

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL
FACULDADE DE MEDICINA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE E DESENVOLVIMENTO NA
REGIÃO CENTRO-OESTE

ROSIMEIRE BENITO CORTEZ

**OS BENEFÍCIOS DA MÚSICA E DA PSICOLOGIA POSITIVA NO BEM-ESTAR E
NA SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DA POLÍCIA CIVIL DE CAMPO
GRANDE-MS**

**CAMPO GRANDE – MS
2024**

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL
FACULDADE DE MEDICINA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE E DESENVOLVIMENTO NA
REGIÃO CENTRO-OESTE

ROSIMEIRE BENITO CORTEZ

**OS BENEFÍCIOS DA MÚSICA E DA PSICOLOGIA POSITIVA NO BEM-ESTAR E
NA SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DA POLÍCIA CIVIL DE CAMPO
GRANDE-MS**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestre em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste, área de concentração “Saúde e Sociedade”.

Orientadora: Prof^a Dr^a Daniele Bogo

Coorientador: Prof. Dr. Marco Aurélio Vinhosa Bastos Junior

**CAMPO GRANDE – MS
2024**

OS BENEFÍCIOS DA MÚSICA E DA PSICOLOGIA POSITIVA NO BEM-ESTAR E NA SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DA POLÍCIA CIVIL DE CAMPO GRANDE-MS.

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestre em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste, área de concentração “Saúde e Sociedade”.

Orientadora: Prof^a Dr^a Daniele Bogo

Coorientador: Prof. Dr. Marco Aurélio Vinhosa Bastos Junior

Aprovado em: _____ / _____ / _____

Banca Examinadora

Nota/conceito

Prof. Dra. Danielle Bogo – UFMS

Prof. Dra. Rita de Cassia Avellaneda Guimarães - UFMS

Prof. Dr Luiz Almeida da Silva – UFCAT

Prof. Dr^a Magali Costa Barbosa Lima e Silva - UFMS

AVALIAÇÃO FINAL: () Aprovada

() Reprovada

A Deus e somente a Ele toda a Glória!

Dedico esse espaço para reforçar e enaltecer ao meu Deus.

A Ele a honra, a Glória, o louvor eternamente. O Louvo pelos momentos de alegria, mas também por aqueles momentos não tanto alegres, mas que Ele cuidou de minha saúde física e mental, me deu equilíbrio para cuidar das minhas emoções. Nos momentos desafiadores, Ele me fez lembrar de minhas forças, de minhas virtudes e me encorajou a seguir em frente.

Que toda honra e toda glória seja para enaltecer o nome do Todo-Poderoso! Ao meu Deus fiel, Magnífico e Poderoso, a Ele tão somente!

Senhor, eu te agradeço pela minha vida, pelas bênçãos concedidas e por sempre estar ao meu lado! Nos momentos de dificuldade, de medo, onde tantas coisas pesaram no meu coração, obrigada porque o Senhor estava lá, acalmou o meu coração, me guiou passo a passo, me dando força e coragem para não ser confundida.

Obrigada por me dar sabedoria, me direcionar nas decisões que eu precisava tomar. Nos momentos que vieram para me tirar o foco, para me deixar triste e abatida, obrigada por defender a minha vida. Nada é grande demais para o Seu poder e nada está além da Sua Graça e da Sua Soberania.

Obrigada porque nos momentos de silêncio o Senhor me fez me sentir amada quando colocou em meu caminho pessoas de perto e de longe que fizeram de tudo o que estava em seus alcances para me ajudar no desafio. Essas pessoas são a representação humana do Seu amor e cuidado pela minha vida e isso me dá forças para seguir em frente.

Gratidão, meu Pai! Para sempre honrarei e enaltecerei o Teu nome!

Que o Senhor se agrade de mim, do que sou, que meu coração seja o lugar que o Senhor queira sempre habitar. Que Seus olhos passem por toda terra e tenha alegria em me ver, que encontres em mim um coração de uma adoradora. (II Crônicas, 16:09).

Ebenézer, porque até aqui me ajudou o Senhor!

AGRADECIMENTOS

Dedico esse espaço para reforçar e enaltecer **ao meu Deus**. A Ele dedico esse meu trabalho.

Agradeço ao **meu esposo** Jessé Cortez, que foi indispensável durante esse processo. Se doou em todos os papéis que uma pessoa pode se doar: como cônjuge, amigo, fã, crítico, revisor, pesquisador, pastor, terapeuta. Com certeza este trabalho não chegaria aqui sem seu apoio incondicional. Como tudo em nossa caminhada, nós o fizemos juntos. Obrigada por inspirar e a me ajudar atingir o meu melhor.

Aos meus filhos Álefe, Yasmimn, Johann, agradeço imensamente por acreditarem nos meus sonhos. Obrigada pelo encorajamento. É um sentimento especial saber que seus filhos são seus maiores fãs. Vocês me inspiram a cada dia ser uma melhor mãe, um modelo de vida para trazer respostas ao mundo o qual tem perguntas.

À toda minha **família e amigos**. Obrigada por compreenderem minha ausência em muitos momentos. Todos vocês fizeram parte dessa jornada.

A minha **amiga Bete Arruda**, obrigada pelo seu apoio. Seu trabalho, sua dedicação, o carinho com que você dedica no cuidado da nossa família é imensurável. Você é uma amiga maravilhosa. Com certeza se eu não tivesse você do meu lado, não conseguiria. Você faz parte da nossa família, você faz parte dessa minha conquista.

A Psicóloga **Lucélia Rezende**, obrigada pela acolhida, por sua escuta atenta. Muito contribuiu para reflexões e tomadas de decisões. Obrigada por me ajudar a utilizar minhas forças de caráter as quais me ajudaram a reduzir sofrimento psicológico, ansiedade e estresse. Tornando a jornada produtiva e satisfatória.

A Psicóloga Fernanda **Pita**, amiga maravilhosa, obrigada pelo carinho. Sua disposição e disponibilidade em me ajudar, que acreditou em mim e cedeu seus conhecimentos para facilitar minha caminhada. Você é admirável, profissional incrível, ética, muito capaz, espero que continuemos juntas nessa jornada acadêmica.

Ao Prof. **Dr. Jadson Justin**, obrigada por responder minhas perguntas. Sua postura ética, seu comprometimento com a pesquisa é indiscutível e inspirador. Muito obrigada pela parceria. Através de você conheci pessoas incríveis sem as quais essa construção não seria tão perfeita.

A Profe Dra. **Heloísa Grubts**, obrigada por apoiar e incentivar meu trabalho, por ouvir e entender a proposta pela qual eu buscava.

A Profe Dra. **Rita de Cássia**, sempre aprendo com você. Suas pontuações geraram grande impacto na minha escrita. Obrigada por suas contribuições e palavras de encorajamento, por suas ideias para refinar essa pesquisa.

Ao meu amigo **Prof. Dr. Luiz Almeida**, que sorte a minha ter tido o privilégio de conhece-lo. O Professor foi um mentor excelente e o considero um gigante nesse mundo acadêmico. Suas pontuações, sua experiencia, me ajudaram nas minhas dificuldades, e, sua ajuda e disposição na caminhada em momentos desafiadores. Seu jeito calmo e sua experiencia tornou o processo da escrita mais leve e divertida. Suas ideias fazem deste mundo um lugar melhor. Que privilégio o conhecer. Obrigada por tanto.

A **Fabiana Pedrasa**, minha amiga Psicóloga e Investigadora que acreditou na proposta do meu trabalho. Sua ajuda e disposição para tornar essa pesquisa real foi valiosa. Obrigada pelo tempo disponibilizado. Por abrir as portas da CAPE dando possibilidades de realizar esse trabalho. Por capturar interesses na participação na instituição. Obrigada pela confiança e apoio.

