

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA**

**BEATRIZ BEZERRA DE MENEZES**

**LEVANTAMENTO E ANÁLISE DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA SOBRE OS  
IMPACTOS DE TÉCNICAS MEDITATIVAS EM POPULAÇÕES POLICIAIS**

BEATRIZ BEZERRA DE MENEZES

LEVANTAMENTO E ANÁLISE DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA SOBRE OS  
IMPACTOS DE TÉCNICAS MEDITATIVAS EM POPULAÇÕES POLICIAIS

Pesquisa apresentada à Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial à obtenção do diploma de Graduada em Educação Física.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra. Sônia Bertoni

UBERLÂNDIA  
2023

BEATRIZ BEZERRA DE MENEZES

LEVANTAMENTO E ANÁLISE DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA SOBRE OS  
IMPACTOS DE TÉCNICAS MEDITATIVAS EM POPULAÇÕES POLICIAIS

Pesquisa apresentada à Faculdade de  
Educação Física e Fisioterapia da  
Universidade Federal de Uberlândia,  
como requisito parcial à obtenção do  
diploma de Graduada em Educação  
Física.

Uberlândia, 17 de janeiro de 2023

Banca Examinadora

Presidente: \_\_\_\_\_

Profa. Dra. Sônia Bertoni – FAEFI/UFU

Membro interno: \_\_\_\_\_

Prof. Dr. Gabriel Humberto Muñoz Palafox – FAEFI/UFU

Membro externo: \_\_\_\_\_

Prof. Dr. Rafael Guimarães Botelho – IFRJ

\_\_\_\_\_  
Coordenador do curso: Prof. Dr. Sérgio Inácio Nunes

Dedico este trabalho à  
minha família, amigos,  
professores e a todos que, de  
alguma forma, apoiaram-  
me para chegar até este  
momento.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus, aos meus pais e irmãos por ter chegado até aqui, aos amigos que fiz ao longo dessa jornada, professores e colegas de trabalho, que, de alguma forma, contribuíram para que eu chegasse até aqui e que me apoiaram ao longo desses anos.

Deixo um especial agradecimento aos meus amigos Francisco, Giulia, Daniel, João Gilberto e Isabela, que tornaram o processo muito mais leve e suportável.

LEVANTAMENTO E ANÁLISE DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA SOBRE OS  
IMPACTOS DE TÉCNICAS MEDITATIVAS EM POPULAÇÕES POLICIAIS

BEATRIZ BEZERRA DE MENEZES

Graduanda da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia  
E-mail: [beatrizbezerrademenezes@gmail.com](mailto:beatrizbezerrademenezes@gmail.com)

Dra. SÔNIA BERTONI

Professora Associada da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de  
Uberlândia

E-mail: [sonia.bertoni@ufu.br](mailto:sonia.bertoni@ufu.br)

RESUMO

*O presente trabalho tem como objetivo analisar as produções científicas em meditação relacionadas às profissões policiais, visando identificar o que a literatura científica discute sobre a temática e quais os impactos dessas práticas em marcadores de qualidade de vida e saúde mental. Para isso, foi realizada uma análise da produção científica a partir de bases de dados on-line. Foram identificados dois trabalhos que apresentam relação direta entre a população pretendida e as práticas meditativas, sendo uma área ainda carente de pesquisa. Nos trabalhos selecionados detectou-se que as práticas meditativas possuem inúmeros benefícios para a saúde mental e para os marcadores de qualidade de vida gerais dessa população, sendo que deve ser incentivada uma cultura de cuidado para que estes profissionais consigam atingir índices mais amenos de estresse, ansiedade, dentre outros.*

*Palavras-chave: Meditação; Mindfulness; Polícia; Estresse; Ansiedade.*

## ABSTRACT

*The present work aims to analyze the scientific productions on meditation related to police professions, aiming to identify what the scientific literature brings about the subject and what are the impacts of these practices on markers of quality of life and mental health. For this, an analysis of the scientific production was carried out from online databases. Only two works were identified that present a direct relationship between the intended population and meditative practices, being an area still lacking in research. However, in the selected works it was detected that meditative practices have numerous benefits for mental health and quality markers of general life of this population, and a culture of care should be encouraged so that these professionals can achieve milder levels of stress, anxiety, among others.*

*Keywords: Meditation; Mindfulness; Police; Stress; Anxiety.*

## **INTRODUÇÃO**

O presente Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) surgiu a partir da participação em projeto de extensão “Meditação Para Todos: Inspirar, Expirar... Aprender e Transformar”, da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), sob a coordenação da professora doutora Sônia Bertoni, da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia (FAEFI).

