

DOSSIÊ

O IMPACTO DA PANDEMIA NA RESILIÊNCIA DAS FORÇAS POLICIAIS

THE IMPACT OF THE PANDEMIC ON THE RESILIENCE OF POLICE FORCES

MARCELLA BASTOS CACCIARI ^a 

IAGOR BRUM LEITÃO ^a 

SAMUEL LINCOLN BEZERRA LINS ^b 

VALESCHKA MARTINS GUERRA ^a 

^a Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, ES, Brasil

^b Universidade do Porto, Portugal

Resumo: no intuito de contribuir para o campo de investigação dos aspectos saudáveis em militares, este estudo utilizou-se da psicologia positiva como lente teórica e metodológica. Avaliou-se a saúde emocional de policiais militares brasileiros durante a pandemia mundial da COVID-19. Especificamente, buscou-se avaliar como as variáveis sociodemográficas e os indicadores de saúde emocional influenciam a resiliência dos policiais. 573 policiais militares brasileiros responderam um questionário on-line composto por quatro escalas (Escala Breve de Resiliência, Inventário de Crescimento Pós-Traumático, Self-Reporting Questionnaire, Escala de Florescimento), questões sociodemográficas e uma pergunta aberta sobre emoções vivenciadas durante aquele momento. Foram realizadas análises qualitativas de conteúdo e de similitude lexical, e análises quantitativas descritivas, de correlação e moderação. Os participantes

relataram sentimentos como medo do vírus, decepção no trabalho, distanciamento emocional, exaustão emocional e superação. Observou-se que o crescimento pós-traumático influencia a relação entre florescimento e resiliência, destacando a importância desse crescimento em contextos de baixo bem-estar.

Palavras-chave: Policiais militares. Pandemia. Crescimento pós-traumático. Psicologia positiva.

Abstract: with the aim of contributing to the research field on healthy aspects in military personnel, this study employed positive psychology as a theoretical and methodological framework. The emotional health of Brazilian military police officers during the global COVID-19 pandemic was evaluated. Specifically, the study sought to assess how sociodemographic variables and emotional health indicators influence the resilience of police officers. 573 Brazilian military police officers completed an online questionnaire consisting of four scales (Brief Resilience Scale, Post-Traumatic Growth Inventory, Self-Reporting Questionnaire, Flourishing Scale), sociodemographic questions, and an open-ended question about emotions experienced during that period. Qualitative content and lexical similarity analyses were conducted, along with descriptive, correlation, and moderation quantitative analyses. Participants reported feelings such as fear of the virus, disappointment at work, emotional detachment, emotional exhaustion, and overcoming. It was observed that post-traumatic growth influences the relationship between flourishing and resilience, highlighting the importance of this growth in low well-being contexts.

Keywords: Military police. Pandemic. Post-traumatic growth. Positive Psychology.

Existem ao redor do mundo uma série de programas de prevenção e promoção de saúde direcionados aos diferentes tipos de forças policiais. Compreende-se a importância de promover a resiliência dos policiais quando se parte do ponto de que o sofrimento é intrínseco a uma gama de experiências humanas, e de que profissionais que trabalham diretamente com o sofrimento das pessoas, comumente acionados em episódios de desorganização e caos social, enfrentarão adversidades ao longo da jornada de trabalho e precisarão estar preparados para isso.

Editora-Chefe: Dra. Rosemary Francisca Neves Silva 

Recebido em: 27/06/2024. **Aprovado em:** 06/10/2024.

DOI: <http://doi.org/10.18224/frag.v34i5.14482>



A pandemia da COVID-19 trouxe situações adversas que se estenderam ao longo do tempo, com o agravante de produzir efeitos em escala mundial e de refletir um cenário de muitas incertezas e falta de informação. Neste contexto, os policiais sofreram com dificuldades similares ao restante da sociedade no que se refere, por exemplo, ao medo de contágio pelo vírus, e adicionalmente, uma boa parte dos contingentes de forças policiais precisou atuar na linha de frente, seja pela contenção do vírus ou demais atividades de organização civil (Glynn, 2020).

Compara-se o nível de pressão e estresse provocado pela crise atual aos níveis de estresse experimentados no período de surgimento do HIV e da AIDS, que remonta a década de 1980, e as crises relacionadas aos ataques terroristas nos EUA dos anos 2000, por se tratar também de “inimigos invisíveis” que afetam diretamente a sociedade, e consequentemente, o trabalho das forças policiais (Stogner *et al.*, 2020). Sabe-se que nestes contextos o processo de resiliência individual tende a ser mais influenciado pelo nível de exposição aos estressores (e.g. medo, ansiedade, falta de Equipamento de Proteção Individual {EPI}) e pelo suporte social percebido nos diferentes espaços de vida (e.g. familiar, trabalho, social) (Greenberg, 2020).

No mais, de modo geral, a resiliência é formada por fatores neurobiológicos (e.g. epigenética, circuitos neuronais) e culturais (e.g. sistemas de valores e crenças, características geracionais) e ambos podem ser beneficiados por práticas deliberadas de cuidado em saúde e por ações intencionais que visam autocuidado (Kaye-Kauderer, 2021). E, nesse sentido, sublinha-se a necessidade de se trabalhar os recursos internos dos indivíduos, grupos e comunidades antes que cenários como este se coloquem.

Uma crise global como a pandemia da COVID-19 sem dúvida afetou as práticas cotidianas e a saúde emocional nas forças policiais. Como tal, foram recomendados estudos que pudessem quantificar estes impactos para justificar e direcionar adequadamente o fornecimento de recursos para cuidado em saúde nas organizações policiais e militares. Espera-se assim que a compreensão destes efeitos permita uma resposta mais completa a crises futuras. As experiências vivenciadas com as precauções relacionadas ao contágio da COVID-19, que foram rotuladas de “o novo normal”, trazem contribuições no sentido de que enfatizar que medidas sejam tomadas para garantir que os níveis de estresse no trabalho, agravados pela pandemia, não se tornem “o novo normal” para os policiais (Stogner *et al.*, 2020).

Diante do exposto, mostra-se relevante a identificação das características e comportamentos do policial ligados ao enfrentamento bem-sucedido durante os eventos da pandemia, assim como as principais dificuldades encontradas pelo caminho (Kaye-Kauderer, 2021; Stogner *et al.*, 2020). Com este objetivo principal, foi proposto o estudo de avaliação dos indicadores de saúde emocional dos policiais militares brasileiros no primeiro ano da pandemia da COVID-19. Especificamente, procurou-se mensurar o impacto das variáveis sociodemográficas (i.e. idade, sexo e renda) e dos indicadores de saúde emocional (i.e. sofrimento psicológico, crescimento pós-traumático e florescimento) na resiliência dos policiais. Para esclarecer os construtos e operadores conceituais que fundamentam este estudo, a seguir são apresentados tópicos sobre resiliência, crescimento pós-traumático e florescimento humano, conforme a perspectiva da psicologia positiva.

NOTAS SOBRE RESILIÊNCIA E CRESCIMENTO PÓS-TRAUMÁTICO

As temáticas relacionadas à resiliência ganham destaque em momentos de crise e tragédia, sendo justificado esse interesse pelas nuances e detalhes que esse construto abarca ao se estudar as experiências de trauma (Yunes, 2003). Isso se deve ao fato de que, da mesma forma que contextos de sofrimento de todos os tipos (e.g., violência, negligência, doenças crônicas) podem influenciar negativamente o comportamento e as atitudes das pessoas, conduzindo-as a caminhos sinuosos ou destrutivos ao longo da vida, também é comum que isso não aconteça (Seligman, 2011; Yunes, 2003).