A Dra **Magali** Obrigada por sua atenção em todos os momentos que precisei usar o laboratório. Sua simpatia e gentileza é cativante. Acredito que o mundo precise de mais pessoas como você.

A Professora **Sonia Faleiros**, que prazer te conhecer. Obrigada por sua disposição na organização, formatação e recursos da escrita acadêmica desse trabalho. Sua expertise foi inestimável para que este trabalho ganhasse vida. Foi um grande prazer trabalhar com você.

Ao Professor **Dr. Marco A. V. Bastor Junior**, meu coorientador. Obrigada por sempre mostrar interesse em meu trabalho e me ajudar com possibilidades de alavancar crescimento profissional. Sua postura atenciosa, sua percepção ativa, gentilmente me deram apoio para refinar e aprimorar esta pesquisa. Sou afortunada por receber sua interação em minha pesquisa.

A **Profª Dra Danielle Bogo**, minha orientadora. Obrigada por acreditar nas sementes lançadas e me ajudar a florescê-las. Cada conhecimento transmitido me proporcionou crescer para chegar onde cheguei. Suas palavras de entusiasmo me instigaram a aprofundar nesse trabalho e em maiores alcances que ele podia ter. Obrigada pelas palavras de encorajamento para continuar a avançar com meu conhecimento, estou empenhada em usá-los. Sua postura ética e profissional é admirável.

Aos membros que compuseram **a banca** para este trabalho de Mestrado. Obrigada pelo tempo de vocês e pelas valiosas sugestões dedicadas ao meu trabalho.

À toda **a equipe dos participantes da DGPC/MS** em que realizou essa pesquisa. Agradeço pela generosidade da dedicação do tempo de vocês, de compartilhar suas vivências, se desafiarem nos grupos intervenção. Na interação grupal a cada encontro algo sempre único,

surpreendente e desafiador. A coragem de vocês é contagiante. Indivíduos incríveis, que compartilharam suas vivências, sendo excelentes parceiros na busca por vida que vale a pena ser vivida.

Ao Coordenador do Programa Prof. **Dr. Valter Aragão**, por seu apoio oferecido, a constante disponibilidade e as valiosas sugestões.

A equipe do **Colegiado do** Programa de Pós-Graduação em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste, (PPGSD), obrigada por sempre acolher com meu papel de representante discente me dando oportunidade de sempre os representar.

Ao Programa de Pós-Graduação em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste, (PPGSD) através de seus professores e funcionários, que possibilitaram a Concretização desse grande sonho.

À CAPES e CNPq pela concessão de fomento necessário ao financiamento de todo esse projeto

*Depois do silêncio, o mais próximo de
Expressar o inexpressável, é a música.*

(Aldous Huxley)

A arte existe para que a realidade não nos destrua.

(Friedrich Nietzsche)

*"A música expressa aquilo que não pode
ser dito e sobre o qual é impossível calar."*

(Victor Hugo)

RESUMO

A cultura grega reconhecia o poder da música no tratamento de diversos distúrbios. Platão defendia seu uso para promover saúde mental, física e superar a ansiedade. Apolo associava Medicina e Música para equilíbrio emocional, enquanto Aristóteles destacava a capacidade de gerar emoções positivas. A pesquisa testou empiricamente a eficácia de um protocolo de intervenção que associou música e psicoterapia positiva para reduzir o estresse, ansiedade e sintomatologias depressivas. A abordagem teórica foi a Psicologia Positiva, que enfoca as forças e virtudes individuais como recursos para proteger e fortalecer as emoções. O estudo foi dividido em etapas, a saber: na etapa 1 do estudo foram recrutados 250 participantes, fizeram parte da pesquisa 50 participantes da instituição lotada na capital entre homens e mulheres com idade entre 18 a 66 anos. Por meio de um formulário e através do *Google Forms*, aplicou-se um questionário sociodemográfico (QSD) e os instrumentos (Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos – PANAS; Escala de Suporte Social Percebido – ESSP; A *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS-21); Questionário Sentido de Vida – Versão Brasileira (QSV-BR); os quais procuraram entender um pouco da realidade emocional desse profissional e como ele se via em relação a fatores protetivos, suporte social, junto à instituição. Foram feitas análises por meio do *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 26*. Calculou-se os coeficientes *Alfa de Cronbach*. Na etapa 2 do estudo, foi implementado o protocolo de música e psicoterapia positiva que procurou implementar de forma empírica a adaptação de um protocolo de intervenção psicológica, que por seus efeitos pode ser usado como método de prevenção e promoção no cuidado da saúde mental e na qualidade de vida da população de forças policiais. O método utilizado foi experimental com adaptação do protocolo de intervenção de Seligman e Rashid, (2019), juntamente com um protocolo autoral da pesquisadora principal numa associação com a Música e a Psicoterapia Positiva. O grupo foi composto com 16 participantes dos quais 10 finalizaram os encontros. Foram 8 encontros que buscaram oferecer por meio das atividades do canto em grupo, da audição de músicas e das ferramentas da Psicoterapia Positiva maior fomentação de bem-estar e fortalecimento de vínculos. Na etapa 3 do estudo, pós- teste, foi feita novamente o preenchimento dos instrumentos utilizados na etapa 1 do estudo com os participantes que finalizaram o protocolo de intervenção. A proposta era avaliar o quanto um programa com atividades incluindo música e psicoterapia positiva geraria maior nível de bem-estar psicológico. Os principais resultados da intervenção realizada mostraram efetividade na redução do estresse e da ansiedade aguda, evidenciando os benefícios do protocolo adotado. Os demais domínios das dimensões do bem-estar avaliados pelos instrumentos aplicados, PANAS; ESSP; DASS-21; QSV-BR; não sofreram influências significativas. O estudo sugere que futuras pesquisas se concentrem em práticas contínuas que promovam os benefícios da música e da psicoterapia positiva para a saúde a longo prazo. Além de destacar um novo campo promissor de estudos científicos com aplicações preventivas na saúde mental e bem-estar psicológico. Reforça a importância da terapia não farmacológica e não invasiva na redução do estresse e ansiedade, sendo acessível e seguro, especialmente para profissionais das forças policiais.

Descritores: Forças Policiais, Psicologia Positiva, Música, Saúde mental; bem-estar emocional.

ABSTRACT

Greek culture recognized the power of music in treating various disorders. Plato advocated its use to promote mental and physical health and to overcome anxiety. Apollo associated Medicine and Music for emotional balance, while Aristotle emphasized the ability to generate positive emotions. The research empirically tested the effectiveness of an intervention protocol that combined music and positive psychotherapy to reduce stress, anxiety, and depressive symptoms. The theoretical approach was Positive Psychology, which focuses on individual strengths and virtues as resources to protect and strengthen emotions. The study was divided into stages: in Stage 1, 250 participants were recruited, including 50 from the institution stationed in the capital, comprising both men and women aged 18 to 66. A sociodemographic questionnaire (SDQ) and instruments (Positive and Negative Affect Schedule - PANAS; Perceived Social Support Scale - PSSS; Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21); Brazilian version of the Meaning in Life Questionnaire (MLQ-BR)) were administered via Google Forms to understand the emotional reality and protective factors of these professionals, along with their social support within the institution. Analyses were conducted using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 26, calculating Cronbach's Alpha coefficients. In Stage 2, the music and positive psychotherapy protocol was implemented to empirically adapt a psychological intervention protocol, which could be used for prevention and promotion in mental health care and quality of life for police forces. The experimental method was used with an adaptation of Seligman and Rashid's intervention protocol (2019), along with a protocol authored by the lead researcher in association with Music and Positive Psychotherapy. The group consisted of 16 participants, with 10 completing the sessions. Eight sessions aimed to provide greater well-being and bond strengthening through group singing activities, music listening, and Positive Psychotherapy tools. In Stage 3, post-test, the instruments used in Stage 1 were re-administered to the participants who completed the intervention protocol, aiming to evaluate how a program with activities including music and positive psychotherapy would generate a higher level of psychological well-being. The main results of the intervention showed effectiveness in reducing acute stress and anxiety, demonstrating the benefits of the adopted protocol. The other domains of well-being dimensions evaluated by the applied instruments, PANAS; PSSS; DASS-21; MLQ-BR; did not undergo significant influences. The study suggests that future research should focus on continuous practices that promote the long-term benefits of music and positive psychotherapy for health. It also highlights a promising new field of scientific studies with preventive applications in mental health and psychological well-being. It reinforces the importance of non-pharmacological and non-invasive therapy in reducing stress and anxiety, being accessible and safe, especially for police professionals.

