

Desenvolvimento Pessoal e Profissional



PSICOLOGIA E SÁUDE MENTAL NA SEGURANÇA PÚBLICA







Academia Do Conhecimento

"PSICOLOGIA E SAÚDE MENTAL NA SEGURANÇA PÚBLICA"

🎓 Curso: Psicologia e Saúde Mental na Segurança Pública

© Objetivo Geral:

Capacitar profissionais da segurança pública a reconhecerem os impactos psicológicos da profissão, desenvolverem estratégias para lidar com o estresse, fortalecerem o autocuidado e promoverem ambientes de trabalho emocionalmente saudáveis.

📚 Estrutura Inicial: 10 Módulos

- 1. Compreendendo a Psicologia na Segurança Pública
- 2. Principais Transtornos Psicológicos em Profissionais de Segurança
- 3. Estresse Ocupacional: Causas, Sintomas e Consequências
- 4. Síndrome de Burnout em Profissionais da Segurança Pública
- 5. Lidando com Traumas: Violência, Perdas e Situações Críticas
- 6. Estratégias de Autocuidado e Resiliência Emocional
- 7. Apoio Psicológico nas Equipes de Campo: Quando e Como Atuar
- 8. A Importância da Comunicação e Escuta Ativa nas Equipes
- 9. Cultura Organizacional e Prevenção ao Adoecimento Psicológico
- 10. Planos de Ação para Promoção de Saúde Mental nas Corporações

Agora, vamos detalhar o Módulo 1 :	

Módulo 1: Compreendendo a Psicologia na Segurança Pública

© Objetivo:

Apresentar os fundamentos da psicologia aplicados ao contexto da segurança pública e os principais desafios emocionais enfrentados pelos profissionais da área.

Aula 1: Introdução à Psicologia no Contexto da Segurança Pública

- O papel da psicologia na prevenção de riscos emocionais.
- Relação entre função policial/militar e exigências emocionais.
- Conceitos básicos: saúde mental, transtorno psicológico, sofrimento psíquico.

Aula 2: O perfil psicológico do profissional de segurança

- As exigências cognitivas, físicas e emocionais da função.
- Características comuns de personalidade em agentes de segurança.
- Mitos sobre "ser forte emocionalmente".

Aula 3: Fatores de risco e proteção no exercício da profissão

- Ambiente hostil, rotina imprevisível, exposição à violência.
- Suporte institucional, vínculos familiares, espiritualidade e lazer como fatores de proteção.

Casos Práticos

Caso 1:

Um agente com 15 anos de carreira começa a desenvolver insônia, irritabilidade constante e afastamento da família. Quais fatores psicológicos estão em jogo?

Caso 2:

Uma policial recém-ingressa na corporação relata ansiedade extrema antes das escalas. Como acolher e intervir?

Resumo Ilustrado (exemplo visual):

Três pilares da saúde mental na segurança pública:

- Autoconhecimento
- Apoio institucional
- Estratégias de enfrentamento emocional

Infográfico:

Ciclo do Estresse na Segurança Pública

- Exposição à situação crítica
- 2. Reação emocional imediata
- 3. Supressão ou não acolhimento
- 4. Somatização ou adoecimento mental

📚 Leitura Complementar:

- 1. Macedo, J. & Costa, F. (2021). Psicologia aplicada à segurança pública.
- 2. **Organização Mundial da Saúde (OMS).** Guia de primeiros cuidados psicológicos.

- 3. Revista Brasileira de Segurança Pública (ed. 28). Saúde mental e atuação policial: desafios e caminhos.
- ♠ ♠ Encerramento do Módulo (voz de professor):

"Parabéns por concluir este primeiro módulo! Agora que entendemos os fundamentos da psicologia aplicados à segurança pública, é hora de nos aprofundarmos nos **transtornos psicológicos mais comuns** que afetam os profissionais da área.

Vamos para o **Módulo 2**, onde você aprenderá a **reconhecer sinais de depressão**, **ansiedade**, **transtorno do pânico**, **TEPT (transtorno de estresse pós-traumático)**, e muito mais. Tudo isso com exemplos reais, material visual e estratégias práticas. Te encontro lá!"