Durante as atividades do projeto, foram realizadas ações de meditação em ambiente escolar, a (Escola de Educação Básica da UFU (ESEBA/UFU), e de extensão universitária, no Programa de Atividades Físicas Para Pessoas com Deficiência - PAPD, além de estudos teórico-complementares quanto a essas práticas, com ênfase em meditações guiadas. A partir da participação neste projeto, e da melhor compreensão sobre o tema, foram surgindo inquietações, como, por exemplo, quanto ao impacto dessas práticas no controle e manejo da ansiedade e estresse no trabalho, principalmente em profissões onde há grandes fatores estressantes, como as profissões policiais, população de interesse por parte da pesquisadora.

A partir disso, o presente trabalho procura responder às seguintes perguntas:

- As práticas meditativas aparecem como um significativo fator não medicamentoso para tratamento e controle da ansiedade e estresse relacionados ao trabalho de profissionais das polícias?
- O que já temos registrado na literatura sobre essa temática?

Sendo assim, realizamos esta pesquisa, cujo objetivo é analisar as produções científicas em meditação relacionadas às profissões policiais. Mais especificamente, identificar os objetivos e resultados das produções; verificar se existem impactos dessas práticas em marcadores de qualidade de vida e saúde mental de policiais, para, posteriormente, analisar e apresentar as considerações finais.

Este trabalho é relevante por aumentar o acervo científico na área, que ainda é incipiente, assim como trazer uma possibilidade alternativa de melhorar a qualidade de vida, tanto pessoal como profissional, dos policiais.

## **SAÚDE MENTAL EM PROFISSÕES POLICIAIS**

Barbosa (2010) aponta que as instituições policiais são organizações primordiais do Estado, visto que possuem papel de destaque no controle social, à medida que

asseguram respeitabilidade das regras adequadas à convivência social, bem como auxilia a Justiça na punição caso haja violação destas normas. A polícia, tradicionalmente, tinha por finalidade a prevenção do crime e garantia do respeito à ordem pública e a tranquilidade social; por outro, tinha a atribuição de descobrir crimes e coletar os indícios e elementos de prova, além de prender os criminosos e submetê-los ao juízo criminal.

Segundo o Artigo 144 da Constituição Federal de 1988 a segurança pública, que é dever do Estado, direito e responsabilidade de todos, é exercida para a preservação da ordem pública e da incolumidade das pessoas e do patrimônio, através dos seguintes órgãos no Brasil: I - polícia federal; II - polícia rodoviária federal; III - polícia ferroviária federal; IV - polícias civis; V - polícias militares e corpos de bombeiros militares. VI - polícias penais federal, estaduais e distrital (JUSBASIL, 2023). Cada entidade apresenta funções e características específicas.

Sousa e Barroso (2022, p. 2) esclarecem:

O trabalho do policial pode ser caracterizado como extremamente desgastante física e emocionalmente, principalmente pela constante exposição ao perigo, riscos iminentes, horários irregulares de trabalho, alimentação, exposição a adversidades e longos períodos em pé. Os policiais podem ocupar cargos administrativos e/ou operacionais. O serviço administrativo se caracteriza pela presença de diferentes funções, tais como recursos humanos, inteligência, entre outros, enquanto o serviço operacional se caracteriza por uma atuação preventiva e repressiva, visando a proteção direta da população. Nesse tipo de trabalho, os policiais têm maiores chances de se deparar com situações de alto risco, participar diretamente da mediação de conflitos e resolver crises de diferentes complexidades.

Quando falamos em saúde mental de profissionais de segurança pública, em especiais de policiais, temos como termos mais comuns os seguintes: estresse, *burnout*, depressão, ansiedade e transtorno de estresse pós-traumático, conforme podemos ver na tabela 01a seguir, elaborada por Sousa e Barroso (2022, p. 4):

Tabela 1: trabalhos de investigação em saúde mental de policiais

**Tabela 1 – Distribuição dos 84 artigos segundo variáveis selecionadas**

	N	%
<b>Ano de Publicação</b>		
2012	11	13,10
2013	15	17,90
2014	08	9,50
2015	17	20,20
2016	11	13,10
2017	10	11,90
2018	12	14,30
<b>Local</b>		
Brasil	28	33,30
Estados Unidos	27	32,10
Itália	07	8,30
China	03	3,60
Suíça	03	3,60
Portugal	02	2,40
Índia	02	2,40
Holanda	02	2,40
Chile	01	1,20
Grécia	01	1,20
Escócia	01	1,20
Siri Lanka	01	1,20
Japão	01	1,20
Jamaica	01	1,20
Coréia	01	1,20
Inglaterra	01	1,20
Canadá	01	1,20
Espanha	01	1,20

continua...

**Tabela 1 – Continuação**

	N	%
<b>Tipo de estudo</b>		
Quantitativo	78	92,90
Qualitativo	03	3,60
Misto	03	3,60
<b>Delineamento</b>		
Transversal	80	95,20
Longitudinal	04	4,80
<b>Tamanho amostral (participantes)</b>		
Até 20	02	2,40
21 a 50	04	4,80
51 a 100	09	10,70
101 a 500	46	54,80
501 a 1.000	06	7,10
1.001 a 10.000	13	15,50
Acima de 10.001	04	4,80
<b>Variáveis Investigadas</b>		
Estresse	37	44,00
<i>Burnout</i>	08	9,50
Depressão	12	14,30
Ansiedade	05	6,00
TEPT	17	20,20
Suicídio	05	6,00
<b>Proposta de intervenção</b>		
Presente	03	3,60

Fonte: Sousa e Barroso (2022, p. 4).

Neste trabalho, temos uma análise de artigos relacionados às temáticas de saúde mental dos policiais; fatores de risco para problemas mentais; e fatores protetivos e para desenvolvimento da saúde, onde foram encontrados 84 trabalhos, entre os anos 2012 e

2018, sendo que o autor trouxe o agrupamento segundo as palavras-chaves presentes na tabela anterior. As temáticas de saúde mais investigadas foram o **estresse (44,00%)**, **estresse pós-traumático (20,20%)**, **depressão (14,30%)** **ansiedade (6,00%)** e o **suicídio (6,00%)**.

Nogueira et al. (1997) descrevem o estresse como um tipo de mecanismo primitivo que possui como função a preservação da vida, resultante da interação do ser humano com seu ambiente, sendo este um conjunto de reações do organismo capaz de promover um estado de prontidão e de mobilizar energia suficiente para garantir a vida e a sobrevivência, essas situações mobilizam dois estados básicos: luta ou fuga.

Quando o estímulo de estresse não é interrompido ou se repete com frequência, a pessoa pode entrar em um estado crônico, o que compromete as adaptações anteriormente obtidas, tendo consequências nocivas e até mesmo drásticas para o organismo.

Já a ansiedade é uma reação inerente ao ser humano, natural e necessária, que funciona como um estado de alerta para a pessoa decidir como deve enfrentar uma situação vista como ameaça. Entretanto, em níveis suprafisiológicos, é tida como um transtorno psiquiátrico ou como reação emocional disfuncional, ocasionando sinais físicos, alterações no pensamento e comportamento, sendo que essas situações são rotineiras na vida dos policiais, em especial os militares, mesmo em momentos de lazer ou folga, onde o estado de alerta é mantido constantemente em função das ameaças atuais à vida destes, bem como a reponsabilidade de proteção à sociedade que perpassa as horas de trabalho (BARCELLOS et al., 2017; GORENSTEIN; ANDRADE, 2000; SILVA, 2012).

## **TÉCNICAS MEDITATIVAS E SEUS BENEFÍCIOS**

Quando falamos em Educação Física, logo associamos a práticas predominantemente relacionadas à saúde física /material do ser humano, porém, quando partimos de um entendimento mais amplo de ser humano, passamos a entender que o corpo não se constitui somente de matéria física, mas que também pode ser entendido em outros aspectos, como psicológicos, emocionais, sociais e espirituais (TEIXERA, 2016).

Pensando nisso, faz-se necessário entender o que constitui a meditação. A meditação possui um significado extenso e pode abarcar uma série de práticas, podendo

ser definida como um processo autorregulatório da atenção, por intermédio das práticas se desenvolvem diversas características da consciência, por meio de regulações na focalização, concentração e variações das capacidades de atenção. Durante a meditação, os conteúdos que perpassam pela consciência, como pensamentos e sensações, não devem ser confrontados, nem sofrer resistência, mas sim devem apenas ser observados com a finalidade de proporcionar uma compreensão de tais fluxos (MENEZES; DELL'AGLIO, 2009).

Tem-se demonstrado que as práticas de meditação causam inúmeras adaptações ao cérebro, tais como estímulo do córtex pré-frontal e o cíngulo anterior; alterações na estrutura física do cérebro relacionadas ao processamento sensorial, cognitivo e emocional; aumento da liberação de dopamina; alterações nas concentrações séricas de neurotransmissores e substâncias neuroquímicas, como a arginina vasopressina (AVP), ácido gama-aminobutírico (GABA), melatonina e serotonina que aumentaram suas concentrações, enquanto o cortisol e norepinefrina (noradrenalina) baixaram; além de alterações nas ondas cerebrais (TEIXERA, 2016).

Estudos comprovam os efeitos positivos associados à prática da meditação, sendo que podemos elencar os seguintes benefícios associados: melhora do estado físico e mental individual através do gerenciamento na redução do estresse e diminuição da ansiedade patológica, melhor desenvolvimento da inteligência emocional, além dos aspectos relacionados aos impactos coletivos das práticas meditativas como diminuição das taxas de crime e violência conforme ilustrados na literatura acadêmica (MENEZES, 2009; RODRIGUES, 2015; TEIXERA, 2016).

Assim, pensando nas características esperadas tanto no desenvolvimento do trabalho policial, quanto dos processos seletivos para a profissão, espera-se que esse profissional possua um alto grau de controle psicológico e inteligência emocional, afinal eles apresentam grande responsabilidade pela resolução de conflitos e manutenção da ordem pública da sociedade, conforme previsto nas funções profissionais.

## **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

A presente pesquisa pode ser classificada como pesquisa do tipo análise de produção científica, que consiste em: “[...] um procedimento que se utiliza de métodos e técnicas para apreensão, compreensão e análise de documentos dos mais variados tipos” (SÁSILVA; ALMEIDA; GUINDANI, 2009 apud LIMA JÚNIOR, 2021, p. 37).

Devemos considerar também que a análise documental pode ser qualitativa ou quantitativa, sendo que procura buscar informações concretas nos documentos selecionados para a pesquisa.

A coleta de dados foi realizada a partir de buscas nas seguintes bases de dados on-line: Scielo, Redalyc, Lilacs e Google Acadêmico, por serem muito utilizadas para trabalhos na perspectiva social.

Num primeiro momento, foram pesquisados os termos “meditação e policial” e “meditação e mindfulness”, que é uma das técnicas mais utilizadas na meditação, voltada para a atenção plena.

Para analisar e compreender os documentos científicos coletados, utilizamos a técnica de “análise de conteúdo”. A etapa de pré-análise consiste na fase de organização dos documentos, sendo que há aí a escolha dos documentos a serem analisados e uma sistematização inicial das ideias, além de uma “leitura flutuante” desses buscando um primeiro contato. Assim, já é possível a escolha dos documentos que serão analisados e a partir daí já é possível definir algumas hipóteses iniciais.

Segundo Bardin (1977) a análise de conteúdo é uma técnica de pesquisa que apresenta características metodológicas de objetividade, sistematização e inferência e representa um conjunto de técnicas de análise que procura obter indicadores que permitam a inferência, ou seja, dedução de maneira lógica, conhecimentos sobre o emissor da mensagem ou sobre o meio, por exemplo.

Passa-se então, para a fase de exploração do material, que consiste na administração sistemática das decisões tomadas, ou seja, das operações de codificação com base no que foi decidido na fase de pré-análise. Posteriormente faz-se a análise e interpretação dos dados dos coletados a partir das amostras obtidas durante as fases anteriores.

Tendo como base os passos anteriores de Bardin (1977), tivemos os seguintes procedimentos para a coleta dos resultados da presente pesquisa:

No primeiro momento de pesquisa, foram elaborados dois quadros guia para a coleta dos documentos, selecionados a partir das pesquisas citadas anteriormente, a partir das palavras chaves: “meditação e policial” e “meditação e mindfulness”.

As pesquisas foram realizadas entre os dias 10 a 20 de novembro de 2022 e não houve um recorte temporal específico, considerando-se a escassez de estudos sobre a temática. Os resultados obtidos foram os seguintes:

Quadro 01: pesquisas com palavras-chave “meditação e policial”

<b>BASE DE DADOS</b>	<b>RESULTADOS</b>
SCIELO	zero resultados
REDALYC	174.234 resultados (nenhum com o cruzamento das duas palavras)
LILÁCS	zero resultados
GOOGLE ACADÊMICO	15.300 resultados

Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Fazendo o cruzamento das palavras-chaves, a partir da leitura da página inicial das bases de dados, foram coletados os seguintes resumos para pré-análise: sete documentos, sendo quatro artigos, duas teses de mestrado e um TCC de graduação.

Na segunda pesquisa houve os seguintes resultados:

Quadro 02: pesquisas com palavras-chaves “*mindfulness* e policial”

<b>BASE DE DADOS</b>	<b>RESULTADOS</b>
SCIELO	zero resultados
REDALYC	zero resultados
LILÁCS	zero resultados
GOOGLE ACADÊMICO	2.280 resultados

Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Seguindo o mesmo passo da busca anterior, houve a leitura dos resultados iniciais da base de dados, fazendo a coleta dos seguintes resumos para pré-análise: sete documentos, sendo três artigos, um resumo, duas dissertações e uma tese.

Os documentos foram coletados a partir da leitura das páginas iniciais das bases de dados, sendo que houve essa leitura até a página 10 da base de dados. Após essa leitura inicial, foi elaborado um segundo quadro com os resumos e títulos dos documentos para que houvesse um melhor suporte sobre o que se tratava o documento,

para haver um direcionamento de quais documentos seriam explorados mais profundamente.

A partir da leitura dos resumos dos documentos coletados, podemos perceber que somente **dois** trabalhos atendiam aos critérios estabelecidos: serem em língua portuguesa, apresentarem **relação direta** com a temática de meditação ou *mindfulness* e se relacionarem com a população-alvo da pesquisa, profissionais policiais.

## RESULTADOS

Os trabalhos selecionados para leitura foram os seguintes: o resumo publicado no repositório digital da Universidade Federal Do Rio Grande do Sul (UFRGS) no ano de 2018 - “Avaliação basal do ensaio clínico multicêntrico, controlado e randomizado: impacto de uma intervenção baseada em *mindfulness* na qualidade de vida e redução de Sintomas de *Burnout* em policiais brasileiros: o estudo police” e uma dissertação de doutorado publicada no mesmo lugar no ano de 2021: “Ensaaios clínicos de intervenções baseadas em *mindfulness* (IBM) para promoção da saúde em populações vulneráveis: policiais e imigrantes” publicada no ano de 2021, sendo que ambos os trabalhos possuem um autor em comum, que é o autor da dissertação (TROMBKA, 2021; WALCHER, et al., 2018).

Em relação aos trabalhos encontrados, o primeiro que é um resumo, tem como objetivos: apresentar dados sociodemográficos e prevalência de distúrbios psiquiátricos, sintomas de *burnout*, ansiedade e depressão, nível de qualidade de vida, estresse, resiliência, autocompaixão, bem estar mental, espiritualidade, religiosidade e crenças pessoais em policiais. Foram aplicados questionários buscando mensurar esses marcadores. No momento de publicação do trabalho, os autores ainda não tinham acesso aos resultados, assim, o resumo foi publicado sem resultados conclusivos.

A tese de doutorado surgiu a partir de uma parceria entre o Departamento de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) com o Departamento de Medicina Preventiva da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), resultou no estudo sobre o Programa *Mindfulness-Based Health Promotion* (MBHP) para os policiais de Porto Alegre e São Paulo. Fruto do projeto de Doutorado

Sanduíche realizado junto ao Center for *Mindfulness and Compassion - Cambridge Health Alliance*, vinculado ao Departamento de Psiquiatria da *Harvard Medical School*, onde há a investigação sobre os efeitos do Programa *Mindfulness Training for Primary Care* (MTPC)-Português para imigrantes que falam português na região de Boston, Estados Unidos.

O estudo tem como objetivo geral investigar a efetividade de IBMs para a promoção da saúde em duas populações vulneráveis: policiais brasileiros (Porto Alegre e São Paulo) e imigrantes que falavam português, atendidos na atenção primária à saúde, na região de Boston.

Fazendo o recorte mais específico para a população de policiais, temos a análise de artigos encontrados com intervenções em *mindfulness* em outros países - Estados Unidos, Alemanha, Reino Unido, onde foram encontrados resultados positivos para sintomas de estresse, ansiedade, *burnout*, agressividade, alterações de sono e flexibilidade psicológica, além de aspectos de religiosidade. Os principais resultados aparecem no quadro 1, elaborada por Trombka (2021):

Figura 1: Quadro com a revisão realizada avaliando o treinamento em *mindfulness* entre policiais

Quadro 1 – Estudos que avaliaram o treinamento em *mindfulness* entre policiais

Autor (ano)	Intervenção (tempo)	Design	Número de participantes	Principais resultados
2020 (Fitzhugh et al.)	Mindfit Cop (online/8 semanas) Headspace (online/8 semanas)	Ensaio Clínico Randomizado com três braços (Mindfit vs. Headspace vs. Lista de Espera)	1.337	Mindfit Cop e Headspace aumentaram bem-estar, satisfação com a vida, resiliência e performance
2019 (Grupe et al.)	Adaptação de MBSR e MBRT (8 semanas)	Braço único com avaliação pre/pós	30	Redução do estresse, ansiedade, alterações de sono, burnout e sintomas de transtorno de estresse pós-traumático
2019 (Krick & Felfe)	Mindfulness and Resource-Based Training (8 semanas)	Ensaio Clínico Randomizado (Mindfulness vs. Educação Policial)	267	Melhora da variabilidade da frequência cardíaca, autocuidado, sobrecarga psicológica, queixas de saúde e afeto negativo
2018 (Cristopher et al.)	MBRT (8 semanas)	Ensaio Clínico Randomizado (MBSR vs. Lista de Espera)	61	Redução do cortisol salivar, estresse organizacional, agressividade, burnout, alterações de sono e aumento da flexibilidade psicológica

2016 (Cristophe r et al.)	MBRT (8 semanas)	Braço único com avaliação pre/pós	43	Melhora do estresse, regulação emocional, burnout, resiliência, saúde física e mental
---------------------------------	---------------------	--------------------------------------	----	--

Fonte: Elaborado pelo autor.

Fonte: Trombka (2021, p. 35-36).

A intervenção realizada por este autor foi o Promoção da Saúde Baseado em Mindfulness (MBHP), que tem como objetivo o cultivo da atenção consciente no dia a dia, consistindo em uma ferramenta-chave na promoção da saúde e na possibilidade de escolhas saudáveis, incluindo as dimensões física, mental, social/relacional, e os valores e propósitos de vida.

O programa é composto por oito sessões de duas horas e é aplicado desde 2009, pelo Mente Aberta, Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde, vinculado ao Departamento de Medicina Preventiva, da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), e pela Universidade de Zaragoza, na Espanha.

O programa possui as seguintes sessões:

1. *Mindfulness*: Saindo do Piloto Automático;
2. *Mindfulness* do Corpo;
3. *Mindfulness* em Movimento;
4. Expandindo *Mindfulness*;
5. Lidando com Dificuldades com Aceitação;
6. *Mindfulness* em Silêncio;
7. *Mindfulness* e Compaixão;
8. *Mindfulness* para a vida.

Por fim, o estudo também aporta, em relação aos benefícios da intervenção realizada, os seguintes resultados: “[...] reduz sintomas de depressão e ansiedade, melhora a qualidade de vida em todos seus domínios e facetas e aumenta a religiosidade não-organizacional. Além disso, nosso estudo evidenciou que os benefícios encontrados em relação a (*sic*) ansiedade, depressão e qualidade de vida são sustentados por seis meses” (TROMBKA, 2021, p. 109).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das leituras feitas para desenvolver esta pesquisa, podemos perceber que policiais são submetidos a rotinas com fatores estressores muito elevados, altos níveis de ansiedade, depressão, estresse pós traumático, *burnout* e suicídio, como nos mostram os estudos (BEZERRA; MINAYO; CONSTANTINO; 2013; CARVALHO; PORTO; SOUSA, 2020; FONSECA et al, 2020). Assis, Roza e Bernardino . (2020) lembram que não há setor específico de psicologia que atue diretamente com os policiais para propor tratamento ou suporte a estes, sendo que muitas vezes há o próprio julgamento interno dos colegas, onde muitos consideram como um sinal de “fraqueza” a consulta ao serviço de psicologia frente às exigências da profissão.

Podemos perceber que em outros países há um maior suporte e apoio a intervenções que busquem melhorar a saúde mental e psicológica desses profissionais, mas percebemos que no Brasil ainda não há uma grande valorização de práticas que proporcionem melhores escores em relação à qualidade de vida.

Trombka (2021) afirma que além dos achados dos benefícios do Programa Promoção da Saúde Baseada em *Mindfulness* (MBHP) ser viável em policiais brasileiros, conclui também que a autocompaixão é uma variável mediadora e importante na melhora dos domínios da qualidade de vida, *mindfulness* e espiritualidade. Ressalta, igualmente, a importância da autocompaixão em uma cultura policial tão rígida que pode culminar em transtornos mentais e relacionados ao estresse, bem como sentimentos negativos.

Assim, concluímos que apenas dois trabalhos trataram especificamente da relação Meditação e Policiais, sendo uma área ainda incipiente de pesquisa. Não obstante, nestes trabalhos detectou-se que as práticas meditativas possuem inúmeros benefícios, que, por sua vez, impactam na saúde mental e nos marcadores de qualidade de vida gerais dessa população, sendo que deve ser incentivada uma cultura de cuidado para que estes profissionais consigam atingir índices mais amenos de estresse, ansiedade, dentre outros.

## REFERÊNCIAS

BARBOSA, Emerson Silva. Funções de polícia: o que faz a polícia federal brasileira? **Revista Brasileira de Ciências Policiais**, v. 1, n. 1, p. 181-212, jan./jun. 2010. Disponível em: <https://periodicos.pf.gov.br/index.php/RBCP/article/view/34/11>. Acesso em: nov. 2022.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.

ASSIS, Beatriz Barbosa de; ROZA, Ana Carolina Costa da; BERNARDINO, Adriana Vasconcelos da Silva. Da farda ao fardo: estresse, ansiedade e depressão no cotidiano do policial militar. **Revista Mosaico**, v. 11, n. 1, p. 72-77, jan./jun. 2020. Disponível em:

<http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RM/article/view/2286/1371>.

Acesso em: nov. 2022.

GORENSTEIN, Clarice; ANDRADE, Laura Helena Silveira Guerra de. Inventário de depressão de Beck: propriedades psicométricas da versão em português. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 25, n. 5, p. 245-250, 1998.

JUSBRASIL (Brasil). **Artigo 144 da Constituição Federal de 1988**. Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/topicos/10673132/artigo-144-da-constituicao-federal-de-1988>. Acesso em: 4 jan. 2023.

LIMA JÚNIOR, Eduardo Brandão Lima *et al.* Análise documental como percurso metodológico na pesquisa qualitativa. **Cadernos da FUCAMP**, v. 20, n. 44, p. 36-51, 2021. Disponível em:

<https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2356>. Acesso em: nov.

2022.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em psicologia: revisão de literatura. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 29, n. 2, p. 276-289, 2009.

NOGUEIRA, Geralda Eloisa Gonçalves *et al.* **O estresse e suas implicações no trabalho policial**. **Psicologia: Saúde Mental e Segurança Pública**, v. 1, n. 1, jan./dez. 1997. Edição especial.

RODRIGUES, Maria Alexandra Alves. **Estudo transcultural Portugal/Brasil sobre inteligência emocional e mindfulness**. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde) – Universidade da Beira Interior, Corvilhã, 2015.

SILVA, Maurivan Batista da; VIEIRA, Sarita Brazão. O processo de trabalho do militar estadual e a saúde mental. **Saúde e Sociedade**, v. 17, n. 4, p. 161-170, 2008.

SOUSA, Raphaela Campos de; BARROSO, Sabrina Martins; RIBEIRO, Ariadne Christie Silva. Aspectos de saúde mental investigados em policiais: uma revisão integrativa. **Saúde e Sociedade**, v. 31, n. 2, p. 1-14, 2022. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/sausoc/a/dK4NbsXDRcbbwYDXQRS9Mnk/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: nov. 2022.

TEIXEIRA, Felipe Zimmermann. **Meditação e educação física: que relação é essa?** 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016.

TROMBKA, Marcelo. **Ensaio clínico de intervenções baseadas em mindfulness (IBM) para promoção da saúde em populações vulneráveis: policiais e imigrantes.** 2021. Tese (Doutorado em Psiquiatria e Ciências do Comportamento) – Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2021.

WALCHER, Ana Laura Gehlen *et al.* Avaliação basal do ensaio clínico multicêntrico, controlado e randomizado: impacto de uma intervenção baseada em mindfulness na qualidade de vida e redução de Sintomas de Burnout em policiais brasileiros: o estudo police. **Clinical and Biomedical Research.** Porto Alegre, 2018.