apresentava a probabilidade de estar a sofrer um transtorno de SPT, enquanto 10% apresentava sintomas clinicamente significativos desta perturbação. Um outro estudo de Robinson et al. (1997), realizado no Canadá, revela que 31,9% dos policiais entrevistados apresentavam resultados positivos para a prevalência de *stress* pós-traumático (Robinson et al., 1997). Quanto à realidade brasileira, o estudo de Maia et al. (2007), que contou com a participação de 157 policiais de uma unidade de elite brasileira, permitiu concluir que 8,9% dos participantes apresentavam sintomas de PSPT e 16% revelavam uma perturbação parcial de *stress* pós-traumático.

Em Portugal, o estudo de Queirós et al. (2020) adianta que numa amostra de 2057 polícias pertencentes à PSP, 11% destes apresenta *burnout*, uma reação originada pelo desequilíbrio entre as exigências profissionais e aquelas que são as capacidades do indivíduo para fazer frente a estes desafios, provocando, muitas das vezes, uma resposta defensiva e atitudes/comportamentos negativos no sujeito (Vasconcelos, 2016); 28% demonstram sintomas de angústia e sofrimento: 85% revelam níveis de *stress* operacional significativo; e ainda 55% manifesta risco de desenvolver algum distúrbio psicológico (Queirós et al., 2020).

Contudo, desengane-se quem acha que tal realidade é aplicável a todo o universo policial, a verdade é que, apesar das condições difíceis em que os polícias muitas vezes desenvolvem a sua atividade, nem todos aqueles que são expostos a eventos traumáticos desenvolvem transtornos de *stress* agudo ou perturbação de *stress* pós-traumático (Reghr et al., 2019). A maioria experiencia consequências físicas, sintomas emocionais ou cognitivos durante ou nos primeiros momentos após o evento, sendo capaz de os resolver rapidamente, após alguns dias ou semanas (Kirschman et al., 2014).

Existem, no entanto, outras consequências que podem, inclusive, potenciar-se aquando do surgimento da PSPT: falamos da ansiedade e da depressão, enquanto casos de comorbilidade (Bleich et al., 1997), uma vez que estas patologias são passíveis de se potencializar (Dias, 2019).

O estudo de Daniel e Treece (2021), que pretendeu averiguar as atitudes dos polícias relativamente à saúde mental, demonstrou que dos 86 participantes, 45 afirmaram ter procurado ajuda psicológica junto de especialistas, sendo que 22 destes 45 fizeram-no por manifestações de PSPT, depressão, ansiedade ou ataques de pânico, muitas vezes em resultado de *stress* relacionado ao trabalho ou eventos traumáticos.

A ansiedade corresponde a um estado emocional caracterizado por sentimentos de tensão, pensamentos de preocupação, ao qual poderão ainda aliar-se consequências físicas como o aumento da pressão arterial (American Psychological Association, 2023), surgindo também enquanto consequência da exposição a incidentes críticos por parte de polícias (Maria et al., 2017; Martin et al., 2009).

A depressão, por sua vez, pode ser definida como um estado afetivo negativo, podendo variar desde um sentimento de infelicidade e descontentamento, até um estado de tristeza extrema, pessimismo e desânimo, que impactará no dia-a-dia do indivíduo (American Psychological Association, 2023). Aqui, as características desta profissão,

aliadas às situações traumáticas poderão consubstanciar enormes desafios mentais, como a ansiedade (Violanti et al., 2016).

Hesketh e Tehrani (2018) indicam ainda como consequências do trabalho policial, em especial no que diz respeito ao contacto com incidentes críticos:

- **o trauma primário**, que surge perante o reviver da situação enfrentada, quer seja através de pesadelos, *flashbacks* ou memórias intrusivas, onde se poderá procurar evitar estímulos que se liguem ao incidente, desde pessoas, locais ou até atividades, podendo traduzir-se ainda em estados de irritabilidade, imprudência ou falta de concentração;
- **o trauma secundário**, que surge não propriamente do contacto com o incidente crítico mas, sim, com as consequências deste, sejam vítimas ou as suas famílias, por exemplo;
- **o *burnout***, que corresponde a um estado de exaustão física e emocional que conduz a uma perda de motivação para o trabalho, podendo evoluir até ao surgimento de sintomas de fracasso (Maslach et al., 1996); e,
- **a fadiga por compaixão**, relacionada com o esforço permanente de aliviar o sofrimento do outro (Andersen & Papazoglou, 2015), cujos sintomas poderão ir desde a culpa, choque emocional, pânico, vulnerabilidade, sentimento de luto/pesar, desespero, embotamento afetivo e raiva (College of Policing, 2018). Segundo Grant et al. (2019), a fadiga por compaixão surge como consequência das profissões que lidam regularmente com a dor e sofrimento de outras pessoas, onde, neste caso, os polícias são expostos diretamente a eventos traumáticos.

Refletindo um pouco acerca do momento pós-evento e que consequências poderá implicar para o polícia envolvido, o estudo de Bond et al. (2013) pretendeu averiguar as associações entre o presenciar de um incidente crítico e a qualidade de sono dos implicados, chegando à conclusão que para os polícias homens foi encontrada uma relação significativa de afetação para o caso em que, por exemplo, um elemento dispara contra outro polícia, enquanto para as mulheres polícias as situações que mais parecem afetar o seu sono são as de maus-tratos a crianças.

As repercussões psicológicas da atividade policial não se fazem sentir apenas nos polícias enquanto seres individuais. Aqueles que são os dissabores da profissão nem sempre permanecem no local de trabalho, afetando, por diversas vezes, o equilíbrio das relações interpessoais e familiares dos polícias. Nesta lógica de ideias, Williams (2016) afirma que

os polícias representam uma profissão rara e legítima, em que quanto melhor a pessoa for no trabalho que faz, maior a probabilidade de ter de lutar ou falhar em todas as suas relações significativas. O trabalho de polícia opera em três arenas de interação social em simultâneo, tão exclusivas dos polícias. Cada arena pode ser comparada à tarefa de passear três cães em simultâneo, com três trelas separadas, onde todos puxam em direções diferentes. São elas:

1. A rua
2. A organização policial
3. A vida familiar e pessoal. (p. 21)

Karaffa et al. (2015), no seu estudo, refletem acerca das dificuldades inerentes aos relacionamentos familiares dos polícias, afirmando que existem diversos fatores que contribuem para o *stress* no casamento, nomeadamente: o trabalho por turnos; as longas horas de trabalho e o horário pouco convencional; o comprometimento dividido entre o papel familiar e as responsabilidades profissionais; e, as mudanças de personalidade percebidas pelos próprios.

As características desta profissão terão igualmente consequências para os familiares das mulheres e homens que vestem a farda todos os dias. O *stress* da atividade é também percebido pelos seus familiares, causando, muitas vezes, sensações de irritabilidade e ansiedade (Alexander & Walker, 1996). Considerem-se ainda como fatores de tensão, o receio pela vida do seu cônjuge e os problemas de comunicação que poderão surgir, uma vez que a maior parte dos polícias, recorrendo à estratégia de *coping* do distanciamento experiencial, acaba por fechar-se em si mesmo, não expressando certos estados de espírito juntos dos seus familiares (Alexander & Walker, 1996).

Nos tempos que correm, as preocupações financeiras também parecem surgir como fator de *stress* nas relações familiares dos polícias. A necessidade de trabalhar horas extra por forma a fazer face às necessidades financeiras da família, implica menos tempo disponível para usufruir da vida familiar (Karaffa et al., 2015). Outra questão levantada diz respeito ao conflito trabalho-família, onde os cônjuges relatam preocupação relativamente ao facto de os polícias falharem eventos familiares importantes, dados os

conflitos de agenda inerentes e ainda dedicarem grande parte da sua energia ao trabalho (Miller, 2007).

Como podemos ver, as exigências da atividade de polícia e da resposta a incidentes críticos terão repercussões na vida destes homens e mulheres aos mais diversos níveis. Tais consequências demonstram a importância da reflexão acerca desta problemática, procurando desenvolver estratégias de gestão capazes de lidar com tais características.

### ***3.2.1 A resposta a acidentes de viação com mortos e feridos graves***

Os policiais têm deveres únicos no que diz respeito à resposta a acidentes rodoviários com feridos graves ou vítimas mortais. Sendo estes, por diversas vezes, os primeiros a chegar ao local do acidente, caber-lhes-á a importante tarefa, a par da garantia do auxílio às vítimas, a regularização do trânsito e segurança dos restantes intervenientes, o apoio a familiares, assim como a preservação dos meios de prova imprescindíveis à consequente investigação das causas do acidente.

A verdade é que a literatura acerca das fontes de *stress* policial e suas consequências é já bastante extensa e desenvolvida, no entanto, abre espaço para contextos mais específicos, tendo sido dada pouca atenção ao que resulta mais concretamente da resposta a este tipo de incidentes (Codd, 2015). Assim, a maior parte da literatura existente tem como foco o risco de desenvolvimento de *stress* pós-traumático e a sua prevenção. Não ignoramos a importância desta reflexão, porém, existem fatores psicológicos adicionais que deverão ser tidos em conta – o polícia que exerce funções nestes contextos, de um acidente mortal, pode experienciar uma carga emocional negativa percebida como sendo bastante angustiante (Codd, 2015). Nesta lógica, num estudo conduzido por Brown et al. (1999) que procurou analisar os fatores de *stress* operacional inerentes à atividade policial, foi constatado que os policiais de trânsito seriam mais suscetíveis ao *stress* do que os restantes colegas. Tal fator poderá dever-se à característica imprevisível das suas funções, podendo envolver fatalidades. Por outro lado, será impossível ignorar que a exposição prolongada a mortos ou moribundos, como ocorre num contexto de acidente rodoviário, poderá ter consequências preocupantes, em especial quando o polícia perde a capacidade de permanecer emocionalmente distante (Kirschman et al., 2014).

Após completar a missão no local, o polícia acaba por ter a expectativa e um anseio pelo retorno a uma linha de base emocional calma, onde continuará com as suas tarefas até ao final do serviço (Codd, 2015). Para além disto, com o fim do turno e o regresso a casa e ao meio familiar, existe a expectativa de que esta calma emocional perdure não afetando o seu funcionamento nesses domínios (Codd, 2015). Estas expectativas estão, no entanto, em desacordo com aquelas que são as respostas cognitivas normais perante o presenciar de um incidente deste tipo. Prevendo-se, por exemplo, o aumento dos níveis de *stress* (Violanti et al., 2017); uma maior predisposição para o desenvolvimento de problemas de ansiedade e depressão (Martin et al., 2009), ou ainda um estado de hiperexcitação e hipervigilância (McCaslin et al., 2006).

### **3.2.2 A gestão das consequências: ferramentas a utilizar**

A gestão do *stress* proveniente do dia-a-dia do polícia, assim como das consequências da exposição a incidentes críticos implica o desenvolvimento de ferramentas de controlo destes mesmos fatores.

Existem diversos mecanismos de defesa ou estratégias de *coping* que procuram mitigar a absorção dos impactos das situações críticas que enfrentam. Contudo, deve ter-se em consideração que existem estratégias diferentes que o indivíduo pode usar para lidar com situações difíceis, umas saudáveis e outras não. Algumas das estratégias que podem ser prejudiciais incluem fumar, consumir álcool e cafeína em excesso, ou ter hábitos alimentares pouco saudáveis, podendo piorar a situação do indivíduo (Can & Hendy, 2014).

Por outro lado, existem mecanismos de defesa saudáveis que podem ajudar a promover o bem-estar da pessoa, como praticar atividades físicas, descansar, manter uma vida social ativa e contar com o apoio da família (Can & Hendy, 2014).

Não obstante o facto de não ser possível remover propriamente os fatores de *stress* inerentes à normal atividade policial, é contudo, possível, tal como defende Violanti (2015), produzir mudanças no ambiente social dos polícias, ou seja, na organização policial e na resiliência individual de cada um ao *stress*.

Um passo importante começa pela consciencialização relativa às consequências físicas e psicológicas que poderão advir do contacto com incidentes críticos e do ambiente stressante em que o polícia desenvolve a sua atividade. A verdade é que, aqueles que são capazes de reconhecer e diferenciar as suas respostas emocionais ao *stress* acabarão por

ficar menos angustiados, contrastando com aqueles que se encontram confusos relativamente às suas respostas emocionais (Kerr et al., *as cited in* Williams et al., 2010).

O estudo de Williams et al. (2010) permite-nos concluir que não raras são as vezes em que as estratégias utilizadas pelos polícias, de forma consciente ou não, para lidar com os fatores de *stress* da sua atividade, se centram no evitamento de experiências e supressão de comportamentos que remontem a estímulos passados, sendo, muitas vezes, a própria cultura policial a incentivar tal postura, procurando que se suprima e anule emoções, o que se traduzirá numa maior dificuldade na identificação das emoções e menor capacidade do polícia para lidar com as mesmas.

Neste sentido, a formação enquanto mecanismo preponderante para a construção de conhecimento relativamente à saúde mental mostra-se incontornável, desafiando visões estereotipadas que os polícias têm acerca da doença mental (Cotton, 2004).

A aposta na formação sobre saúde mental deve ser vista por dois prismas: o da melhoria do bem-estar físico e psicológico dos polícias; mas também do ponto de vista económico, da eficiência e produtividade dos serviços. O mais recente relatório da Ordem dos Psicólogos Portugueses é esclarecedor nesse sentido:

os Riscos Psicossociais e a falta de Saúde Psicológica no trabalho não têm apenas um custo humano enorme, mas também um impacto imenso na sociedade e na economia. A perda de produtividade devida ao absentismo e ao presentismo causados por stresse e problemas de Saúde Psicológica pode custar às empresas portuguesas até €5,3 mil milhões por ano”. (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2023, p.7)

Importa, deste modo, fornecer aos polícias treino no sentido do desenvolvimento de técnicas para a redução do *stress* inerente aos incidentes críticos, aumentando a perceção de previsibilidade e controlo. No caso concreto em estudo, o fator previsibilidade não é tão significativo, visto que são equipas especializadas na resposta àquele tipo de ocorrências. Contudo, há que ter em consideração os mais diversos fatores de risco associados a tais cenários. Neste sentido, Arnetz et al. (2013) projetaram e conduziram uma intervenção controlada a agentes da Polícia Sueca durante 10 semanas onde eram desenvolvidas e abordadas as seguintes componentes: a) a psicoeducação acerca das respostas de *stress* a incidentes críticos; b) o recurso à projeção/imaginação

guiada por forma a colocar o polícia numa situação de *stress* num ambiente seguro e controlado como o de sala de aula; c) a aplicação de técnicas de relaxamento tendo em vista a gestão das reações de *stress*; d) a reconstrução mental das melhores táticas a utilizar perante o incidente; e, e) a aprendizagem de estratégias que permitam lidar com os efeitos do *stress* na saúde. Com este programa reconheceram-se melhorias significativas e clinicamente relevantes, para além da capacitação para enfrentar as consequências do *stress* do incidente, observou-se uma redução no sofrimento psicológico e uma melhoria na saúde física dos participantes, que se traduziu numa redução do desconforto digestivo, nos problemas de sono e numa menor exaustão sentida por estes (Arnetz et al., 2013).

Outro exemplo que reflete positivamente os efeitos desta formação e treino é o modelo desenvolvido por McCraty e Atkinson (2012) que intervém na redução da reatividade psicofisiológica (por exemplo, nos parâmetros respiratórios e cardiovasculares) durante um incidente crítico. Funcionando igualmente em módulos de sessões presenciais, abordam-se as seguintes temáticas: a) psicoeducação sobre o *stress*, riscos para a saúde e desempenho no trabalho; b) instruções sobre técnicas de respiração a ser utilizadas durante os contextos stressantes, para garantir o controlo das reações fisiológicas e emocionais; e, c) técnicas de comunicação e gestão a serem aplicadas no local de trabalho e em casa (McCraty & Atkinson 2012). Antes de serem sujeitos ao programa de formação os polícias participantes foram sujeitos a um conjunto de mensurações relativas à sua saúde (indicadores de horas de sono, hormonas de *stress*, variabilidade da frequência cardíaca, colesterol, pressão arterial e glicose) de modo a indicar quais serão as suas respostas ao *stress*, risco de desenvolvimento de problemas cardiovasculares e ainda problemas de saúde mental, ou seja, humor, sintomas de depressão, ansiedade e vitalidade (McCarty & Atkinson, 2012). Após a implementação do programa de formação, os investigadores puderam observar melhorias em todos estes parâmetros, quer seja antes, durante ou após a ocorrência de um incidente crítico (McCraty & Atkinson, 2012).

A PSP parece também começar a debruçar-se sobre esta temática. De acordo com o artigo de Mendes et al. (2023), foi desenvolvido o programa denominado *Up-Mind* que visa a implementação de um quadro de treino de competências psicológicas, específico para a atividade policial com recurso ao *biofeedback* (Mendes et al., 2023), que envolve o recurso a dispositivo eletrónico que permite a monitorização das reações fisiológicas

como a reatividade cardiovascular, a resposta eletrodérmica, a taxa e profundidade da respiração, entre outros (McKee, 2008). Este programa terá como objetivo a identificação dos fatores de *stress* relativos às funções operacionais e o fornecimento de estratégias para ultrapassar estes desafios psicológicos e psicofisiológicos (Mendes et al., 2023).

A capacidade de adaptação a novas situações revela-se fundamental para a gestão de *stress*, sendo que a resiliência policial, ou seja, a habilidade ou capacidade de recuperar após um incidente (Kaminsky et al., 2007), permitirá aos polícias recorrer a ferramentas individuais, coletivas (ao nível dos grupos que integram) e institucionais para melhor lidar com as exigências desta profissão (Violanti, 2015).

Não confundamos, no entanto, resiliência com uma ausência de sintomas. Aquilo que se pretende atingir é sim um estado em que o normal funcionamento daquela pessoa não seja totalmente afetado, sendo capaz de lidar com a situação (Burque et al., 2015). Desta forma, importa refletir não só acerca daqueles que são os mecanismos utilizados pelos polícias para lidarem com as consequências do contacto frequente com incidentes críticos, mas também acerca daqueles que são apontados pela literatura como os mais proveitosos.

Assim, perante situações atípicas como os incidentes críticos em que os polícias se veem envolvidos, poderá ser necessário desenvolver uma intervenção de crise. Como resultado, a intervenção de crise poderá ser definida como a provisão de tratamento psicológico urgente a vítimas, de modo que estas possam desenvolver ou retornar a um nível adaptativo de funcionamento, prevenindo ou mitigando o potencial impacto negativo do trauma psicológico (Mitchell & Everly, 2000). Por outras palavras, é como se de primeiros socorros se tratassem, aplicados de forma breve e temporária, e não propriamente de uma terapia psicológica (Burque et al., 2015).

Neste âmbito, interligada à intervenção de crise está o Programa de Gestão de *Stress* de Incidentes Críticos (*Critical Incident Stress Management* [CISM]) – criado em 1983 por Mitchell, tendo como objetivo a mitigação do *stress* associado às atividades dos profissionais dos serviços de emergência médica e de segurança, de maneira a que estes retomem as suas funções normais após o incidente (Mitchell & Everly, 2000). Segundo os mesmos autores (Mitchell & Everly, 2000), visa-se reduzir a incidência da crise tentando que os impactos causados pelo trauma e os sintomas consequentes sejam menores (Mitchell & Everly, 2000).

Um fator importantíssimo desta intervenção, bem como de qualquer intervenção no âmbito do CISM é exatamente permitir a triagem dos envolvidos, perspetivando-se aqueles que necessitarão de recursos e cuidados adicionais (Mitchell & Everly, 2000).

O CISM compreende um conjunto de intervenções relevantes na preparação pré-incidente, durante o evento e após o mesmo, dividindo-se em três categorias: a intervenção individual em crise; a intervenção ao nível do grupo; e, a intervenção que comporta o ambiente envolvente (Mitchell & Everly, 2000).

