

ASSOCIAÇÃO ENTRE O HÁBITO ETILISTA E SINTOMAS DE ESTRESSE EM PROFISSIONAIS DA SEGURANÇA PÚBLICA DO ESPÍRITO SANTO

Autores: Isabela de Sousa Bianchini Marins, Anita Vargas de Castro, Pierre Augusto Victor da Silva, Amanda Sgrancio Olinda, Adriana Madeira Alvares da Silva.

Universidade Federal do Espírito Santo/Departamento de Morfologia, Avenida Marechal Campos, 1468, Maruípe - 29047-105 - Vitória-ES, Brasil. isabelabianchini07@gmail.com, anitavargasdecastro@gmail.com, pierreaugusto@gmail.com, mandasgrancio@gmail.com, adriana.biomol@gmail.com

Resumo

Profissionais de segurança pública estão expostos a situações de alta exigência física e emocional, favorecendo o desenvolvimento de ansiedade, estresse e depressão. Além disso, o consumo de álcool é frequente nessa categoria, muitas vezes utilizado como forma de manejo do estresse. O objetivo deste estudo foi analisar a associação entre o consumo de álcool e sintomas de estresse nessa amostra. Trata-se de um estudo transversal, com 231 profissionais do Espírito Santo que responderam ao *Alcohol Use Disorders Identification Test* (AUDIT) e ao *Depression, Anxiety and Stress Scale – 21 itens* (DASS-21). A análise estatística foi realizada pelo teste qui-quadrado de *Pearson*, que mostrou associação significativa entre o grupo que já consumiu álcool, mas não bebe atualmente, e níveis extremamente severos de estresse. Esse achado reforça a complexidade da relação entre etilismo e sofrimento psíquico e indicam a necessidade de estratégias preventivas e de cuidado voltadas a essa população.

Palavras-chave: Álcool. Estresse. Saúde mental. Segurança pública.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde. Saúde Coletiva.

Introdução

Profissionais de segurança pública estão constantemente expostos a fatores de risco ocupacionais e psicossociais que os tornam particularmente vulneráveis ao adoecimento mental. Entre os principais agravos, destacam-se sintomas de ansiedade, estresse e depressão, que comprometem não apenas a qualidade de vida, mas também o desempenho profissional desses trabalhadores (Minayo *et al.*, 2011).

Nesse contexto, o consumo de álcool surge frequentemente como uma estratégia de manejo utilizada para atenuar, ainda que de forma momentânea, o sofrimento psíquico. Essa prática se enquadra no conceito de “automedicação”, no qual substâncias psicoativas são empregadas com a finalidade de reduzir sintomas emocionais negativos (Schlindwein, 2024). Entretanto, o alívio imediato proporcionado pelo álcool mascara uma consequência mais ampla e deletéria: estudos demonstram que beber para lidar com o estresse ou emoções negativas está associado a maior risco de desenvolver dependência, além de intensificar sintomas de ansiedade e depressão ao longo do tempo (Cooper *et al.*, 1992; Bravo *et al.*, 2017).

A literatura também aponta que o uso crônico de álcool pode aumentar níveis de cortisol, hormônio relacionado à resposta ao estresse, estabelecendo um ciclo vicioso em que a substância, ao invés de reduzir o sofrimento, reforça sua manutenção (Sillaber & Henninger, 2004). Esse padrão tem sido

descrito com frequência em profissionais da segurança pública, para os quais a elevada carga de estresse laboral contribui para comportamentos de risco relacionados ao consumo de substâncias (Coleta, 2005). No Brasil, pesquisas revelam que mais da metade dos policiais militares já recorreram ao uso de álcool, medicamentos controlados ou outras drogas como forma de manejo do estresse, sendo o álcool a substância mais relatada (Fiocruz, 2013). De modo semelhante, entre policiais penais, o consumo de álcool é altamente prevalente e frequentemente descrito como mecanismo de fuga das condições adversas de trabalho (Lima, 2023).

Assim, embora o uso do álcool seja muitas vezes percebido como recurso imediato de alívio, configura-se como fator de risco significativo para o agravamento da saúde mental desses profissionais, reforçando a necessidade de estratégias de prevenção e suporte psicossocial específicas para essa população. Sob esta perspectiva, o presente estudo buscou avaliar a associação entre o hábito etilista e a presença de sintomas de estresse em profissionais de segurança pública do Espírito Santo.