Descriptors: Civil Police, Positive Psychology, Music, Mental Health, Emotional Well-being.

LISTA DE QUADROS

| | |
|---|----|
| Quadro 1. Estrutura do Protocolo de Intervenção..... | 39 |
| Quadro 2. Protocolo de procedimentos e objetivos dos encontros..... | 40 |
| Artigo 1 | |
| Quadro 1. Categorização das pontuações do instrumento DASS-21..... | 50 |
| Artigo 2 | |
| Quadro 1. Estrutura do protocolo de intervenção Música e psicoterapia Positiva aos servidores policiais..... | 76 |
| Quadro 2. Protocolo de intervenção, objetivos de cada encontro..... | 76 |

LISTA DE TABELAS

Artigo 1

- Tabela 1.** Perfil Sociodemográfico dos participantes do estudo. Campo Grande – MS, 2023..... 51
- Tabela 2.** Perfil laboral dos participantes do estudo. Campo Grande – MS, 2023..... 52
- Tabela 3.** Perfil do comportamento social dos participantes. Campo Grande – MS, 2023..... 52
- Tabela 4.** Classificação dos afetos negativos e positivos segundo sexo Campo Grande – MS, 2023..... 53
- Tabela 5.** Análise descritiva do instrumento Suporte Social Percebido segundo sexo. Campo Grande – MS, 2023..... 55
- Tabela 6.** Distribuição das categorias do instrumento DASS-21. Campo Grande – MS, 2023..... 55
- Tabela 7.** Análise descritiva do instrumento sentido de vida. Campo Grande – MS, 2023..... 57

Artigo 2

- Tabela 1.** Distribuição das características sociodemográficas dos servidores da Policia Civil em Campo Grande, MS, 2023..... 78
- Tabela 2.** Análise bivariada dos domínios do Instrumento PANAS antes e após a intervenção. Campo Grande – MS, 2023..... 79
- Tabela 3.** Análise bivariada dos domínios do Instrumento Sentido de vida antes e após a intervenção. Campo Grande – MS, 2023..... 79
- Tabela 4.** Análise bivariada dos domínios do Instrumento DASS-21 antes e após a intervenção. Campo Grande – MS, 2023..... 80
- Tabela 5.** Análise bivariada dos domínios do Instrumento Suporte Social Percebido antes e após a intervenção. Campo Grande – MS, 2023..... 80

LISTAS DE FIGURAS

| | |
|--|----|
| Figura 1- Modelo da Psicologia Positiva proposto por Martim Seligman..... | 27 |
| Figura 2- Fluxograma do desenvolvimento das etapas da pesquisa..... | 36 |

LISTAS DE SIGLAS E ABREVIACOES

CAPE- Centro de atendimento psicossocial e espiritual

DGPC- Delegacia Geral da Polícia Civil – MS

PC – Polícia Civil

PP- Psicologia Positiva

PPT – Psicoterapia Positiva

TCLE- Termo de consentimento livre e esclarecido

ESSP-BR – Escala de Suporte Social percebido- versão brasileira

ESV- BR- Escala de sentido de vida – versão brasileira

PANAS- *Positive and Negative Affectivity Schedule* (Escala de afetos positivos e negativos).

DASS-21- Escala de Depressão, ansiedade e estresse.

SAA- Enzima Alfa Amilase

SNP- Sistema Nervoso Parassimpático

SNS- Sistema Nervoso Simpático

ANOVA – Análise de Variância

SPSS - *Statistical Package for the Social Sciences*

UFMS- Universidade Federal de Mato Grosso do Sul

FAMED- Faculdade de medicina

PPGSD- Programa de ps-graduao em saúde e desenvolvimento na região centro oeste.

CEP - Comitê de tica em Pesquisa de Seres Humanos

DSM-V- Manual dos transtornos mentais- 5ª edio

TCUD- Termo de Compromisso e utilizao de dados

CRP- Conselho Regional de Psicologia

CFP- Conselho Federal de Psicologia

UBS- Unidade Básica de Saúde

UPA- Unidade de Pronto Atendimento

CNS- Conselho Nacional de Saúde

COVID-19- Corona Vírus Disease – 2019

LISTA DE ANEXOS

| | |
|---|-----|
| Anexo 1. Solicitação ao órgão DGPC/MS para realizar a pesquisa..... | 112 |
| Anexo 2. Organograma Geral da Delegacia Geral da Polícia Civil do Estado de Mato Grosso do Sul..... | 113 |
| Anexo 3. Quantitativo de Delegacias distribuídas em todo o Estado de Mato Grosso do Sul..... | 115 |
| Anexo 4. Devolutiva de autorização concedida para realização da pesquisa..... | 116 |
| Anexo 5. Questionário Sentido de Vida (QSV- BR) | 117 |
| Anexo 6. Escala de Depressão, ansiedade e estresse (DASS-21) | 118 |
| Anexo 7. Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos (PANASS) | 119 |
| Anexo 8. Escala de Forças e Virtudes (EFV) | 120 |
| Anexo 9. Escala de Suporte Social Percebido (ESSP) | 122 |
| Anexo 10. Autorização concedida do Laboratório de Biologia Molecular-UFMS. | 123 |
| Anexo 11. Carta de anuência para realização da pesquisa/ FACFAN-UFMS | 124 |
| Anexo 12. Solicitação para o uso do Laboratório de Biologia Molecular FACFAN/UFMS | 125 |
| Anexo 13. Termo de Anuência da unidade de administração setorial para utilização e manipulação do material componente biológico | 126 |
| Anexo 14. Declaração de uso do material de componente biológico- pesquisador principal | 130 |
| Anexo 15. Parecer consubstanciado | 132 |

LISTA DE APÊNDICES

| | |
|--|-----|
| Apêndice 1. Solicitação de autorização para realizar a pesquisa na DGPC/MS..... | 132 |
| Apêndice 2. Solicitação ao banco de dados da DGPC/MS para composição de dados da pesquisa | 133 |
| Apêndice 3. Termo de Compromisso de utilização de dados- (TCUD). | 134 |
| Apêndice 4. Termo de Compromisso para utilização de dados e informações de banco de dados cedidos pela DGPC/MS | 135 |
| Apêndice 5. Termo de Confidencialidade e sigilo para utilização e manipulação dos dados nas análises estatísticas coletadas. | 136 |
| Apêndice 6. Declaração da pesquisadora principal quanto ao uso do componente biológico | 138 |
| Apêndice 7. Termo de Autorização para realização da pesquisa | 139 |
| Apêndice 8. Termo de consentimento e autorização institucional DGPC/MS | 140 |
| Apêndice 9. Termo de autorização para realização da pesquisa e manipulação de dados..... | 142 |
| Apêndice 10. Despacho com autorização para realização da pesquisa | 144 |
| Apêndice 11. Termo de Consentimento Livre Esclarecido (Etapa 1) | 146 |
| Apêndice 12. Termo de Consentimento Livre Esclarecido (Etapa 2) | 150 |
| Apêndice 13. Termo de Consentimento Livre Esclarecido (Etapa 3- pós teste) | 155 |
| Apêndice 14. Questionário Sociodemográfico Polícia Civil de Campo Grande, MS... | 160 |
| Apêndice 15. Diário de Campo - utilizado nos encontros | 164 |
| Apêndice 16. Lista de acompanhamento dos participantes nos encontros | 165 |
| Apêndice 17. Esboço padrão adaptado para os encontros | 166 |