Tais ferramentas poderão consubstanciar métodos pertinentes para a gestão do *stress* policial, permitindo a normalização de sintomas, a educação acerca de estratégias cognitivo-comportamentais – o que permite o controlo de sintomas e a primordial mobilização de apoio social no seio da organização. Contudo, existem já evidências científicas que colocam em causa a pertinência e eficácia do *debriefing* na prevenção e controlo das consequências dos incidentes críticos (Carlier et al., 2000; Harris et al., 2002; Rose et al., 2009). Parece, então, que o facto do *debriefing* implicar um reavivar do momento traumático, autoavaliando-se o comportamento do indivíduo, poderá exacerbar o impacto do trauma e até o sentimento de falha, em alguns casos (Dockstader, 2019). Existem até situações em que os indivíduos reportam níveis mais elevados de certos sintomas como pesadelos, pensamentos intrusivos e imagens do evento algum tempo após o *debriefing* ter ocorrido (Regehr & Bober, 2005)

Por outro lado, a intervenção de crise recorrendo ao modelo CISM poderá ser vista como uma importante ferramenta no sentido da promoção da resiliência dos *first responders*, especialmente a sua componente de preparação pré-incidente (Burque et al., 2015). O modelo CISM e as suas específicas intervenções poderão facilitar a compreensão e gestão do evento, por forma a que a pessoa volte a integrar-se efetivamente na sua vida familiar e profissional, sem grandes obstáculos (Burque et al., 2015).

Outra questão bastante pertinente para a gestão das consequências inerentes a uma situação traumática centra-se na rede de suporte social. Este tipo de suporte é apontado na literatura como um importante fator de proteção, em especial considerando o suporte que é disponibilizado pelos colegas durante o desenrolar do incidente (Martin et al., 2009), na medida em que a disponibilidade de apoio social percebida pelos polícias está associada a níveis inferiores de desenvolvimento de sintomatologia relacionado com a PSPT (McCaslin et al., 2006). As atitudes, crenças, valores e a própria cultura organizacional são fundamentais para lidar com o *stress* e o trauma, contribuindo o

contexto sociocultural e as normas do próprio grupo para a garantia de um ambiente de trabalho saudável (Violanti, 2015).

A par das características individuais, a rede de apoio social surge como um aspeto preponderante na resposta aos eventos traumáticos (Weiss et al, 1995). O apoio dado pela organização, em especial aquele que é disponibilizado pelos superiores, surge como um fator mediador do desenvolvimento de *stress* (Collins & Gibbs, 2003). Neste sentido, Regehr e Bober (2005) afirmam que um contexto em que o polícia se sente apoiado e valorizado conduzirá a menores níveis de sofrimento. Aqui, as intervenções de crise, independentemente do formato que tomem, poderão gerar no indivíduo um sentimento de que a organização o apoia. Para além disto, o desenvolvimento de estratégias de intervenção que fomentam o apoio organizacional permite aos implicados o reconhecimento de que as reações ao incidente crítico são normais e até expectáveis, contribuindo, assim, para que estas sejam aceites no seio da cultura policial (Regehr & Bober, 2005). Reforçando a importância do clima organizacional, Paton et al. (2000) apontam para o facto de este ser um melhor preditor de *stress* pós-traumático do que as ferramentas de recuperação (*debriefing*), o apoio social ou até os fatores disposicionais, como a resiliência.

Importa ter consciência que o estilo de liderança adotado pelos superiores hierárquicos poderá ter influência não só no desempenho das mulheres e homens que lideram como também na sua saúde mental (Montano et al., 2016), ocupando um importante papel no fornecimento de estratégias de prevenção primária para os indivíduos que exerçam profissões de elevado risco (Adler et al., 2016). Quer isto dizer que os líderes se encontram numa posição única para moldar a forma como os membros do grupo percecionam as experiências stressantes, através de exemplos positivos e discussões construtivas (Violanti, 2015). Pelo que líderes resilientes terão um maior impacto no seu grupo durante situações de elevado *stress*, incentivando a interpretação dos eventos como desafios interessantes e oportunidades de aprendizagem (Violanti, 2015).

O comportamento adotado pelo líder, a par da relação interpessoal estabelecida entre o líder e o liderado poderão atuar, simultaneamente, enquanto fatores de prevenção mas também de risco para a saúde mental (Montano et al., 2016). Aquela que é denominada como liderança transformacional, que motiva as pessoas, apelando a elevados ideais e valores morais, tendo por base uma visão de futuro articulado, e a criação de uma base de credibilidade (Tucker & Russel, 2004), assim como uma liderança

orientada para a qualidade das relações líder-liderado e para a tarefa, estão positivamente associadas à saúde mental (Montano et al., 2016). Adler et al. (2016) acrescentam ainda que as atitudes quanto à procura por cuidados de saúde poderão ser positivamente influenciadas por um estilo de liderança em que haja a real preocupação e envolvimento na saúde do grupo.

Existem, deste modo, cinco princípios basilares apontados por Miller (2015) que procuram promover a recuperação e resiliência numa organização: o incentivo ao apoio mútuo entre colegas e superiores hierárquicos; a utilização do humor adaptativo como estratégia de defesa e de vinculação ao próprio grupo; o uso apropriado de rituais que deem significado e dignidade até nas situações mais arrebatadoras, como uma guarda de honra aquando de um funeral; o uso produtivo da liderança no luto, ou seja, é importante que os líderes demonstrem que é aceitável expressar sentimentos de luto e tristeza pela morte de colegas ou civis e que esses sentimentos serão apoiados, não desencorajados.

Desta forma, aquilo que é possível perceber é que não existe uma solução milagrosa para os sintomas que poderão advir do contacto com incidentes críticos. O desenvolvimento de uma estratégia multidimensional que permita promover o apoio social dentro da organização, de modo a que o polícia se sinta apoiado e valorizado, aumentando a sua resiliência, parece-nos ser a estratégia mais adequada.

### **3.3 Atitudes dos polícias relativamente à saúde mental**

Tal como tem vindo a ser reforçado, aqueles que desempenham a profissão de polícia poderão estar sujeitos a um maior risco de desenvolvimento de problemas pessoais e psicológicos. Desta forma, uma ideia defendida por Liberman et al. (2002) é a de que poderá efetivamente existir uma necessidade especial de serviços de saúde mental para os polícias, dada a quantidade de *stress* crónico e o risco de trauma a que estão sujeitos, direta ou indiretamente.

Neste sentido, Kirschman et al. (2014, p. 54) defendem que “os riscos psicológicos da atividade policial são menos óbvios e mais omnipresentes do que os físicos”. Tendo este conhecimento, seria de esperar que os polícias não se abstivessem de procurar soluções para os seus problemas, onde se poderão incluir os serviços de saúde mental, no entanto, esta não parece ser a realidade vivenciada nas Forças de Segurança. Os polícias surgem como ainda mais relutantes do que a população em geral no que concerne à busca por ajuda psicológica (White et al., 2016), recorrendo muito raras vezes à ajuda de

psicólogos ou psiquiatras, mesmo quando relatadas situações graves de ideação suicida (Berg et al., 2006).

Parca atenção é dada à exposição prolongada a eventos traumáticos e à subsequente auto-identificação dos impactos negativos que esta exposição poderá ter para a saúde mental. Aqui, os policiais, a par da população em geral, poderão ter de ultrapassar enormes barreiras na procura de ajuda, quer seja: por acharem que não existe essa necessidade; por experiências negativas do passado; por acharem que conseguem lidar com a situação sozinhos; pelo estigma associado à doença mental; por percecionarem que aquilo que estão a sentir é uma falha ou fraqueza pessoal; ou ainda por receio daquilo que os seus colegas poderão pensar (Andrade et al., 2014; Karaffa, 2016).

Aqui, a própria cultura policial, definida como um “extenso conjunto de crenças, valores e práticas. Inclui o uso de jargão e humor próprios da ocupação; a forma como o ambiente físico e social é percecionado; as relações entre os policiais e com as pessoas fora da organização” (Waddington, 2014, p.98), parece ter implicações, como veremos.

Historicamente a cultura policial revela características associadas a um papel marcadamente masculino, onde se inclui a dureza física, a agressividade e a competitividade (Wester & Lyubelsky, 2005). Estas características acabam muitas vezes por consubstanciar uma barreira à demonstração de emoções e sentimentos e, consequentemente, ao tratamento das questões psicológicas que poderão emergir.

A verdade é que os policiais se abstêm frequentemente de procurar ajuda psicológica, devendo-se esta hesitação a diversos fatores, desde o possível estigma público, ao estigma por parte de colegas, até à subsistência de uma estigmatização pessoal em relação a estas matérias (Karaffa, 2016).

A pressão exercida por parte dos colegas, assim como o estigma associado a estas problemáticas acaba por impedir os policiais de discutir questões que para eles são angustiantes – por não quererem dar a entender que não conseguem lidar com o próprio serviço ou que necessitam de apoio para a resolução de algum problema (Miller, 1995). Abre-se então caminho para o surgimento de diversos receios relativos à aptidão para o desempenho da missão, à falta de confidencialidade e consequentes repercussões ao nível da carreira. Neste âmbito, referem Haugen et al. (2017) que o receio do estigma prende-se, no essencial, com o receio relativamente à confidencialidade dos próprios serviços e que esta busca por ajuda psicológica tenha consequências negativas para a sua carreira. Por outro lado, as barreiras ao atendimento mais relatadas dizem respeito à dificuldade

em marcar uma consulta e ao desconhecimento relativo a onde obter ajuda (Haugen et al., 2017).

Por outro lado, diversos autores referem-se à existência de uma ignorância pluralista, enquanto fenómeno que ocorre quando as pessoas inferem erroneamente que se sentem de maneira diferente dos seus colegas, ainda que se comportem de maneira semelhante (Karaffa, 2016). Este fenómeno ocorre na medida em que os polícias subestimam a pré-disposição dos seus colegas para a procura de ajuda psicológica, podendo propagar falsamente o estigma dentro da instituição, erguendo-se deste modo uma barreira à utilização destes serviços (Karaffa, 2016). Quer isto dizer que existe um receio de isolamento relativo a este tipo de sentimento, receiam ser os únicos a experienciar tais reações internas desfavoráveis ao *stress* (Kirschman et al., 2014).

Quanta às atitudes propriamente ditas dos polícias relativas à saúde mental, o estudo de Lane et al. (2021), que contou com a participação de 454 polícias do Estado americano do Arizona, permitiu concluir que existe um conjunto de preditores significativos para a busca de ajuda psicológica, são eles: ser diagnosticado com um transtorno psicológico – o facto de o indivíduo já ter sido diagnosticado no passado, tendo consultado um profissional, pode facilitar a sua atitude relativa a esta necessidade; ter educação relativa à problemática da saúde mental; a idade/antiguidade na organização; e, as mudanças ao nível da resiliência individual. É curioso notar que, paradoxalmente, são os polícias mais velhos que apresentam uma atitude menos estigmatizante relativa à saúde mental, sendo que o género não consubstancia um preditor significativo nesta matéria (Lane et al., 2021).

A disponibilização de educação acerca da saúde mental poderá ser uma excelente opção na medida em que melhora as capacidades de resposta da Polícia a membros da organização com problemas psicológicos, contribuindo ainda, tal como defendem Lane et al. (2021), para a melhoria das atitudes dos polícias em relação aos transtornos psicológicos de um modo geral, incentivando a que recorram a estes serviços quando necessitem. Contudo, não nos parece que seja este o caminho adotado na Polícia de Segurança Pública, em especial no que concerne à formação dos novos Agentes e Chefes. No Curso de Formação de Agentes (CFA), de acordo com o Despacho (extrato) n.º 12715/2021, de 28 de dezembro, são apenas ministradas 40 horas da disciplina de Psicossociologia.

## 4. Formulação do problema de investigação

A análise do estado da arte permitiu aprofundar o conhecimento acerca das exigências da profissão de polícia. A exposição frequente ao sofrimento humano, à morte, à violência, entre outros, acarretam consequências para o indivíduo, podendo resultar em diversas consequências psicológicas e até físicas (Maguen et al., 2009; Reghr, et al., 2019; Rufo, 2016; Violanti, 2015;). Mais acrescenta Violanti (2006), que por se tratar de uma profissão constantemente marcada pelo perigo iminente, pelas exigências que acarreta, quer sejam operacionais ou até organizacionais, e pela incerteza permanente, é uma profissão psicologicamente stressante e, tal como apontado por Silva (2021, p.22), “de desgaste rápido, ao nível psicológico e emocional”.

O presente estudo pretende dar um passo para a consciencialização relativa à importância do bem-estar físico e psicológico dos polícias, garantindo ferramentas essenciais para a compreensão das suas emoções e reações perante incidentes que apresentam não só uma enorme ressonância social, mas que terão também um grande impacto e violência, tendo em conta o que é observado em contexto de acidentes rodoviários com mortos e feridos graves.

Desta forma, pretendemos ir além da compreensão da reação momentânea do polícia perante um incidente crítico, almejando entender: que consequências poderão advir do contacto frequente com tais circunstâncias danosas; que mecanismos são utilizados pelos polícias para fazer face aos problemas/reações daí advindos; e, como é feita a gestão destas consequências negativas, especialmente de foro psicológico, que poderão surgir.

É, pois, importante definir aqueles que são os principais pontos de referência teóricos da nossa investigação, a pergunta ou perguntas que estruturam o nosso trabalho, os conceitos fundamentais e as ideias gerais que inspiraram a análise (Quivy & Campenhoudt, 2005).

Assim sendo, procuramos ver respondidas as seguintes questões de investigação:

- Qual o impacto da exposição sistemática a ocorrências com feridos graves e óbitos na estrada para o efetivo policial que com elas lida? Que mecanismos utilizam os polícias para contornar os problemas/reações que advêm do contacto com este contexto de trabalho?

## Capítulo II – Método

A concretização da presente dissertação implica a definição concreta e cabal do caminho que pretendemos seguir para responder às questões de investigação, ou seja, do método utilizado. Assim, revela-se essencial que o “investigador seja capaz de conceber e de pôr em prática um dispositivo para elucidação do real, isto é, no seu sentido mais lato, um método de trabalho” (Quivy & Campenhoudt, 2005, p. 15). Tal como afirmam Marconi e Lakatos (2017), traçar o caminho a ser seguido, ou seja, o método, permitirá alcançar os nossos objetivos, produzindo conhecimento válido e verdadeiro, apartando-nos de erros.

No caso presente, a natureza qualitativa do método justifica-se por ser aquela que melhor se adequa ao objeto de estudo, dada a sua natureza intuitiva, maleável e adaptável (Bardin, 2011), permitindo ao investigador explorar um problema; obter um maior conhecimento sobre o mesmo; criar a oportunidade para que as pessoas partilhem a sua história e ainda possibilitando ao investigador a perceção dos contextos de abordagem de problemas utilizados pelos participantes (Gonçalves et al., 2021). cremos que a temática em questão – consequências dos eventos críticos para os polícias – reflete a conjugação de fatores de natureza individual, mas também organizacionais e da vida social, pelo que a abordagem qualitativa se justifica dada a complexidade do problema e necessidade de entendimento dos processos dinâmicos existentes no seio do grupo objeto de estudo.

Para além do seu carácter qualitativo, o presente estudo afigura-se como descritivo e exploratório, uma vez que pretendemos caracterizar um fenómeno pouco estudado entre nós, descrevê-lo, interpretá-lo e analisá-lo, alcançando ainda as implicações do problema como são descritas pelos participantes (Fortin, 1999).

Por outro lado, quando estão em causa estudos exploratórios (o que sucede), dizem-nos Bogdan e Biklen (1994) que não deverão ser colocadas hipóteses a ser testadas, procurando-se, antes, formular questões de investigação que enquadram o estudo e refletem a temática abordada. Assim, tendo por base a revisão de literatura elaborada procurámos formular questões de investigação que pretendemos ver esclarecidas ao longo da presente dissertação.

## 1. Participantes

Numa investigação de natureza qualitativa, os participantes são selecionados tendo em vista a descrição de uma experiência na qual participaram.

Os polícias que exercem serviço na Brigada de Investigação de Acidentes de Viação (BIAV) pertencente à Esquadra de Sinistralidade Rodoviária do Comando Metropolitano de Lisboa foram selecionados tendo por base uma estratégia de amostragem não probabilística, por conveniência, em razão do conhecimento que detêm e das situações experienciadas fruto das funções profissionais específicas que desenvolvem.

Procurou-se que estes polícias contribuíssem com aquelas que são as suas experiências individuais relativamente ao serviço que desempenham e à realidade com a qual contactam, expressando perceções, interpretações e vivências (Quivy & Campenhoudt, 2005).

No que respeita à caracterização dos participantes, um total de 17 polícias da categoria de Agente foi entrevistado, tendo participado no estudo voluntariamente. São todos do género masculino e exercem funções na BIAV, a maior parte desde que foi criada. De acordo, com a Tabela 2, a idade dos participantes varia entre os 39 e os 59 anos ( $M = 50$  anos), o tempo de serviço varia entre os 14 e os 33 anos ( $M = 27$  anos), e os anos em que exercem serviço na Brigada da Investigação de Acidentes de Viação varia entre os 4 e os 17 anos ( $M = 15$  anos).

## 2. Corpus

Bardin (2011, p.126) define *corpus* como “o conjunto dos documentos tidos em conta para serem submetidos aos procedimentos analíticos”. O *corpus* desta investigação, sobre o qual incidiu a análise de conteúdo, é constituído pelo conjunto das 17 entrevistas transcritas realizadas.

## 3. Instrumentos

### 3.1 Entrevista

Como técnica de recolha de dados, a nossa escolha recaiu sobre a entrevista, que assumiu um carácter semiestruturado e semidiretivo.

Este instrumento, nas palavras de Bogdan e Biklen (1994, p. 134), viabiliza a recolha de “dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspetos do mundo”, daí a idoneidade desta técnica para a nossa investigação.

Por outro lado, a realização de entrevistas dá-nos outras vantagens, uma vez que permite observar as reações do entrevistado, o seu tom de voz, a expressão facial e até a postura corporal (Fortin, 1999), o que se poderá traduzir numa maior sinceridade nas respostas, dificilmente alcançável, por exemplo, com a aplicação de questionários, até porque as interações entrevistador-entrevistado permitirão criar um clima de confiança e de maior compreensão.

Do conjunto de variantes possíveis, a opção por esta tipologia de entrevista – semiestruturada e semidiretiva – prende-se, essencialmente, com o facto de a entrevista semiestruturada permitir uma maior liberdade de resposta ao entrevistado, tendo em consideração as perguntas tendencialmente abertas que são colocadas, gerando-se conversas livres sobre tópicos de pesquisa direcionados pelo decorrer da entrevista (Choi, 2018). Por outro lado, a entrevista semidiretiva capacita o investigador de uma maior liberdade no decurso da mesma, podendo este dispor de um conjunto de questões-guia, que poderão ser ou não colocadas, tendo em conta as respostas concedidas pelo entrevistado (Quivy & Campenhoudt, 2005).

No nosso entender, este instrumento de recolha de dados permite que os polícias entrevistados respondam de acordo com as suas vivências e perspetivas pessoais, o que acreditamos facilitar a expressão de opiniões e até sentimentos. Não nos esqueçamos, ainda, da riqueza da informação e dados recolhidos, que se baseia essencialmente no discurso desenvolvido pelos participantes, impregnado de emoções, representações, valores e processos cognitivos.

### **3.2 Análise de conteúdo**

Feitas as entrevistas, inicia-se o processo de análise da informação recolhida.

Tendo em consideração que se trata de uma investigação qualitativa, é fundamental garantir a validade e fiabilidade da análise de conteúdo dos dados.

De acordo com Bardin (2011, p.37) este instrumento – análise de conteúdo – corresponde a “um conjunto de técnicas de análise das comunicações que utiliza

procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens”, estando a sua pertinência intimamente relacionada com o facto de tratar a informação de forma metódica e sistemática, constituindo-se como um instrumento que permite efetuar “a inferência de conhecimentos, relativos às condições de produção/receção (variáveis inferidas) destas mensagens” (Bardin, 2011, p. 44). A utilização deste instrumento traz inúmeras vantagens para a presente investigação, uma vez que possibilita a análise daquilo que está por detrás das palavras (Bardin, 2011), dissecando “objetos e fenómenos que, em alguma parte, não seriam diretamente observáveis” (Pais, 2004, p.250) e viabilizando o tratamento dos testemunhos, mesmo que estes apresentem, muitas vezes, um certo grau de complexidade e até profundidade (Quivy & Campenhoudt, 2005). Outra mais-valia reconhecida por Vala (1987) diz respeito ao facto de a análise de conteúdo prevenir os enviesamentos, que não raras vezes decorrem da sensação inerente aos sujeitos de que estão a ser observados/avaliados.

De acordo com Bardin (2011), a análise de conteúdo comporta três fases distintas que terão de ser tidas em consideração. Em primeiro lugar, temos a fase da pré-análise (Bardin, 2011), correspondendo à recolha e transcrição das entrevistas constantes no *corpus*, procurando estabelecer-se categorias e até regras de comunicação. Nas palavras da autora ocorre uma “leitura flutuante” (Bardin, 2011, p.126), de primeiro contacto com a matéria em análise.