Metodologia

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Espírito Santo (Parecer nº 53822872/2022, CAAE: 53145521.1.0000.5060). Todos os participantes foram informados da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A amostra foi composta 231 profissionais de segurança pública atuantes no Espírito Santo, que responderam a um questionário sociodemográfico e a dois instrumentos psicométricos: *Alcohol Use Disorders Identification Test* (AUDIT) e *Depression, Anxiety and Stress Scale – 21 itens* (DASS-21). O AUDIT, questionário de 10 itens desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde, que avalia o consumo de álcool em quatro domínios (abstêmio, baixo risco, risco ou prejudicial, e probabilidade de dependência) (Babor *et al.*, 2001).

O questionário DASS-21, por sua vez, se trata de uma escala que mensura a intensidade de sintomas depressivos, ansiosos e de estresse, permitindo classificação em normal, leve, moderado, severo e extremamente severo. Seu uso em pesquisas ocupacionais têm permitido identificar fatores associados ao sofrimento psíquico em diferentes populações (Lovibond & Lovibond, 1995; Vignola & Tucci, 2014).

Para verificar a associação entre variáveis categóricas, utilizou-se o teste qui-quadrado de *Pearson*. Como as variáveis possuíam mais de duas categorias, aplicou-se o ajuste do p-valor por meio do *post-hoc* χ^2 , conforme recomendado por MacDonald e Gardner (2000). A análise foi realizada no *software IBM SPSS Statistics* versão 25.0 (IBM Corp., Armonk, NY, EUA).

Resultados

A associação entre o hábito etilista e os sintomas de estresse está descrita na Tabela 1. Observou-se que, entre os participantes que não consomem álcool, 45,6% apresentaram níveis normais de estresse, enquanto 33,3% relataram sintomas severos. Entre aqueles que já consumiram, mas não consomem atualmente, 41,9% encontravam-se com estresse normal, destacando-se, entretanto, a maior proporção de sintomas extremamente severos (19,4%) neste grupo. Já entre os indivíduos que consomem atualmente, 60,6% apresentaram estresse normal e apenas 3,8% relataram estresse extremamente severo.

Tabela 1 - Sintomas de estresse e associação com hábito etilista.

Etilismo	Sintomas de estresse	Total
----------	----------------------	-------

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

	Normal n (%)	Suave n (%)	Moderado n (%)	Severo n (%)	Extremamente severo n (%)	n (%)	p- valor
Não bebe	31 (45,6)	11 (16,2)	13 (19,1)	10 (33,3)	3 (4,4)	68 (29,4)	
Já bebeu, mas não bebe atualmente	13 (41,9)	5 (16,1)	4 (12,9)	3 (9,7)	6 (19,4)	31 (13,4)	0,029*
Bebe atualmente	80 (60,6)	17 (12,9)	13 (9,8)	17 (12,9)	5 (3,8)	132 (57,1)	

Nota: Teste do qui-quadrado de Pearson: $\chi^2 (8) = 17,089$; $p = 0,029$. *Post-hoc* χ^2 (MacDonald e Gardner, 2000).
(*) Diferença significativa. Fonte: elaborado pelos próprios autores.

A análise de associação entre hábito etilista (avaliado pelo AUDIT) e sintomas de estresse, avaliados pelo DASS-21, mostrou que, de modo geral, não houve associação significativa entre o consumo atual de álcool e sintomas de estresse. Contudo, foi observada uma associação significativa entre o grupo que relatou já ter consumido álcool, mas não beber atualmente, e a presença de estresse em nível extremamente severo. Esse achado sugere que indivíduos que interromperam o consumo podem estar vivenciando sofrimento psíquico mais intenso.

Discussão

Os resultados apontaram que a associação significativa ocorreu entre ex-consumidores de álcool e a presença de estresse extremamente severo. Essa constatação pode ter múltiplas interpretações. Uma possibilidade é que o abandono do álcool esteja relacionado a experiências prévias de uso problemático, em que o indivíduo interrompeu o consumo em decorrência de prejuízos à saúde física ou mental. Nesses casos, o elevado nível de estresse pode representar tanto um fator desencadeador da interrupção quanto uma consequência do processo de abstinência (Babor *et al.*, 2001).

Outra hipótese é que o grupo de ex-consumidores represente indivíduos com maior conscientização acerca dos riscos do etilismo, mas que ainda enfrentam elevado sofrimento psicológico, o que reforça a necessidade de acompanhamento profissional contínuo. A literatura aponta que, entre profissionais da segurança pública, o estresse ocupacional crônico é fator de risco para o uso problemático de álcool, mas também pode persistir após a interrupção do consumo (Maran *et al.*, 2018; Sousa *et al.*, 2022).