SUMÁRIO

| | |
|--|------------|
| 1. APRESENTAÇÃO..... | 17 |
| 2. INTRODUÇÃO | 20 |
| 3. REVISÃO DE LITERATURA | 23 |
| 3.1 -Polícia Civil..... | 23 |
| 3.2 - Psicologia Positiva..... | 25 |
| 3.3 - O Papel potencial da música | 30 |
| 4. HIPÓTESES..... | 34 |
| 5. OBJETIVOS | 35 |
| 5.1 Objetivos Gerais | 35 |
| 5.2 Objetivos Específicos | 35 |
| 6. MATERIAIS E MÉTODOS | 36 |
| 6.1 Qualificação da Pesquisa..... | 36 |
| 6.2 Considerações Éticas..... | 37 |
| 6.3 Caracterização da Amostra..... | 37 |
| 6.4 Análise Estatística..... | 37 |
| 6.5 Participantes | 38 |
| 6.6 Procedimentos e Instrumentos de Pesquisa..... | 39 |
| 6.7 Protocolo de Intervenção | 39 |
| 7. APRESENTAÇÃO DOS CAPÍTULOS..... | 42 |
| 8. ESTRUTURA DA PESQUISA..... | 44 |
| 9. CAPÍTULO 1 - Sintomatologias depressivas e sua relação com o bem-estar psicológico em profissionais da Polícia Civil de Campo Grande, MS..... | 45 |
| 10. CAPÍTULO 2 - Música e Psicoterapia Positiva em um protocolo de intervenção para a saúde mental em uma amostra de policiais civis em Campo Grande..... | 69 |
| 11. CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 96 |
| REFERÊNCIAS | 98 |
| ANEXOS | 112 |
| APÊNDICES..... | 132 |

1- APRESENTAÇÃO

A presente pesquisa surgiu da experiência da pesquisadora principal em um outro projeto científico que buscava fazer atendimentos de emergência ao efetivo da Polícia Civil de Campo Grande, no Mato Grosso do Sul, Brasil. O atendimento aos servidores no Plantão Psicológico trouxe a percepção sobre o perfil psicológico dessa população, os contextos os quais estão inseridos, caracterizando que o exercício da eminente profissão os tornava mais vulneráveis a sintomatologias dos transtornos psicológicos como depressão, ansiedade, estresse, bem como, dependência química e dificuldades nos relacionamentos interpessoais. Além disso, um estilo de vida nocivo e com prejuízo na qualidade de vida e no bem-estar emocional. A impressão empírica sugeria que os indivíduos, especialmente no enfrentamento de situações que envolvem violência, confronto e morte, podem estar implicados nessa problemática e seguramente os influenciavam quanto à percepção que tais sujeitos têm sobre si mesmos. Dentro dessa perspectiva, surgiu então o interesse no estudo, em aplicar um protocolo de intervenção que estabelecesse o uso de instrumentos estruturados e validados com base metodológica científica de investigação para avaliar o bem-estar emocional, a qualidade de vida e a saúde mental de uma amostra de policiais civis. Assim, buscou-se por uma interdisciplinaridade entre duas ciências, música e psicologia, as quais têm total credibilidade científica na intervenção e adaptação de vários estados emocionais do comportamento humano, regulação emocional, cognitiva e fisiológica do indivíduo. A fim de compreender um pouco mais essa problemática, contribuir com a investigação científica de construtos psicológicos e testar a efetividade de propostas interventivas, buscou-se oferecer estratégias acessíveis de autoconhecimento sobre saúde mental, a prevenção e a promoção da qualidade de vida, com mais leveza, mantendo o rigor científico. Partindo desse pressuposto, pesquisou-se por linhas teóricas para amparar a pesquisa e procurou-se um modelo teórico alicerçado em fortalecer competências que oferecessem um olhar para além dos sintomas e traumas, ou apenas da reparação daquilo que não está bem. Assim, aderiu-se ao uso das ferramentas da Psicologia Positiva (PP) que trazem em seu bojo uma perspectiva na qual o indivíduo é visto com habilidades inerentes capazes de administrar conflitos, lidando de forma mais eficaz com os estressores da vida. De acordo com a literatura consultada, a (PP) é a psicologia do que faz a vida valer a pena e, sob essa perspectiva, debruça seus estudos no campo científico, com aplicações de promoção e prevenção da saúde mental. Os autores dessa linha teórica afirmam que a (PP) não é uma versão reciclada do pensamento positivo, tampouco deve ser confundida

com autoajuda, práticas esotéricas ou até mesmo com qualquer tipo de religião. Portanto, pareceu ser desafiador, a utilização de um programa de intervenção que incluísse atividades prazerosas como canto em grupo e psicoterapia positiva como instrumento promissor à saúde psicológica e fisiológica dos indivíduos. A expressa proposta seria que o protocolo fosse um fomentador de saúde mental para as emoções e que, cooperativamente, garantisse ações para saúde imunológica, favorecendo cuidado aos distúrbios metabólicos (por exemplo, doenças cardiovasculares e autoimunes. A esse respeito, esses eram os aspectos e condições valiosas que precisavam ser considerados, pois o serviço das forças policiais, e nessa pesquisa o serviço da instituição da Polícia Civil, é uma profissão com grande impacto no funcionamento psicológico. Isto ocorre devido às exigências nas atividades destinadas à proteção e segurança da sociedade, o estigma de precisar ser absoluto e competente o tempo todo, de nunca fraquejar, de não poder expressar emoções como medo, tristeza. Não obstante, nada muda o fato do distanciamento social, uma tensão extenuante na hora do trabalho de confronto, a inábil proteção familiar e o medo pelo ataque inesperado aos familiares ou em seu momento de folga. São exemplos de situações que fazem parte do cenário de quem atua como um profissional Policial Civil. Apesar de ser inerente às condições da profissão, a repetida situação induz o estado emocional a ganhar características patológicas, estreitando uma relação entre o trabalho e as fragilidades das condições da saúde mental, geralmente em taxas mais altas de transtornos mentais do que no público em geral. A iniciativa pelo projeto de pesquisa foi de favorecer condições que promovessem a saúde e o desenvolvimento desses profissionais, de modo a possibilitar um equilíbrio na adaptação às adversidades da profissão, para favorecer uma vida plena e com mais satisfação. Assim, optou-se por adequar o protocolo de música e psicoterapia positiva criado pela pesquisadora e utilizado de forma simplificada no projeto de iniciação científica com universitários do centro universitário Unigran capital- Campo Grande – MS, em período pandêmico. A intenção era de reduzir as sintomatologias depressivas causadas nos universitários pelo isolamento social. Naquele processo, toda realização do programa fora de forma *online* e com diversas adaptações devido ao contexto existente. Uma vez que não havia uma investigação sobre a possível conexão da música e a da psicoterapia positiva em população de forças policiais, a pesquisa se apresentava próspera em preencher essa lacuna no campo científico. Inicialmente esta pesquisa apresenta uma introdução que aborda a importância social da profissão do Policial Civil, sua condicionalidade, a natureza e características ocupacionais que muitas vezes são fatores de risco para a saúde desses profissionais. O que, diante dos resultados coletados, se torna um necessário investimento em ações geradoras de cuidado na saúde física e na saúde emocional desses profissionais. Em seguida, apresenta a perspectiva da

PP, que traz em seu escopo teórico intervenções que visam a incrementar o bem-estar psicológico. Considerando o objetivo proposto nesta pesquisa, a literatura traz a base teórica que sustenta a criação de um protocolo de intervenção que incluiu a música como ferramenta de ação para uma saúde mental positiva, funções atribuídas ao papel potencial da música para o bem-estar, e a delimitação da área de estudo em que se insere.