Segue-se a fase da exploração do material propriamente dita, onde ocorre a operacionalização da codificação, decomposição ou enumeração – de acordo com as regras que são antecipadamente delineadas (Bardin, 2011). Aqui, as unidades de registo representam uma “unidade de significação a codificar” (Bardin, 2011) e correspondem ao segmento de conteúdo a ser tido em conta enquanto unidade base, tendo em vista a sua categorização e contagem (Bardin, 2011).

Por último, procede-se ao tratamento e interpretação dos resultados obtidos – momento bastante importante em qualquer investigação, pois é nesta fase que os resultados “em bruto” são tratados por forma a significarem algo para a nossa investigação, confirmando-se a sua validade (Bardin, 2011).

Assim, podemos perceber que este tipo de instrumento tem como finalidade principal o estabelecimento de “inferências sobre mensagens cujas características foram inventariadas e categorizadas” (Vala, 1987, p. 104). Quanto às inferências, dizem-nos Ghiglione e Matalon (2001) que importa que sejam identificadas de forma objetiva e

sistemática, incidindo, como não poderia deixar de ser, sobre o conteúdo e características das mensagens. Ademais, para que as inferências possam ser vistas como credíveis, atestando a sua fiabilidade, é fundamental atender ao processo de codificação – ao codificador e ao instrumento de codificação (Ghiglione & Matalon, 2001). Falamos em instrumentos de codificação para nos referirmos às categorias de análise (Pais, 2004).

A codificação vem, desta forma, permitir perceber o que contém realmente os dados recolhidos, buscando o investigador “padrões de pensamento ou comportamento, palavras, frases, ou seja, regularidades nos dados que justifiquem uma categorização” (Coutinho, 2018, p. 216). Nesta lógica, são definidas categorias e subcategorias, que representam a ferramenta primordial para o investigador ou analista (Vala, 1986). A ideia principal é a de que certas palavras/expressões/ideias – unidades de registo – se organizam em categorias conceptuais definidas (Coutinho, 2018) devendo remeter para um dos indicadores dessa mesma categoria (Vala, 1986). Por outras palavras, tal como referido por Vala (1986, p.111) “a inclusão de um segmento de texto numa categoria pressupõe a deteção dos indicadores relativos a essa categoria”.

É ainda de notar que esta análise poderá ocorrer, no seu essencial, tendo por base três tipos de procedimento: fechado; aberto; ou misto (Pais, 2004). Aquele de decorre de categorias pré-definidas, tendo por base um quadro teórico previamente articulado, trata-se de um procedimento fechado (Ghiglione & Matalon, 2001); enquanto o procedimento aberto, também denominado como exploratório, não faz intervir qualquer tipo de grelha categorial prévia, sendo as categorias formuladas em função da análise do *corpus* (Ghiglione & Matalon, 2001). Na presente investigação, optou-se pelo recurso a um procedimento misto, uma vez que partimos para a análise com um quadro categorial já existente (Almeida, 2022; Silva, 2021; Vilela, 2021) embora mantendo abertura para o surgimento de categorias emergentes da análise do *corpus* (Pais, 2004).

Por outro lado, procurando garantir, a fiabilidade da análise, é fulcral respeitar a qualidade do processo de codificação e, portanto, da fiabilidade inter e intracodificador. Para isso, diferentes codificadores deverão chegar aos mesmos resultados quando atuam sobre o mesmo texto – fiabilidade inter-codificador (Ghiglione & Matalon, 2001). Por outro lado, importa que o texto seja analisado pelo mesmo codificador, ainda que em momentos distintos, chegando aos mesmos resultados, através da, aplicação dos mesmos critérios de codificação –fiabilidade intracodificador (Ghiglione & Matalon, 2001). Por último, há que garantir a fiabilidade das próprias categorias de análise, assegurando-se

que a categoria definida não demonstra qualquer tipo de ambiguidade, permitindo codificar/categorizar com precisão a unidade de registo (Ghiglione & Matalon, 2001).

Importa ainda fazer referência à validade da análise e, portanto, dos resultados, que vem garantir uma adequação dos meios empregues aos fins que se pretende alcançar (Ghiglione & Matalon, 2001), desde a constituição do *corpus*, à escolha das unidades de análise e posterior sistema de codificação, garantindo que o investigador mediu o que pretendia medir (Vala, 1987).

Pretende-se, desta forma, garantir a validade da nossa investigação, tendo em vista a feitura de inferências e interpretações enquadradas com os objetivos previamente estabelecidos. O tratamento dos resultados obtidos, através de algumas operações estatísticas, permite destacar as informações fornecidas pela análise (Bardin, 2011), estabelecendo-se, assim, inferências, respondendo à problemática de investigação e conclusões relativas ao impacto dos incidentes críticos para os polícias.

#### **4. Procedimento**

Procurando alcançar os polícias participantes no estudo, em razão do conhecimento que detêm e das situações experienciadas fruto das funções profissionais específicas que desenvolvem, foi solicitada autorização à Direção Nacional da PSP (cf. Anexo 2) para a realização de entrevistas aos polícias pertencentes à BIAV da Esquadra de Sinistralidade Rodoviária da Divisão de Trânsito do COMETLIS, assim como para acesso a dados relativos aos acidentes participados por aquela Brigada. Obtida essa autorização (cf. Anexo 4), iniciou-se o contacto com o Comandante de Esquadra no sentido de averiguar da disponibilidade do efetivo relativamente à participação no estudo. Posteriormente, em dia determinado, efetuou-se uma reunião com o Adjunto de Esquadra, o responsável pela BIAV e vários elementos do efetivo onde se apresentaram os objetivos do estudo, bem como os procedimentos e moldes em que as entrevistas ocorreriam, obtendo-se o interesse de participação voluntária por parte de todos os polícias daquela Brigada.

Deste modo, a investigadora deslocou-se, por inúmeras vezes, às instalações da Divisão de Trânsito, perguntando-se aos polícias ali presentes relativamente à sua disponibilidade e ocorrendo, posteriormente, as entrevistas em sala determinada para o efeito. Nesse momento, aquando da realização das entrevistas, foi assegurado o caráter

voluntário da participação, sendo reforçados o contexto e objetivos da investigação, bem como garantida a confidencialidade e anonimato. Assim, foi apresentado a cada participante, para assinatura, um termo de consentimento informado (cf. Anexo 5), tal como obrigam os preceitos éticos subjacentes à investigação científica.

Procurou-se, no momento da entrevista, com a clarificação dos objetivos do estudo e a garantia do anonimato, a criação de um ambiente de confiança, onde os participantes pudessem responder abertamente às questões colocadas e partilhassem a sua experiência.

Após a transcrição integral das entrevistas, que consubstanciou o *corpus* submetido à análise de conteúdo e tendo como bússola orientadora a problemática teórica e as características dos materiais em análise (Vala, 1987), definiu-se o quadro categorial (cf. Anexo 7), primordial à análise.

Iniciou-se, portanto, o processo analítico partindo de uma quadro categorial teoricamente e empiricamente derivado, com alicerces no estudo de Almeida (2022), de Silva (2021) e de Vilela (2021), onde se estabeleceram as seguintes categorias: causas/origem dos impactos (categoria A); estudadas por Gonçalves (2011) e Violanti et al. (2017); consequências psicológicas (categoria B), baseadas no estudo de Hesketh e Tehrani (2018) e Young et al. (2001); consequências físicas (categoria C), de acordo com Young et al. (2001); consequências comportamentais (categoria D), de acordo com Young et al. (2001); estratégias de defesa (categoria E), tendo em conta o estudo de Can e Hendy (2014); principais desafios (categoria F) de acordo com Almeida (2022), Silva (2021) e Vilela (2021); principais dificuldades (categoria G) apresentadas por Almeida (2022) e Silva (2021); apoio aos policiais (categoria H) de acordo com Almeida (2022) e Silva (2021); ocorrências policiais (categoria I) apresentadas por Almeida (2022) e Vilela (2022); e, a procura por ajuda psicológica estudada por Almeida (2022).

Neste estudo foi necessário acrescentar alguns indicadores e subcategorias que emergiram da análise das entrevistas. A saber: foram adicionados indicadores nas subcategorias, B.6 – trauma secundário; E.1 – estratégias de defesa individuais; F.2 – tipo de situação; F.3 – atendimento; H.2 – apoio de técnicos/psicólogos; I.2 – caracterização da situação *in loco*, sendo ainda criada a subcategoria D.3 relativa à naturalização da morte.

Definidas as categorias foram estabelecidas as regras de codificação respetivas, conforme Anexo 8.

Realizou-se, então, a análise do *corpus*, através da codificação das unidades de registo (u.r.), tendo sempre como base os critérios de fiabilidade intra e intercodificador, bem como de validade, já mencionados, em ordem à garantia da classificação das u.r. sem ambiguidades (Ghiglione & Matalon, 2001).

Posteriormente, procedeu-se ao cálculo das frequências das respetivas categorias e subcategorias, e conseqüente interpretação e análise dos resultados obtidos, tendo em vista uma discussão dos resultados coerente com os objetivos do estudo.

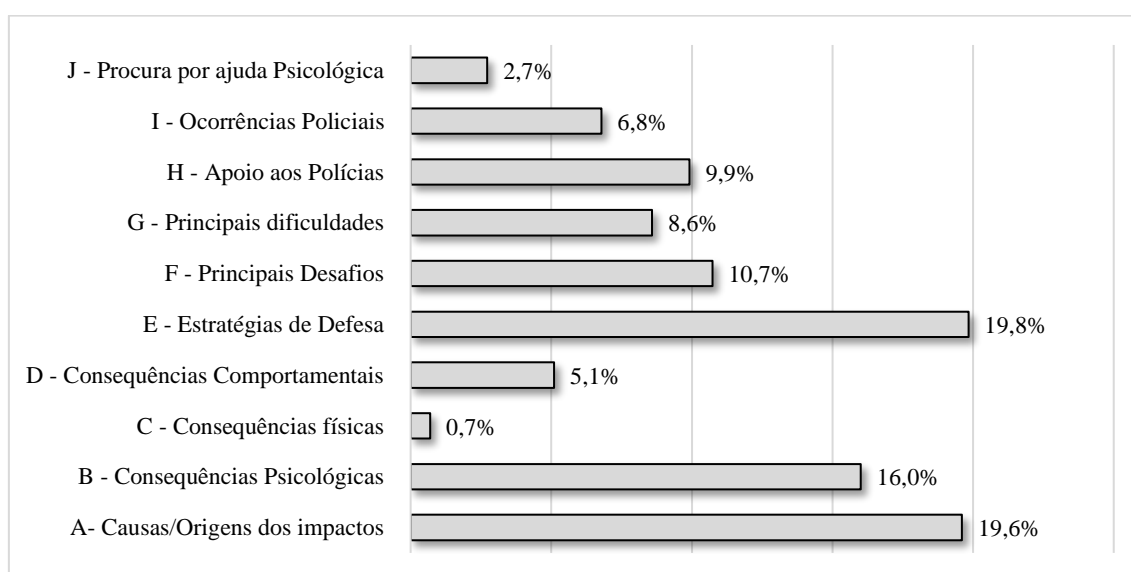
### Capítulo III – Apresentação e Discussão de Resultados

A discussão dos resultados tem início com a apresentação geral dos valores das categorias e subcategorias, seguindo-se uma análise mais detalhada dos resultados obtidos nas categorias com maior prevalência, fornecendo-se, assim, uma visão mais completa e detalhada.

Tendo por base a categorização das entrevistas transcritas, chegou-se a um total de 1724 unidades de registo, que se distribuem pelas 10 categorias conforme Figura 3.

**Figura 3**

*Distribuição das Frequências das u.r. por Categoria*



O discurso dos polícias participantes centrou-se, essencialmente, em três temáticas: as estratégias de defesa (Categoria E) utilizadas por estes para melhor lidarem com as exigências das suas funções; as questões relativas ao conteúdo e contexto do seu trabalho enquanto fontes dos impactos (Categoria A); e, as consequências psicológicas (Categoria B) advindas do contacto com aquela realidade. No fundo, mais de metade do discurso dos polícias convergiu para estas matérias.

Os polícias, ainda que com menor expressão que as anteriores temáticas, focaram também os principais desafios (Categoria F) inerentes às suas funções, o apoio que recebem ou a falta deste (Categoria H) e as principais dificuldades que enfrentam (Categoria G) no exercício das suas atribuições.

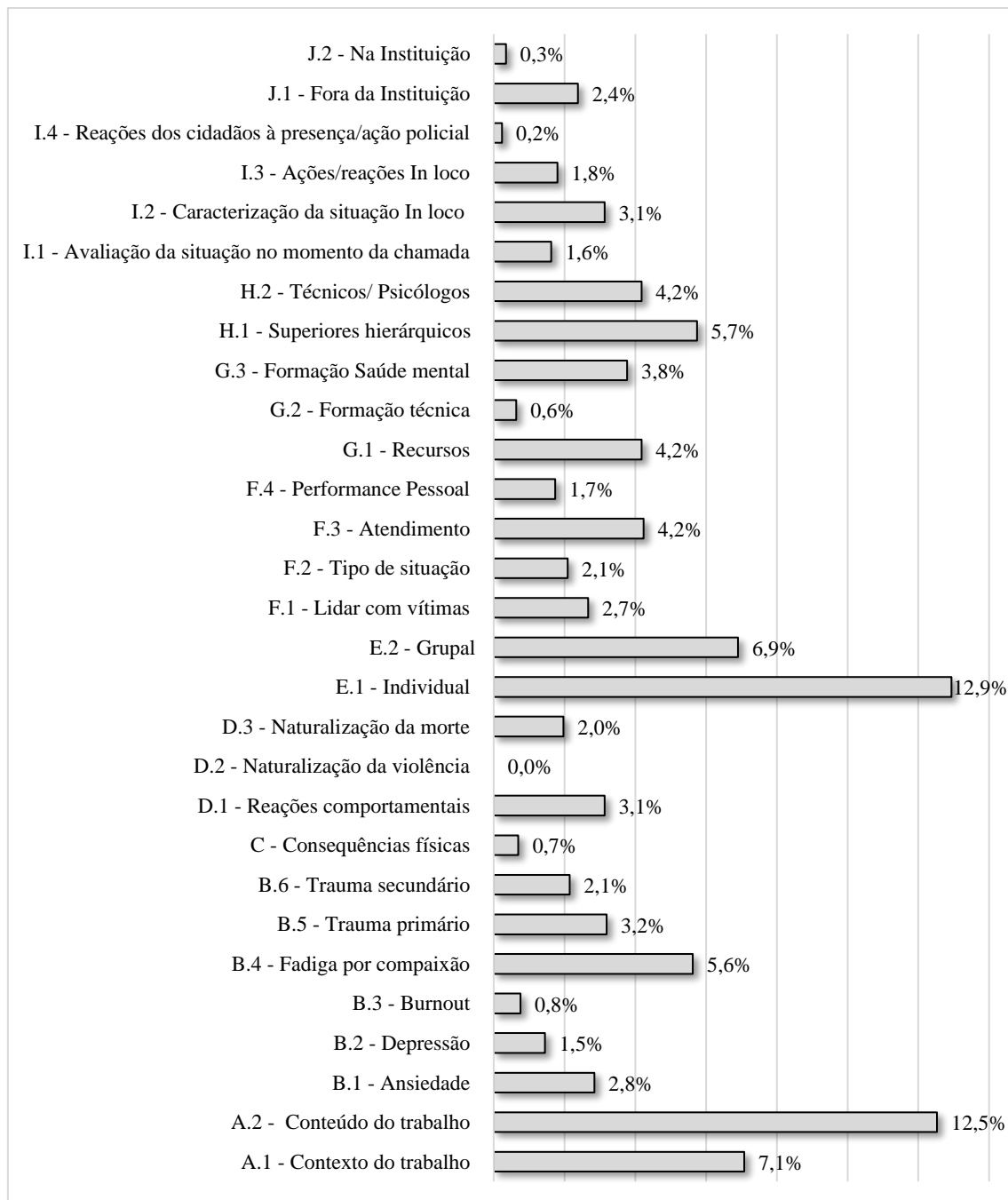
Considerando estas seis primeiras categorias, podemos perceber que mais de oito em cada dez u.r. codificadas lhes dizem respeito.

Com menor prevalência fizeram-se referências a questões relativas às ocorrências policiais (Categoria I), às consequências comportamentais (Categoria D) sentidas por cada um e à procura por ajuda psicológica (Categoria J) dentro ou fora da instituição. Por último, a matéria relativa às consequências físicas (Categoria C).

Para um olhar mais atento relativamente à forma como estas categorias se expressam no discurso dos polícias, observe-se a Figura 4.

**Figura 4**

*Distribuição Percentual das u.r. Registadas nas Subcategorias*



É evidente a importância dada às estratégias de defesa utilizadas por cada polícia (Subcategoria E.1), por forma a fazer face às exigências do seu papel enquanto investigador de acidentes de viação, onde a principal causa dos impactos sentidos por estes polícias diz respeito, exatamente, ao conteúdo do seu trabalho (Subcategoria A.2). Este resultado não é surpreendente, tendo em consideração as características tão específicas do serviço desenvolvido pelos entrevistados, e o contacto com aquilo que a literatura define como incidentes críticos. Os polícias da BIAV, a par daqueles que trabalham em Zonas Urbanas Sensíveis e com situações de violência doméstica, identificam o próprio conteúdo do seu trabalho como causas dos impactos (Silva, 2021; Vilela, 2021). No caso em estudo, são as questões relativas à adequação da missão/serviço a desempenhar, a pressão do tempo e o excesso de trabalho que surgem como principais causadores de *stress*.

A adequação da missão/serviço a desempenhar surge como indicador relevante neste contexto uma vez que estes polícias relatam com frequência situações em que têm de ir desempenhar funções que não as suas, como a participação de acidentes de viação que envolvam apenas danos materiais, o que se acumula com o seu normal desenrolar de atividades, nomeadamente, o desenvolvimento dos inquéritos criminais de investigação dos acidentes de viação que têm distribuídos e a participação no terreno desses acidentes (e.g. E15 – “Estamos a ser desviados constantemente para outros serviços e acho que é este problema que está a minar aqui o serviço”). Ora, este contexto, onde ocorre um desvirtuar daquela que é a função primária da BIAV, contribui para as constantes referências efetuadas pelos polícias relativas à pressão do tempo e ao excesso de trabalho que sentem. Aqui, a pressão do tempo, nas palavras dos polícias, deve-se essencialmente a dois fatores: a existência de prazos de prescrição dos inquéritos criminais que não conseguem cumprir (e.g. E11 – “Isso provoca uma pressão sobre nós, depois estamos sempre a pedir prazos e eles às vezes começam a dar cada vez menos prazo”); e, a pressão de fazer as coisas de forma célere no terreno, aquando da participação de um acidente de viação, especialmente quando este envolva um cadáver (e.g. E12 – “Existe essa pressão de um acidente mortal de tirar o cadáver da via pública”).

Por outro lado, as exigências das tarefas operacionais e os riscos associados são também tidas em preocupação pelos polícias da BIAV, não ignorando a responsabilidade que acarretam (e.g. E04 – “Nós lidamos com isto todos os dias, lidamos com os sentimentos das pessoas, nós lidamos com os sentimentos das famílias, nós lidamos com

danos graves e ferimentos graves nas pessoas, tanto ao nível físico, como ao nível intelectual, como nos veículos deles, também há grandes danos e em tudo isso nós temos uma certa responsabilidade”), e a realidade, muitas das vezes, impactante e nefasta com que contactam na ida ao local dos acidentes (e.g. “É um serviço que mexe com as pessoas, de facto, eu sei de pessoas que se calhar depois iam digerir muito mal aquela situação e se calhar na próxima vez já tentava não ir ou coisa assim, sei lá...”).

Quanto às estratégias de defesa utilizadas pelos participantes, as mais referidas são individuais, e aquela que se destaca é a do evitamento dos assuntos/abstração, aliada à separação da vida pessoal/profissional. Aquilo que é perceptível é que estes polícias procuram alhear-se não só da pressão do serviço mas também das situações impactantes com as quais contactam nos acidentes de viação (e.g. E08 – “Como é que eu me esqueço... É pensando no dia-a-dia, naquilo que tenho a fazer para o outro dia, vou fazer outras coisas, é assim”). Esta estratégia deverá, no entanto, ser utilizada e analisada com as devidas reservas, pois tal como defendido por Hayes-Skelton e Eustis (2020) o evitar/fugir das memórias do evento – distanciamento experiencial – poderá sinalizar uma incapacidade do indivíduo de permanecer em contacto com experiências internas angustiantes e, em alguns casos, indicar o desenvolvimento de reações pós-traumáticas.