Módulo 2: Principais Transtornos Psicológicos em Profissionais de Segurança

Objetivo:

Apresentar os transtornos psicológicos mais comuns entre profissionais da segurança pública, sua identificação e possíveis estratégias de apoio e encaminhamento.

📘 Aula 1: Depressão – Sintomas, causas e impactos

- Sintomas emocionais e físicos.
- Depressão mascarada: como se manifesta em agentes de segurança.
- O estigma e a dificuldade de pedir ajuda.

Aula 2: Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e Crises de Pânico

- Ansiedade normal vs. patológica.
- Sintomas físicos e emocionais.
- Crises de pânico durante o serviço: como agir.

📘 Aula 3: Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT)

- Situações de risco e traumas recorrentes.
- Flashbacks, insônia, irritabilidade.
- Protocolos de cuidado e acolhimento psicológico.

Casos Práticos

Caso 1:

Agente que após um tiroteio começa a apresentar pesadelos, evita o local da ocorrência e relata sensação de reviver o evento.

Caso 2:

Soldado com histórico de bom desempenho passa a apresentar falhas de atenção, isolamento social e sinais de tristeza constante.

Resumo Ilustrado:

Transtornos Psicológicos mais comuns na segurança pública:

- 🧠 Depressão tristeza persistente, perda de interesse
- Ansiedade preocupação excessiva, inquietação
- 💥 TEPT revivência do trauma, hipervigilância, evasão

Infográfico:

Mapa dos Sintomas Comuns entre os Transtornos

- Fadiga crônica
- Insônia
- Irritabilidade
- Dificuldade de concentração
- Isolamento social

📚 Leitura Complementar:

- 1. **APA (2020).** *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (DSM-5) Capítulos sobre TEPT, depressão e ansiedade.
- 2. Paim, J. (2019). A mente fardada: Psicologia em ambientes de risco.
- 3. Artigo: "Saúde mental em policiais militares: uma revisão integrativa." (Rev. Psicologia e Saúde).

"Você agora tem uma visão clara dos transtornos mais recorrentes entre os profissionais da segurança. Saber identificá-los é o primeiro passo para buscar ajuda e apoiar seus colegas.

Vamos seguir para o **Módulo 3**, onde vamos entender **como o estresse impacta a saúde física e mental** desses profissionais, e como evitá-lo se torna uma questão de sobrevivência."

💥 Módulo 3: Estresse Ocupacional: Causas, Sintomas e Consequências

© Objetivo:

Analisar os fatores causadores de estresse no ambiente de segurança pública e suas consequências emocionais, cognitivas e físicas.

Aula 1: O que é estresse e por que ele afeta tanto os profissionais da segurança?

- Conceito de estresse ocupacional.
- Estressores específicos da área: tensão constante, conflitos, decisões imediatas.
- Fases do estresse: alerta, resistência, exaustão.

Aula 2: Sintomas do estresse crônico

- Fadiga, dores físicas, irritabilidade.
- Quedas de desempenho, descontrole emocional.
- Comportamentos compensatórios: álcool, compulsões, violência.

Aula 3: Consequências a médio e longo prazo

- Adoecimento físico: hipertensão, gastrite, imunidade baixa.
- Riscos de isolamento e suicídio.
- Comprometimento de relações familiares e sociais.

Casos Práticos

Caso 1:

Agente que passou por dois plantões intensos relata dores no corpo, perda de apetite e sentimento de exaustão constante.

Caso 2:

Após intervenção em uma ocorrência com vítimas fatais, policial começa a se tornar agressivo com colegas e família.

Resumo Ilustrado:

Sinais de Estresse Crônico:

- Físicos: insônia, dores, tensão muscular
- Emocionais: impaciência, raiva, tristeza
- Cognitivos: lapsos de memória, desatenção
- Comportamentais: explosões, vícios

Infográfico:

Escala de Estresse Ocupacional em Segurança Pública

- Alto Risco
- Moderado
- Controlado

Inclui checklist para autodiagnóstico.

Leitura Complementar:

- 1. Lipp, M. (2016). O estresse no Brasil: Pesquisa e realidade.
- 2. **Brasil. Ministério da Saúde. (2018).** *Manual de Saúde Mental no Trabalho.*
- 3. Artigo: "Estresse em policiais militares: um estudo sobre sintomas e consequências". (Rev. Saúde Coletiva).