2 INTRODUÇÃO

Sabe-se que a atuação do servidor nas forças policiais exige grande responsabilidade, inerente ao seu papel de promover segurança e bem-estar à população. Algumas atividades desenvolvidas são permeadas de situações de perigo, de violência, de sofrimento, do risco iminente da morte, indicando tratar-se de uma atividade altamente estressante (Sanchez *et al.*, 2020; Pinto; Lima, 2021).

Do ponto de vista da saúde mental, compreende-se que o ofício do Policial Civil, na segurança pública, é considerado uma das profissões que mais ocasionam desgastes emocionais, devido à constante exposição a situações de risco pelo estresse dos confrontos (Oliveira; Faiman, 2019).

As investigações de Baldwin *et al.*, (2019) e Castro, Rocha e Cruz (2019) identificaram as condições de maior vulnerabilidade a riscos ambientais, psicossociais e de saúde das forças policiais em relação à população geral. A constante necessidade de alerta, o estado de prontidão para qualquer situação iminente ameaçadora à ordem pública, o indispensável manejo de situações inesperadas decorrentes de sua rotina de trabalho, tornam esses profissionais vulneráveis a fatores de risco. Podendo desencadear possíveis transtornos psicológicos relacionados ao estresse, como ansiedade, depressão, fobias, doenças psicossomáticas, doenças do sono e o uso abusivo de substâncias, levando-os ao alcoolismo e outras adições (Souza *et al.*, 2022).

Pinto e Lima (2021) argumentam que a profissão exige do Policial da Segurança Pública muitos sacrifícios, incluindo a sua própria vida, em benefício do outro. A morte é considerada uma realidade em sua profissão, podendo se apresentar com a morte das vítimas, de criminosos e dos próprios colegas de trabalho.

Back (2021) discorre que, quando o indivíduo ingressa na atividade policial, esse é submetido a mudanças e adaptações para desenvolver um perfil próprio. Exige-se dele um desempenho funcional em que atributos peculiares à condição humana são inadmissíveis, tais como sentir medo ou emocionar-se diante das mais diversas situações. Espera-se que não demonstre fraqueza, que tenha autocontrole e equilíbrio emocional.

Um dos agravantes do estresse no trabalho do Policial Civil da Segurança Pública pode estar associado à limitação que a sociedade os submete quanto às manifestações de seus

conteúdos emocionais, pois não há espaço para que tais manifestações sejam reveladas e trabalhadas.

Assim, falar de suas condições emocionais vem a ser um ato de fraqueza, a qual a sociedade não espera de um servidor público Policial. Isso faz com que a auto cobrança, a auto eficácia e o grau de exigência aumente ainda mais frente aos resultados esperados do seu trabalho, o que pode afetar a saúde psicológica destes indivíduos no exercício da profissão. Portanto, o trabalho de um policial se torna um dos mais temerários no que tange aos riscos ocupacionais para a saúde, o qual, pela exposição e vulnerabilidade da profissão, direciona esse indivíduo a desenvolver possíveis transtornos psicológicos (Oliveira; Faiman, 2019; Lipp, 2017).

Não se considera o estresse como uma patologia em si, entretanto, pode se tornar um aspecto desencadeante para o desenvolvimento de transtornos mentais, caso o sujeito se submeta a ações rotineiras de agentes estressores, podendo chegar ao denominado estresse crônico (Nobis; Zalewsk; Waszkiewicz, 2020). Nesse sentido, as atitudes de descaramento frente à saúde mental desse público vulnerável podem resultar na falta de eficácia no desempenho do exercício profissional, expondo os policiais e a população em geral a perigos em potencial (Back, 2021).

Na Constituição Federal de 1988, em seu artigo 144, define-se a segurança pública como “dever do Estado, direito e responsabilidade de todos, exercida para a preservação da incolumidade das pessoas e do patrimônio”. (Brasil, 1988). Pode-se então compreender que a contribuição da ação psicológica se torna de fundamental relevância aos servidores de segurança pública que lidam diariamente com a violência, dor e situações de perigo, pois o nível de estresse mostra-se superior se comparado a outras profissões, não se limitando apenas às atividades exercidas, mas também pela sobrecarga de trabalho e pelas relações internas com a instituição.

Assim, diante do exposto, faz sentido um olhar para além do preparo físico, tático, mas um olhar de investimento e cuidado com a qualidade de vida e bem-estar psicológico desse servidor, para que possa desempenhar plenamente suas atividades (Back, 2021).

Diante dessa condicionalidade, a relevância desta pesquisa consistiu em intervir empiricamente com o grupo de servidores da Polícia Civil do Estado de Mato Grosso do Sul, lotados em Campo Grande, Brasil, com o intuito de compreender os riscos de adoecimento psíquico a que esses profissionais estão submetidos.

Para além disso, explorar possibilidades de minimizar sofrimentos psíquicos, a partir de ações preventivas, contribuindo de forma efetiva para o incremento da qualidade de vida e

do bem-estar psicológico dos servidores policiais desta instituição. Os profissionais servidores da Polícia Civil em Campo Grande, MS, participantes desta pesquisa, apresentam características ocupacionais que podem influir nos aspectos psicológicos e emocionais, consistindo em fatores de risco para o desenvolvimento de psicopatologias como ansiedade, abuso de álcool e depressão (Silveira, 2020).

Assim, buscou-se por evidências de apoio para problema central dessa pesquisa, que podem ser expressos nas seguintes perguntas: O quanto que a atividade policial e suas características intrínsecas de contexto laboral podem ser um fator potencial para desencadear o sofrimento psíquico como ansiedade, estresse e as sintomatologias depressivas? Qual a relação entre as sintomatologias depressivas e o bem-estar psicológico? Qual a efetividade que um programa com intervenções com Música e Psicoterapia Positiva pode proporcionar, promovendo bem-estar psicológico e reduzindo as sintomatologias depressivas?

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 Polícia Civil

Para fazer uma compreensão mais efetiva dos indicadores da população a ser pesquisada, buscou-se conhecer um pouco de sua história, sua natureza e o seu perfil.

O Estado de Mato Grosso do Sul foi emancipado em 11 de outubro de 1977, por meio da Lei Complementar nº 31. Com a necessária estruturação dos órgãos administrativos e operantes ativos, surge então no dia 12 de março de 1984, o primeiro concurso público atendendo a todas as categorias funcionais. (CSC/PCMS,2022).

Em Campo Grande, capital do Mato Grosso do Sul, a organização da Polícia Civil e o serviço de Segurança Pública prestado pela Polícia Civil estão previstos no artigo 40, inciso II, 43, 44 e 45 da Constituição Estadual de Mato Grosso do Sul.

A Polícia Civil é um órgão de execução programática da Secretaria de Estado de Justiça e Segurança Pública, ou seja, é uma instituição permanente do Poder Público Estadual, essencial à defesa do Estado e do povo (CSC/PCMS,2022).