Neste sentido, observa-se que pessoas que viveram situações potencialmente dolorosas e traumáticas podem avançar nos desafios diários, desenvolver-se e até ampliar suas habilidades após momentos de adversidade. Contudo, a forma e os contornos que a resiliência assume na biografia e no corpo de cada pessoa são únicos, e o tempo necessário para esse processo também é pessoal, embora seja influenciado pelo ambiente (e.g., apoio familiar, suporte emocional, suporte material). Neste ponto, destaca-se que o apoio social é amplamente citado como uma das variáveis que influenciam os desdobramentos das situações traumáticas e a capacidade individual de tomada de decisões nesses casos (Calvetti *et al.*, 2007; Walsh, 2016; Walsh, 2020).

A psicologia positiva incorporou, além da resiliência, o construto denominado “crescimento pós-traumático” em seu repertório teórico e clínico. Esse conceito pode ser explicado como o conjunto de aprendizados e habilidades adquiridos ao enfrentarmos nos-

sores maiores medos (Seligman, 2011). Especificamente, o crescimento pós-traumático avalia a capacidade de mudança de percepção positiva sobre o significado da vida e dos relacionamentos após situações traumáticas (Rashid; Seligman, 2019).

Esta variável aparece comumente em estudos sobre reações a eventos traumáticos em profissionais de emergência, como policiais, bombeiros e profissionais que trabalham com pronto-atendimento em geral (“*first-responders*”). Trata-se da investigação dos desfechos positivos provenientes de adversidades e dos fatores que podem facilitar ou dificultar esse processo (Lima *et al.*, 2020), e não apenas dos desfechos negativos resultantes dos riscos laborais, como a síndrome de burnout ou o transtorno de estresse pós-traumático.

Tais desfechos positivos podem ser influenciados pela história de vida e pelos níveis de bem-estar percebidos pelos indivíduos (Calvetti *et al.*, 2007), assim como pela inteligência emocional e pelo sentido de vocação no trabalho dos policiais (Lee; Park, 2017). Portanto, para propor as relações entre essas variáveis e a saúde emocional, é importante compreender os aspectos que integram o bem-estar (como florescimento humano) na perspectiva da psicologia positiva.

NOTAS SOBRE PSICOLOGIA POSITIVA E BEM-ESTAR COMO FLORESCIMENTO HUMANO

Um dos principais debates no movimento científico da psicologia positiva refere-se às abordagens filosóficas que embasam as teorias e técnicas de intervenção propostas pelos estudiosos da área: a abordagem *hedônica* e a abordagem *eudaimônica*. A abordagem hedônica, inicialmente elaborada pelo filósofo Epicuro (342-270 a.C.), propõe a maximização do prazer e a diminuição do desprazer como postura ética. Já a abordagem eudaimônica, originalmente desenvolvida por Aristóteles (384-322 a.C.), refere-se ao cultivo de virtudes e autenticidade consigo mesmo, com uma postura ética de busca pelo propósito de vida e seu papel no mundo (Peterson *et al.*, 2005).

Tais tipos de orientação à felicidade deram origem a discussões sobre o “tipo de vida vivido” e sua influência na satisfação com a vida. Seligman (2004), em seu livro “*Felicidade Autêntica*”, definiu três tipos de vida: (1) *Vida prazerosa*: apresenta uma orientação hedonista de busca pelo prazer e por emoções positivas; (2) *Vida boa*: predominância de experiências de fluxo (Csikszentmihalyi; Csikszentmihalyi, 1990) e se caracteriza pela procura por atividades cativantes que envolvem as

maiores habilidades de uma pessoa; (3) *Vida significativa*: apresenta uma orientação eudaimônica relacionada ao propósito de vida e ao contato com o sagrado.

Um estudo realizado por Peterson *et al.* (2007), com 845 adultos estadunidenses, demonstrou que as diferentes orientações realmente se tratavam de construtos distintos (tipos de vida), mas que não eram incompatíveis ou excludentes, sendo cada tipo de vida associado à satisfação com a vida (Diener; Diener, 2009). Esta compreensão deu início a novos estudos para descobrir quais tipos de orientação de vida poderiam contribuir para um nível mais elevado e duradouro de felicidade e bem-estar, resultando em mudanças paradigmáticas dentro deste movimento.

Por conta disso, separou-se o bem-estar subjetivo (Diener, 2000), mais presente no tipo de vida prazerosa, da concepção de felicidade e bem-estar como florescimento (Seligman, 2011), que se manifesta de modo mais evidente nos tipos de vida boa e significativa. Outro construto utilizado para investigar a felicidade e o bem-estar é o bem-estar psicológico (Ryff, 2014), que avalia seis dimensões principais: a) autonomia; b) domínio ambiental; c) desenvolvimento pessoal; d) relações positivas; e) sentido de vida; e f) autoaceitação.

Sobre a separação do bem-estar subjetivo da concepção holística de florescimento, a ideia não era excluir o bem-estar subjetivo das avaliações sobre felicidade, mas sim incluí-lo em um escopo mais amplo de variáveis que ajudassem a avaliar e compreender o desenvolvimento pleno do potencial humano. Para esclarecer a questão: o bem-estar subjetivo pode ser compreendido como uma avaliação subjetiva da própria qualidade de vida, envolvendo necessariamente uma avaliação global de todos os aspectos da vida de uma pessoa, priorizando condições internas ou subjetivas e a presença de afetos positivos (Albuquerque; Tróccoli, 2004).

Já o bem-estar como florescimento humano pode ser entendido e avaliado com base em cinco dimensões: (1) Emoções positivas, definidas por aquilo que sentimos, como prazer, entusiasmo e conforto; (2) Engajamento, significa entregar-se por inteiro em uma atividade envolvente, incluindo estados mentais de fluxo (*flow*); (3) Realização, que se refere à “realização pela realização em si” ou à vitória em sua forma momentânea; (4) Relacionamentos, que se referem aos níveis percebidos de apoio social e a capacidade de “amar e ser amado”; (5) Sentido, que significa pertencer ou servir a algo que se acredita ser maior do que o próprio eu (Seligman, 2011).

Assim, pode-se dizer que o bem-estar como florescimento é o desfecho esperado de processos terapêuticos. Embora esse seja um objetivo válido, sabe-se

que as dimensões do florescimento mantêm uma relação dinâmica com os diversos aspectos que envolvem uma boa saúde emocional (Rashid; Seligman, 2019). Deste modo, altos níveis de florescimento podem ajudar a enfrentar situações desafiadoras e, da mesma forma, em alguns contextos, podem ser resultantes do enfrentamento dessas situações (Kim; Beehr, 2020). No entanto, também pode haver situações em que os níveis de florescimento não sejam suficientes para explicar desfechos saudáveis ou desejáveis (Kristjánsson, 2018).

Considerando essas observações, o presente estudo procurou responder a seguinte questão: “Até que ponto os níveis de bem-estar dos policiais militares (neste caso, de florescimento) poderiam estar associados a um maior nível de resiliência individual durante as situações adversas provocadas pela pandemia, quando moderados pela presença do crescimento pós-traumático?”.

MÉTODO

Realizou-se um estudo com método de pesquisa misto, de forma a contemplar aspectos qualitativos e quantitativos (Creswell, 2013). Foram realizados procedimentos simultâneos de análise que buscaram a convergência entre os dois tipos de dados. Metodologicamente, o estudo tratou da avaliação da saúde emocional durante a pandemia e, especificamente, abordou o impacto das variáveis sociodemográficas (i.e., idade, sexo e renda) e dos indicadores de saúde emocional (i.e., sofrimento psicológico, crescimento pós-traumático e florescimento) na resiliência dos policiais.