Uma das estratégias individuais mencionadas pelos polícias diz, então, respeito à separação da vida pessoal/profissional, sendo que a saída do local de trabalho deverá corresponder ao momento em que deixam para trás tais preocupações (e.g. E06 – “Acaba o turno e vou para casa, esquece”). Apesar do apoio familiar surgir também como indicador relevante nesta subcategoria, a verdade é que os polícias parecem preferir não partilhar os pormenores do seu serviço em casa (e.g. E15 – “Tento afastar os meus problemas da minha vida familiar sim. Não é esconder, mas também não conto pormenores”), fazendo essa separação. Estes resultados vão ao encontro dos obtidos por Almeida (2022), Silva (2021) e Vilela (2021) que nos seus estudos puderam confirmar a importância da separação entre a vida profissional e a pessoal como estratégia preponderante para os polícias.

Questões como a prática de exercício físico, o recurso a *hobbies*, o apoio médico e/ou psicólogo e o consumo de álcool, tabaco ou café não parecem ser estratégias individuais utilizadas por estes polícias. Apenas dois dos polícias participantes afirmaram utilizar a prática de exercício físico como ferramenta dirimente do *stress*. Tais resultados contrastam com os obtidos por Almeida (2022) que entrevistou polícias pertencentes à

Subunidade Operacional – Corpo de Intervenção, local onde a atividade física é bastante valorizada. Já no que respeita aos polícias que trabalham na área da violência doméstica, esta também não parece ser uma estratégia utilizada por estes polícias (Silva, 2021).

Ainda quanto às estratégias individuais utilizadas pelos polícias no momento das ocorrências, os participantes referem como sendo primordial o foco na tarefa, ou seja, a concentração da atenção em todos os procedimentos atinentes à correta e eficaz participação do acidente (e.g. E13 – “É o serviço em si que temos tanta coisa para fazer, tanta diligência, tanto telefonema, tratar tanta coisa relacionada com o próprio acidente em si, que acho que isso até ajuda”). É este foco na tarefa que parece fazer com os polícias se abstraiam das situações mais traumáticas que poderão ter em mãos (e.g. E17 – “E tento fazer o meu serviço, mas abstrair-me de daquela situação ao máximo”). Por outro lado, o distanciamento emocional das vítimas surge igualmente enquanto mecanismo preponderante, onde os polícias tentam não entrar em pormenores no que diz respeito àquilo que está por detrás daquela vítima (e.g. E15 – “Também tento não inteirar-me da vida da pessoa, se a pessoa vai deixar filhos pequenos se não vai, tento não me preocupar muito com isso.”).

No que diz respeito às estratégias de defesa grupais, a ventilação de problemas em parceria destaca-se como sendo aquela mais utilizada por todos, permitindo a descompressão, por exemplo, após a ida ao local do acidente, ou até o esclarecimento de dúvidas/aconselhamento relativo aos processos que têm em mãos. Aqui, o bom ambiente no seio do grupo, descrito por muitos como familiar, parece ter um papel preponderante na entreajuda dentro de cada brigada. Este indicador – qualidade do relacionamento entre polícias – derivado do contexto do trabalho (Subcategoria A.1), é referido significativamente pelos polícias como um fator positivo no seu local de trabalho. Assim, a ventilação de problemas em parceria, juntamente com o recurso ao humor, por forma a retirar o peso negativo e chocante das situações com quais as quais contactam (e.g. E13 – “Mas é uma defesa, sim, mas brinca-se, ou umas bocas, mas é também uma maneira de suportar aquilo, não é?”), são estratégias utilizadas por estes polícias. Nenhuma referência é feita pelos entrevistados relativamente ao recurso ao apoio de psicólogos como estratégia de defesa, e apenas uma ao apoio nos supervisores hierárquicos.

As consequências psicológicas (Categoria B) resultantes da sua atividade diária são o terceiro assunto com maior representatividade no discurso dos polícias. Aqui, os sinais de fadiga por compaixão e de ansiedade são aqueles que mais se destacam entre os

participantes. Estes resultados vão ao encontro daquilo que seria esperado, tendo em consideração a atividade que é desenvolvida por estes polícias e o contacto frequente com o sofrimento de outras pessoas, sejam as vítimas dos acidentes de viação ou as suas famílias. Neste âmbito, o discurso dos polícias foca-se no choque emocional sentido no local do acidente (e.g. E07 – “Um acidente na praça do comércio, há uns 7-8 anos. Faleceram três ou quatro pessoas, numa passadeira, um carro, era braços, pernas, metade de um corpo dentro do carro. Esse foi dos acidentes que mais... penso que até aqui, desde que isto foi criado, foi dos acidentes mais... mais invulgares não digo, pronto chocou mais, pelo estado em que a mutilação dos corpos se encontrava, ai foi...”), ou em momento posterior, após o *terminus* da ocorrência (e.g. E09 – “Depois o mais caricato foi que o chefe diz para a gente, vocês os dois já estão dispensados esta tarde, não fazem mais nada que hoje já ganharam para o susto. Quando ele diz aquilo.... Qual para casa? As pernas não caminhavam...”). Estes resultados parecem estar em acordo com aquilo que é defendido por Codd (2015), em relação ao facto dos polícias que exerçam funções nestes contextos poderem experienciar uma carga emocional negativa e angustiante.

Assiste-se, por outro lado, a diversas referências ao cadáver/morto como uma coisa/objeto (e.g. E02 – “Essa situação que eu já vejo o morto como uma coisa”). Tal facto é indiciador, mais uma vez, do choque emocional sentido por estes polícias. Esta aparente “coisificação” do corpo destruído ou morto não constitui uma tentativa de banalização, face a esses reiterados encontros (nos acidentes). A experiência visual de um outro destruído, com uma forma degradada, gera um impacto forte do qual não se sabe verdadeiramente falar. Constitui antes, parece-nos, o resultado de uma dificuldade de nomear, de designar, de atribuir uma categoria ao que não se consegue verdadeiramente apreender, porque nunca se experienciou.

Ainda relativamente à fadiga por compaixão, aquilo que se pode igualmente verificar, embora com relativa menor expressão do que o choque emocional, são as referências ao sentimento de luto/pesar. Tendo em conta o contacto frequente com acidentes mortais, desenvolve-se nestes polícias um sentimento de luto, lamentando a situação, em especial dos familiares das vítimas (e.g. E12 – “A impotência... nesse aspeto sente-se impotência... como é que eu vou dizer à pessoa, como é que vou conseguir dizer?”). Os resultados com maior expressão no que respeita à fadiga por compaixão contrastam com os obtidos por Almeida (2022), Silva (2021) e Vilela (2021), com os polícias do trânsito a apresentarem maior prevalência deste fator do que os restantes.

Quanto às referências relativas à ansiedade (Subcategoria B.1), mais de 83% diz respeito à sensação de inquietação/preocupação, na sua grande maioria provocada pelos *timings* relativos aos inquéritos criminais e aos prazos que não conseguem cumprir, não tanto à ansiedade presente na chegada ao local do acidente (e.g. E07 – “Porque uma coisa é participar um acidente, como na esquadra ali ao lado, participa-se o acidente e esquecemo-nos daquilo. Os inquéritos não, estamos constantemente: se falha alguma coisa, se o tribunal solicita algo, nós à pressa temos de reunir os pedidos e enviar para tribunal, os prazos de investigação, muita dificuldade em ouvir as pessoas por elas não responderam às notificações, aos mandados... é tudo isso”). São estas preocupações e inquietações que acompanham os participantes, mesmo fora de serviço e no seu período de descanso (e.g. E14 – “Não é como o resto dos serviços, pronto. Saímos daqui e pronto, vai tudo bem, está tudo feito... maravilha. Nós não é bem assim”).

No que concerne ao trauma primário e secundário, diga-se que os polícias evidenciam uma maior incidência discursiva em questões relacionadas com o trauma primário, referindo nomeadamente *flashbacks* e um estado de hipervigilância. Passar nos locais dos acidentes e ouvir/ver notícias na comunicação social sobre os acidentes que participam poderão funcionar como gatilhos, trazendo à memória experiências passadas de acidentes de viação (e.g. E16 – “A passar nos locais ou qualquer coisa... lembro-me com frequência”). Consequentemente, assiste-se também a referências por parte dos entrevistados a um estado de hipervigilância, relacionado com a sua condução (e.g. E06 – “Mas isso aí nós levamos muito, porque é assim, a gente percebe o que é que leva aos acidentes e são tantos que nós ao conduzir, a nossa condução, é sempre à espera de algo”), transpondo também essa preocupação para a segurança dos seus familiares nas estradas (e.g. E12 – “Lá está, eu chego a casa, estou sempre a dizer à minha filha «olha isto e isto», «olha faz isto na passadeira, olha, não te esqueças quando um carro te deixar passar naquelas vias que tem duas faixas o primeiro deixa-te passar, mas atenção não confias porque depois pode lá vir outro...» Isto leva-se daqui”).

Quanto ao trauma secundário, apesar de se encontrar menos presente no discurso dos polícias, são feitas inúmeras referências ao facto de, por diversas vezes, estes se colocarem no lugar dos familiares das vítimas. No fundo, perante uma realidade tão negativa e impactante, os polícias acabam por ter uma tendência para se imaginar naquela situação, de um familiar que acorre a um acidente mortal com um filho, por exemplo (e.g.

E10 – “Porque todos nós temos família e temos filhos e isto às vezes marca-nos um bocadinho”).

As subcategorias relacionadas com o *burnout* e a depressão, enquanto consequências psicológicas decorrentes do trabalho destes polícias, apresentam menor expressão no seu discurso. No caso do *burnout* o único aspeto referido por alguns entrevistados é mesmo o desgaste emocional sentido, decorrente da conjugação de três fatores: os incidentes críticos com os quais contactam, aliados ao excesso de trabalho que dizem existir naquele serviço e as próprias exigências das funções, onde o trabalho é visto como sendo de elevada responsabilidade. Quanto aos indicadores de depressão, são apenas feitas referências a sentimentos de frustração pela falta de reconhecimento que sentem e por se verem frequentemente obrigados a executar serviços que não os seus.

Neste estudo foi ainda possível averiguar os principais desafios percecionados pelos entrevistados, sendo o atendimento (F.3), em especial o contacto com os familiares das vítimas, um dos principais desafios, destacando-se como o indicador mais referido. Este contacto, que se reveste de especial sensibilidade, poderá ocorrer em diversos momentos. Seja aquando do acidente, onde os polícias, muitas vezes, têm de entrar em contacto com os familiares, por forma a dar a notícia do falecimento de um ente querido, ou até mesmo no local do acidente, nas situações em que os familiares tomam notícia do ocorrido e se deslocam para o local da fatalidade. São, portanto, situações descritas pelos polícias como desafiantes, marcadas pela tristeza e desespero dos familiares e pela tentativa de dar um conforto àquelas pessoas (e.g. E07 – “Agora, claro que a emoção, em muitos acidentes mortais, chega lá a mãe, chega lá o pai, cria-se aquele clima”; E01 – “Mas quando toca a parte do que está por detrás daquela pessoa, a família, mexe mais um bocadinho”).

Por outro lado, na visão destes polícias, os acidentes que maior impacto parecem trazer para si são aqueles que envolvem crianças. Para além do sentimento de injustiça, o facto de estes polícias terem, na sua maioria, filhos, faz com que acabem por imaginar os seus filhos naquelas situações e, por isso, se sintam mais vulneráveis e indiquem estas situações como sendo mais desafiantes (e.g. E06 – “Só há uma coisa que não vai mudar em toda a vida e isso eu já fiquei certo que vamos abaixo, que são crianças”). Tais descobertas vão ao encontro daquilo que é defendido por Chopko et al. (2015) e Weiss et al. (2010) que através dos seus estudos puderam confirmar o envolvimento de crianças como uma das situações potenciadora de trauma. Assim, enquanto os acidentes com

adultos, por si só, não parecem acarretar grandes desafios para os participantes, relativamente ao que é observado no local do acidente, são as situações com crianças que se destacam neste âmbito.

Por outro lado, se considerarmos o tipo de situação (Subcategoria F.2), na visão dos polícias, as situações que envolvam colegas mortos/feridos são tidas como as mais desafiantes, o que corrobora o que aponta a literatura. De facto, os casos de morte/ferimento de colegas em serviço são potencialmente desafiantes e traumáticos para o polícia (e.g. E01 – “A última que me afetou mais foi a do colega. Quando nos apercebemos que era ele, passou a ser pessoal”). Aqui, para além dos normais desafios decorrentes do tipo de serviço, existe o envolvimento emocional. Muitas das estratégias colocadas em prática pelos participantes revelam-se ineficazes e existe a necessidade da gestão pessoal das emoções, devendo ter-se em consideração que estes casos que envolvem a morte de colegas poderão potenciar o desenvolvimento de PSPT entre polícias (Martin et al., 2009; McCaslin et al., 2006).

Por outro lado, da análise de discurso dos participantes, surge ainda como desafio, este bastante específico do serviço em questão, o cheiro a sangue e/ou o cheiro a corpos carbonizados. Alguns dos polícias, afirmam, inclusive, que o cheiro sentido no local do acidente é bastante característico, ressurgindo, em alguns casos, como memória, sem que nada o faça prever (e.g. E06 – “Vi uma vez uma situação e essa demorou um bocado a desaparecer, que foi um morto na CREL, queimado, não o morto em si, mas o cheiro (...). Ficou ali uma sensação, um cheiro que demorou um tempo a desaparecer aquela memória (...). Por muito que não cheirasse, durante ali uma semana ou duas parecia que me cheirava”).

No que concerne à preocupação com a *performance* pessoal (Subcategoria F.4) esta não surge com grande preponderância no discurso destes polícias. Os entrevistados conferem menor importância às dificuldades operacionais (físicas ou técnicas), sendo que, neste caso, os anos de experiência parecem valer-lhes alguma calma e capacidade de relativização das problemáticas, existindo sim uma especial atenção na garantia da correta recolha dos meios de prova aquando da participação do acidente.

O apoio fornecido aos polícias (Categoria H) surge como a quinta categoria com maior incidência no discurso dos polícias. Olhando mais em pormenor para as suas subcategorias e indicadores, os resultados obtidos permitem afirmar que a grande maioria dos polícias dá conta da falta de reconhecimento pelo seu trabalho (e.g. E15 – “Não somos

reconhecidos pelo esforço que dedicamos a esta causa”), não sentindo, propriamente o apoio dos seus superiores hierárquicos (e.g. E17 – Agora é assim, aqui dentro o que querem é mesmo números, querem tudo muito rápido, despachado e essas coisas todas, doa a quem doer”). se, por um lado, o trabalho desenvolvido pela BIAV é pautado por uma enorme autonomia, algo valorizado pelos polícias, por outro lado, o discurso que apresentam aponta com frequência para a falta de reconhecimento e apoio por parte da organização, o que faz com que se sintam desvalorizados.

No que concerne ao apoio por parte de psicólogos/técnicos, apesar de afirmarem não sentir necessidade desse apoio ao nível pessoal, os entrevistados reconhecem que existe falta de acompanhamento especializado (e.g. E17 – “Ou seja, nós principalmente, acho que nós BIAV, acho que nós devíamos de ter um bocadinho mais de... pronto, de ter um contacto com um psicólogo, alguém com quem possamos falar”). Esta falta de acompanhamento é mencionada também em relação a questões operacionais. Na visão dos participantes, são reconhecidas lacunas no apoio às vítimas no terreno, faltando efetivamente meios especializados para lidar, por exemplo, com o desespero dos familiares das vítimas quando estes acorrem aos locais dos acidentes. Normalmente este apoio é prestado pelos psicólogos do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), contudo, não raras são as vezes em que este não se encontra disponível, pelo que este apoio acaba por ser muitas vezes fornecido pelos polícias no terreno, que para além de se ocuparem da ocorrência que têm em mãos e da preservação dos meios de prova terão a crescente responsabilidade de apoiar aquelas pessoas (e.g. E13 – Eu precisava da parte da parte psicológica, mas era física aqui, estarem psicólogos no terreno quando é necessário, essa parte era precisa, era necessária”), o que, conforme vimos antes, traz consequências. Outra questão com alguma prevalência, também relacionada com o contacto com os familiares das vítimas, diz respeito ao momento em que é dada a notícia do falecimento do familiar. O discurso dos polícias aponta para o facto de sentirem que não deveriam ser eles a dar estas notícias aos familiares, reconhecendo a sensibilidade da matéria e as reações adversas que poderão causar nos familiares e conhecidos e, por isso, defendem que essa gestão de informação deve ser auxiliada por meios especializados (e.g. E13 – “Mas, por exemplo, já aconteceu ser contactado o INEM, em determinados acidentes aparece o INEM, além da VMER aparece uma equipa psicológicos no local. Isso para nós é muito bom, não é? Porque nessa parte está ali, para dar a notícia, lidar com as famílias, estão lá pessoas especializadas para isso”).

Quanto às principais dificuldades (Categoria G), a falta de recursos humanos surge com maior preponderância no discurso dos participantes. Este é o indicador que regista o maior número de unidades de registo, com os polícias a referir a falta de meios humanos enquanto condicionante ao seu serviço, que causa, por diversas vezes, preocupação e *stress*. De acordo com a visão dos entrevistados, a falta de pessoal parece estar na origem de muitos dos seus problemas, contribuindo para o excesso de trabalho que dizem ter e para o facto de estes se encontrarem frequentemente a ser chamados para assegurar serviços que não os seus. Consequentemente, o tempo que deveria ser dedicado ao desenvolvimento das necessárias diligências investigatórias dos inquéritos que têm distribuídos acaba por ser ocupado por outras tarefas ou pela azáfama diária da participação de acidentes na rua. Por outro lado, embora com menor prevalência, são efetuadas diversas menções às lacunas relativas à formação em saúde mental, mais concretamente no que concerne ao contacto com os familiares das vítimas. Uma vez que é reconhecida a falta de acompanhamento especializado nestas situações, os polícias acabam por sentir que existe uma necessidade de se capacitarem para melhor liderem com estes contextos (e.g. E07 – Muitas vezes, é como lhe disse, o INEM manda para lá psicólogos, mas nem sempre. Acho que esse papel não devia caber à polícia e, se devesse caber, como há formações para isto e para aquilo, podiam dar uma formação «olhem, abordem a pessoa desta forma»”).

Entretanto, não são feitas referências à formação em saúde mental por forma a capacitar o polícia para melhor lidar com os impactos do seu serviço. Aliado a este fator surgem também resultados interessantes no que diz respeito à existência de um estigma em relação à saúde mental, com 47% dos participantes afirmar expressamente que existe este estigma no seio da organização (e.g. E10 – “É assim, neste momento eu acho que a instituição ainda é um bocadinho... ainda é um bocadinho retrógrada neste sentido”). Este facto confirma o argumento de Cotton (2004) relativamente à importância da formação em saúde mental enquanto mecanismo desafiador de visões estereotipadas que os polícias possam ter no que respeita às doenças mentais, dada a falta de relevância que é dada à formação neste âmbito.

Quanto à formação técnica, esta apresenta menor prevalência no discurso dos polícias. Apesar de a maior parte dos participantes pertencer ao primeiro curso da BIAV, não tendo existido momentos de reciclagem, esta não parece ser uma preocupação dos polícias, sentindo-se capacitados para executar o seu serviço.

Quanto às ocorrências policiais (Categoria I), não se trata de uma categoria com grande relevo para os polícias entrevistados. Aquilo que importa destacar é que se assiste, por inúmeras vezes, à necessidade de relatar experiências passadas, nomeadamente acidentes a que tenham ocorrido e que os tenham marcado de alguma forma (e.g. E14 – “Tive um caso que levou um bebé mesmo... na altura até... pronto, foi um caso que me custou mais, porque o meu filho tinha a idade dele. Ainda andava de fraldas, só que já andava. Isto foi aqui no Bairro Azul, o bebé tinha por hábito sair de casa e ir cumprimentar os lojistas. Só que foi cumprimentar os lojistas e olhou e não viu os pais. O que é que se lembrou? Atravessa... carro estava no outro lado, vem de lá uma *Ford Transit* e voa 17m. Não morreu! Ficou bem... mas...”). A prevalência destas descrições acaba por refletir a importância de relatar as situações, uma tentativa, em alguns casos, de dar forma através das palavras ao que se observou e sentiu, o que poderá demonstrar igualmente a importância da existência de grupos de ventilação não só para o controlo de sintomas, mas também para, por exemplo, a mobilização de apoio no seio da organização, onde os *debriefings* poderão surgir enquanto ferramenta impulsionadora da normalização dos sintomas adversos, da educação acerca de estratégias cognitivo-comportamentais e do já mencionado apoio (Reghr & Bober, 2005).