👨 🏫 Encerramento do Módulo 3:

"O estresse é silencioso, mas extremamente destrutivo se não for reconhecido. Agora que você sabe como ele age e os sinais de alerta, no próximo módulo vamos aprofundar um tema muito sério: a **Síndrome de Burnout**, o esgotamento emocional extremo que tem acometido muitos colegas da área."

🔥 Módulo 4: Síndrome de Burnout em Profissionais da Segurança Pública

© Objetivo:

Identificar o que é a síndrome de burnout, seus sintomas, causas no ambiente da segurança pública e formas de prevenção e tratamento.

Aula 1: Entendendo o que é Burnout

- Definição: esgotamento emocional, despersonalização e baixa realização pessoal.
- Burnout x Estresse crônico.
- Por que é tão comum entre profissionais da linha de frente?

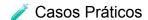
Aula 2: Sinais de alerta e diagnóstico

- Exaustão mesmo após o descanso.
- Desmotivação profunda, cinismo, sensação de inutilidade.
- Sintomas físicos, cognitivos e emocionais associados.

Aula 3: Como prevenir e lidar com o Burnout

Fortalecimento da rede de apoio.

- Promoção do bem-estar físico e psicológico.
- Apoio institucional, psicoterapia, reorganização da carga de trabalho.



Caso 1:

Agente veterano, elogiado pela equipe, comunica pedido de afastamento alegando que "não aguenta mais", com sintomas físicos e depressivos.

Caso 2:

Supervisora nota que um colega perdeu totalmente o entusiasmo, está apático e evita participar das reuniões.

Resumo Ilustrado:

3 dimensões da Síndrome de Burnout:

- **6** Esgotamento emocional
- 🧊 Despersonalização (frieza e distanciamento)
- M Baixa realização pessoal

Infográfico:

Diferenças entre Estresse e Burnout

Aspecto	Estresse	Burnout
Duração	Curto	Prolongado
Emoções	Ansiedade	Desesperança
Energia	Agitado	Exausto

Sintomas físicos Mais leves Graves e persistentes

📚 Leitura Complementar:

- 1. Freudenberger, H. (1974). Burnout: o preço do sucesso.
- 2. Maslach, C. (2001). Burnout The cost of caring.
- 3. OMS (2019). Classificação do Burnout como fenômeno ocupacional.

👨 🏫 Encerramento do Módulo 4:

"Burnout é um grito silencioso de socorro que muitos ignoram até que seja tarde. No próximo módulo, vamos estudar o trauma psicológico, com foco em situações de violência, morte e sofrimento agudo. É hora de entender como o trauma se instala e como podemos ajudar uns aos outros nesse enfrentamento."

Módulo 5: Trauma Psicológico e Violência – Como lidar com situações extremas

© Objetivo:

Compreender os efeitos do trauma psicológico vivenciado por profissionais em situações de violência e morte, além de estratégias para lidar com essas ocorrências.

Aula 1: O impacto psicológico da violência presenciada

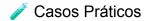
- A diferença entre vivenciar e presenciar violência.
- Situações com vítimas fatais, agressões físicas, ameaças diretas.
- Trauma como resposta do corpo e da mente ao choque.

Aula 2: Trauma acumulado e sua manifestação

- Repetição de eventos traumáticos.
- O conceito de "carga emocional crônica".
- Como o corpo reage ao trauma não tratado (somatização, adoecimento físico).

Aula 3: Estratégias de enfrentamento e resiliência

- Como buscar apoio e acolhimento após eventos traumáticos.
- O papel da psicoterapia pós-evento crítico.
- Técnicas de autoconhecimento e fortalecimento emocional.



Caso 1:

Agente que esteve presente em uma cena de execução de um colega passa a evitar rondas noturnas e tem constantes pesadelos com a cena.

Caso 2:

Após ser rendido durante um patrulhamento, servidor começa a apresentar crises de ansiedade toda vez que entra na viatura.

