



Consulting. Strategic Analysis. Scenario Analysis and Forecasts

Michel Pierre Robert Musy Levinsphul

Analista em Ambiente socioeconómico e Segurança

Psicanalista em ambiente militarizado

Advogado de suporte. OAB. Rio de Janeiro. 106922.

Especialista em Criminologia e psicanálise; Negociação e Gestão de Conflito e Direito de Família. Jornalista. Inteligência Policial

<https://psicanalistemichelmusy.webnode.page>
consultingstrategic.analysis@yahoo.com

Estamos no Rio de Janeiro, Capital. Brasília. DF

MANUAL COMPLETO DE SAÚDE MENTAL POLICIAL

APRESENTAÇÃO

Este manual tem como objetivo oferecer diretrizes completas, práticas e atualizadas para promover, preservar e recuperar a saúde mental dos profissionais de segurança pública. Ele pode ser adaptado a qualquer corporação (PM, PC, PRF, PF, GM, SUSEPE, Guardas, Forças Táticas, etc.).

SUMÁRIO GERAL

1. Introdução à Saúde Mental Policial
2. Fundamentos Psicológicos e Psicanalíticos da Atividade Policial
3. Estressores Crônicos na Profissão Policial
4. Esgotamento Emocional e Burnout: Identificação e Prevenção

5. Técnicas de Autorregulação Emocional
 6. Manejo de Emoções em Situações Críticas
 7. Protocolo de Apoio Pós-Ocorrência Crítica
 8. Estratégias Organizacionais para Saúde Mental
 9. Treinamento Emocional Contínuo
 10. Psicanálise Clínica Motivacional Aplicada ao Policial
 11. Saúde Física como Base da Saúde Mental
 12. Comunicação Assertiva e Cuidado em Equipe
 13. Prevenção do Suicídio Policial
 14. Funcionamento dos Centros de Apoio Psicológico
 15. Programas de Acompanhamento Psicológico Permanente
 16. Indicadores e Monitoramento da Saúde Mental
 17. Protocolos de Sigilo e Ética Profissional
 18. Anexos Técnicos e Exercícios Práticos
-

CAPÍTULO 1 – INTRODUÇÃO À SAÚDE MENTAL POLICIAL

- 1.1. A especificidade da mente policial
 - 1.2. A cultura da invulnerabilidade
 - 1.3. O impacto emocional das ocorrências
 - 1.4. Estigma, silêncio e resistência ao cuidado psicológico
-

CAPÍTULO 2 – FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS E PSICANALÍTICOS

- 2.1. Os sistemas emocionais do policial
- 2.2. Mecanismos de defesa psíquica
- 2.3. Trauma, pulsão de morte e agressividade controlada

2.4. A função simbólica da autoridade

CAPÍTULO 3 – ESTRESSORES CRÔNICOS NA PROFISSÃO POLICIAL

3.1. Jornadas extensas e escalas irregulares

3.2. Exposição à violência e sofrimento alheio

3.3. Conflitos internos, hierarquia e pressão institucional

3.4. Falta de reconhecimento e desgaste moral

CAPÍTULO 4 – ESGOTAMENTO EMOCIONAL E BURNOUT

4.1. Sinais precoces

4.2. Sinais avançados

4.3. Riscos operacionais do policial esgotado

4.4. Prevenção contínua

CAPÍTULO 5 – TÉCNICAS DE AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL

5.1. Respiração funcional

5.2. Grounding e foco situacional

5.3. Ritual de descompressão pós-ocorrência

5.4. Desativação fisiológica da resposta de luta ou fuga

CAPÍTULO 6 – MANEJO DE EMOÇÕES EM SITUAÇÕES CRÍTICAS

6.1. Controle de raiva

6.2. Controle de medo

6.3. Controle da impulsividade

6.4. Comunicação emocional em operações

CAPÍTULO 7 – PROTOCOLO DE APOIO PÓS-OCORRÊNCIA CRÍTICA

7.1. Defusing

7.2. Debriefing

7.3. Acompanhamento psicológico 72h/30 dias

7.4. Prevenção de TEA e TEPT

CAPÍTULO 8 – ESTRATÉGIAS ORGANIZACIONAIS

- 8.1. Escalas humanizadas
 - 8.2. Políticas institucionais de saúde mental
 - 8.3. Comando emocionalmente competente
 - 8.4. Programas permanentes de formação
-

CAPÍTULO 9 – TREINAMENTO EMOCIONAL CONTÍNUO

- 9.1. Treinamento anual
 - 9.2. Simulações com carga emocional
 - 9.3. Preparação psicológica para operações especiais
-

CAPÍTULO 10 – PSICANÁLISE CLÍNICA MOTIVACIONAL APLICADA

- 10.1. Entendimento das pulsões
 - 10.2. O conflito interno do policial
 - 10.3. Re-significação de traumas
 - 10.4. Motivação estrutural da função policial
-

CAPÍTULO 11 – SAÚDE FÍSICA COMO BASE DA SAÚDE MENTAL

11.1. Sono

11.2. Alimentação em plantões

11.3. Exercícios físicos reguladores

11.4. Hidratação e reposição

CAPÍTULO 12 – COMUNICAÇÃO ASSERTIVA E TRABALHO EM EQUIPE

12.1. Linguagem emocional

12.2. Binômio: técnica de observação mútua

12.3. Redução de conflitos internos

CAPÍTULO 13 – PREVENÇÃO DO SUICÍDIO POLICIAL

13.1. Fatores de risco

13.2. Fatores de proteção

13.3. Protocolos de intervenção

CAPÍTULO 14 – CENTROS DE APOIO PSICOLÓGICO

14.1. Estrutura ideal

14.2. Equipe técnica

14.3. Políticas de sigilo e ética

CAPÍTULO 15 – ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO PERMANENTE

15.1. Atendimentos preventivos

15.2. Grupos de apoio

15.3. Acompanhamento pós-trauma

CAPÍTULO 16 – INDICADORES E MONITORAMENTO

16.1. Questionários de estresse

16.2. Indicadores de burnout

16.3. Mapas emocionais de unidades

CAPÍTULO 17 – ÉTICA E SIGILO

17.1. Proteção ao policial

17.2. Diretrizes confidenciais

ANEXOS (EXERCÍCIOS PRÁTICOS)

- Diário emocional de 30 dias
 - Fichas de respiração
 - Protocolos de debriefing
 - Testes de autopercepção
 - Checklists para comandantes
-