As reações comportamentais, por seu turno, surgem com reduzida prevalência, comparativamente aos restantes, no discurso dos polícias. Os polícias referem a sensação de alteração de características de personalidade, dada a necessidade de “vestir a capa”, para que não se vejam afetados pelas situações com as quais contactam (e.g. E07 – “É como lhe digo, a gente cria uma capa, uma carapaça que nos protege, acho que é isso”. É, por outro lado, interessante analisar os comportamentos de naturalização da morte (Subcategoria D.3). Neste contexto, e tendo em consideração o contacto frequente com situações que envolvem acidentes mortais, assiste-se no seio destes polícias a uma naturalização da morte, procurando-se atribuir uma menor importância àquela realidade angustiante (e.g. E13 – Mas de resto é o que eu lhe estava a dizer, também não é sermos indiferentes, mas pronto passa-nos também assim um bocado...”).

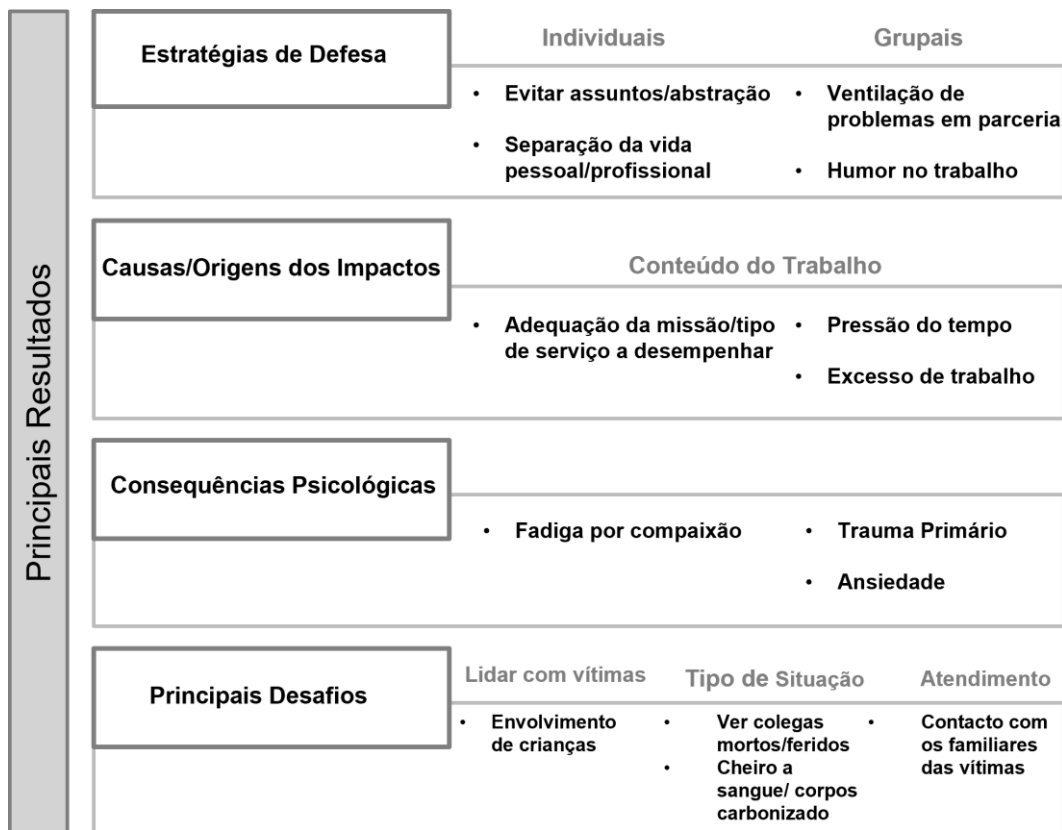
Por último, apesar do menor número de referências à procura por ajuda psicológica, não deixaram de se obter resultados interessantes nesta análise. Em primeiro lugar, a marcada opção por ajuda psicológica fora da instituição em detrimento daquela que poderá ser fornecida pela instituição, tal como evidenciado por Almeida (2021) no seu estudo. Neste caso, apenas três participantes afirmaram que perante essa necessidade

optariam por procurar ajuda no seio da organização. Apesar de nenhum dos polícias afirmar ter recorrido a ajuda psicológica fora da instituição, reiteraram que em caso de necessidade ou de recomendação para algum colega, optariam por fazê-lo deste modo. Esta opção encontra-se condicionada por dois fatores preponderantes: o receio da opinião dos colegas (e.g. E02 – “Se calhar por fora da instituição! Se calhar há muitas pessoas que começa a dizer aquele é maluco!”); e, a desvalorização do apoio prestado pela organização (e.g. E17 – “Quando falo de psicólogo, é um psicólogo a sério, não é brincar aos psicólogos como brincamos cá dentro”). Tais resultados encontram-se em concordância com aquilo que é defendido por Andrade et al. (2014) e Karaffa (2016), onde o estigma associado à doença mental e o receio daquilo que os colegas possam pensar surgem enquanto barreiras à procura de ajuda.

Analisados que estão os principais resultados, veja-se agora uma representação sumária dos mesmos na figura seguinte.

**Figura 5**

*Principais Resultados Considerando Categorias, Subcategorias e Indicadores*



Em resumo, pode afirmar-se que o discurso dos polícias entrevistados se focou: nas estratégias de defesa utilizadas para lidar com as exigências do seu trabalho,

nomeadamente a abstração e o evitamento de certos assuntos, em conjugação com a separação entre a sua vida profissional e a vida pessoal e, ao nível grupal, a ventilação de problemas em parceria e o recurso ao humor; nas causas dos impactos decorrentes do próprio conteúdo do seu trabalho, como a adequação da missão/tipo de serviço a desempenhar; a pressão do tempo relativamente aos prazos e o excesso de trabalho; nas consequências psicológicas resultantes do exercício das suas funções de investigação de acidentes de viação, que se traduzem em fadiga por compaixão, trauma primário e ansiedade; e, nos principais desafios desta função, nomeadamente o envolvimento de crianças, as situações em que respondem a acidentes com colegas mortos/feridos, o cheiro a sangue e a corpos carbonizados, e ainda os relativos ao atendimento, nomeadamente o contacto com os familiares das vítimas.

## Capítulo IV - Conclusão

O sucesso ou insucesso de uma organização passa, em grande medida, pelas pessoas que dela fazem parte. Numa instituição como a Polícia de Segurança Pública, constituída por pessoas que servem tantas outras, e cuja atividade se reveste das mais variadas exigências, a preocupação com o bem-estar físico e psicológico dos polícias terá de ser uma constante.

Na atividade policial, marcada pela sua imprevisibilidade e multiplicidade de contextos, onde a devoção ao outro surge como que um rumo a seguir, é exigido aos polícias um elevado nível de adaptação e controlo. Tal acarreta para estes profissionais diversas consequências, ainda mais num contexto em que se contacta frequentemente com a morte de alguém.

Somos, portanto, da opinião que o sucesso e a sustentabilidade das organizações, tal como afirmado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses (2023), passará pelo investimento na construção de locais de trabalho saudáveis, propiciadores de saúde psicológica e bem-estar, nomeadamente através da “avaliação, prevenção e intervenção nos Riscos Psicossociais que afetam o trabalho e os trabalhadores” (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2023, p.8). Assim, urge a necessidade de entender o que acarreta para os profissionais de polícia o exercício da sua profissão. No caso concreto, surgiu a necessidade de conhecer qual o impacto da exposição sistemática a acidentes com mortos e feridos graves nas estradas e que mecanismos utilizam os polícias para fazer face às reações/problemas daí resultantes, procurando não só dar mais um passo para a consciencialização relativa à importância da saúde mental, mas também entender como poderão ser ultrapassados tais desafios, aumentando, assim, a a satisfação dos polícias da BIAV relativamente ao serviço que prestam.

O recurso a uma abordagem qualitativa demonstrou ser a melhor opção. De outro modo, não seria possível alcançar os participantes de uma forma tão pessoal e profunda, uma vez que era necessário que os polícias explorassem aquelas que são as suas experiências, vivências e pensamentos, descrevendo aquilo que sentem no exercício da sua profissão e que consequências trazem para si.

Deste modo, pudemos verificar que a resposta a acidentes com mortos e feridos graves para os polícias da BIAV encerra um conjunto de desafios e dificuldades, obrigando ao desenvolvimento de estratégias defensivas individuais e grupais para lhes fazer face. No fundo, o discurso dos participantes focou a estratégias de defesa levadas a

cabo por cada um por forma a enfrentar as exigências do conteúdo do seu trabalho – esta que é apontada pelos polícias como uma das principais fontes dos impactos. Estamos certos que existirão fatores derivados do contexto em que o trabalho é desenvolvido que trarão consequências negativas para estes polícias, os resultados assim o demonstram, contudo, é o próprio conteúdo do trabalho que trará maiores impactos, o que não é surpreendente tem em conta que estes polícias contactam, com frequência com aquilo que a literatura define como incidentes críticos (Everly & Mitchell, 2000; Fraess-Phillips et al., 2017). De facto, são as questões relativas à inadequação da missão, a pressão do tempo e o excesso de trabalho, em muito motivado pela falta de pessoal, que mais preocupam os polícias da BIAV, contribuindo para que estes vejam, por diversas vezes, o seu descanso afetado por estas preocupações profissionais.

Em consequência do serviço que desenvolvem pudemos perceber que existem diversas reações psicológicas. Em primeiro lugar, o choque emocional tendo em conta aquilo que muitas vezes veem aquando da participação dos acidentes; o colocar-se na posição dos familiares das vítimas; a permanente sensação de inquietação/preocupação, esta em muito relacionada com o cumprimento dos prazos dos inquéritos; a hipervigilância na condução; e, os *flaskbacks*, onde a passagem pelos locais dos acidentes parece funcionar como gatilho para o reviver destas memórias; o sentimento de luto/pesar e a vulnerabilidade são também descritos pelos polícias. Neste âmbito, importa realçar que tais sintomas, em certos casos, poderão evoluir para transtornos como a fadiga por compaixão, o trauma primário e a ansiedade.

Estas reações psicológicas, nas palavras dos polícias, são, muitas vezes colmatadas a experiência de vários anos de trabalho, visto que a grande maioria dos entrevistados trabalha com acidentes rodoviários há décadas, o que acabará por facilitar o desenvolvimento de ferramentas emocionais para lidar com as situações nefastas com que contactam (Chopko et al., 2015). A par da experiência, a capacidade de evitar o assunto e abstrair-se da situação, bem como a ventilação dos problemas em parceria (dada a qualidade do relacionamento entre os polícias amplamente reconhecida pelos participantes), a separação da vida pessoal/profissional e o distanciamento emocional das vítimas em favor do foco na tarefa, surgem como as estratégias mais utilizadas pelos participantes. Estas estratégias visam moderar os impactos dos acontecimentos experienciados, em especial no que concerne às situações que envolvam crianças, e naquelas em que têm que transmitir notícias duras aos familiares das vítimas. De facto,

os resultados sustentam que estas são as situações que mais desgastam emocionalmente os polícias, em muitos casos por também serem pais e colocarem-se na posição dos familiares das vítimas.

O contacto com os familiares das vítimas é reconhecido pelos entrevistados como um dos principais desafios que enfrentam. Dar a notícia do falecimento de um ente querido a alguém não é tarefa fácil e os polícias da BIAV sentem isso na pele, sem que tenham qualquer tipo de formação para tal. Estes momentos de angústia, sofrimento e tentativa de consolo do outro parecem constituir um enorme obstáculo, pelo que muitos deles apontam a necessidade de formação nesse assunto e a necessidade de acompanhamento especializado no terreno para apoio às vítimas.

Para além do apoio às vítimas, a falta de apoio aos polícias é também enfatizada. Embora a independência na execução das tarefas seja considerada por muitos como um aspecto positivo do seu trabalho, a verdade é que existe um sentimento generalizado de desamparo, sendo que os polícias sentem que o seu trabalho não é reconhecido e valorizado por parte da instituição. Ora, tais fatores, apesar dos polícias reconhecerem que gostam efetivamente do serviço que executam, contribuem para um sentimento de insatisfação, onde muitas vezes aquilo que os prende à BIAV é a qualidade do relacionamento entre colegas.

Fundamentais são também os resultados relativos ao apoio por parte de técnicos/psicólogos. Reconhece-se, mais uma vez, a falta de acompanhamento especializado, mas deste vez para o próprio polícia. Nos tempos que correm o apoio psicológico que possa ser prestado pela instituição é desvalorizado pelo polícia, existindo um estigma tal como referido pela literatura quanto às questões relativas à saúde mental (Haugen et al., 2017; Karaffa, 2016), sendo que os polícias se sentem retraídos para procurar ajuda por receio da opinião dos colegas. Subsiste a ideia de que a demonstração destas dificuldades poderá ser associada a vulnerabilidade e fraqueza, o que não é aceitável, ainda mais para profissionais com tanta experiência.

O foco do nosso trabalho foi exatamente este. Para além de consubstanciar mais uma ferramenta de compreensão daqueles que são os impactos do serviço policial, pretende trazer ao debate a necessidade de implementação de mecanismos capazes de intervir e prevenir os riscos inerentes a esta profissão, em especial os psicológicos, procurando ir além do que é visível.

Numa realidade em que a taxa de suicídio nas forças de segurança portuguesas é mais do dobro que na população em geral (Santos, 2021), parece-nos premente uma mudança de paradigma relativa à preocupação com a saúde mental. Espera-se a todo o momento que os polícias sejam fortes e resilientes, não havendo espaço para o que é interpretado por muitos como vulnerabilidade. Importa, desde já, desconstruir esta visão equivocada, encorajando-se a que os polícias não se impeçam de procurar ajuda quando necessário.

Para isso, vimos já a importância do apoio social no seio da organização. Aqui, os superiores hierárquicos e os gestores e líderes policiais poderão ser fundamentais não só para a sinalização de eventuais alterações, mas também para a forma como os polícias irão percecionar certas experiências, através de exemplos positivos e debates construtivos (Violanti, 2015). É necessário que os polícias se sintam apoiados e reconhecidos, fomentando-se um clima de confiança. Os colegas ocupam também uma posição fundamental, no caso concreto em que se assiste a uma valorização da qualidade do relacionamento entre polícias, importa, no fundo, dotá-los das ferramentas necessária à deteção de sinais de que algo possa não estar tão bem junto dos colegas e, posteriormente, promover o seu auxílio.

A aposta na formação não só como forma de capacitar os polícias para a deteção de sintomatologia em terceiros ou no próprio, como também para o auxiliar, por exemplo, na interação com os familiares das vítimas, poderá revelar-se uma ferramenta fundamental no sentido do aumento da sua resiliência aos impactos desta profissão e na desmistificação do tema da saúde mental. Por outro lado, tendo em consideração a falta de acompanhamento reconhecida, acreditamos ser importante a presença regular de um técnico/psicólogo junto destes polícias. Aquilo que se pretende, para além da normalização da figura do psicólogo e da intervenção em saúde mental, é a criação de uma relação de confiança, através deste contacto mais próximo e frequente, não subsistindo qualquer tipo de dúvida relativa ao local onde poderão procurar ajuda, nem dificuldades relativas ao encaminhamento dos casos, uma vez que se pretende que este acompanhamento não se limite a situações esporádicas, mas sim assuma uma forma continuada no tempo.

Por outro lado, aproveitando a boa relação existente entre colegas, mas não ignorando as circunstâncias em que estes polícias desenvolvem a sua atividade, onde o contacto com incidentes críticos é frequente, cremos que a constituição de grupos de

ventilação coordenados por um psicólogo poderá ser valioso para este grupo de profissionais, dados os sintomas de choque emocional evidenciados pelos participantes. Para além de se criar a oportunidade para que os polícias falem acerca das situações pelas quais passam, procurar-se-ia, com estes grupos de intervenção, a compreensão das reações que possam sentir e o desenvolvimento de estratégias saudáveis para combater esses sintomas.

No decurso das entrevistas não pudemos deixar de ignorar a idade média dos participantes, encontrando-se, alguns deles, a relativamente pouco tempo da aposentação. Diferentemente daquilo que acontece nas restantes Divisões do COMETLIS, a Divisão de Trânsito e Segurança Rodoviária é aquela que apresenta o efetivo com mais idade, existindo, de acordo com os entrevistados, dificuldade em atrair polícias mais novos para aquelas funções. Tendo em consideração que esta não é uma realidade única da BIAV, alastrando-se para outros serviços da Divisão de Trânsito, importará também refletir relativamente à atratividade do exercício de funções no Trânsito da Polícia de Segurança Pública.

No que concerne a investigações futuras, parece-nos pertinente a continuidade deste estudo noutros serviços da PSP, como seja a Esquadra de Motociclistas que presta serviço na Ponte 25 de abril e contacta com a realidade dos suicídios e tentativas de suicídio naquele local. Por outro lado, acreditamos na importância do desenvolvimento desta tipologia de estudos em dois públicos-alvo completamente distintos: os polícias recém-colocados, com reduzido tempo de experiência; e, os polícias que se encontram em fase de aposentação. O primeiro, para além de permitir perceber como é realizada a adaptação destes novos polícias e os impactos por eles sentidos no exercício das suas funções, materializará um importante momento de reflexão e adaptação acerca da formação que é dada na Escola Prática de Polícia (EPP) por forma a fazer face às exigências desta profissão. Por outro lado, o estudo relativo à aposentação permitirá entender os efeitos que esta terá nos polícias, almejando entender a sua preparação para o momento da reforma, onde a sua vida tomará um rumo completamente diferente daquele que tem vindo a ser vivenciado até então.

Consideramos ter atingido os objetivos que nos propusemos alcançar, contudo, não podemos deixar de mencionar algumas das limitações que enfrentámos. Neste âmbito, a sensibilidade da temática constitui-se, sem dúvida, como um obstáculo, o que pode ter levado a que os entrevistados não abordassem, em alguns casos, de forma

completamente transparente aquelas que são as suas vulnerabilidades e reações perante certas situações. No caso, o facto de a investigadora consubstanciar alguém alheio àquele meio, mas que não deixa de ser “da casa”, poderá ser visto por dois prismas: por um lado, o de uma maior confiança e abertura para falar sobre certos assuntos; por outro, a de uma maior dificuldade em expressar certas vulnerabilidades devido ao estigma verificado no seio da organização.

Por fim, partindo da premissa que a força da organização está nas pessoas que a constituem, defendemos uma preocupação crescente com o bem-estar, reconhecimento e valorização dos profissionais da PSP. Deve ter-se em vista a necessidade de uma maior consciencialização e reflexão acerca dos impactos, em especial psicológicos, da atividade policial, procurar-se evidenciar a necessidade de uma mudança de paradigma em relação à saúde mental, e o desenvolvimento de estratégias de promoção da resiliência dos polícias. Parra tal, não deve olvidar-se o importante papel que os Comandantes e os respetivos colegas terão na materialização deste ambiente institucional saudável. Porque, no fundo, ignorar o que é óbvio e está à frente de todos não poderá ser uma solução.