Resumo Ilustrado:

Traumas psicológicos mais comuns na segurança pública:

- Presenciar mortes violentas
- 💔 Situações com risco de vida
- Repetição de experiências traumáticas

Infográfico:

Ciclo do Trauma Psicológico em Profissionais de Segurança

- 1. Evento Traumático
- 2. Reações emocionais intensas
- 3. Repressão ou fuga emocional
- 4. Sintomas persistentes (TEPT)
- 5. Reorganização emocional ou adoecimento

Leitura Complementar:

- Herman, J. (1997). Trauma e recuperação
- OMS (2020). Orientações para primeiros cuidados psicológicos
- Artigo: "Trauma psicológico em profissionais da segurança: um estudo longitudinal" – Revista de Psicologia Militar

"Traumas não são fraquezas, são reações naturais a eventos extremos. O importante é reconhecer os sinais e buscar apoio. No próximo módulo, vamos trabalhar as **técnicas de manejo do estresse agudo**, que são essenciais para atuar com segurança e preservar a saúde mental no campo."

Objetivo:

Ensinar práticas simples e eficazes para o controle emocional em situações de tensão, risco e pressão, com foco em intervenções rápidas e cotidianas.

Aula 1: Respiração consciente e regulação emocional

- Técnicas de respiração controlada.
- Como a respiração interfere no sistema nervoso autônomo.
- A importância do foco no presente (mindfulness operacional).

Aula 2: Técnicas de ancoragem e centramento

- Ancoragem sensorial (visão, tato, audição).
- Técnicas para manter a mente no "aqui e agora".
- Uso prático em situações de conflito e tensão.

Aula 3: Planejamento da rotina e pausas estratégicas

- Organização para evitar sobrecarga.
- Importância das pausas mentais e físicas.
- Hábitos saudáveis para proteção psicoemocional.

Casos Práticos

Caso 1:

Durante uma ocorrência de refém, agente consegue manter a calma aplicando técnicas de respiração profunda e foco visual.

Caso 2:

Agente em plantão de 24h reorganiza pausas e atividades para reduzir cansaço mental e manter atenção no turno.

Resumo Ilustrado:

Técnicas de Controle do Estresse Agudo:

- Respiração 4-4-4
- @ Ancoragem (tocar objetos, ouvir sons ao redor)
- Pausas a cada 90-120 minutos de atividade contínua

Infográfico:

Sistema de Autorregulação Emocional em Campo

- Ativação (alerta)
- Respiração (modulação)
- Foco (ações práticas)
- Descompressão (reorganização)

📚 Leitura Complementar:

- Kabat-Zinn, J. (2017). Mindfulness para redução de estresse
- Instituto Brasileiro de Mindfulness https://ibm.org.br
- Artigo: "Regulação emocional em situações críticas: estudo com agentes da segurança" – Rev. Neuropsicologia e Profissões de Risco

"Essas técnicas são ferramentas valiosas e acessíveis que você pode aplicar em qualquer turno. Agora, vamos para um dos pilares do cuidado com a saúde mental: o apoio psicológico no campo. Como ele funciona, quem oferece, e como acessá-lo será o tema do próximo módulo."

Módulo 7: Apoio Psicológico e Intervenção em Campo

© Objetivo:

Apresentar os tipos de apoio psicológico oferecidos aos profissionais de segurança, como funcionam os protocolos de escuta, acolhimento e encaminhamento em campo.

Aula 1: O que é o apoio psicológico imediato?

- Primeiros cuidados emocionais (PCE).
- Quem pode oferecer apoio? Psicólogos, líderes treinados, colegas.
- O que se deve e o que n\u00e3o se deve fazer em uma abordagem.

Aula 2: Como reconhecer que um colega precisa de ajuda

- Mudanças de comportamento.
- Indícios de sofrimento psíquico.
- Quando intervir e como comunicar com empatia.

Aula 3: Encaminhamento, sigilo e respeito à autonomia

- Como encaminhar um colega para atendimento.
- Importância do sigilo profissional e respeito ao tempo do outro.
- Protocolos institucionais e canais de acolhimento.

Casos Práticos

Caso 1:

Após ocorrência com vítimas fatais, uma equipe recebe apoio imediato de um psicólogo da corporação, com escuta e orientações práticas.

Caso 2:

Agente identifica sinais de sofrimento em colega e consegue iniciar um diálogo de escuta, encaminhando-o ao atendimento psicológico interno.