PARTICIPANTES

Participaram deste estudo 573 policiais militares brasileiros, a maioria do sexo masculino (75,4%; n = 432), com faixa etária entre 24 e 60 anos (M = 38,6; DP = 7,0). A amostra foi composta principalmente por sargentos (27%; n = 155), soldados (24,2%; n = 139) e cabos (20,8%; n = 119), seguidos por tenentes (8,5%; n = 49), majores (6,2%; n = 36), capitães (6,1%; n = 35), subtenentes (4,1%; n = 23), tenentes-coronéis (1,9%; n = 11) e coronéis (1,1%; n = 6). Os militares eram provenientes das cinco regiões do país, sendo a maioria do sudeste (31,7%; n = 182), norte (30,3%; n = 174), nordeste (16,9%; n = 97), sul (13,6%; n = 78) e centro-oeste (7,4%; n = 42).

INSTRUMENTOS

Foi utilizado um questionário on-line, contendo questões de caráter sociodemográfico e escalas sele-

cionadas para o estudo de acordo com os construtos que se procurou investigar. Incluiu-se o Questionário Sociodemográfico, a Escala Breve de Resiliência e a Escala de Florescimento, descritos anteriormente no Estudo 2. Além disso, foram adicionadas as seguintes escalas e uma pergunta aberta:

Pergunta Aberta. O questionário incluiu a seguinte pergunta para entender sentimentos e histórias relacionadas ao período da pandemia: “Você considera que as emoções estão afetando o seu trabalho neste momento? Conte um pouco sobre a sua experiência.” Os participantes podiam escrever um pequeno parágrafo. Foram analisadas todas as respostas que continham frases ou parágrafos completos.

Inventário de Crescimento Pós-Traumático. Validado no Brasil por Trentini e Campos (2019), o inventário contém 18 itens que avaliam mudanças positivas originadas de adversidades (e.g. 3. *Compreendo melhor a espiritualidade*; 4. *Estabeleci um novo rumo para a minha vida*.). Pontuações mais altas indicam maior percepção do desenvolvimento pessoal advindo de situações adversas.

Self-Reporting Questionnaire (SRQ 20). Validada no Brasil por Gonçalves, Stein e Kapczinski (2008), esta escala é formada por 20 itens que objetivam o rastreamento de indícios de transtornos mentais não-psicóticos (i.e. 3. *Você dorme mal*; 15. *Você perdeu o interesse nas coisas*) com opções de respostas de “sim” e “não”. Pontuações mais altas indicam maiores níveis de sofrimento psicológico.

PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS

O questionário foi disponibilizado pelo *Google Forms* e inicialmente divulgado nas redes sociais, resultando em 262 respostas. Com o intuito de aumentar a participação, foram confeccionadas duas planilhas para organizar os contatos de e-mail e redes sociais dos policiais militares de todo o Brasil. Foram listados cerca de 1.000 contatos de e-mail válidos, aos quais foi enviada uma mensagem institucional com os objetivos da pesquisa e um pedido de divulgação do questionário. Após essa iniciativa, o questionário obteve um total de 573 respostas.

Importante frisar que a coleta ocorreu entre junho e dezembro de 2020, durante o primeiro ano da pandemia, período em não existiam perspectivas de vacinação em massa. Nesse período, os policiais militares, como profissionais da linha de frente, já tinham vivenciado diversas situações complexas, tais como risco individual de contaminação, preocupação com

familiares, e pressões institucionais e sociais (Brasil *et al.*, 2023).

PROCEDIMENTO DE ANÁLISE DE DADOS

Em relação aos indicadores qualitativos, foi realizada uma análise temática e análises lexicais, utilizando as técnicas de nuvem de palavras e análise de similitude, por meio do *software* IRaMuTeQ (Camargo; Justo, 2013). O objetivo foi identificar regularidades textuais que permitissem o agrupamento de elementos com significados próximos, possibilitando a formação de categorias de respostas.

No que se refere à análise estatística dos indicadores quantitativos foram realizadas análises descritivas, teste *t* de *Student* para verificar a diferença nas variáveis de interesse de acordo com o fato de ter trabalhado diretamente ou não com a pandemia, análises de correlação entre as dimensões que avaliaram a saúde emocional nas escalas, e proposto um modelo de moderação, utilizando-se o *software* SPSS versão 22 e a extensão para análises avançadas de regressão PROCESS-macro v3.5. Assim, foi realizada a análise de moderação com o objetivo de investigar de que forma o crescimento pós-traumático dos policiais militares modera a relação entre bem-estar (florescimento humano) e resiliência.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), sob o protocolo CAAE 07556818.3.0000.5542.

RESULTADOS

Para organizar a apresentação dos dados, a exposição foi dividida em: indicadores qualitativos e indicadores quantitativos de saúde emocional dos policiais militares, discutidos posteriormente no trabalho. Inicialmente, são apresentadas as análises lexicais e de conteúdo da pergunta aberta sobre as emoções dos policiais durante a pandemia da COVID-19. Em seguida, são apresentadas as análises quantitativas, com a intenção de avaliar a dinâmica da resiliência dos policiais militares e sua relação com a saúde emocional (i.e., sofrimento psicológico, crescimento pós-traumático e florescimento) e variáveis sociodemográficas (i.e., idade, sexo e renda) neste período.

INDICADORES QUALITATIVOS DE SAÚDE EMOCIONAL DOS POLICIAIS MILITARES

As respostas à pergunta aberta sobre as emoções dos policiais militares durante a pandemia foram

lidas, analisadas e separadas em categorias temáticas. Esses agrupamentos ajudaram a identificar padrões nas frases, histórias e depoimentos dos participantes. No total, foram consideradas 330 respostas completas para a descrição dos resultados.

CATEGORIAS TEMÁTICAS SOBRE SAÚDE EMOCIONAL DURANTE A PANDEMIA

Os recortes operados na análise de conteúdo mostraram que os sentimentos mais relatados pelos participantes se conectaram aos seguintes temas: *medo do vírus*, *decepção com o trabalho*, *distanciamento emocional*, *exaustão emocional* e *histórias de superação*. Estes temas revelaram a maneira como os diferentes sentidos atribuídos pelos policiais militares aos acontecimentos decorrentes da pandemia mundial estavam sendo organizados.

Na primeira categoria, denominada *medo do vírus*, as respostas abordaram o medo de contrair COVID-19, e de transmitir a doença para cônjuges e familiares, sendo que alguns participantes citaram o fato de ter familiares entre os grupos considerados de risco: “(...) medo diário de me contaminar, e levar pra dentro de casa”; “tenho muito receio de levar esse vírus para casa”; “muita preocupação em ser a pessoa que irá levar a doença para dentro de casa”; “minha esposa está grávida e no grupo de risco e tem a pressão de nunca saber se estamos contaminados (sic)”; “insegurança com relação a saúde”. Também houve relatos sobre a angústia de ter colegas que contraíram o vírus, morte de colegas de profissão e processos de luto que estavam sendo vivenciados naquele momento.

A segunda categoria, que chamou-se de *decepção com o trabalho*, havia um conjunto de respostas que constelaram em torno das condições de trabalho dos policiais militares, com temas ligados à dificuldades de acesso aos EPI's necessários, sucateamento de materiais de trabalho, punições, adiamento de promoções e baixos salários, expressos em comentários como: “há uma desvalorização da classe”; “frequentemente temos que comprar farda e EPI's, pois a instituição não disponibiliza”; “descaso com a estrutura que temos para trabalhar”; “falta de apoio psicológico e o excesso de atividades no trabalho”; “(...) desvalorização, falta de reconhecimento, contribuem para desmotivação profissional”.