## Referências

- Adler, A. B., Saboe, K. N., Anderson, J., Sipos, M. L., & Thomas, J. L. (2014). Behavioral health leadership: new directions in occupational mental health. *Current psychiatry reports*, 16(10), 484. <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0484-6>
- Almeida, P. A. S. B. (2022). *Impacto do trabalho policial nos polícias do Corpo de Intervenção*. [dissertação de mestrado, não publicada]. Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (5th ed.). American Psychiatric Association.
- American Psychological Association. (2023). *Depression*. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/depression>
- Andersen, J. P., Papazoglou, K. (2015). Compassion fatigue and compassion satisfaction among police officers: An understudied topic. *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 17(3), 661-663. <https://doi.org/10.4172/1522-4821.1000259>
- Andrade, L. H., Alonso, J., Mneimneh, Z., Wells, J. E., Al-Hamzawi, A., Borges, G., Bromet, E., Bruffaerts, R., de Girolamo, G., de Graaf, R., Florescu, S., Gureje, O., Hinkov, H. R., Hu, C., Huang, Y., Hwang, I., Jin, R., Karam, E. G., Kovess-Masfety, V., Levinson, D., ... Kessler, R. C. (2014). Barriers to mental health treatment: results from the WHO World Mental Health surveys. *Psychological medicine*, 44(6), 1303–1317. <https://doi.org/10.1017/S0033291713001943>
- Arnetz, B. B., Arble, E., Backman, L., Lynch, A., & Lublin, A. (2013). Assessment of a prevention program for work-related stress among urban police officers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 86, 79-88. <https://doi.org/10.1108/13639510210429437>
- Autoridade Nacional de Segurança Rodoviária [ANSR]. (2019). *Vítimas a 30 dias: Distrito – Lisboa Dez 2018*. Retrieved from <http://www.ansr.pt/Estatisticas/RelatoriosDeSinistralidade/Documents/2018/RELAT%20C3%93RIO%20ANUAL%20-%20V%20C3%8DTIMAS%20A%2030%20DIAS/Lisboa%202018%2030d.pdf>

- Autoridade Nacional de Segurança Rodoviária [ANSR]. (2020). *Princípios balizadores da Estratégia Nacional de Segurança Rodoviária: Documento de enquadramento*. Retrieved from [https://visaozero2030.pt/wp-content/uploads/FASE1-Principios\\_Balizadores\\_VisaoZero2030.pdf](https://visaozero2030.pt/wp-content/uploads/FASE1-Principios_Balizadores_VisaoZero2030.pdf)
- Autoridade Nacional de Segurança Rodoviária [ANSR]. (2022). *Relatório Junho 2022*. Retrieved from <http://www.ansr.pt/Estatisticas/RelatoriosDeSinistralidade/Documents/2022/Relatório%20Sinistralidade%20Junho%202022.pdf>
- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. (L. A. Reto & A. Pinheiro, Trad.; 1.ªed.). Edições 70. (Trabalho original publicado em 1977)
- Berg, A. M., Hem, E., Lau, B., & Ekeberg, Ø. (2006). Help-seeking in the Norwegian Police Service. *Journal of occupational health*, 48(3), 145–153. <https://doi.org/10.1539/joh.48.145>
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação - Uma Introdução à Teoria e aos Métodos* (11th ed.). Porto Editora.
- Bleich, A., Koslowsky, M., Dolev, A., & Lerer, B. (1997). Post-traumatic stress disorder and depression: An analysis of comorbidity. *The British Journal of Psychiatry*, 170, 479–482. <https://doi.org/10.1192/bjp.170.5.479>
- Bond, J., Hartley, T. A., Sarkisian, K., Andrew, M. E., Charles, L. E., Andrew, M. E., & Violanti, J. M. (2013). Association of traumatic police event exposure with sleep quality and quantity in the BCOP study cohort. *International Journal of Emergency Mental Health*, 15(4), 255-266.
- Bonner, H. S., & Brimhall, A. (2022). Gender Differences in Law Enforcement Officer Stress and Coping Strategies. *Police Quarterly*, 25(1), 59–89. <https://doi.org/10.1177/10986111211037584>
- Bower, G. H., & Sivers, H. (1998). Cognitive impact of traumatic events. *Development and Psychopathology*, 10(4), 625–653. <https://doi.org/10.1017/S0954579498001795>
- Brown, J., Fielding, J., & Grover, J. (1999). Distinguishing traumatic, vicarious and routine operational stressor exposure and attendant adverse consequences in a sample of police officers. *Work & Stress*, 13(4), 312–325. <https://doi.org/10.1080/02678379950019770>

- Burque, B., Baker, M. T., Hasselt, V. B. V., & Couwels, J. (2015). Critical incident stress debriefing: What is the state of science. In S. Clevenger, L. Miller, B. Moore, & A. Freeman (Eds.), *Behind the badge: A psychological treatment handbook of law enforcement officers* (pp. 44-69). Routledge.
- Can, S. H., & Hendy, H. M. (2014). Police Stressors, Negative Outcomes Associated with Them and Coping Mechanisms That May Reduce These Associations. *The Police Journal*, 87(3), 167–177. <https://doi.org/10.1350/pojo.2014.87.3.676>
- Carleton, R. N., Afifi, T. O., Turner, S., Taillieu, T., Duranceau, S., LeBouthillier, D. M., Sareen, J., Ricciardelli, R., MacPhee, R. S., Groll, D., Hozempa, K., Brunet, A., Weekes, J. R., Griffiths, C. T., Abrams, K. J., Jones, N. A., Beshai, S., Cramm, H. A., Dobson, K. S., . . . Asmundson, G. J. G. (2018). Mental disorder symptoms among public safety personnel in Canada. *The Canadian Journal of Psychiatry / La Revue Canadienne de Psychiatrie*, 63(1), 54–64. <https://doi.org/10.1177/0706743717723825>
- Chaves, I. T. F. (2015). *A investigação da sinistralidade rodoviária pela PSP* [relatório final, não publicado]. Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna.
- Choi, K. R. M. (2018). Qualitative interviews. In U. Flick (Ed.), *The Sage handbook of qualitative data collection* (pp. 233-249). Sage.
- Chopko, B. A., & Schwartz, R. C. (2012). Correlates of career traumatization and symptomatology among active-duty police officers. *Criminal Justice Studies: A Critical Journal of Crime, Law & Society*, 25(1), 83–95. <https://doi.org/10.1080/1478601X.2012.657905>
- Chopko, B., Palmieri, P., & Adams, R. (2015) Critical Incident History Questionnaire replication: Frequency and severity of trauma exposure among officers from small to midsize police agencies. *Journal of Traumatic Stress*, 28(2),157-161.
- Clemente, P. J. L. (2010). Polícia e segurança: Breves notas. *Lusíada: Política Internacional e Segurança*, 1(4), 139-169. <https://doi.org/10.34628/pfq5-kz27>
- Codd, R. T. (2015). Fatal crash investigation: First responders issues. In S. Clevenger, L. Miller, B. Moore, & A. Freeman (Eds.), *Behind the badge: A psychological treatment handbook of law enforcement officers* (pp. 44-69). Routledge.

- College of Policing (2018). *Responding to trauma in Policing: A practical guide*. Retrieved from <http://www.college.police.uk/Legal/Documents/Non-Commercial-College-Licence.pdf>
- Collins, P. A., & Gibbs, A. C. C. (2003). Stress in police officers: A study of the origins, prevalence and severity of stress-related symptoms within a county police force. *Occupational Medicine*, 53, 256-264. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqg061>
- Comissão Europeia. (2022). *Road safety in the EU: Fatalities in 2021 remain well below pre-pandemic level*. Retrieved from [https://road-safety.transport.ec.europa.eu/news-events/news/road-safety-eu-fatalities-2021-remain-well-below-pre-pandemic-level-2022-03-28\\_en](https://road-safety.transport.ec.europa.eu/news-events/news/road-safety-eu-fatalities-2021-remain-well-below-pre-pandemic-level-2022-03-28_en)
- Cotton D. (2004). The attitudes of Canadian police officers toward the mentally ill. *International journal of law and psychiatry*, 27(2), 135–146. <https://doi.org/10.1016/j.ijlp.2004.01.004>
- Daniel, A. M., & Treece, K. S. (2021). Law enforcement pathways to mental health: Secondary traumatic stress, social support, and social pressure. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 37(1), 132–140. <https://doi.org/10.1007/s11896-021-09476-5>
- Dockstader, J. (2019). *Policing through the pain: How trauma impacts police officers*. International Public Safety Association.
- Dorfman, W. I., & Walker, L. E. A. (2007). *First responder's guide to abnormal psychology: Applications for police, firefighters and rescue personnel*. Springer.
- Fortin, M. (1999). *O processo de investigação: Da concepção à realização*. Lusociência.
- Fraess-Phillips, A., Wagner, S., & Harris, R.L. (2017). Firefighters and traumatic stress: A review. *International Journal of Emergency Services*, 6(1), 67-80. <https://doi.org/10.1108/ijes-10-2016-0020>.
- Grant, H. B., Lavery, C. F., & Decarlo, J. (2019). An Exploratory Study of Police Officers: Low Compassion Satisfaction and Compassion Fatigue. *Frontiers in psychology*, 9, 2793. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02793>

- Gonçalves, S. M. P. (2011). Bem-estar no trabalho em contexto policial: O contributo dos valores e das práticas organizacionais. [dissertação de mestrado, não publicada]. Instituto Universitário de Lisboa.
- Gonçalves, S. P., Gonçalves, J. P., & Marques, C. G. (Coords.) (2021). *Manual de investigação qualitativa*. PACTOR.
- Haugen, P. T., McCrillis, A. M., Smid, G. E., & Nijdam, M. J. (2017). Mental health stigma and barriers to mental health care for first responders: A systematic review and meta-analysis. *Journal of psychiatric research*, 94, 218–229. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.08.001>
- Hayes-Skelton, S. A., & Eustis, E. H. (2020). Experiential avoidance. In J. S. Abramowitz & S. M. Blakey (Eds.), *Clinical handbook of fear and anxiety: Maintenance processes and treatment mechanisms* (pp. 115–131). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000150-007>
- Hesketh, I. & Tehrani, N. (2018) *Responding to trauma in policing- a practical guide*. United Kingdom: College of Policing Limited
- Institute for Economics & Peace (2021). *Global Peace Index: Measuring peace in a complex world*. Retrieved from <https://www.visionofhumanity.org/wp-content/uploads/2021/06/GPI-2021-web-1.pdf>
- Jørgensen, L. K. & Elklit, A. (2022). Trauma and critical incident exposure in law enforcement. In P. Marques & M. Paulino (Eds.), *Police psychology: New trends in forensic psychological science* (pp. 87-111). Academic Press.
- Karaffa, K., Openshaw, L., Koch, J., Clark, H., Harr, C., & Stewart, C. (2015). Perceived impact of police work on marital relationships. *The Family Journal*, 23(2), 120–131. <https://doi.org/10.1177/1066480714564381>
- Karaffa, K. M. (2016). *Stigma, pluralistic ignorance, and attitudes toward seeking mental health services among police officers* [tese de doutoramento, não publicada]. Oklahoma State University.
- Kirschman, E., Kamena, M., & Fay, J. (2014). *Counseling cops: What clinicians need to know*. The Guilford Press.

- Koolhaas, J. M., Bartolomucci, A., Buwalda, B., de Boer, S. F., Flügge, G., Korte, S. M., Meerlo, P., Murison, R., Olivier, B., Palanza, P., Richter-Levin, G., Sgoifo, A., Steimer, T., Stiedl, O., van Dijk, G., Wöhr, M., & Fuchs, E. (2011). Stress revisited: A critical evaluation of the stress concept. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 35(5), 1291–1301. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2011.02.003>
- Lane, J., Le, M., Martin, K., Bickle, K., Campbell, E., & Ricciardelli, R. (2021). Police attitudes toward seeking professional mental health treatment. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 37(1), 123-131. <https://doi.org/10.1007/s11896-021-09467-6>
- Lei n.º 53/2007, de 31 de agosto. *Diário da República*, N.º 168/2007, 1.ª Série.
- Liberman, A. M., Best, S. R., Metzler, T. J., Fagan, J. A., Weiss, D. S., & Marmar, C. R. (2002). Routine occupational stress and psychological distress in police. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 25(2), 421–439. <https://doi.org/10.1108/13639510210429446>
- Magnavita, N., Capitanelli, I., Garbarino, S., & Pira, E. (2018). Work-related stress as a cardiovascular risk factor in police officers: A systematic review of evidence. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 91, 377–389. <https://doi.org/10.1007/s00420-018-1290-y>
- Maguen, S., Metzler, T. J., McCaslin, S. E., Inslicht S. S., Henn-Haase C., Neylan, T. C., & Marmar, C. R. (2009). Routine work environment stress and PTSD symptoms in police officers. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 197(10), 754-760. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181b975f8>
- Maia, D. B., Marmar, C. R., Metzler, T., Nóbrega, A., Berger, W., Mendlowicz, M. V., Coutinho, E. S., & Figueira, I. (2007). Post-traumatic stress symptoms in an elite unit of Brazilian police officers: prevalence and impact on psychosocial functioning and on physical and mental health. *Journal of affective disorders*, 97(1-3), 241–245. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2006.06.004>
- Marcelino, D. (2012). *Impacto psicológico da prática dos bombeiros: Trauma, saúde mental, expressão emocional* [tese de doutoramento, não publicada]. Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa.

- Marchand, A., Nadeau, C., Beaulieu-Prévost, D., Boyer, R., & Martin, M. (2015). Predictors of posttraumatic stress disorder among police officers: A prospective study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 7(3), 212-221. <http://dx.doi.org/10.1037/a0038780>
- Marconi, M. de A., & Lakatos, E. M. (2017). *Fundamentos de Metodologia Científica* (8th ed.). Atlas.
- Martin, M., Marchand, A., Boyer, R., & Martin, N. (2009). Predictors of the development of posttraumatic stress disorder among police officers. *Journal of trauma & dissociation: the official journal of the International Society for the Study of Dissociation (ISSD)*, 10(4), 451-468. <https://doi.org/10.1080/15299730903143626>
- Maslach, C., Jackson, S. E. & Leiter, M., P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual*. (3rd ed.). Mind Garden.
- McCaslin, S. E., Rogers, C. E., Metzler, T. J., Best, S. R., Weiss, D. S., Fagan, J. A., Liberman, A., & Marmar, C. R. (2006). The Impact of Personal Threat on Police Officers' Responses to Critical Incident Stressors. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 194(8), 591-597. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000230641.43013.68>
- McKee, M. G. (2008). Biofeedback: an overview in the context of heart-brain medicine. *Cleveland Clinic Journal of Medicine*, 75(2), 31-S34. [https://doi.org/10.3949/ccjm.75.suppl\\_2.s31](https://doi.org/10.3949/ccjm.75.suppl_2.s31)
- McCraty, R., & Atkinson, M. (2012). Resilience training program reduces physiological and psychological stress in police officers. *Global Advances in Health and Medicine*, 1(5), 42-64. <https://doi.org/10.7453/gahmj.2012.1.5.013>
- Mendes, M. L., Patrão, A., Passos, F., Silva, J., Lucas, P., Malheiro, A., Fonseca, F., Pereira, A., Queirós, C. (2023). Up-Mind: Um programa para otimização de competências de grupos de operacionais de polícia. Politeia. <https://politeia-online.pt/article/%c2%acup-mind-um-programa-de-treino-para-otimizacao-de-competencias-de-grupos-de-operacionais-de-policia/>
- Miller, L. (2007). Police families: Stresses, syndromes, and solutions. *American Journal of Family Therapy*, 35(1), 21-40. <https://doi.org/10.1080/01926180600698541>

- Miller, L. (2015). Police officer stress: Syndromes and strategies for intervention. In S. Clevenger, L. Miller, B. Moore & A. Freeman (Eds.), *Behind the badge: A psychological treatment handbook of law enforcement officers* (pp. 202-2015). Routledge.
- Mitchell, J. T., & Everly, G. S., Jr. (2000). Critical incident stress management and critical incident stress debriefings: Evolutions, effects and outcomes. In B. Raphael & J. P. Wilson (Eds.), *Psychological debriefing: Theory, practice and evidence* (p. 71–90). Cambridge University Press.
- Montano, D., Reeske, A., Franke, F., & Hüffmeier, J. (2017). Leadership, followers' mental health and job performance in organizations: A comprehensive meta-analysis from an occupational health perspective. *Journal of Organizational Behavior*, 38(3), 327–350. <https://doi.org/10.1002/job.2124>
- Moutinho, D. F. (2021). *A utilização de scanners 3D na investigação de acidentes de viação*. [dissertação de mestrado, não publicada]. Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna.
- Neylan, T. C., Metzler, T. J., Best, S. R., Weiss, D. S., Fagan, J. A., Liberman, A., Rogers, C., Vedantham, K., Brunet, A., Lipsey, T. L., & Marmar, C. R. (2002). Critical incident exposure and sleep quality in police officers. *Psychosomatic Medicine*, 64(2), 345–352. <https://doi.org/10.1097/00006842-200203000-00019>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2023). *Prosperidade e Sustentabilidade das Organizações – Relatório do Custo do Stresse e dos Problemas de Saúde Psicológica no Trabalho, em Portugal*. Lisboa.
- Paton, D. (2006). Critical incident stress risk in police officers: Managing resilience and vulnerability. *Traumatology*, 12, 198-206. <https://doi.org/10.1177/1534765606296532>
- Pereira, P. M. S. (2016). *A sinistralidade rodoviária em ambiente: A cidade de Lisboa como objeto de estudo* [dissertação de mestrado, não publicada]. Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna.
- Polícia de Segurança Pública [PSP]. (2023). *Prevenção Rodoviária*. Retrived from <https://www.psp.pt/Pages/atividades/TransitoPrev.aspx>

- Queirós, C., & Passos, F. (2018). A recuperação emocional e o apoio psicológico a sobreviventes. In A. Lourenço, *Riscos e crises: Da teoria à plena manifestação* (pp. 453-473). [https://doi.org/10.14195/978-989-26-1697-1\\_11](https://doi.org/10.14195/978-989-26-1697-1_11)
- Queirós, C., Passos, F., Bártolo, A., Marques, A. J., da Silva, C. F., & Pereira, A. (2020). Burnout and Stress Measurement in Police Officers: Literature Review and a Study With the Operational Police Stress Questionnaire. *Frontiers in psychology*, *11*, 587. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00587>
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. (2005). *Manual de investigação em ciências sociais* (4th ed.). Gradiva.
- Regehr, C., & Bober, T. (2005). *In the line of fire: Trauma in the emergency services*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195165029.001.0001>
- Reghr, C., Carey, M., Wagner, S., Alden, L., Buys, N., Corneil, W., Fyfe, T., Matthews, L., Randall, C., White, M., Fraess-Phillips, A., Krutop, E., White, N., & Fleischmann, M. (2019). A systematic review of mental health symptoms in police officers following extreme traumatic exposures. *Police Practice and Research*, *22*(1), 225-239. <https://doi.org/10.1080/15614263.2019.1689129>
- Robinson, H. M., Sigman, M. R., & Wilson, J. P. (1997). *Duty-related stressors and PTSD symptoms in suburban police officers*. *Psychological Reports*, *81*(3, Pt 1), 835–845. <https://doi.org/10.2466/pr0.1997.81.3.835>
- Rodríguez, A. G. (2020). *La reconstrucción de siniestros viales para integrantes de la policía judicial de tráfico*. Eolas Ediciones.
- Rose, S., Bisson, J., Churchill, R., & Wessely, S. (2002). Psychological debriefing for preventing post traumatic stress disorder (PTSD). *The Cochrane database of systematic reviews*, (2), 1-38. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD000560>
- Rufo, R. (2016). Trauma, critical incidents, risk factors, acute stress, and PTSD. In R. Rufo (Ed.), *Police suicide: Is police culture killing our officers* (pp. 88-121). CR Press.
- Santa Maria, A., Wörfel, F., Wolter, C., Gusy, B., Rotter, M., Stark, S., Kleiber, D., & Renneberg, B. (2018). The role of job demands and job resources in the development of emotional exhaustion, depression, and anxiety among police

- officers. *Police Quarterly*, 21(1), 109–134.  
<https://doi.org/10.1177/1098611117743957>
- Santos, J. A. (25 de novembro de 2021). *O que se passa nas polícias? Taxa de suicídio é mais do dobro da população em geral*. Visão.  
<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/>
- Sayed, S., Iacoviello, B. M., & Charney, D. S. (2015). Risk factors for the development of psychopathology following trauma. *Current psychiatry reports*, 17(8), 612.  
<https://doi.org/10.1007/s11920-015-0612-y>
- Shane, J. M. (2010). Organizational stressors and police performance. *Journal of Criminal Justice*, 38(4), 807–818. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2010.05.008>
- Silva, B. C. (2021). *O impacto psicológico da violência doméstica no efetivo policial*. [dissertação de mestrado, não publicada]. Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna.
- Silva, B. C., & Pais, L. G. (no prelo). Police work on domestic violence: Impacts on the police officers.
- Silva, C. M., Bravo, J. M., & Gonçalves, J. (2021). *Impacto económico e social da sinistralidade rodoviária em Portugal*. CEGE – Centro de Estudos de Gestão do ISEG e Autoridade Nacional de Segurança. Retrieved from [http://www.ansr.pt/Documents/Impacto\\_Economico\\_Social\\_Sinistralidade\\_Rodoviaria.pdf](http://www.ansr.pt/Documents/Impacto_Economico_Social_Sinistralidade_Rodoviaria.pdf)
- Tucker, B. A., Russell, R. F. (2004). The Influence of the Transformational Leader. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 10(4), (103-112).  
<https://doi.org/10.1177/107179190401000408>
- Vasconcelos, A., (2016). *Saúde mental, burnout, stress e satisfação no trabalho: um estudo em bombeiros voluntários* [dissertação de mestrado não publicada]. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, Universidade do Porto.
- Vala, J. (1987). *A análise de conteúdo*. In A. S. Silva, & J. M. Pinto (Orgs.), *Metodologia das ciências sociais* (4th ed.; pp.101-127). Porto: Edições Afrontamento.