Resumo Ilustrado:

Etapas do Apoio Psicológico no Campo:

- Escuta ativa
- Acolhimento sem julgamento
- Encaminhamento com empatia e orientação

Infográfico:

Fluxo de Apoio Psicológico em Situações Críticas

- 1. Identificação de sinais
- 2. Abordagem empática
- 3. Escuta e acolhimento
- 4. Encaminhamento
- 5. Acompanhamento institucional

Leitura Complementar:

 Ministério da Saúde (2021). Cartilha de Primeiros Cuidados Psicológicos para profissionais de emergência

- CFM (2020). Protocolos de atendimento psicológico para servidores públicos
- Artigo: "O papel da psicologia na intervenção em campo: uma revisão das práticas de suporte imediato" – Revista Saúde & Resiliência

👨 🏫 Encerramento do Módulo 7:

"Você agora tem em mãos o conhecimento necessário para oferecer apoio ou buscar ajuda quando precisar. No próximo módulo, vamos aprofundar o papel da **rede de apoio institucional e familiar**, essencial para sustentar a saúde mental ao longo da carreira."

★ Módulo 8: A Rede de Apoio Institucional e Familiar

Objetivo:

Compreender a importância de redes de apoio dentro da instituição e no núcleo familiar como base de sustentação emocional para os profissionais da segurança.

Aula 1: O que são redes de apoio?

- Definição e função das redes institucionais e pessoais.
- Tipos: formal (psicólogos, serviços de saúde, chefias) e informal (amigos, colegas, familiares).
- A importância do pertencimento e da confiança.

Aula 2: A importância da família no equilíbrio emocional

- Como o ambiente familiar influencia o bem-estar do profissional.
- Comunicação e compartilhamento emocional com familiares.
- Desafios de conciliar rotina estressante com a vida doméstica.

Aula 3: Fortalecendo a rede institucional

- Como promover espaços seguros de escuta na corporação.
- O papel das chefias e lideranças no apoio emocional.
- Práticas institucionais saudáveis: rodas de conversa, reuniões de feedback, capacitações.

Casos Práticos

Caso 1:

Agente relata que após conversas semanais com colegas veteranos e o apoio do setor psicossocial, se sente mais seguro para lidar com situações de conflito.

Caso 2:

Policial enfrenta sintomas de exaustão, mas encontra suporte no diálogo com a esposa e o grupo de apoio psicológico da corporação.

Resumo Ilustrado:

Redes de Apoio para Profissionais da Segurança:

Institucional: Psicólogos, chefias, colegas, assistência social

🏡 Familiar: Parceiros(as), filhos, pais, amigos próximos

🤝 Comunitária: Igrejas, grupos de voluntariado, associações

Infográfico:

Triângulo de Suporte Psicológico:

▲ Topo: Apoio Profissional

📍 Lado 1: Apoio Familiar

Lado 2: Apoio Institucional

🔽 Base: Estabilidade Emocional

📚 Leitura Complementar:

- Bader, C. (2016). Família e trabalho: uma construção conjunta
- Artigo: "Redes de apoio como fator protetivo para profissionais da segurança" – Revista Brasileira de Psicologia Aplicada
- Manual de Boas Práticas em Saúde Mental Institucional Ministério da Justiça e Segurança Pública

"Você viu que ninguém precisa enfrentar tudo sozinho — e nem deveria. Estar cercado de uma rede forte é essencial para resistir à pressão cotidiana. No próximo módulo, vamos falar sobre algo igualmente importante: a prevenção ao suicídio e ao esgotamento emocional, temas delicados, mas fundamentais."

△ Módulo 9: Prevenção ao Suicídio e Burnout em Profissionais da Segurança

Objetivo:

Identificar sinais de esgotamento emocional e riscos de suicídio, promovendo ações preventivas no cotidiano profissional.

Aula 1: Compreendendo o burnout

- Definição: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal.
- Causas mais comuns na área da segurança.
- Impactos no desempenho e nas relações.

Aula 2: Fatores de risco para suicídio em profissionais da área

- Isolamento emocional, exposição constante a traumas, cultura de silêncio.
- Histórico pessoal e pressão institucional.
- O papel da vergonha e do medo de parecer fraco.

Aula 3: Como prevenir e agir

- Promovendo espaços de acolhimento e escuta.
- Saber ouvir e encaminhar.
- Linhas de ajuda, canais internos e serviços externos.

Casos Práticos

Caso 1:

Agente começa a apresentar sinais de afastamento, irritabilidade e cansaço constante. Ao ser ouvido por colega treinado, é encaminhado para atendimento e diagnosticado com burnout.