Em concordância com o Decreto n.º 12.218, de 28 de dezembro de 2006, regida por estatuto próprio - Lei Complementar n.º 114, de 19 de dezembro de 2005 que aprova a Lei Orgânica da Polícia Civil do Estado de Mato Grosso do Sul.

A sua organização institucional e as carreiras, os direitos e obrigações dos membros, incumbe com exclusividade ressalvada a competência da união, o exercício das funções de polícia judiciária, a investigação e apuração no território do Estado de Mato Grosso do Sul.

Cabe-lhe ainda algumas funções militares específicas, como: as infrações penais, a preservação da ordem e segurança pública, da integridade das pessoas e do patrimônio, bem como, na execução de outras políticas de defesa social, (CSC/PCMS,2022).

A Delegacia-Geral da Polícia Civil, para desempenho de suas competências, apresenta a seguinte estrutura: - Conselho Superior da Polícia Civil; - Órgãos de Administração Superior e de Execução Programática; a Assessoria Administrativa - ASSAD; a Assessoria de Gestão de Processo e Planejamento - ASSEGPP; a Assessoria de Telemática – ASSETEL; a Assessoria Jurídica - ASSEJUR; a Assessoria de Relações Institucionais e de Comunicação Social – ASSERICOM; o Departamento de Polícia Especializada – DPE; o Departamento de Polícia da Capital – DPC; o Departamento de Polícia do Interior – DPI; o Departamento de Inteligência

Policial – DIP; o Departamento de Recursos e Apoio Policial – DRAP; a Corregedoria-Geral da Polícia Civil; a Academia de Polícia Civil; e a Ouvidoria da Polícia Civil. . (CSC/PCMS,2022).

A PC/MS, segundo o banco de dados da instituição, possui um total de 127 (cento e vinte e sete) Delegacias de Polícia em todo Estado, divididas em três Departamentos: o Departamento de Polícia da Capital (DPC) possui (16) unidades; o Departamento de Polícia Especializada (DPE) possui (17) unidades; e o Departamento de Polícia do Interior (DPI) possui (97) unidades policiais, abrangendo 2.424 profissionais do quadro do Grupo Polícia Civil, incluindo a perícia, e na capital Campo Grande é de 806 policiais (CSC/PCMS,2022).

O Delegado de Polícia, com formação em bacharel em direito, é escolhido e nomeado pelo Governador do Estado, entre os demais Delegados. Dentro da instituição os principais cargos são: Delegado de Polícia; Papiloscopista; Perito Criminal; Médico legista; investigador de Polícia Judiciária; Escrivão de Polícia judiciária; Agente administrativo. (CSC/PCMS,2022).

A Polícia Civil do Estado de Mato Grosso do Sul executa um serviço distinto da generalidade dos demais serviços públicos. É responsável por investigação de crimes, boletins de ocorrência, expedição do documento de identidade, bem como atestado de antecedentes criminais, registro de porte de armas, entre outras demandas.

O trabalho policial é complexo, ininterrupto, requerendo daqueles que o executam atenção contínua, disciplina, dedicação, prudência, discricção, iniciativa, presteza, decisão, perspicácia, urbanidade e abnegação. Desconhece o servidor policial civil horário, condições climáticas, distâncias e riscos. Assim é o funcionamento da nobre atividade de policial civil (CSC/PCMS, 2022).

Aqui vale ressaltar que o quadro da Polícia Civil é composto por aprovação em concurso público de nível superior, conforme Lei nº 114 de 19/12/2005, e a estabilidade no serviço público só será permitida após o período de estágio probatório.

Diante desta vista da estrutura da Polícia Civil/MS e, como é composto e distribuído o seu efetivo de servidores, como o desenvolvimento de suas atribuições são geradoras de desgastes psíquicos, tornou-se relevante compreender o perfil profissiográfico, condições de trabalho, saúde física e mental desses profissionais. Desse mesmo modo, fazer uma compreensão de como os impactos produzidos no modo de vida podem influenciar na percepção de si mesmos e, no bem-estar psicológico.

Devido a esta condicionalidade, há necessidade de projetos que identifiquem precocemente os sinais de adoecimento psicológico, para que haja planejamento de

intervenções tanto individuais como em grupos, de forma a minimizar o adoecimento deste profissional.

Portanto a presente proposta se justificou como um projeto de pesquisa para prevenção e incremento na qualidade de vida dos servidores da Polícia Civil em Campo Grande, capital do Mato Grosso do Sul.

Munindo esta população de autoconhecimento sobre sua saúde mental, possibilitando novas perspectivas e, a partir de ações preventivas, incrementar a qualidade de vida, para que esse servidor tenha maiores níveis de bem-estar no exercício da profissão.

Amparado pela ciência psicológica e o desenvolvimento de saúde e sociedade, o projeto propôs trazer informações de autocuidado e ferramentas para o desenvolvimento pessoal e saúde mental dos servidores. Inserido no eixo de Valorização dos Profissionais de Segurança Pública, este projeto de pesquisa está em consonância com a portaria 629/2020:

Art. 4º O Eixo Valorização dos Profissionais de Segurança Pública. Compreende a promoção de ações de valorização e melhoria da qualidade de vida dos profissionais de Segurança Pública, nas áreas de atenção biopsicossocial, de saúde e segurança do trabalho, e de valorização profissional. § 1º Para a execução do Eixo de que trata o caput, serão empregados projetos, atividades e ações de pesquisas, diagnósticos, estudos, capacitações, serviços, campanhas, materiais educativos, aquisições de bens, insumos, bem como criação, estruturação, implementação e aperfeiçoamento de unidades, centros ou núcleos. § 2º A atenção biopsicossocial compreende, entre outras, as temáticas de substâncias psicoativas, estresse, riscos, incidentes críticos, vitimização, suicídio, nutrição, educação física bem como assistência espiritual e religiosa.

Outrossim, em concordância com o acima exposto, acredita-se que o escopo teórico e as ferramentas da PP foram excelentes recursos aplicáveis na presente proposta. A PP valoriza e amplifica o que há de bom na integralidade do ser humano, sem minimizar ou depreciar o sofrimento, mas olhando para além do sintoma, potencializa seus recursos internos para que autorregulem, alavancando a própria superação e resiliência. O que forneceu a hipótese de buscas por evidências de apoio para uma investigação da possível interdisciplinaridade da música e a psicologia em contribuir para uma vida com mais qualidade e satisfação, esperança e otimismo.

3.2 Psicologia Positiva

Ancorada na ciência psicológica, a PP traz como proposta o estudo das emoções e do bem-estar psicológico, dirigindo a uma mudança de paradigma que passa de um modelo que se

concentrava em reparar danos em posse de um modelo patológico do funcionamento humano e transtornos mentais, para um modelo cujo interesse se centra nos aspectos saudáveis do indivíduo (Silva; Martins, 2021). Ao longo de grande parte de sua história, o campo da ciência psicológica se concentrou nos esforços para a cura das doenças mentais, a melhora no bem-estar e o identificar e criar talentos.

Inúmeras mudanças aconteceram no campo das ciências no período pós-guerra para tratar os veteranos de II Guerra Mundial, e a psicologia propiciou fortalecimento em diversas psicoterapias e tratamentos, com grandes avanços que estão disponíveis até hoje (Csikszentmihalyi; Seligman, 2000).

Desse modo, Seligman (1998) afirma que, após a II Guerra, as duas últimas missões foram esquecidas e a psicologia não produzia conhecimento suficiente sobre os aspectos virtuosos e as forças pessoais que todos seres humanos possuem. Essa atenção quase exclusiva à patologia negligenciou a ideia de um indivíduo realizado, negligenciou a possibilidade de fortalecer as forças intrínsecas de um indivíduo em direção ao tratamento e prevenção da doença mental (Seligman, 1998). O que para Lopes (2009), essa mudança de olhar é mais do que consertar o que há de errado, está em construir o que é certo.