Além disso, muitas respostas continham queixas sobre a atual crise sanitária, consequências das decisões políticas, sejam aquelas visíveis ou pouco comentadas, e descaso das autoridades e da sociedade civil com os protocolos recomendados na pandemia: “a polícia sendo tratada com nenhum respeito tanto pela população

quanto pelo governo, sendo exposta e maltratada (sic)”; “nós policiais e pessoal da saúde, diferente das outras pessoas, continuamos expostos a doença”; “decepção pelos militares não serem respeitados pelo governador e demais políticos”.

Nesse sentido, a terceira categoria encontrada e denominada de *distanciamento das emoções*, se relacionou à necessidade de controle emocional, e ao conjunto de respostas sobre o ‘dever’ ou ‘hábito’ necessário aos militares de controlar as próprias emoções, ilustrada por comentários como: “(...) não levo minhas emoções para o ambiente profissional e nem do trabalho para o social”; “costumo separar as emoções das relações de trabalho”; “não deixo minhas emoções afetar no trabalho (sic)”; “vida emocional e trabalho não se misturam”; “o militar só executa e não foi feito para pensar”; “um policial militar tem que ser superior às adversidades”.

Contudo, o que foi chamado de ‘separar as emoções do trabalho’, neste caso, pelo tipo de conteúdo, não se refere à inteligência emocional ou uma maior habilidade para gerenciar emoções difíceis. Na verdade, quando se fala em controle emocional, os policiais parecem se referir a necessidade de afastamento emocional ou distanciamento de situações potencialmente dolorosas, mantendo uma tentativa de separação entre identidade profissional e pessoal para proteger-se de eventuais danos.

A quarta categoria, que se nomeou de *exaustão emocional*, por outro lado, tratou de conteúdos relacionados à dificuldade de lidar com as próprias emoções, predominantemente, o excesso de ansiedade e estresse advindos da situação da pandemia e conectados com a natureza da profissão. Esta categoria foi caracterizada por falas como: “(...) fico irritado com facilidade e levo esse estresse para minha casa”; “estou cansado desta rotina cheia de preocupações”; “me sinto inútil e errando por distração”; “não consigo concentrar e focar no serviço diário”; “a tensão e insegurança são muito grandes”.

Por fim, na quinta categoria, denominada *histórias de superação*, foram agrupadas as respostas com histórias pessoais de superação, aprendizado, desenvolvimento e autoconhecimento, encontradas em relatos como: “(...) busco a tranquilidade e paz de espírito (...) minha religiosidade tem sido meu refúgio e ainda assim não tem sido fácil (...) estabeleci como meta viver um dia de cada vez e administrar os problemas conforme eles surjam”; “(...) com pouco mais de seis anos de tempo que tenho no trabalho, procuro relacionar os momentos vividos e transformá-los em experiência para poder lidar com facilidade e seriedade contra aversões

e obstáculos diários”; “precisamos ter discernimento e sabedoria para lidarmos com os conflitos diários (sic)”; “passei pelo fim de um relacionamento há meses atrás, no começo foi difícil, decidi fazer terapia e desde então tenho melhorado, graças a Deus”; “quero ter saúde emocional e tenho buscado isso”.

ANÁLISE LEXICAL DE SIMILITUDE DAS RESPOSTAS SOBRE SAÚDE EMOCIONAL NA PANDEMIA

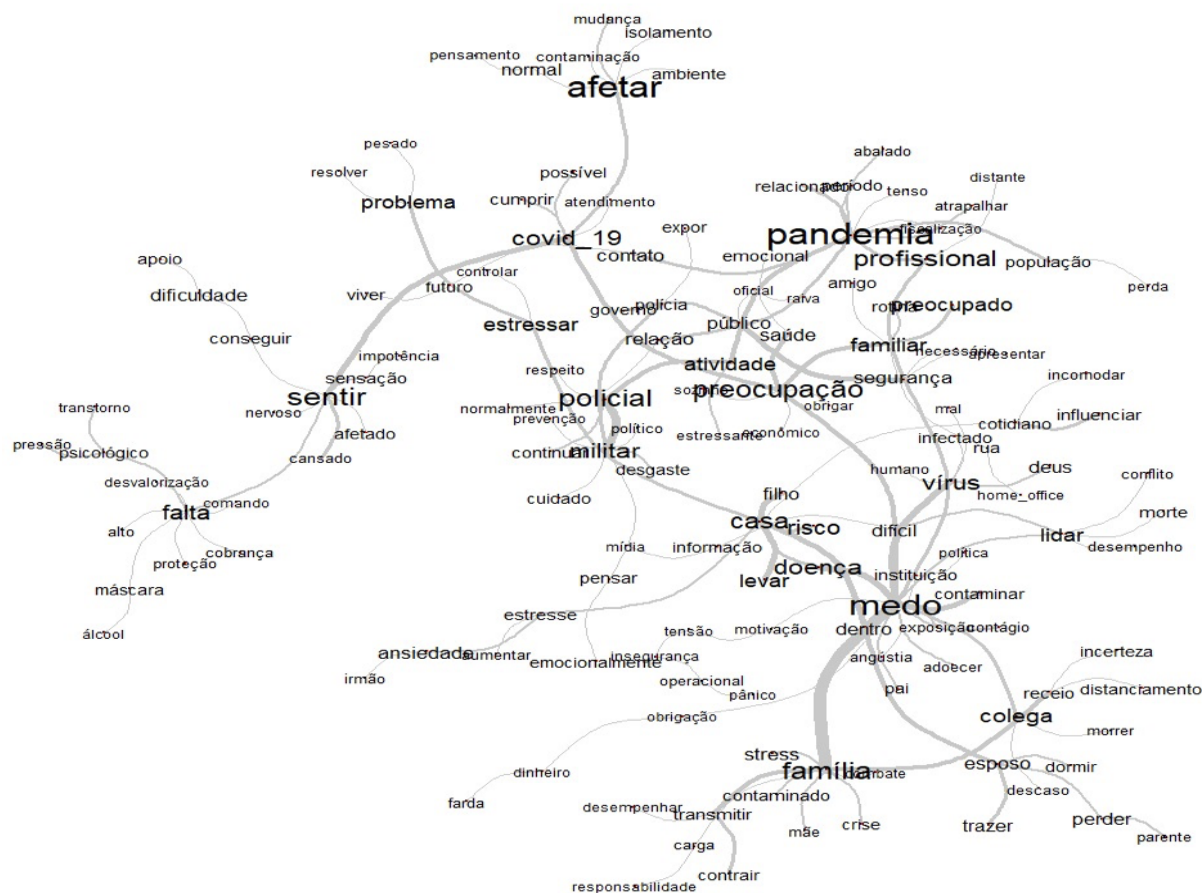
Ao analisar a análise de similitude gerada pelo IRaMuTeQ, observou-se três conectividades significativas entre algumas palavras-chave em função do léxico “pandemia”: 1) *pandemia* > *COVID_19* > *afetar*; 2) *pandemia* > *COVID-19* > *sentir* > *falta*; 3) *pandemia* > *preocupação* > *policial* > *militar* > *casa* > *doença* > *medo* > *família* > *colega* (Figura 1).