Caso 2:

Colega relata desejo de desistir da vida durante conversa informal. A atitude rápida de um parceiro salva sua vida ao buscar apoio imediato.

Resumo Ilustrado:

Sinais de alerta para o suicídio:

- X Isolamento repentino
- X Mudança drástica de humor
- X Fala sobre morte ou inutilidade
- X Desleixo com aparência ou higiene

Infográfico:

Escada de Prevenção ao Suicídio:

- Reconhecer os sinais
- 2. Abrir espaço para escuta
- 3. Estimular o diálogo
- 4. Encaminhar com responsabilidade
- 5. Acompanhar e apoiar

Leitura Complementar:

- OMS (2019). Prevenção do suicídio: um manual para profissionais
- Artigo: "Burnout e suicídio entre policiais: fatores de risco e proteção" –
 Revista Saúde e Sociedade
- CVV Centro de Valorização da Vida: https://www.cvv.org.br

"Falar sobre suicídio é salvar vidas. Silenciar é permitir que o sofrimento se torne invisível. Finalizaremos nosso curso com o **Módulo 10**, que abordará as estratégias de **promoção contínua da saúde mental** ao longo da carreira."

🌱 Módulo 10: Promoção Contínua da Saúde Mental ao Longo da Carreira

© Objetivo:

Apresentar estratégias sustentáveis para cuidar da saúde mental em todas as fases da carreira na segurança pública, com foco em bem-estar, qualidade de vida e aposentadoria saudável.

Aula 1: Saúde mental como prática contínua

- Autocuidado como parte da rotina.
- Revisão periódica da saúde emocional.
- Aprendizado constante e resiliência adaptativa.

Aula 2: Planejamento de carreira e saúde mental

- Metas pessoais e profissionais.
- Prevenção do esgotamento com planejamento de pausas e transições.
- O papel da autoestima e do propósito.

Aula 3: Pós-carreira: preparando-se emocionalmente para a aposentadoria

- Luto da identidade profissional.
- Reinvenção pessoal e novos propósitos.
- Atividades de engajamento e sentido de vida.

Casos Práticos

Caso 1:

Agente prestes a se aposentar sente angústia pela mudança de rotina. Ao buscar grupos de preparação para aposentadoria, reencontra motivação e inicia atividades sociais.

Caso 2:

Servidor veterano incorpora exercícios físicos, consultas terapêuticas e hobbies como parte do seu plano de qualidade de vida pós-carreira.

Resumo Ilustrado:

Cuidado emocional ao longo da carreira:

🌿 Início: integração com apoio

Meio: manutenção do equilíbrio

Fim: preparação para a transição

Infográfico:

Ciclo da Saúde Mental Profissional:

- 1. Admissão consciente
- 2. Apoio no percurso
- 3. Planejamento e resiliência
- 4. Transição e reconstrução

📚 Leitura Complementar:

• Dalgalarrondo, P. (2019). Saúde mental e trabalho

- Artigo: "Aposentadoria e saúde mental em profissionais da segurança pública" – Psicologia em Revista
- Cartilha: Bem-estar e qualidade de vida no serviço público SENASP

•		Encerramento	Final	do	Curso:
---	--	--------------	-------	----	--------

"Parabéns por chegar até aqui. Esse curso é mais do que conteúdo, é um convite ao cuidado contínuo com você, com sua equipe e com todos ao seu redor. A saúde mental não é luxo, é ferramenta essencial para uma vida profissional longa, digna e humana."

Referências e Fontes Utilizadas

- BRASIL. Ministério da Justiça e Segurança Pública. Cartilha de Saúde
 Mental para Profissionais da Segurança. Brasília: MJSP, 2021.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Prevenção do suicídio: um manual para profissionais da saúde. OMS, 2019.
- DALGALARRONDO, Paulo. Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.
- TEIXEIRA, Moacir. Burnout na Segurança Pública: enfrentamentos e políticas de prevenção. Revista Psicologia e Sociedade, 2020.
- BRASIL. SENASP. Manual de Boas Práticas para Promoção da Saúde Mental no Serviço Público. Secretaria Nacional de Segurança Pública, 2020.
- CVV Centro de Valorização da Vida: www.cvv.org.br