Trata-se de nutrir qualidades intrínsecas as tornando mais fortes, ampliá-las, alimentá-las naquilo que possuem e no que são melhores. O objetivo da PP está em catalisar forças para construir uma vida mais satisfatória. Peterson e Seligman (2004) afirmam que a PP, não está relacionada apenas a redução ou minimização do sofrimento, mas sim busca compreender o que há de bom na integralidade do indivíduo e usa esses recursos internos para alavancar cura e ressignificar eventos desadaptativos da vida, oferecendo um olhar para além dos sintomas.

A Psicologia Positiva, no modelo proposto por Seligman 1998, (**fig.1**), ocupa-se em identificar e alentar as qualidades dos indivíduos, a encontrar nichos nos quais possam viver melhor suas qualidades e os ajuda a conduzir suas vidas em torno dessas qualidades para amortecer suas fraquezas e as fragilidades da vida (Peterson, 2013).



Fig.1 aplicação da Psicologia Positiva (Silva, 2023).

Considerada uma prática recente, porém, suas origens nem tanto; pois, para alguns estudiosos da área, Maslow (1954) é considerado o precursor dessa terminologia e, desde 1960 nos estudos de Rosenberg sobre autoestima, seus construtos foram pesquisados, destacando a resiliência, otimismo, esperança, satisfação com a vida, além de afetos positivos e negativos (Snyder *et al.*, 1991).

Para outros autores, a psicologia positiva surgiu em 1998, quando Martin Seligman era presidente da *American Psychological Association* (APA) e lançou no campo da ciência psicológica uma proposta considerada inovadora, que incluía fortalecer o que há de melhor no indivíduo, valorizando os aspectos saudáveis, a tornar a vida mais satisfatória (Snyder; Lopez, 2009; Niemiec, 2019).

No Brasil, efetivamente começou seu enfoque a partir de Seligman e Csikszentmihalyi (2000) e, nesse processo, ao longo dos anos, vários são os pesquisadores, nas mais diversas universidades do país e nas mais diversas linhas teóricas, que prosseguem em suas pesquisas fomentando investigações sobre a saúde dos indivíduos, preservando o escopo da teoria de como fazer a vida das pessoas mais produtiva e saudável (Niemiec, 2019).

Na presente contribuição, Csikszentmihalyi (2009) aponta para lacunas em nosso conhecimento e que a Psicologia Positiva possibilita a construir os fatores que permitem que indivíduos e sociedades floresçam, desfrutando de uma vida com mais realização.

De acordo com Peterson (2013), a Psicologia Positiva não se trata de um positivismo cego e, sim, se refere aos estudos de evidências científicas dos aspectos saudáveis do indivíduo, aspectos capazes de fazer com que ele e sua comunidade prosperem e se desenvolvam de forma saudável. Ainda reforça que a psicologia positiva não se baseia em desejos, autoengano ou acenos de mão, em vez disso, procura adaptar o que há de melhor no método científico aos problemas singulares que o comportamento humano apresenta em toda a sua complexidade.

Seligman (2011) acredita que o termo felicidade muitas vezes é usado de forma inadequado, tendo ficado quase sem sentido, pois não é algo do acaso aleatório ou fugaz, mas a percepção comportamental e mental de uma condição que deve ser cultivada.

Ambos autores Peterson (2013) e Seligman (2011) concordam que o efeito reforçador da psicologia positiva é visto quando emoções, processos, espaço relacional, se adaptam às diversas condições, apesar das adversidades ou fragilidades humanas.

Portanto, uma retomada para novas possibilidades de construir diferentes bases de mudanças significativas para o conceito de saúde mental. O que torna necessário ampliar a visão para promover saúde, a qual é um elemento indissociável do bem-estar.

Assim, a Psicologia Positiva, a qual Seligman (1999) definiu como “a ciência que enfatiza a compreensão e potencialização das qualidades mais positivas do indivíduo”, defendendo ser uma ciência a qual propõe prevenir a doença mental, contribuindo com melhores condições dos processos de saúde mental, tem se dedicado a estudar construtos relacionados ao bem-estar, tanto no sentido de avaliação bem como de programas de intervenção fundamentados na prática em evidências.

Há inegáveis avanços solidificados nas pesquisas científicas no campo da psicologia positiva, o suficiente para serem interpretados e traduzidos em descrições, explicações e recomendações para o não cientista (Seligman, 2011). O que fornece uma lente valiosa para entender como as pessoas podem enfrentar e crescer em tempos de crise.

Nessa direção, Csikszentmihalyi (2009) pontua que não se pode fazer muita coisa a respeito da nossa constituição genética, tão pouco escolher nossos pais, ou o momento do nosso nascimento entre outras vicissitudes. Ao contrário, nem sempre tudo é como gostaríamos que fosse. Reforça que há ocasiões de crises em que somos levados ao limite, experiências nem sempre agradáveis.

Mas, para cada uma dessas adversidades, há milhares de oportunidades, desafios capazes de expandir o potencial de ação para viver o percurso da vida com muito mais satisfação do que se possa imaginar. Outrossim, os estudos de Soklaridis *et al.*, (2020) afirmam que o efeito da compreensão e potencialização das qualidades mais positivas do indivíduo é visto quando emoções, processos, condições ou relacionamentos positivos agem para manter a saúde mental, apesar de uma crise.

Viktor Frankel, ao descrever seu enfrentamento no campo de concentração nazista, pontua que para viver uma vida próspera apesar de uma crise, é preciso exercer o potencial das forças e das virtudes. Considera que “quando a circunstância é boa, deve-se desfrutá-la, quando não é favorável deve se esforçar para transformá-la e, quando não pode ser transformada, o indivíduo deve permitir a transformação em si mesmo” (Viktor Frankl, 1984).

Somado a isso, a Psicologia Positiva inova em chamar a atenção das pessoas para importância das características saudáveis dos indivíduos, em fazer uma convocação para que também haja uma preocupação em destacar as fortalezas humanas e o desenvolvimento de suas possibilidades (Noronha; Campos, 2017).

De fato, como observado em Niemiec (2019), ao capitalizar os pontos fortes, os indivíduos transformam os pontos fortes pessoais em vantagens pessoais, com a premissa de que todos os indivíduos são direcionados a objetivos desejáveis, a produzir mais resiliência para administrar situações difíceis, com calma, ampliar e construir. Essa teoria sustenta que as emoções positivas parecem expandir a capacidade das pessoas, permitindo que esses indivíduos ampliem a utilização de seus pontos fortes, ou seja, usando-os em um amplo espectro para satisfação e bem-estar (Rashid; Seligman, 2019).

Ao enfatizar em seus estudos sobre uma vida bem vivida com satisfação plena e otimização, Seligman (2011), identificou cinco fatores que constituem condições favoráveis das virtudes e do florescimento humano, que consiste no acrônimo “PERMA”: (1) *positive emotion* "emoção positiva", (2) *engagement* "engajamento", (3) *relationships* "relacionamento", (4) *meaning* “realizações” e (5) *achievement* “significado”.

E nesta mesma perspectiva, nos permite compreender que nenhum elemento, isoladamente, o define; todos contribuem, para aumentar o nível dele, ou seja, ao serem trabalhados, um irá puxar os outros, pois são característicos do bem-estar e satisfação.

A despeito do que fundamenta a constituição do florescimento humano, bem como o desenvolvimento dos pontos fortes do indivíduo, seja um assunto para eventuais observações e emendas entre estudiosos da área, parece preencher a lacuna que provavelmente uma pessoa

que queira aumentar o nível de emoções positivas deve fazê-lo concentrando-se praticamente em aumentar os níveis dos cinco fatores (Peterson; Seligman, 2004).