Na primeira sequência de palavras, em que se conectaram os termos *pandemia* > *COVID_19* > *afetar*, destaca-se a ligação entre o termo *COVID_19* e a palavra *afetar*, que origina um leque com os termos *normal* > *pensamento*, *contaminação*, *mudança*, *isolamento* e *ambiente*. Pode-se traçar um paralelo entre este leque e as categorias temáticas *distanciamento das emoções* representada por expressões dos participantes como “não deixo minhas emoções afetar no trabalho (sic)”, especialmente quando se sublinha a ligação interna entre as palavras *normal* > *pensamento*. Por outro lado, a ligação com a palavra *contaminação* revela uma outra faceta das respostas, que fica mais evidente nas conexões que serão tratadas mais à frente no texto.

A segunda sequência, formada pelos termos *pandemia* > *COVID-19* > *sentir* > *falta* revela duas estrelas originadas a partir das palavras *sentir* e *falta*, que foram encontradas nas categorias temáticas. A estrela da palavra *sentir* é formada pelos termos *sensação* > *impotência*, *afetado*, *cansado*, *nervoso*, *conseguir* > *dificuldade* > *apoio* e remete à categoria *exaustão emocional* que pode ser representada pela frase “estou cansado desta rotina cheia de preocupações”. Já a estrela da palavra *falta* é produzida pela ligação com os termos *alto*, *comando*, *cobrança*, *proteção*, *máscara* > *álcool*, *desvalorização* > *psicológico* > *transtorno* e *desvalorização* > *psicológico* > *transtorno* e se relaciona à categoria *decepção com o trabalho* revelada na frase “frequentemente temos que comprar farda e EPI’s, pois a instituição não disponibiliza”.

A terceira e última sequência *pandemia* > *preocupação* > *policial* > *militar* > *casa* > *doença* > *medo* > *família* > *colega* apresenta um caminho mais extenso

efeito de análise com base nos objetivos do estudo, optou-se por colocar um holofote nas estrelas *medo*, *família*, *colega* e *casa*.



Como pode ser observado na Figura 1, as estrelas são produzidas pelos seguintes termos: 1) medo: *doença > casa, adoecer, instituição > difícil, instituição > política, contaminar, exposição > contágio > colega, dentro > família*; 2) família: *stress, contaminado, transmitir > desempenhar, transmitir > carga, mãe, crise, colega*; 3) colega: *receio > incerteza, receio > distanciamento, morrer*; 4) casa: *levar > doença, risco, filho, desgaste, estresse, informação > mídia*. Nota-se que as conexões entre os léxicos evidenciam as categorias temáticas *medo do vírus* e *decepção com o trabalho* e a relação forte entre elas, representadas por frases como “tenho muito receio de levar esse vírus para casa” e “nós policiais e pessoal da saúde, diferente das outras pessoas, continuamos expostos a doença”. Cabe observar que a categoria *histórias de superação* não ficou saliente nas conexões estabelecidas com

INDICADORES QUANTITATIVOS DE SAÚDE EMOCIONAL DOS POLICIAIS MILITARES

Procurou-se organizar os dados na ordem das análises selecionadas. Primeiro, foram realizadas análises de correlação, depois, de comparação entre grupos, e finalmente, testado o modelo de moderação.

CORRELATOS DE SAÚDE EMOCIONAL DURANTE A PANDEMIA

Verificou-se que todas as variáveis de saúde emocional, incluindo a resiliência, correlacionaram-se entre si (ver Tabela 1). A idade se correlacionou positivamente com o crescimento pós-traumático ($r = 0,12, p < 0,01$), e negativamente com o sofrimento psíquico ($r = -0,13, p < 0,01$). Isso significa que quanto mais tempo de vida, maiores as chances de observar experiências de crescimento após situações traumáticas, e, além disso, quanto menor a faixa etária, maior a tendência a pontuar nos indicadores de sofrimento psicológico.

Da mesma forma, o sofrimento na pandemia se correlacionou negativamente com a renda ($r = -0,14, p < 0,01$). Neste caso, os dados indicam que quanto menor a renda, maior a tendência dos policiais militares a pontuar em sofrimento psíquico, indicando que os policiais que recebiam salários mais altos expressaram maiores níveis de resiliência durante a pandemia.

Tabela 1. Análises de correlação não-paramétrica Rô de Spearman de Saúde Emocional.

	Resiliência	Sofrimento	Florescimento	CPT
Resiliência	-			
Sofrimento	-0,55**	-		
Florescimento	0,23**	-0,28**	-	
CPT	0,27**	0,31**	0,12**	-

Nota: * = $p < 0,05$; ** = $p < 0,01$.

DIFERENÇAS ENTRE GRUPOS DE POLICIAIS MILITARES NA PANDEMIA

Foi realizado um teste *t* de Student para amostras independentes com o objetivo de investigar em que medida os níveis de saúde emocional e resiliência eram diferentes entre policiais que estavam trabalhando diretamente com questões ligadas à pandemia e policiais que não trabalharam na linha de frente até o momento da pesquisa. A normalidade dos dados foi avaliada por meio dos testes Kolmogorov-Smirnov e Shapiro-Wilk. O pressuposto de homogeneidade de variância foi avaliado por meio do teste de Levene.

Foram realizados procedimentos de *bootstrapping* (1000 re-amostragens; 95% IC BCa) para se obter uma maior confiabilidade dos resultados, para corrigir desvios de normalidade da distribuição da amostra e diferenças entre os tamanhos dos grupos e, também, para apresentar um intervalo de confiança de 95% para as diferenças entre as médias (Haukoos; Lewis, 2005). No entanto, os resultados demonstraram que não houve diferenças significativas nos indicadores de sofrimento

psicológico ($t(572) = 1,15, p = 0,25$), florescimento ($t(572) = -1,34, p = 0,18$), crescimento pós-traumático ($t(572) = -1,49, p = 0,14$) e resiliência ($t(572) = -0,11, p = 0,91$) entre os dois grupos investigados.

O EFEITO MODERADOR DO CRESCIMENTO PÓS-TRAUMÁTICO NA PANDEMIA

Por fim, foi realizada a análise de moderação com o objetivo de investigar se, e como, os níveis de crescimento pós-traumático moderam a relação entre bem-estar (florescimento humano) e resiliência nos policiais militares. Conforme pode ser visto na Tabela 2, a interação entre florescimento e crescimento pós-traumático apresentou efeito estatisticamente significativo ($p < 0,00$), o que indica a presença da relação de moderação. Com o intuito de compreender o efeito, a variável moderadora foi dividida em três partes, adotando os pontos de corte: 16% (inferior), 64% (mediano) e 16% (superior) (Hayes, 2018).

Tabela 2. Efeitos do modelo de moderação com a resiliência como desfecho.

	Coefficiente (β)	Erro-Padrão	t	p
Constante	3,44	0,03	116,32	0,00
Florescimento (x)	0,08	0,02	5,01	0,00
Crescimento Pós-Traumático (W)	0,23	0,03	7,58	0,00
Florescimento*CPT (X*W)	-0,07	0,01	-4,23	0,00
Efeitos Condicionais (W)				
-0,86 (16% inferior)	0,14	0,02	5,83	0,00
0,08 (64% mediano)	0,08	0,02	4,77	0,00
0,97 (16% superior)	0,02	0,02	0,91	0,36

Observa-se que quanto menores os níveis de florescimento, maior foi a importância do crescimento pós-traumático para atingir maiores níveis de resiliência ($R = 0,38, p < 0,00$). Deste modo, quando os níveis de florescimento e crescimento pós-traumático eram muito altos, a relação com a resiliência como desfecho não foi significativa ($\beta = 0,02, p = 0,36$). Para níveis intermediários de crescimento pós-traumático, a relação passou a ser positiva e estatisticamente significativa ($\beta = 0,08, p < 0,00$), e tornou-se ainda mais forte ($R^2 = 0,03, p < 0,00$) na presença de menores níveis de florescimento ($\beta = 0,14, p < 0,00$). A Figura 2 apresenta graficamente os efeitos obtidos, para facilitar a visualização.