Em outras palavras, o fato de não terem sido observadas associações entre consumo atual de álcool e sintomas de ansiedade ou depressão sugere que o impacto do etilismo nessa população pode ser mais complexo e mediado por variáveis como intensidade do uso, contexto social e histórico de saúde mental. Estudos adicionais são necessários para compreender melhor essa relação.

Dessa forma, é indubitável que estratégias de prevenção e cuidado em saúde mental devem contemplar tanto profissionais em uso atual de álcool quanto aqueles que já interromperam o consumo, oferecendo apoio psicossocial, programas de manejo do estresse e triagem periódica para sintomas emocionais graves.

Entre as estratégias de promoção da saúde mental, destacam-se os treinamentos de manejo do estresse e técnicas de respiração, que têm mostrado bons resultados na redução da ansiedade em policiais (Christopher *et al.*, 2016). A atividade física regular também constitui fator protetor, com evidências robustas de redução de sintomas depressivos e ansiosos em populações de risco (Pedersen & Saltin, 2015). Além disso, redes de apoio social entre pares e campanhas institucionais de valorização da saúde mental contribuem para diminuir o estigma e facilitar a busca por ajuda (Violanti *et al.*, 2018).

No âmbito da prevenção secundária, destaca-se a triagem periódica com instrumentos validados, como o AUDIT para padrões de consumo de álcool e o DASS-21 para rastreamento de sintomas emocionais. Essas ferramentas permitem identificar precocemente indivíduos em sofrimento e encaminhá-los a

serviços especializados. Da mesma forma, a capacitação de gestores e chefias para reconhecer sinais de adoecimento mental é fundamental para fortalecer o suporte institucional (Brough *et al.*, 2016).

Quanto às intervenções de tratamento, a literatura recomenda a disponibilização de serviços de psicologia e psiquiatria dentro das corporações, com garantia de sigilo, além de psicoterapia cognitivo-comportamental individual ou em grupo, eficaz para reduzir sintomas e prevenir recaídas (Papazoglou & Tuttle, 2018). Para ex-consumidores, como os identificados em nosso estudo com níveis mais graves de estresse, estratégias de manutenção da abstinência por meio de grupos de apoio e acompanhamento especializado são fundamentais. Por fim, a adoção de protocolos pós-eventos críticos, como o *critical incident stress debriefing*, pode reduzir o risco de desenvolvimento de transtornos graves relacionados ao trauma ocupacional (Mitchell, 1983).

Assim, os resultados do presente estudo reforçam que a saúde mental de profissionais de segurança pública deve ser abordada de forma multifacetada, integrando promoção, prevenção e tratamento, com foco tanto em usuários quanto em ex-usuários de álcool. Essa perspectiva pode contribuir para reduzir o sofrimento psíquico, melhorar a qualidade de vida desses profissionais e, consequentemente, a segurança coletiva.

Conclusão

O presente estudo identificou associação significativa entre o grupo de profissionais que relataram já ter consumido álcool, mas não beber atualmente, e a presença de estresse em nível extremamente severo. Esse achado indica que o sofrimento psíquico pode persistir mesmo após a interrupção do consumo, reforçando a complexidade da relação entre etilismo e saúde mental. À luz da literatura, torna-se evidente a necessidade de que políticas públicas e institucionais voltadas aos profissionais de segurança pública incorporem estratégias integradas de promoção, prevenção e tratamento. Tais medidas são fundamentais para reduzir o sofrimento psíquico, prevenir recaídas relacionadas ao etilismo e fortalecer a qualidade de vida e a atuação profissional dos trabalhadores da segurança pública.

Referências

- BABOR, T. F., HIGGINS-BIDDLE, J. C., SAUNDERS, J. B., MONTEIRO, M. G. AUDIT: The Alcohol Use Disorders Identification Test: **Guidelines for use in primary care. 2nd ed. Geneva: World Health Organization, 2001.** Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MSB-01.6a>. Acesso em 3 set. 2025.
- BRAVO, A.J.; PEARSON, M.R.; HENSON, J.M.; CAREY, K.B.;. Drinking to cope with depressive symptoms and ruminative thinking: a multiple mediation model among college students. **Subst Use Misuse. 2022;57(6):898–909.** Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27668861/>. Acesso em: 03 set. 2025.
- BROUGH, P., DRUMMOND, S., & BIGGS, A. (2016). Job support, coping, and control: Assessment of simultaneous demands in police work. **Criminal Justice and Behavior**, 43(2), 163–181. Disponível em: <https://awspntest.apa.org/buy/2017-06338-001>. Acesso em: 02 set. 2025.
- CHRISTOPHER, M. S., GOERLING, R. J., ROGERS, B. S., *et al.* (2016). A pilot study of mindfulness-based resilience training in law enforcement officers. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 31(1), 36–49. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/273285790_A_Pilot_Study_Evaluating_the_Effectiveness_of_a_Mindfulness-Based_Intervention_on_Cortisol_Awakening_Response_and_Health_Outcomes_among_Law_Enforcement_Officers. Acesso em: 03 set. 2025.
- COLETA, A. S. M. D.; SOUZA, E. R.; LIMA, M. L. C. Fatores de estresse ocupacional e coping entre policiais civis. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 24, n. 2, p. 159-165, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/ZPnZFvLpPSP6zwPGq6v53XP/>. Acesso em: 6 set. 2025.