- Vilela, C. S. M. M. (2011). *Policiar a cidade: Impactos do trabalho sobre os policiais* [dissertação de mestrado, não publicada]. Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna.
- Violanti, J. M. (2006). The mind-body nexus: Assessing psychological distress and interventions. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 30(2), 169-188. <https://doi.org/10.1108/13639510710753199>
- Violanti, J. M. (2015). Of mind and body: Health consequences of stress and trauma on police officers. In S. Clevenger, L. Miller, B. Moore & A. Freeman (Eds.), *Behind the badge: A psychological treatment handbook of law enforcement officers* (pp. 44-69). Routledge.
- Violanti, J. M., Andrew, M. E., Mnatsakanova, A., Hartley, T. A., Fekedulegn, D., & Burchfiel, C. M. (2016). Correlates of hopelessness in the high suicide risk police occupation. *Police Practice & Research: An International Journal*, 17(5), 408–419. <https://doi.org/10.1080/15614263.2015.1015125>
- Violanti, J. M., Charles, L. E., McCanlies, E., Hartley, T. A., Baughman, P., Andrew, M. E., Fekedulegn, D., Ma, C. C., Mnatsakanova, A., & Burchfiel, C. M. (2017). Police stressors and health: A state-of-the-art review. *Policing*, 40(4), 642-656. <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-06-2016-0097>
- Waddington, P. A. J. (2014). *Policing citizens: Police, power and the State*. Routledge.
- Weiss, D. S., Marmar, C. R., Metzler, T. J., & Ronfeldt, H. M. (1995). Predicting symptomatic distress in emergency services personnel. *Journal of consulting and clinical psychology*, 63(3), 361–368. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.63.3.361>
- Weiss, D. S., Brunet, A., Best, S. R., Metzler, T. J., Liberman, A., Pole, N., Fagan, J. A., & Marmar, C. R. (2010). Frequency and severity approaches to indexing exposure to trauma: The Critical Incident History Questionnaire for police officers. *Journal of Traumatic Stress*, 23(6), 734–743. <https://doi.org/10.1002/jts.20576>
- Wester, S. R., & Lyubelsky, J. (2005). Supporting the thin blue line: Gender-sensitive therapy with male officers. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(1), 51-58. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.1.51>
- White, A. K., Shrader, G., & Chamberlain, J. (2016). Perceptions of law enforcement officers in seeking mental health treatment in a right-to-work state. *Journal of*

*Police and Criminal Psychology*, 31(2), 141–154.  
<https://doi.org/10.1007/s11896-015-9175-4>

Williams, V., Ciarrochi, J., & Deane, F. P. (2010). *On being mindful, emotionally aware, and more resilient: Longitudinal pilot study of police recruits*. *Australian Psychologist*, 45(4), 274–282. <https://doi.org/10.1080/00050060903573197>

Williams, K. (2016). Police and the three arenas of social interaction. In R. A. Rufo (Ed.), *Police suicide: Is police culture killing our officers?* (pp.21-26). CR Press.

World Health Organization (2022). *Road traffic injuries*. Retrieved from [https://www.who.int/health-topics/road-safety#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/road-safety#tab=tab_1)

World Health Organization (2023). *Stress*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Young, B., Ford, J., Ruzek, J., Friedman, M., & Gusman, F. (2001). *Disaster mental health services: A guidebook for clinicians and administrators*. The National Center for Post-traumatic Stress Disorder - Department of Veterans Affairs.

# Anexos

**Anexo 1 – Mortos na estrada por milhão de habitantes na União Europeia**

	Taxa por milhão de habitantes			% de variação em relação a 2021		
	2019	2020	2021	2020 2	2019 3	Av 2017-2019
<b>Total EU</b>	51	42	44	5%	-13%	-15%
<b>Bélgica</b>	56	43	43	0%	-23%	-19%
<b>Bulgária</b>	90	67	81	21%	-11%	-12%
<b>Rep. Checa</b>	58	48	50	3%	-14%	-14%
<b>Dinamarca</b>	34	28	23	-17%	-32%	-26%
<b>Alemanha</b>	37	33	31	-6%	-16%	-19%
<b>Estónia</b>	39	44	41	-7%	6%	-1%
<b>Irlanda</b>	29	29	27	-6%	-2%	-5%
<b>Grécia</b>	64	54	57	5%	-12%	-14%
<b>Espanha</b>	37	29	32	10%	-14%	-16%
<b>França</b>	50	39	45	16%	-9%	-11%
<b>Croácia</b>	73	58	72	23%	-2%	-7%
<b>Itália</b>	53	40	48	19%	-10%	-14%
<b>Chipre</b>	59	54	50	-6%	-13%	-12%
<b>Letónia</b>	69	73	78	6%	11%	6%
<b>Lituânia</b>	67	63	52	-17%	-22%	-20%
<b>Luxemburgo</b>	36	42	38	-8%	9%	-13%
<b>Hungria</b>	62	47	56	18%	-10%	-12%
<b>Malta</b>	32	21	17	-18%	-44%	-49%
<b>Holanda</b>	34	30	28	-4%	-16%	-14%
<b>Áustria</b>	47	39	40	4%	-14%	-13%
<b>Polónia</b>	77	66	59	-10%	-23%	-22%
<b>Portugal</b>	67	52	52	0%	-22%	-19%
<b>Romania</b>	96	85	93	8%	-4%	-6%
<b>Eslovénia</b>	49	38	54	43%	12%	15%
<b>Eslováquia</b>	50	45	47	5%	-4%	-4%
<b>Finlândia</b>	38	40	40	0%	6%	-3%
<b>Suécia</b>	22	20	18	-6%	-13%	-28%
<b>Suíça</b>	22	26	23	-12%	7%	-8%
<b>Noruega</b>	20	17	16	-5%	-19%	-18%
<b>Islândia</b>	17	22	24	13%	50%	-33%

Fonte: Comissão Europeia (2022).

**Anexo 2 – Pedido para realização das entrevistas**



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

**Exmo. Sr. Diretor Nacional-Adjunto UORH**  
**Superintendente-Chefe Abílio Pinto Vieira**

Eu, Solange Marques Nunes, Aspirante a Oficial de Polícia n.º 3533/157713, do 35.º Curso de Formação de Oficiais de Polícia, do Mestrado Integrado em Ciências Policiais, no âmbito da realização da Dissertação de Mestrado, subordinada ao tema “Do corpo e da mente: consequências da exposição a acidentes de viação para os polícias de trânsito”, do qual é Orientadora a Senhora Prof. Doutora Lúcia G. Pais, vem mui respeitosamente solicitar a V.ª Ex.ª se digne a autorizar a realização de entrevistas a polícias pertencentes à Brigada de Investigação de Acidentes de Viação da Divisão de Trânsito do Comando Metropolitano de Lisboa. A realização destas entrevistas tem como objetivo a recolha de dados relativos à temática em estudo.

Pretende-se, destes polícias (participantes voluntários quanto à concessão da entrevista) com conhecimentos especializados relativos à temática dos acidentes de viação, saber de que forma a exposição sistemática a acidentes com mortos e feridos graves influenciam psicologicamente o polícia. Aos dados recolhidos será aplicado, como instrumento de análise de dados, a análise de conteúdo que é, por excelência, o instrumento de análise dos estudos qualitativos, onde se enquadra metodologicamente o presente estudo. Nesta investigação será realizada apenas uma pergunta (“qual o impacto da resposta a acidentes de viação para os polícias de trânsito?”) sendo que as respostas serão abertas.

A Aspirante a Oficial de Polícia Solange Marques Nunes compromete-se a manter a confidencialidade dos dados recolhidos, fora do âmbito da elaboração e discussão da dissertação, bem como a cumprir as demais regras éticas relativas à realização de investigação científica.

Pede deferimento

Lisboa e ISCP SI, 10 de janeiro de 2023

Solange Marques Nunes  
Aspirante a Oficial de Polícia n.º 3533/157713

**Anexo 3 – Pedido para disponibilização de dados**



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

Exmo. Sr. Diretor Nacional-Adjunto UORH  
Superintendente-Chefe Abílio Pinto Vieira

Eu, **Solange Marques Nunes**, Aspirante a Oficial de Polícia (AOP) a frequentar o 35º CFOP, nº de matrícula **157713**, venho por este meio solicitar a Vossa Excelência o acesso a dados relativos às estatísticas da Divisão de Trânsito do Comando Metropolitano de Lisboa, nomeadamente aos números relativos aos acidentes de viação respondidos pela Brigada de Investigação de Acidentes de Viação, mais concretamente os referentes aos acidentes com mortos e feridos graves durante o período 2018-2022.

Este pedido insere-se no âmbito da dissertação de mestrado com o tema **“Do corpo e da mente: Consequências da exposição a acidentes de viação para os polícias de trânsito”**, orientada pela Exma. Sra. Prof. Doutora Lúcia G. Pais.

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

Lisboa e ISCPPI, 10 de janeiro de 2023

*Solange Marques Nunes*

---

Solange Marques Nunes  
Aspirante a Oficial de Polícia

**Anexo 4 – Ofício que autoriza a realização das entrevistas e acesso a dados**

**DN DEPFORM**

**De:** ISCPSI - Direcção Ensino  
**Enviado:** quinta-feira, 19 de janeiro de 2023 13:54  
**Para:** DN DEPFORM  
**Cc:** Nuno Ricardo Pica Dos Santos; Sergio Do Rosario Cruz  
**Assunto:** Pedido de Colaboração em Trabalho de Dissertação de Mestrado Integrado em Ciências Policiais  
**Anexos:** 20SECDE2023\_ Solange Nunes.pdf

Exmo. Senhor  
Diretor do Departamento de Formação  
MI. Superintendente Paulo Onofre

*Autorizado.*  
*24.01.2023*  
Diretor Nacional Adjunto  
Recursos Humanos

Abílio Pinto Vieira

Relativamente ao assunto em epígrafe, encarrega-me o Exmo. Sr. Diretor do Departamento de Formação MI. Superintendente Paulo Onofre Nuno Pica dos Santos, de enviar a V.Ex.<sup>a</sup> o ofício n.º 20/SECDE/2023 em anexo, referente à Sra. Aspirante Solange Nunes, aluna do 35.º CFOP.

Sem mais assunto e com os melhores cumprimentos.

“Uma Polícia integral, humana, forte, coesa e ao serviço do Cidadão” – Estratégia PSP 20/22

Joaquim Augusto Leite Veiga

Agente Principal

Direção de Ensino

Rua 1.ª de Maio, n.º 2 | 1549-040 Lisboa | PORTUGAL  
Tel. (+351) 21 361 39 00 | Fax. (+351) 21 361 35 35  
Email: jleiteveiga@dnsp.pt

 policiasegurançapública | icpsci.policia





Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna

www.psp.pt | www.icpsci.pt





DIRECÇÃO NACIONAL DA P.S.P.	
DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO	
Entrada nº <u>240</u>	Processo Nº
Data <u>19/01/2023</u>	<u>7A02</u>

## Anexo 5 – Termo de consentimento informado facultado aos participantes



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

### **Termo de Consentimento Informado**

Tomei conhecimento que a estudante finalista do Curso de Mestrado Integrado em Ciências Policiais do Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna (ISCPSI) da Polícia de Segurança Pública, Aspirante a Oficial de Polícia Solange Marques Nunes, está a desenvolver um estudo que tem como objetivo conhecer quais as consequências, para os polícias, da resposta a acidentes rodoviários com vítimas mortais e feridos graves, sob orientação da Prof.<sup>a</sup> Doutora Lúcia G. Pais, docente no ISCPSI. Neste âmbito foram-me explicados os objetivos do trabalho e foi solicitada a minha colaboração para responder a uma entrevista.

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

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

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

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

A investigadora

Solange Marques Nunes

Aspirante a Oficial de Polícia

M/157713

O(a) Entrevistado(a)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Lisboa, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023

## **Anexo 6** – Exemplos de perguntas realizadas durante as entrevistas

Pergunta inicial:

- Qual o impacto da resposta a acidentes com mortos e feridos graves para os policiais da BIAV?

Outras perguntas realizadas de acordo com o seguimento da entrevista:

- Como é que é o seu dia a dia na BIAV? O que é destaca como mais positivo, o que é que destaca como menos positivo?

- De acordo com a sua experiência, quais os sintomas psicológicos sentidos pelo polícia, quando se vê sistematicamente exposto a situações de acidentes com mortos e feridos graves?

- Quais as estratégias de defesa que poderá desenvolver?

- Quais são os desafios da ida ao local do acidente?

**Anexo 7 – Grelha Categorial**

<b><i>Causas/Origens dos Impactos - A</i></b>	
<b>Contexto do Trabalho A.1</b>	<b>Conteúdo do Trabalho A.2</b>
<p>Falta de comunicação</p> <p>Qualidade do relacionamento entre polícias e a comunidade</p> <p>Qualidade do relacionamento entre polícias</p> <p>Remunerações inadequadas</p> <p>Satisfação no serviço</p> <p>Condições de trabalho</p> <p>Crítica por parte dos ocs</p> <p>Distância entre trabalho-casa</p> <p>Exiguidade da oportunidade de carreira</p> <p>Injustiça remuneratória vs função desempenhada</p>	<p>Excesso de trabalho</p> <p>Horários Longos</p> <p>Trabalhar por Turnos</p> <p>Imprevisibilidade</p> <p>Rotina</p> <p>Ausência de rotinas</p> <p>Burocracia</p> <p>Pressão do tempo</p> <p>Adequação da missão/tipo de serviço a desempenhar</p> <p>Imagem do Profissional/Instituição</p> <p>Ambiguidade do papel</p> <p>Angústia Moral</p> <p>Exigência das Tarefas operacionais e riscos associados</p>

**Consequências Psicológicas - B**

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

<i>Consequências Físicas - C</i>		<i>Consequências Comportamentais - D</i>		
		Reações Comportamentais	Naturalização da Violência	Naturalização da Morte
		<b>D.1</b>	<b>D.2</b>	<b>D.3</b>
Hipertensão arterial		Luta ou fuga	Ficar indiferente às situações de violência	Ficar indiferente às situações em que ocorre uma morte
Taquicardia		Imobilização	Não existe naturalização	Não existe naturalização
Hiperventilação		Obediência automática		
Fadiga		Alienação		
Sede		Conflito		
Náuseas		Desconfiança		
Tremores		Abandono de atividades		
Arrepios e Suores		Alteração da fala		
Alteração do apetite		Agressividade		
Não sinto nada		Assertivo		
		Observador/atento		
		Exigente		
		Problemas de adaptação a novas situações		
		Não separação entre a vida pessoal e a profissional		
		Impressão de alteração de características de personalidade		
		Não sinto nenhum indicador de reação comportamental		

***Estratégias de Defesa - E***

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

***Principais Desafios - F***

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

***Principais Dificuldades - G***

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

---

***Apoio aos Polícias - H***

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

**Ocorrências Policiais - I**

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

---

*Procura por ajuda Psicológica - J*

---

*Fora da Instituição*

**J.1**

Receio do desarmamento

Receio da opinião dos colegas

Receio da opinião dos Superiores Hierárquicos

Receio da Visão enviesada por parte dos técnicos/psicólogos

Desvalorização do apoio prestado pela organização

Possível desvalorização por parte dos técnicos/Psicólogos

Na Instituição

**J.2**

Melhor entendimento da condição de polícia

Proximidade/facilidade no encaminhamento

Desconhecimento de como procurar

## **Anexo 8** – Descrição da grelha categorial

**A – Categoria CAUSAS/ORIGEM DOS IMPACTOS** – Codifica-se, nesta categoria, toda a informação correspondente à caracterização dos fatores de *stress* no âmbito policial, nomeadamente se a sua origem é derivada do contexto de trabalho ou se é relativa ao conteúdo do trabalho policial.

A.1 – Subcategoria CONTEXTO DO TRABALHO – Codifica-se, nesta subcategoria, toda a informação que identifica os fatores de *stress* provenientes do contexto de trabalho relacionados, por exemplo, com as próprias condições de trabalho, progressão de carreira, relacionamento com superiores hierárquicos ou colegas.

Ex. (E03) “É assim, nós aqui, no fundo, somos uma família.”

Ex. (E06) “Porque até ai 2016/2017, ainda parecia que estávamos a evoluir, isto agora não é investigação, não é nada.”

A.2 – Subcategoria CONTEÚDO DO TRABALHO – Codifica-se, nesta subcategoria, toda a informação que identifica os fatores de *stress* provenientes do conteúdo do trabalho, como por exemplo, a pressão do tempo, o excesso de trabalho, a adequação da missão/tipo de serviço a desempenhar.

Ex. (E04) “Ou seja, andamos aos acidentes corriqueiros, normais, bate-chapa, como costumamos dizer. Isso não é para uma Brigada que quer investigar crimes rodoviários, não... não faz parte.”

Ex. (E16) “Andamos sempre a correr, de um lado para o outro a apagar fogos, basicamente é isso.”

**B – Categoria CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS** – Codifica-se, nesta categoria toda a informação que contenha referências aos sintomas psicológicos sentidos pelos polícias, nomeadamente sintomas de ansiedade, depressão, *burnout*, trauma primário e trauma secundário.

B.1 – Subcategoria ANSIEDADE – Codifica-se nesta subcategoria, toda a informação que contenha referências a sintomas de ansiedade, como por exemplo sensação de inquietação/preocupação ou exaustão.

Ex. (E07) “Um bocado de ansiedade claro, «agente» chega lá, vê no que é que nos tornamos.”

B.2 – Subcategoria DEPRESSÃO – Codifica-se nesta subcategoria, toda a informação que contenha referências a sintomas de depressão, como por exemplo frustração.

Ex. (E13) “Anda tudo desiludo com isto porque está sempre a decrescer.”

B.3 – Subcategoria BURNOUT – Codifica-se nesta subcategoria, toda a informação que contenha referências a sintomas que podem resultar em *burnout*, como o desgaste emocional.

Ex. (E04) “O que eu queria dizer com isto é que nós não conseguimos cumprir e esse não cumprir, tendo nós tanto trabalho para fazer, isso começa-me a deixar um bocado angustiado.”

B.4 – Subcategoria FADIGA POR COMPAIXÃO – Codifica-se nesta subcategoria, toda a informação que contenha referências a sintomas que poderão resultar em fadiga por compaixão, como por exemplo o sentimento de luto ou a frieza afetiva.

Ex. (E09) “eu paro o carro... se me perguntasse se eu me lembro se travei o carro se não travei o carro, não me lembro de nada disso, sei que parei o carro, olhei para o colega, o colega estava branco folha de papel.”

Ex. (E15) “Mas também, é assim, isto lá está, isto vai-se treinando, vai-se ganhando uma certa frieza...”

B.5 – Subcategoria TRAUMA PRIMÁRIO – Codifica-se nesta subcategoria, toda a informação que contenha referências a sintomas que podem resultar em trauma primário como pesadelos, *flashback* ou hipervigilância.

Ex. (E06) “Mas isso aí, nós levamos muito. Muito porque é assim, «agente» percebe o que é que leva aos acidentes e são tantos que nós ao conduzir, a nossa condução, é sempre à espera de algo.”

Ex. (E10) “Acho que qualquer pessoa que vai aos acidentes tem uma precaução maior porque consegue prever os acidentes.”

**B.6 – Subcategoria TRAUMA SECUNDÁRIO** – Codifica-se nesta subcategoria, toda a informação que contenha referências a sintomas que podem resultar em trauma secundário, nomeadamente pensamentos negativos ou colocar-se na posição dos familiares da vítima.

Ex. (E14) “Tive um caso que levou um bebé mesmo, na altura até ... pronto, foi um caso que me custou mais, porque o meu filho tinha a idade dele.”

Ex. (E10) “Porque todos nós temos família e temos filhos e isto às vezes marca-nos um bocadinho.”

**C – Categoria CONSEQUÊNCIAS FÍSICAS** – Codifica-se nesta categoria, toda a informação que contenha referências a sintomas físicos sentidos pelos policiais, como hiperventilação, taquicardia ou alteração do apetite.

Ex. (E04) “Claro que que causa um arrepiozinho, uma coisinha”

**D – Categoria CONSEQUÊNCIAS COMPORTAMENTAIS** – Codifica-se nesta categoria, toda a informação que contenha comportamentos/reações desenvolvidos pelos policiais.

**D.1 – Subcategoria REAÇÕES COMPORTAMENTAIS** – Codifica-se nesta subcategoria, toda a informação que contenha referências a comportamentos tidos pelos policiais em consequência do serviço que desempenham.

Ex. (E14) “Não é uma pessoa abster-se disto aqui. Isto aqui está sempre... uma pessoa está sempre a pensar.”

Ex. (E10) “Eu tenho uma vantagem, eu desligo o botão.”

**D.2 – Subcategoria NATURALIZAÇÃO DA VIOLÊNCIA** – Aqui, faz-se referência a toda a informação que contenha referências ao modo como a violência em geral deixa de impacto emocional/psicológico no polícia, à medida que vai vivenciando situações que violência ou grande stress.

**D.3 – Subcategoria NATURALIZAÇÃO DA MORTE** – Codifica-se nesta subcategoria, toda a informação que contenha referências ao modo como a morte em geral deixa de

influenciar emocional e psicologicamente o polícia, à medida que vai passando por situações que envolvam vítimas mortais ou feridos graves.

Ex. (E02) “Mas eu acho que sobre esse aspecto, estamos perfeitamente à vontade, eu, falo, por mim, hoje vejo uma pessoa completamente esmagada, isso não me diz nada.”

Ex. (E11) “Acontece. É menos um.”

**E – Categoria ESTRATÉGIAS DE DEFESA** – Nesta categoria, codifica-se toda a informação que diga respeito a estratégias de defesa adotadas pelos polícias para ultrapassar as situações vivenciadas, sejam elas individuais ou grupais.

**E.1 – Subcategoria ESTRATÉGIAS INDIVIDUAIS** – Codifica-se nesta subcategoria, as estratégias de defesa adotadas pelos polícias, que tenham em vista a mitigação do desenvolvimento de sintomas referidos nas categorias anteriores.

Ex. (E15) “Penso que é quase um objeto (o morto), digamos assim, portanto de uma forma fria tem que ser assim mesmo.”

Ex. (E16) “Eu, por exemplo, como eu já lhe disse há pouco, eu em casa tenho esta abertura, posso falar abertamente com a minha mulher em relação a estas coisas.”

**E.2 – Subcategoria ESTRATÉGIAS GRUPAIS** – Aqui codificam-se as referências a estratégias de defesa utilizadas pelo grupo em que o polícia está inserido.

Ex. (E04) “Nós brincamos, acho que é um escapar daquela situação.”

Ex. (E15) “vamos conhecendo os feitios uns dos outros e como é que as pessoas reagem e se começar a apresentar algum sinal ali um bocadinho divergente, tentamos ver se realmente é uma coisa que não está bem naquele colega e tenta-se ajudar se precisa de ajudar.”

**F – Categoria PRINCIPAIS DESAFIOS** – Nesta categoria, faz-se referências aos principais desafios sentidos pelos polícias no desenrolar da sua atividade, nomeadamente em relação ao contacto com os familiares das vítimas, o tipo de ocorrência ou a sua *performance* pessoal.

**F.1 – Subcategoria LIDAR COM VÍTIMAS** – Aqui, codifica-se toda a informação que diz respeito ao facto dos polícias terem de lidar com determinadas vítimas, nomeadamente crianças.

Ex. (E02) “A mim a que mais me chocou foi um acidente que eu tive com uma criança.”

Ex. (E06) “Só há uma coisa que não vai mudar em toda a vida e isso eu já fiquei certo que vamos abaixo, que são crianças.”

F.2 – Subcategoria TIPO DE SITUAÇÃO – Faz-se referências às situações que os polícias poderão caracterizar como sendo as mais desafiantes para si, como por exemplo, situações que envolvam colegas feridos ou mortos.

Ex. (E15) “Acidentes com vítimas mortais são sempre mais complexos.”

Ex. (E10) “É assim, quando é um familiar ou um conhecido eu vou-me abaixo porque é assim temos aqui situações onde apanhamos aqui colegas que faleceram em acidentes. ”

F.3 – Subcategoria ATENDIMENTO – Codifica-se, nesta subcategoria, as questões relacionadas com a abordagem de cidadãos e que possam constituir-se como um desafio para o polícia.

Ex. (E14) “Isto a única coisa que será um bocado mais... ah... não é nefasto, é mau! Mau, pronto, em todo, para o polícia em si, é dar a notícia à família.”

Ex. (E07) “Porque muitas vezes esse papel é feito por nós, não é pelo psicólogo do INEM. Bater às 3h, 4h da manhã à porta dos pais...não é? Não é fácil”

F.4 – Subcategoria PERFORMANCE PESSOAL – Codifica-se toda a informação onde se demonstra as dificuldades operacionais sentidas pelo polícia.

Ex. (E08) “Agora que há dificuldades, também há. Chega-se se a um local, se houver um acidente com um morto, feridos graves, a quantidades de meios de se juntam no local, dificulta porque não se consegue trabalhar todos ao mesmo tempo.”

**G – PRINCIPAIS DIFICULDADES** – Nesta categoria codifica-se toda a informação relativa às principais dificuldades sentidas pelos polícias no desempenho das suas funções, não só no que diz respeito aos recursos, mas também à formação técnica e à formação em saúde mental.

**G.1 – Subcategoria RECURSOS** – São codificadas aqui todas as referências relativas aos recursos, sejam eles humanos ou materiais, disponíveis para o desempenho das missões dos polícias.

Ex. (E12) “Agora é assim, lá está vou outra vez falar da falta de apoio, quando vamos a uma ocorrência dessas para certos locais e às vezes são perigosos, não há meios para no auxiliar.”

Ex. (E03) “eu vou lhe dar um exemplo, eu tenho 47 anos, sou o elemento mais novo da minha Brigada. E nas outras brigadas também é assim, isto para lhe dizer que não há sangue fresco (...) Não há elementos.”

**G.2 – Subcategoria FORMAÇÃO TÉCNICA**– Aqui são codificadas todas as questões referidas relativamente à formação técnica e especializada ministrada aos polícias.

Ex. (E04) “Mesmo assim, desde 2006 para agora nunca houve uma reciclagem, não há uma formação”.

Ex. (E07) “Eu acho que esporadicamente e de vez em quando, acho que «agente» devia ter umas ações de formação.”

**G.3 – Subcategoria FORMAÇÃO SAÚDE MENTAL** – Aqui, codificam-se as referências feitas pelo polícia relativamente a formações no âmbito da saúde mental, se este considera poderem ser uma mais-valia, assim como a existência de um estigma em relação à saúde mental.

Ex. (E07) “Como há formações para isto e para aquilo, podiam dar uma formação «olhem, abordem a pessoa desta forma» ...”

Ex. (E15) “E depois os próprios colegas também, muitas das vezes, acabam por ser maus uns para os outros, não é...porque há certos comentários e começam-se a sentir um bocadinho discriminados, e escondem... que às vezes é piorar sentimentos.”

**H – Categoria APOIO A POLÍCIAS** – Codifica-se toda a informação relativa ao apoio dado ao polícia, quer seja pelos superiores hierárquicos ou por técnicos ou psicólogos da instituição.

H.1 – Subcategoria SUPERVISORES/SUPERIORES HIERÁRQUICOS – Codifica-se, aqui, a informação relativa ao apoio prestado ao polícia pelos superiores hierárquicos como por exemplo o reconhecimento ou folgas compensatórias.

Ex. (E12) “E principalmente quem está aqui na BIAV, nesse aspeto não há o reconhecimento aqui na BIAV, não há não pelo serviço que nós fazemos”.

Ex. (E16) “Agora é assim, aqui dentro o que querem é mesmo números, querem tudo muito rápido, despachado e essas coisas todas, doa a quem doer.”

H.2 – Subcategoria TÉCNICOS/PSICÓLOGOS – Codifica-se, nesta subcategoria, as referências feitas pelo polícia relativamente ao apoio fornecidos pelos psicólogos da instituição.

Ex. (E17) “Ou seja, nós principalmente, acho que nós BIAV, acho que nós devíamos de ter um bocadinho mais de... pronto de ter um contacto com um psicólogo, alguém com quem possamos falar.”

Ex. (E13) “Sim, pois, fala-se muito disso da psicologia, mas é quando vêm duas ou três notícias assim quase seguidas de colegas com problemas e tal.”

**I – Categoria OCORRÊNCIAS POLICIAIS** – Aqui, codificam-se às referências feitas no que diz respeito ocorrências policiais em que os polícias atuam, seja no momento da chamada, na caracterização da situação no local, ou relativamente à reação dos cidadãos.

I.1 – Subcategoria AVALIAÇÃO NO MOMENTO DA CHAMADA – Codifica-se nesta subcategoria, as referências alusivas ao momento em que os polícias são chamados para irem para uma ocorrência, como por exemplo, a preparação mental.

Ex. (E10) “Às vezes temos de pensar, vai-se logo a pensar ou a comunicar com colegas daqui que é preciso fazer fax, é preciso comunicar ao ministério público, para dar movimento ao processo para que o corpo não esteja na via pública muitas horas.”

I.2 - Subcategoria CARACTERIZAÇÃO DA SITUAÇÃO IN LOCO – Aqui são codificadas as informações relativamente às características que descrevem a ocorrência, como se esta representa perigo para a vida ou se é caracterizada como desafiante ou violenta.

Ex. (E16) “Nós quando vamos a uma situação de acidente, em regra geral, há sempre hostilidade por parte dos condutores.”

I.3 – Subcategoria AÇÕES/REAÇÕES IN LOCO – É codificada a informação relativamente às ações e reações dos polícias no local da ocorrência.

Ex. (E10) “Porque nós somos apenas 2 elementos que vamos para aquele local e quando lá chegamos com uma situação destas, nós temos que resolver a situação do acidente em si ou temos que resolver tudo o que envolve o acidente.”

I.4 – Subcategoria REAÇÃO DOS CIDADÃOS À PRESENÇA/AÇÃO POLICIAL – Codifica-se toda a informação que contenha referências relativas à forma como os cidadãos reagem perante a presença policial.

Ex. (E07) “Outros são violentos, questionam, não cooperam nada, antes pelo contrário.”

**J – Categoria PROCURA POR AJUDA PSICOLÓGICA** – Codifica-se, nesta categoria, toda a informação relativa à procura por ajuda psicológica por parte dos polícias, no sei da instituição ou fora.

J.1 – Subcategoria FORA DA INSTITUIÇÃO – É codificada a informação relativa à opção por parte do polícia de procurar ajuda psicológica fora da instituição PSP, por receio, por exemplo, da opinião dos colegas.

Ex. (E04) “Eu acho que é o fora. Porque acho que há um bocadinho aquele sentimento de depois se ser gozado - «Eheh já está a bater mal e tal», a sátira que às vezes acontece., por gozo ou comentários: «Olha fraquito»”

J.2 – Subcategoria NA INSTITUIÇÃO – É codificada toda a informação que refira a disponibilidade em procurar ajuda psicológica dentro da PSP, por exemplo, pelo facto de conhecerem melhor a instituição.

Ex. (E12) “Optaria, dentro da instituição, ainda acredito que sejam parte isenta na instituição, não é? Só vejam a parte do polícia.”

**Anexo 9 – Distribuição das frequências de u.r. por subcategoria**

<b>A- Causas/Origens dos impactos</b>	<b>Contexto do trabalho A.1</b>	Falta de comunicação	3		
		Qualidade do relacionamento entre polícias e a comunidade	6		
		Qualidade do relacionamento entre Polícias	52		
		Remunerações Inadequadas	0		
		Satisfação no Serviço	43		
		Condições de trabalho	8		
		Crítica por parte dos OCS	3		
		Distância entre trabalho-Casa	5		
		Exiguidade da oportunidade de carreira	1		
		Injustiça remuneratória vs função desempenhada	1		
		Excesso de trabalho	38		
	<b>Conteúdo do trabalho A.2</b>	Horários Longos	19		
		Trabalhar por Turnos	3		
		Imprevisibilidade	2		
		Rotina	0		
		Ausência de rotinas	13		
		Burocracia	6		
		Pressão do tempo	47		
		Adequação da missão/tipo de serviço a desempenhar	48		
		Imagem do Profissional/Insituição	17		
		Ambiguidade do papel	1		
		Angústia Moral	0		
		Exigência das Tarefas operacionais e riscos associados	22		
		<b>B - Consequências Psicológicas</b>	<b>Ansiedade B.1</b>	Sensação de inquietação/preocupação	41
				Dificuldade de concentração	0
				Irritabilidade	0
Medo	0				
Tensão Muscular	0				
Exaustão	8				
<b>Depressão B.2</b>	Não sinto nenhum indicador de ansiedade		0		
	Perda de interesse nas atividades		1		
	Grandes mudanças de peso		0		
	Problemas na qualidade do sono		1		
Agitação ou falta de energia	0				
Frustração	19				
Sentimento de inutilidade	0				

		Pensamentos suicidas	0
		Não tenho problemas na qualidade do sono	3
		Não sinto nenhum indicador	1
	<i>Burnout</i> B.3	Desgaste emocional	9
		Nunca identifiquei sinais de burnout nos meus colegas	2
		Perda de autoestima	0
		Não sinto nenhum indicador de <i>burnout</i>	2
	Fadiga por compaixão B.4	Falta de confiança nos parceiros	0
		Culpa	1
		Choque emocional	47
		Pânico	0
		Vulnerabilidade	18
		Sentimento de luto/pesar	21
		Desespero	0
	Trauma primário B.5	Frieza afetiva/embotamento afetivo	10
		Raiva	0
		Pesadelos	6
	Trauma secundário B.6	<i>Flashbacks</i>	23
		Hipervigilância	26
		Impacto positivo na vida familiar, por comparação com as situações das vítimas	0
		Impactos negativos na vida familiar	3
		Colocar-se na posição da vítima e ter pensamentos negativos	0
	<b>C - Consequências físicas</b>	Colocar-se na posição dos familiares da vítima	34
		Não sinto nenhum indicador de trauma secundário	0
		Hipertensão arterial	0
		Taquicardia	4
		Hiperventilação	0
		Fadiga	0
		Sede	0
		Náuseas	1
		Tremores	3
		Arrepios e Suores	1
	<b>D - Consequências Comportamentais</b>	Alteração do apetite	0
		Não sinto nada	3
		Reações Comportamentais D.1	Luta ou Fuga
		Imobilização	2
		Obediência automática	0

	Alienação	1	
	Conflito	0	
	Desconfiança	0	
	Abandono de atividades	0	
	Alterações na fala	0	
	Agressividade	0	
	Assertivo	0	
	Observador/Atento	0	
	Exigente	0	
	Problemas de adaptação a novas situações	0	
	Não separação da vida pessoal e da profissional	17	
	Impressão de alteração de características de personalidade	12	
	Não sinto nenhum indicador de reação comportamental	22	
Naturalização da violência D.2	Ficar indiferente às situações de violência	0	
	Não existe naturalização	0	
Naturalização da violência D.2	Ficar indiferente às situações de morte	34	
	Não existe naturalização	0	
Individual E.1	Exercício físico	7	
	Evitar assuntos/abstração	66	
	Separação da vida pessoal/profissional	52	
	Foco na tarefa	30	
	Descanso	0	
	Hobbies	16	
	Apoio familiar	25	
	Apoio médico e/ou psicológico	0	
	Consumo de álcool, tabaco ou café	1	
	Distanciamento emocional das vítimas	23	
	Não utilizo nenhuma estratégia de defesa individual	3	
	Grupal E.2	Exercício físico em grupo	0
		Convívios de grupo (jantares/almoços/tertúlias)	3
		Ventilação de problemas em parceria	62
Estar atento ao colega do lado		15	
Apoio nos supervisores hierárquicos		1	
Apoio nos psicólogos (instituição)		0	
Adoção de procedimentos técnicos		13	

**E - Estratégias de Defesa**

		Humor no ambiente do trabalho	25
<b>F - Principais Desafios</b>	Lidar com vítimas F.1	Envolvimento de crianças	38
		Vítimas não colaborantes	0
	Tipo de situação F.2	Vítimas emocionalmente vulneráveis	8
		Morte Violenta (suicídio, homicídio)	1
		Ver colegas feridos/Mortos	9
		Acidente com pessoa conhecida/ente querido	7
		Ver colegas feridos/Mortos em serviço	2
		Morte/ferimento de civil/corpos desmembrados	8
		Cheiro a sangue/cheiro a corpos carbonizados	9
		Entradas Táticas	0
		Salvar Vidas	0
		Uso de Armas pelo suspeito (de qualquer classe)	0
		Uso de arma de fogo por parte da polícia	0
		Violência doméstica	0
		Atendimento F.3	Contacto com os familiares das vítimas
	Cidadãos/Vítimas impacientes		5
	<i>Performance</i> Pessoal F.4	Lesões	0
		<i>Performance Física</i>	0
		<i>Performance Técnica</i>	30
	<b>G - Principais dificuldades</b>	Recursos G.1	Falta de recursos humanos/materiais
Falta de Recursos Técnicos			1
Não existe falta de humanos/materiais			0
Não existe falta de recursos técnicos			2
Formação técnica G.2		Sente défice de variedade na formação	10
		Não há lacunas na formação	0
		Falta formação legal	0
		Tempo de formação é pouco	1
Formação Saúde mental G.3		Sente lacunas na formação em Saúde mental	25
		Sente lacunas na detecção de sintomas no próprio/em colegas	7
		Sente lacunas em gestão de stress durante as ocorrências	0

	Há estigma em relação à saúde mental ou procura de ajuda nesse âmbito	33	
	Sente lacunas na mitigação das consequências do <i>stress</i>	0	
<b>H - Apoio aos Polícias</b>	Superiores hierárquicos H.1	Folgas compensatórias	3
		Marcação de férias	0
		Acompanhamento nas tarefas	8
		Reconhecimento	41
		Ventilação de problemas	0
		Criação de relação interpessoal	10
		Não há apoio de superiores hierárquicos	28
		Nunca precisei de falar com um superior hierárquico sobre qualquer problema	0
		Existe uma Tentativa de resolver problemas sobre e dar conforto aos homens	9
	Técnicos/ Psicólogos H.2	Ventilação de problemas	2
		Falta acompanhamento especializado	35
		Falta acompanhamento especializado (psicólogo) no terreno (por causa do apoio às vítimas)	15
		Ida ao psicólogo por determinação superior	2
		Nunca precisei de ir ao psicólogo	10
		Existe falta de avaliação psicológica	8
Avaliação da situação no momento da chamada I.1		Preparação mental	19
	Antecipação de cenários	2	
	Antecipação de recursos necessários	7	
<b>I - Ocorrências Policiais</b>	Caracterização da situação <i>In loco</i> I.2	Características do local (descrição)	0
		Descrição do acidente	18
		Avaliações negativas das situações pelas pessoas locais	0
		Perigo para a vida	2
		Perigo para a integridade física	4
		Diversidade cultural	5
		Desafiante	5
		Violenta	15
		Complexidade	5
		Simplicidade	0
Ações/reações <i>In loco</i> I.3	Atenção dirigida às pessoas envolvidas, descrição das situações	2	

	Atenção dirigida ao meio envolvente	10	
	Mobilização de recursos	0	
	Pacificar ou serenar os ânimos	6	
	Respeitar o cidadão	2	
	Colaboração com/dos cidadãos	1	
	Apoio de polícias	4	
	Uso de meios coercivos	0	
	Experiência	0	
	Bom senso	6	
Reações dos cidadãos à presença/ação policial I.4	Agressões (incluindo tentativa)	1	
	Resistência passiva	0	
	Resistência ativa	2	
	Má relação entre cidadão/polícia	1	
	Boa interação Cidadão Polícia	0	
<b>J - Procura por ajuda Psicológica</b>	Fora da Instituição J.1	Receio do desarmamento	0
		Receio da opinião dos colegas	19
	Na Instituição J.2	Receio da opinião dos Superiores Hierárquicos	1
		Receio da Visão enviesada por parte dos técnicos/psicólogos	6
		Desvalorização do apoio prestado pela instituição	11
		Possível desvalorização por parte dos técnicos/Psicólogos	4
		Melhor entendimento da condição de polícia	4
		Proximidade/facilidade no encaminhamento	0
	Desconhecimento de como procurar	2	