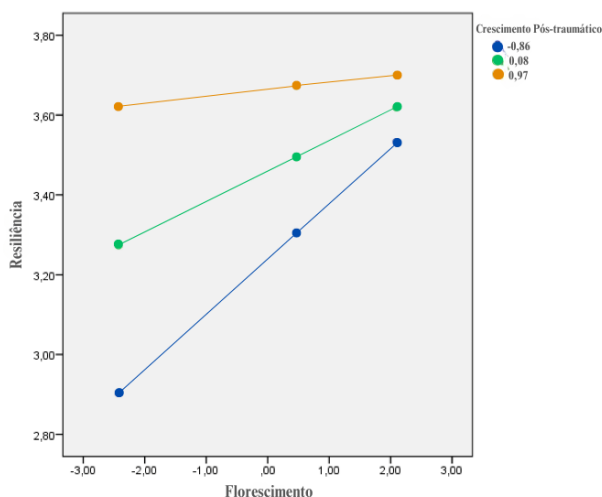


Figura 2. Gráfico com os efeitos do modelo de moderação

DISCUSSÃO

Em primeiro lugar, destaca-se que os indicadores qualitativos de saúde emocional originaram cinco categorias temáticas: 1) *medo do vírus*, com recortes de falas sobre o medo de pegar o vírus e de ser um vetor dentro de casa e da família; 2) *decepção com o trabalho*, com recortes de falas sobre a desvalorização da identidade profissional e suas consequências durante a crise sanitária; 3) *distanciamento emocional*, com recortes de falas sobre a tentativa de separar a vida profissional e pessoal; 4) *exaustão emocional*, com recortes de falas sobre as dificuldades enfrentadas na presença de adversidades e situações dolorosas; e 5) *histórias de superação*, com depoimentos e histórias de cunho pessoal que foram relatadas pelos participantes.

Adicionalmente, foi operada a análise lexical de similitude no *software* IRaMuTeQ que mapeou os caminhos dos relatos sobre emoções dos policiais militares, traçando as conexões principais entre os diferentes tipos de respostas, sendo os prolongamentos principais: 1) *pandemia > COVID_19 > afetar*; 2) *pandemia > COVID-19 > sentir > falta*; 3) *pandemia > preocupação > policial > militar > casa > doença > medo > família > colega*. Estes caminhos auxiliaram no esclarecimento da relação entre os temas centrais que constelaram nas falas dos participantes.

Nota-se que sobre o *medo do vírus*, além da preocupação comum de ser acometido pela doença, muitos participantes relataram o medo de ser aquele que, de alguma forma, leva o vírus para casa e para sua família, como fica claro nas ligações delineadas pelo *Grafo*. Porém, parece que os conflitos gerados pela identidade profissional e pelo fato de ser policial militar aparecem de maneira mais marcante nas demais categorias e conexões, trazendo à tona questões circunstanciais que podem

influenciar, tanto de forma direta quanto indireta, os modos de lidar com situações adversas e potencialmente traumáticas, tais como os desdobramentos da pandemia.

As nuances do sofrimento psíquico comparecem na *decepção com o trabalho*, *distanciamento emocional* e *exaustão emocional*. As categorias temáticas e relações mais fortes entre as palavras do *Grafo*, expressaram situações como: desvalorização profissional, falta de equipamentos básicos para trabalhar, falta de apoio e suporte social, dificuldades de lidar com a falta de informação e descaso de parte da população, dificuldades de lidar com questões institucionais e políticas que atravessaram a crise sanitária, assim como as consequências dessas questões para a relação consigo mesmo e para a regulação das emoções no dia a dia.

Essas situações são relatadas com frequência por policiais militares (Brasil *et al.*, 2023; Miranda *et al.*, 2020), e no presente estudo, é possível observar o quanto podem ficar intensificadas, e de fato, atuar como fatores de risco para o adoecimento emocional quando problemas macrosociais acontecem e o cenário se torna particularmente desfavorável. O paradoxo é que, tratando-se da manutenção da ordem social, este tipo de cenário oferece uma multiplicidade de demandas adicionais ao trabalho dos policiais militares, como em relatos de participantes que citaram atividades de transporte de vacina e de abordagem de indivíduos que não respeitaram os protocolos de distanciamento social.

Logo, pode-se sublinhar o quanto o papel da prevenção e promoção de saúde emocional é relevante, pois quando mudanças drásticas acontecem, de forma geral, espera-se que seja o momento de colher os frutos da preparação realizada ao longo do tempo (Cornum *et al.*, 2011; Romosiou *et al.*, 2019). Com o intuito de trazer uma contribuição para este debate, assim como para boas práticas em saúde, a proposta do presente estudo foi avaliar as variáveis que envolvem a saúde emocional dos policiais militares, e verificar aspectos negativos e positivos envolvidos neste fenômeno.

Na perspectiva da psicologia positiva, compreende-se que quando ficamos atentos ao que dá certo e funciona bem nas pessoas, grupos e instituições, podemos cuidar disso e fortalecer as pessoas para lidar melhor com as adversidades (Seligman, 2011; Gable; Haidt, 2005; Walsh, 2016). Nos relatos dos participantes, foi possível verificar alguns fatores de proteção, citados como benéficos, tais como: exercício da fé e da religiosidade, relações familiares positivas, relações de trabalho positivas e a procura por atendimento psicológico quando necessário. Também foram observados relatos sobre o aprendizado proporcionado pelas experiências de vida

e pelo tempo de profissão, relação que foi encontrada, de outro modo, nos dados quantitativos de comparação entre as escalas.

Quando se tratou dos indicadores quantitativos de saúde emocional dos policiais militares durante a pandemia, os dados mais salientes foram a correlação forte e positiva entre idade e crescimento pós-traumático, assim como a correlação negativa entre idade e sofrimento psicológico, relações que acabam por se confirmar mutuamente dentro da amostra estudada: quanto mais anos de vida, maior era a percepção do crescimento pós-trauma, e quanto mais jovens, maior era a percepção do sofrimento psíquico.

Além disso, o sofrimento ainda se correlacionou negativamente com renda, o que chama a atenção para questões como a baixa remuneração para o tipo de trabalho desempenhado e, de como este é um fator a ser considerado diante da atual crise sanitária. Considerando-se estes resultados, podemos desenhar um perfil de fatores de risco e proteção relacionados à saúde emocional de policiais militares. Deste modo, observa-se que ser mais velho, ter mais experiências de vida e possuir uma remuneração mais alta parece ter sido significativo para boa parte dos participantes que apresentaram melhores níveis de saúde durante os eventos da pandemia, sendo possível, portanto, elencar essas características como possíveis fatores de proteção.

Por conseguinte, ser mais jovem e receber uma remuneração baixa parece influenciar negativamente no impacto de situações traumáticas para uma dinâmica emocional saudável, configurando essas características como fatores de risco no contexto desta pesquisa. Outros estudos realizados durante este período na população em geral corroboram pontuações mais baixas relacionadas à saúde emocional em pessoas mais jovens, que acabam ficando mais vulneráveis aos efeitos negativos deste tipo de processo (Miragall *et al.*, 2021; Xiong *et al.*, 2020).

É pertinente notar, no entanto, que não houve diferenças significativas nos indicadores de saúde de policiais militares que marcaram como resposta ter trabalhado na linha de frente das ações da pandemia, e aqueles que marcaram o contrário. Neste sentido, possivelmente, outras variáveis apresentaram um impacto maior para explicar a diferença de pontuação entre os participantes. Contudo, estas relações não foram identificadas *a priori*, e, por isso, não foram testadas ou confirmadas no presente estudo.

Além disso, ressalta-se o modelo de moderação obtido pelas relações entre florescimento (x) e resiliência (y), moderadas pelo crescimento pós-traumático (w). Esta relação se mantinha com menos força nos níveis de

bem-estar próximos da média, e desaparecia na presença de altos níveis de bem-estar. Ou seja, quanto menor o florescimento individual, maior a importância do crescimento pós-traumático para se alcançar a resiliência.

Assim, o papel do crescimento pós-traumático na forma como os policiais militares lidaram com as situações advindas da pandemia mundial e a possibilidade de reorganização dos eventos numa perspectiva mais integrada e saudável, apresentou como desfecho as habilidades de resiliência individual. Pode-se defender que este é um modelo processual e descreve a relação entre as variáveis durante os acontecimentos, visto que os eventos da pandemia não haviam acabado ou sido encerrados objetivamente, e por isso, retrata um processo em desenvolvimento, e os passos utilizados para traçar um caminho até a resiliência.

Neste cenário, ao retomar os indicadores qualitativos, pode-se compreender o panorama que envolve as categorias temáticas que trazem os detalhes relacionados aos fatores de risco da profissão, assim como os aspectos saudáveis e protegidos contidos nas respostas, também presentes no modelo de moderação. Propõe-se, portanto, que um dos caminhos para a resiliência dos policiais durante situações desafiadoras, como a da última pandemia mundial, são atividades voltadas aos fatores de proteção que existem e já fazem parte do repertório cotidiano dos policiais militares, e ao mesmo tempo, focadas nas lições, experiências e histórias dos traumas vividos durante as atividades profissionais.

Esses pontos de apoio, constatados por este estudo e corroborados por estudos com forças policiais de outros países (Knaak *et al.*, 2019; Romosiou *et al.*, 2019), podem ser positivos para aqueles policiais que se sentem bem e satisfeitos com a própria vida, e tendem a ajudar ainda mais aqueles que estão passando por momentos de sofrimento, exaustão emocional e desesperança. No que se refere a estimular o crescimento pós-traumático, uma das variáveis principais deste estudo, sugere-se o trabalho com a escrita expressiva que pode ser feito em formato de diário ou anotações, e não necessariamente lido ou relatado em grupo (Rashid; Seligman, 2019).

Com este tipo de exercício, espera-se que as experiências dolorosas possam ser compreendidas, localizadas no espaço e no tempo, que sejam resgatadas habilidades utilizadas para lidar com situações que trouxeram sentimentos semelhantes no passado, além disso, que se tenha uma oportunidade no presente de avaliar os relacionamentos por um novo ângulo. Objetivam-se assim, resultados como: a) desenvolvimento de crenças renovadas sobre as próprias habilidades para resistir e triunfar;

b) melhora nos relacionamentos, uma vez que passam por uma reavaliação e possível reorganização; c) maior senso de compaixão por outras pessoas que passam por sofrimento; d) desenvolvimento de uma filosofia de vida mais profunda e sofisticada (Rashid; Seligman, 2019).

Do ponto de vista teórico, estes resultados podem levar à resiliência, e de fato, aparecem no modelo processual de moderação. Entretanto, ressalta-se que, apesar de ser um processo que pode acontecer naturalmente ao longo dos desafios e da vida (Seligman, 2011; Walsh, 2020), não há garantias de que será assim, como muitos dos relatos de policiais demonstraram. Justamente por isso, é relevante pensar em intervenções que possam mediar e facilitar que o processo se complete.

Nesse sentido, de acordo com uma revisão de literatura recente sobre saúde mental e bem-estar nas polícias (Cacciari *et al.*, 2024), destaca-se também a importância de iniciativas que possam trabalhar a autoimagem e a valorização dos policiais, seja no âmbito institucional ou social. Essas iniciativas têm o potencial de impactar positivamente a autoestima e, consequentemente, a resiliência dos policiais. Investir em programas de apoio psicológico, treinamento em habilidades emocionais e criar um ambiente de trabalho que valorize e respeite esses profissionais pode contribuir significativamente para o desenvolvimento de uma resiliência mais robusta e um bem-estar duradouro.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo avaliou a saúde emocional dos policiais militares durante a pandemia mundial da COVID-19, mapeando temas relacionados às emoções vivenciadas neste período e levantando dados sobre as relações entre resiliência, sofrimento psíquico, florescimento e crescimento pós-traumático entre os participantes.

Por um lado, a convergência entre os dados qualitativos e quantitativos refletiu o impacto negativo que problemas anteriores a situações de crise podem ter na experiência de eventos adversos, como dificuldades relacionadas à desvalorização profissional e baixa remuneração, que se conectaram com sentimentos de decepção, distanciamento e exaustão. Por outro lado, o estudo revelou o impacto positivo que o crescimento pós-traumático pode ter para que os policiais alcancem a resiliência, mesmo quando os níveis de bem-estar estão comprometidos.

Os indicadores qualitativos mostraram que os sentimentos mais relatados pelos participantes se conectaram aos temas: *medo do vírus, decepção com o trabalho, distanciamento emocional, exaustão emocional e histórias*

de superação. Os indicadores quantitativos, por sua vez, sugeriram a relação forte do sofrimento psíquico com o fato de ter menor renda e ser mais jovem, e a relação positiva da saúde emocional com maior renda e mais experiência de vida. Também foi possível observar o impacto do crescimento pós-traumático na relação entre florescimento e resiliência, indicando que, quanto menores os níveis de bem-estar, maior a necessidade do crescimento pós-traumático para se obter a resiliência como desfecho.

A relevância desta pesquisa é reforçada pelo fato de ter contado com uma amostra de 573 policiais militares respondentes. Esse número, que é suficientemente para sustentar as análises quantitativas realizadas, também é uma conquista relevante, especialmente considerando que envolve o público militar. Em geral, militares possuem receio em participar desse tipo de estudo devido ao medo de exposição em razão de questões institucionais. Ademais, a colaboração dos participantes da presente amostra ocorreu durante o primeiro ano e o momento mais crítico da pandemia da COVID-19.

Recomenda-se que futuros estudos possam monitorar estes indicadores, especialmente os aspectos positivos que envolvem a saúde emocional dos policiais militares, como florescimento, crescimento pós-traumático e resiliência. Avaliar este tipo de variável pode contribuir para compreender os efeitos de médio e longo prazo que uma crise, como a pandemia mundial e seus desdobramentos, pode ter nos processos saudáveis de reorganização emocional diante do sofrimento psicológico. De tal modo, propõe-se que estes dados possam dar pistas sobre caminhos mais frutíferos para práticas preventivas e focadas na promoção de saúde dos policiais.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, Anelise Salazar; TRÓCCOLI, Bartholomeu Tôrres. Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia: teoria e pesquisa*, v. 20, p. 153-164, 2004.
- BRASIL, Glauciria Mota et al. Efeitos da pandemia na Polícia Militar: vulnerabilidades das polícias e do policiamento no Brasil. *Dilemas: Revista de Estudos de Conflito e Controle Social*, v. 16, n. 03, p. e51834, 2023.
- CACCIARI, Marcella Bastos et al. Saúde mental nas polícias: revisão integrativa da literatura: revisão integrativa da literatura. *Psicologia Argumento (PUC-PR)*, v. 42, n. 117, p. 683-713, 2024.
- CALVETTI, Prísla Ücker; MULLER, Marisa Campio; NUNES, Maria Lúcia Tielliet. Psicologia da saúde e psicologia positiva: perspectivas e desafios. *Psicologia: ciência e profissão*, v. 27, p. 706-717, 2007.
- CAMARGO, Brígido Vizeu; JUSTO, Ana Maria. IRAMUTEQ: um software gratuito para análise de dados textuais. *Temas em psicologia*, v. 21, n. 2, p. 513-518, 2013.

- CORNUM, Rhonda; MATTHEWS, Michael; SELIGMAN, Martin. Comprehensive soldier fitness: building resilience in a challenging institutional context. *American psychologist*, v. 66, n. 1, p. 4, 2011.
- CRESWELL, John. *Research Design: Qualitative, Quantitative, Mixed Methods Approaches*. University Of Nebraska-Lincoln, 2016.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly.; CSIKSZENTMIHALYI, Isabella Selega. Adventure and the flow experience. In: MILES, John; PRIEST, Simon (org.). *Adventure education* (pp. 149-155). State College, PA: Venture, 1990.
- DIENER, Ed; DIENER, Marissa. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. In: DIENER, Ed. (org.). *Culture and Well-Being. Social Indicators Research Series*, vol 38. Springer, Dordrecht.
- DIENER, Ed. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, v. 55, n. 1, p. 34-43, 2000.
- GABLE, S. L.; HAIDT, J. What (and why) is positive psychology? Review of General Psychology, Washington, v. 9, n. 2, p. 103, abr./jun. 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>. Acesso em: 11 jan. 2025.
- GREENBERG, Neil. Mental health of health-care workers in the COVID-19 era. *Nature Reviews Nephrology*, London, v. 16, n. 8, p. 425-426, ago. 2020.
- HAUKOOS, Jason.; LEWIS, Roger. Advanced statistics: bootstrapping confidence intervals for statistics with “difficult” distributions. *Academic Emergency Medicine*, Hoboken, v. 12, n. 4, p. 360-365, abr. 2005.
- HAYES, Aandrew. Partial, conditional, and moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication Monographs*, Abingdon, v. 85, n. 1, p. 4-40, jan./mar. 2018.
- KAYE-KAUDERER, Halley.; FEINGOLD, Jordyn; FEDER, Adriana; SOUTHWICK, Steven; CHARNEY, Dennis. Resilience in the age of COVID-19. *BJPsych Advances*, Cambridge, v. 27, n. 3, p. 166-178, maio/jul. 2021.
- KIM, Minseo; BEEHR, Terry. Thriving on demand: Challenging work results in employee flourishing through appraisals and resources. *International Journal of Stress Management*, Washington, v. 27, n. 2, p. 111, abr./jun. 2020.
- KNAAK, Stephanie; LUONG, Dorothy; McLEAN, Robyn; SZETO, Andrew; DOBSON, Keith. Implementation, uptake, and culture change: results of a key informant study of a workplace mental health training program in police organizations in Canada. *The Canadian Journal of Psychiatry*, Ottawa, v. 64, n. 1, suppl, p. 30-38, jan. 2019.
- KRISTJÁNSSON, Kristján. The flourishing–happiness concordance thesis: Some troubling counterexamples. *The Journal of Positive Psychology*, Abingdon, v. 13, n. 6, p. 541-552, nov./dez. 2018.
- LEE, Jeong See; PARK, Hyon Sook. Impact of emotional intelligence and vocational calling on post-traumatic growth in police officers. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, Seoul, v. 26, n. 4, p. 382-390, out./dez. 2017.
- LIMA, Eduardo de Paula.; VASCONCELOS, Alina Gomide; NASCIMENTO, Elisabeth do. Crescimento pós-traumático em profissionais de emergências: uma revisão sistemática de estudos observacionais. *Psico-USF*, Itatiba, v. 25, p. 561-572, 2020.
- MIRAGALL, M.; HERRERO, R.; VARA, M. D.; GALIANA, L.; BAÑOS, R. M. The impact of strict and forced confinement due to the COVID-19 pandemic on positive functioning variables, emotional distress, and posttraumatic growth in a Spanish sample. *European Journal of Psychotraumatology*, Abingdon, v. 12, n. 1, p. 1-9, 2021.
- MIRANDA, Dayse et al. Boletim IPPES 2020: notificações de mortes violentas intencionais em profissionais de segurança pública no Brasil. Rio de Janeiro: Instituto de Pesquisa, Prevenção e Estudos em Suicídio, 2020.
- PETERSON, Christopher; PARK, Nansook; SELIGMAN, Martin. Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, Dordrecht, v. 6, n. 1, p. 25-41, 2005.
- PETERSON, C.; RUCH, W.; BEERMANN, U.; PARK, N.; SELIGMAN, M. E. Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, Abingdon, v. 2, n. 3, p. 149-156, 2007.
- RASHID, Tayyab; SELIGMAN, Martin. *Psicoterapia positiva: manual do terapeuta*. Porto Alegre: Artmed Editora, 2019.
- RYFF, Carol. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, Basel, v. 83, n. 1, p. 10-28, 2014.
- SELIGMAN, Martin. *Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.
- SELIGMAN, Martin. *Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004.
- STOGNER, John; MILLER, Bryan Lee; McLEAN, Kyle. Police stress, mental health, and resiliency during the COVID-19 pandemic. *American Journal of Criminal Justice*, New York, v. 45, n. 4, p. 718-730, 2020.
- WALSH, Faroma. Loss and resilience in the time of COVID-19: Meaning making, hope, and transcendence. *Family Process*, Hoboken, v. 59, n. 3, p. 898-911, 2020.
- WALSH, Faroma. Family resilience: a developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psychology*, Abingdon, v. 13, n. 3, p. 313-324, 2016.
- YUNES, Maria Angela Mattar. Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 8, n. esp., p. 75-84, 2003.
- XIONG, Jiaqi. et al. Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: a systematic review. *Journal of Affective Disorders*, Amsterdam, 2020. p. 55-64.

BIOGRAFIA DOS AUTORES

Marcella Bastos Cacciari. Psicóloga pela Universidade de Vila Velha - ES (2011). Mestre em Psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo (2015). Doutora em Psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo, com período de Doutorado Sanduíche na Universidade do Porto, Portugal (2021). *E-mail:* marcella.cacciari@gmail.com

Iagor Brum Leitão. Psicólogo (2016) pela Faculdade Multivix de Nova Venécia. Mestre (2018) e Doutorando (2021) pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo (PPGP/UFES). Professor do curso de Psicologia do Centro Universitário Vale do Cricaré (UNIVC). *E-mail:* leitao.iagor@hotmail.com

Samuel Lincoln Bezerra Lins. Professor Auxiliar da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Portugal. Doutor em Psicologia (Universidade do Porto). Mestre em Psicologia Social (Universidade Federal da Paraíba - UFPB). Licenciado e Formado em Psicologia na área Clínica/Psicanálise (UFPB). Bacharel em Administração (UFPB). *E-mail:* samuellins@fpce.up.pt

Valeschka Martins Guerra. Graduada em Psicologia (1999). Especialista em Sexualidade Humana (2001). Mestre em Psicologia (Psicologia Social) pela Universidade Federal da Paraíba (2005). Doutorado em Psicologia Social pela University of Kent at Canterbury, Inglaterra (2009). Professora associada do Departamento de Psicologia Social e do Desenvolvimento da Universidade Federal do Espírito Santo. *E-mail:* valeschka.guerra@ufes.br

CONFLITO DE INTERESSES

Declaramos não haver conflito de interesses.

FINANCIAMENTO

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal do Nível Superior (CAPES).