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

COOPER, M.L.; RUSSELL, M.; SKINNER, J.B.; FRONE, M.R.; MUDAR, P. Stress and alcohol use: moderating effects of gender, coping, and alcohol expectancies. *J Abnorm Psychol.* 1992;101(1):139–52. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1537960/>. Acesso em: 03 set. 2025.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Pesquisa aponta uso de substâncias ilícitas por policiais do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2013. Disponível em: <https://www.ebc.com.br/noticias/brasil/2013/04/pesquisa-da-fiocruz-aponta-uso-de-substancias-ilicitas-por-policiais>. Acesso em: 6 set. 2025.

LIMA, A.I.O.; DIMENSTEIN, M.; MACEDO, J.P.S.; NUNES, C.C. Condições de trabalho e sofrimento psíquico de policiais penais no Brasil. **Rev Bras Saúde Ocup.** 2023;48:e25. Acesso em: 03 set. 2025.

MACDONALD, P. L.; GARDNER, R. C. Type I error rate comparisons of post hoc procedures for $I \times J$ chi-square tables. **Educational and Psychological Measurement**, v. 60, n. 5, p. 735-754, 2000. Acesso em: 03 set. 2025.

MARAN, D. A., ZEDDA, M., & Varetto, A. (2018). Physical Practice and Wellness Courses Reduce Distress and Improve Well-Being in Police Officers. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 15(4), 578. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph15040578>. Acesso em 03 set. 2025.

MITCHELL, J. T. (1983). When disaster strikes...the critical incident stress debriefing process. **Journal of Emergency Medical Services**, 8, 36–39. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10258348/>. Acesso em: 02 set. 2025.

PAPAZOGLU, K., & TUTTLE, B. M. (2018). Fighting police trauma: Practical approaches to addressing psychological needs of officers. **Journal of Police and Criminal Psychology**, 33, 45–59. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/327157891_Fighting_Police_Trauma_Practical_Approaches_to_Addressing_Psychological_Needs_of_Officers. Acesso em: 02 set. 2025.

PEDERSEN, B. K., & SALTIN, B. (2015). Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, 25, 1–72. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26606383/>. Acesso em: 02 set. 2025.

SCHLINDWEIN, V. L. D. C. Sofrimento psíquico, uso de drogas e trabalho. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 49, n. 171, p. e18, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/TPGJ4sK9rYvmN4PyfxTLsfM/>. Acesso em: 6 set. 2025.

SILLABER I., HENNINGER, M.S.; Stress and alcohol drinking. **Ann Med.** 2004;36(8):596–605. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15768831/>. Acesso em: 03 set. 2025.

SILVA, M.B.; FERREIRA, L.A.; MINAYO, M.C.S.; Sofrimento psíquico e estratégias defensivas em policiais militares do Espírito Santo. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2019;24(12):4627–36. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/Mv8nPJ5DtPxMLNcJnwZ9rjq/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 03 set. 2025.

Scoring the AUDIT [Internet]. **AUDIT**. Disponível em: <https://auditscreen.org/about/scoring-audit>. Acesso em 03 set. 2025.

SOUSA, R. C.; BARROSO, S. M.; RIBEIRO, A. C. S. **Aspectos de saúde mental investigados em policiais: uma revisão integrativa. Saúde e Sociedade, v. 31, n. 2, 2022.** Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/dK4NbsXDRCbbwYDXQRS9Mnk/?lang=pt>. Acesso em: 03 set. 2025.

VIOLANTI, J. M., OWENS, S. L., MCCANLIES, E., *et al.* (2018). Law enforcement suicide: A national analysis. **Policing: An International Journal, 41(2), 273–286.** Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/324971761_Law_enforcement_suicide_a_review. Acesso em: 02 set. 2025.

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com o apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação do Estado do Espírito Santo (FAPES), do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), da Secretaria de Estado da Segurança Pública e Defesa Social (SESP), da Secretaria Nacional de Segurança Pública (SENASP) e da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES).