

Melhorar o bem-estar e a resiliência do policial no seu trabalho

Os estressores que os policiais enfrentam podem ter sérias implicações para a saúde e o bem-estar em geral. Em tempos de estresse e incerteza, os policiais devem tomar medidas práticas para priorizar seu bem-estar físico e mental.

Estresse no trabalho

Todo mundo reage de maneira diferente a situações estressantes. Como um indivíduo pode responder depende de sua formação e personalidade, bem como da comunidade em que vive. Os socorristas podem reagir mais fortemente a experiências difíceis devido à responsabilidade de manter a segurança pública, à exposição cumulativa a eventos traumáticos e à preocupação com os entes queridos em casa.

Preste atenção à sua saúde mental

É essencial prestar atenção à sua saúde mental e emocional. Cuidar da sua saúde pode ajudá-lo a pensar com clareza e reagir às necessidades urgentes em tempo hábil tanto no trabalho como em casa. Embora algumas situações possam parecer opressivas e fora de controle, concentrar-se no que você pode controlar ajudará a reduzir o estresse.

- **Concentre-se novamente em seu propósito** para ajudar a evitar o esgotamento. Isso pode ser feito avaliando o impacto de suas rotinas diárias, o que pode ajudá-lo a restaurar sua energia. As questões a serem consideradas incluem:
 - Por que entrei para a profissão de policial ?
 - Como meu trabalho torna a vida melhor para outras pessoas?
 - Como posso adicionar mais significado ao que faço todos os dias?
- **Tenha cuidado com seu corpo** mantendo hábitos saudáveis, como comer alimentos nutritivos, manter-se hidratado, praticar exercícios regularmente e dormir bastante. Fique longe da nicotina e do consumo excessivo de álcool.

- **Conecte-se com outras pessoas** mantendo relações sociais com pessoas próximas a você. Reserve um tempo para se comunicar com amigos e familiares para manter seu sistema de apoio informado e forte. Considere usar redes sociais ou prefeituras para ficar conectado com sua comunidade.
- **Pratique a atenção plena** fazendo pausas curtas para reiniciar e reconhecer o que você precisa fazer para lidar com suas emoções. As atividades de atenção plena incluem encontrar tempo para si mesmo, praticar a respiração profunda e participar de atividades que você goste.
 - Faça exercício ou dê um passeio
 - Escute música
 - Leia um livro
 - Tome um banho relaxante
 - Passe tempo com seus entes queridos
 - Medite ou pratique ioga
 - Seja criativo através da arte
 - Mantenha um diário de seus pensamentos
- **Evite superexposição** porque, embora seja importante manter-se informado, informações em excesso podem se tornar opressivas e afetar o bem-estar geral em casa. Tente evitar assistir noticiários em casa ou defina um período de tempo em que você se desconectará durante o dia.
- **Procure ajuda quando necessário** conversando com as pessoas ao seu redor, como seus colegas oficiais, equipe de comando, liderança executiva, capelães, família, psicólogo ou alguém em quem você possa confiar. Lembre-se de que você não está sozinho.

1 <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

Melhorar o bem-estar e a resiliência do policial no seu trabalho

Esteja atento às pessoas ao seu redor

Pratique empatia e compaixão. Se você se sente nervoso ou estressado, as pessoas ao seu redor também podem estar se sentindo assim. Mostre apoio aos outros porque eles podem reagir ao estresse de maneira diferente da sua.

- Após um desastre natural, 12% dos indivíduos com baixo apoio social desenvolveram TEPT em comparação com 2,5% dos indivíduos com alto suporte social.²

Tenha paciência consigo mesmo e com seus entes queridos. Os fatores de estresse diários da profissão de policial, juntamente com a ansiedade dos membros da família em relação ao seu ente querido no campo, podem produzir tensão em casa. Lembre-se de ser paciente e ouvir.

- A respiração deliberada pode reduzir os sentimentos negativos, incluindo hostilidade, culpa e irritabilidade e reduzir os marcadores fisiológicos de estresse.³

Verifique regularmente com aqueles em seus sistema de apoio. Entre as demandas do trabalho e as obrigações pessoais, às vezes pode ser difícil permanecer conectado com colegas, familiares e amigos.

- Entre os policiais, o apoio social dos colegas está associado a menos sofrimento psicológico em face de eventos traumáticos.⁴

Pratique a gratidão e concentre-se no que há de bom em sua vida, em vez de em situações negativas que estão além do seu controle.⁵

- Refletir diariamente sobre o que você é pode ajudar as pessoas a dormir 31 minutos a mais por dia.⁶

Recursos de segurança e bem-estar da agência

2 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17606382>
3 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28626434>
4 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25476966>
5 <http://www.mindfuljunkie.com/>
6 https://greatergood.berkeley.edu/images/application_uploads/Emmons-CountingBlessings.pdf

Para mais informações, visite o IACP's [Página de recursos de segurança e bem-estar para oficiais](#) ou contacte -nos em OSW@theiacp.org

Este projeto foi apoiado pelo Fundo nº 2017-VI-BX-K001 concedido pelo Bureau of Justice Assistance (Gabinete de Assistência à Justiça). O Gabinete de Assistência à Justiça é um componente dos Programas do Gabinete de Justiça do Departamento de Justiça, que também inclui o Gabinete de Estatísticas da Justiça, o Instituto Nacional de Justiça, o Gabinete de Justiça Juvenil e Prevenção de Delinquência, o Gabinete para Vítimas de Crime e o SMART Office. Os pontos de vista ou opiniões contidos neste documento são de responsabilidade do autor e não representam necessariamente a posição oficial ou as políticas do Departamento de Justiça dos Estados Unidos.