Sendo assim, o modelo PERMA fornece conhecimentos e percepções para que, nessa proposta de investigação das características saudáveis dos indivíduos, ampare hipóteses de que o engajamento musical aplicado às ferramentas da Psicologia Positiva pode vir a ser uma contribuição para uma vida com maior significado e com maior senso de realização (Croom, 2012).

As pessoas com emoções positivas altas podem experimentar menos doenças cardíacas e mostram menos respostas ao estresse do que aquelas com baixa emoção positiva, portanto, o envolvimento musical pode ser implementado como um meio de alcançar estados fisiológicos positivos por meio de sua influência em nossas emoções positivas (Seligman, 2011; Seligman, 2019).

Além disso, Croom (2012) destaca que o engajamento musical também pode influenciar positivamente outras características resultantes de processos psicológicos, pois, envolvem por sua vez, respostas fisiológicas com possíveis implicações para a saúde. Assim, o modelo PERMA nos forneceu nessa proposta evidências de apoio para justificar que o engajamento musical aplicado às ferramentas da Psicoterapia Positiva possibilita uma vida mais significativa e prazerosa, com estados fisiológicos mais positivos (Rashid; Seligman, 2019).

3.3 O Papel potencial da música

Por sua própria natureza, a música desempenha um papel significativo na vida da maioria das pessoas, independentemente de cultura ou crença, é uma parte intrínseca da vida para muitas pessoas (Durgesh, 2018). Sua origem, seu significado ao longo do tempo tem sido uma das áreas de investigação mais fascinantes nas ciências e nas humanidades.

O psicólogo Cross (2001) destacou a importância da música para a evolução humana, afirmando que sem a música talvez nunca teríamos tornado humanos. Para ele, a música fornece um meio para suavizar as relações sociais, uma fonte de entretenimento e possibilita um senso de identidade ao comunicar, expressar e a induzir uma ampla gama de emoções.

O que nos estudos de Hallam *et al.*, (2016), os autores consideram que o potencial da música para comunicar emoções, faz parte da nossa experiência cotidiana. Consideram ainda, que existe um prazer que pertence ao corpo como uma virtude secreta e invisível, que afeta os sentidos, desperta as paixões e atinge a mente com impressões generosas que só a música pode

dar. O que nas considerações de Kappert, (2019), a música é um dos mais poderosos meios de despertar emoções, e que exerce uma forte influência no bem-estar e qualidade de vida.

Nesse sentido, a música tem sido associada a conexões relacionadas ao processamento das funções executivas e motoras, ao processamento de organização do cérebro, fornecendo evidências de que a música é um dos mais poderosos meios de despertar emoções, e que exerce uma forte influência no bem-estar e qualidade de vida (Rebecchini, 2021).

Sobre a perspectiva de Fallek *et al.*, (2020), a música desempenha um papel importante para ajudar a lidar com sintomas físicos e psicológicos. Ela engendra respostas fisiológicas, que são desencadeadas pelo sistema nervoso central e que são proporcionais ao modo como a informação é recebida, analisada e interpretada por meio de vias instintivas.

O que para Croom (2015) e Kaufmann *et al.*, (2018), a música age no sistema nervoso autônomo de forma provocar liberação de substâncias cerebrais responsáveis pelos correspondentes fisiológicos, desencadeando diversas reações anatômicas, cardíacas, fisiológicas, respiratórias entre outros níveis de saturação. Ao que foi observado nos estudos de Croom (2012) e Croom (2015), que intensas experiências hedônicas à música geram respostas prazerosas e são refletidas no sistema nervoso central e autônomo do indivíduo.

Nessa mesma direção, Seligman (2011) afirma que pessoas com emoções positivas altas podem experimentar menos doenças cardíacas e mostram menos respostas ao estresse do que aquelas com baixa emoção positiva.

Outro estudo por Taylor e Lyubomirsky *et al.*, (2017), relata que o envolvimento intencional em atividades que aumentam a felicidade é uma forma de facilitar o bem-estar psicológico.

Evidenciando, portanto, que o envolvimento musical pode ser implementado como um meio de alcançar estados fisiológicos positivos estreitando relacionamento com os aspectos psicológicos e melhora das sintomatologias, proporcionando um impacto positivo na saúde mental.

A investigação de Powell *et al.*, (2023), apresenta o aumento do bem-estar psicológico, medido através da satisfação com a vida, do crescimento e equilíbrio psicológico associada a atividades afetivas. O que para Olsen *et al.*, (2022), o envolvimento com a música pode estar entre as experiências mais poderosas e potencialmente transformadoras nos aspectos afetivos. Consideram a música como ingredientes psicológicos para alentar emoções e modulação do humor, pois ativa antigos sistemas evolutivos no corpo humano.

Mais precisamente, a música parece ter efeitos positivos no estado emocional e na função cognitiva geral do indivíduo, pois possui elementos ativos que agem sobre essas capacidades e criando um espiral positivo que promove o bem-estar psicológico (Hallam, 2016).

O estudo de Krause (2020) e Krause (2017), examina o uso de engajamento musical para fins de ajuste dos estados emocionais negativos, validando por optar em ouvir músicas guiadas como sendo recurso benéfico para gerenciar emoções e melhorar o bem-estar.

Nas considerações de Van der Steen Jenny *et al.*, (2018), as intervenções baseadas em música podem ser comparadas com qualquer outro tipo de terapia ou atividade, sem terapia ou sem atividade. O que em Luck (2014), nos fornece conhecimentos de que uma das mais relevantes justificativas pelas quais um indivíduo se envolve com música, seja na forma ativa ou passiva, seja como ouvinte ou artista, terapeuta ou investigador, é devido ao impacto emocional que ela possibilita.

Envolver-se com a música está entre as experiências positivas mais comumente procuradas que promovem o bem-estar psicológico em uma variedade de contextos, desde a escuta informal do dia a dia até ambientes clínicos (Olsen, 2022; Falek, 2020).

Recentemente, foi demonstrado que ouvir música fornece um caminho vital para regular humores negativos, gerenciamento de estresse e satisfação com a vida durante a pandemia de COVID-19 (Giordano *et al.*, 2020; Krause *et al.*, 2021; Vidas *et al.*, 2021).

Pesquisa revisada por Kaufmann (2018), indica que a música compartilhada contribui substancialmente para os benefícios relativos ao indivíduo e ao grupo, como aumento de emoções positivas, facilitação da mudança de humor ou expressão de emoções, bem como aumento de redes sociais e conexão com outras pessoas.

Em um outro estudo Camlin *et al.*, (2020), constatou que o canto coletivo é uma atividade valiosa em termos de benefícios potenciais à saúde e ao bem-estar e que se faz a necessária compreensão das conexões entre os processos físicos, psicológicos e sociais. Afirmam ainda que o canto em grupo é um indicador adaptativo de fortalecimento de vínculo sociais, impacto nos afetos positivos, e redução do estresse e da ansiedade. Considerando ainda que o canto coletivo é uma forma de população com qualidade de vida saudável.

Da mesma forma, Dingle *et al.*, (2019) constataram em seu estudo com pessoas vivendo com doença mental envolvidas em um projeto de canto comunitário que a melhora da autopercepção e a redescoberta da autoconfiança estavam entre os benefícios relatados.

Isso quer dizer que experimentar um número maior de emoções positivas, ainda que pouco intensas, pode possibilitar uma melhoria da comunicação e bem-estar emocional não só pela redução de níveis de exposição a estressores no ambiente, mas também melhorando as

possibilidades adaptativas, mais rápida e mais completa na promoção da saúde tanto individual, quanto coletiva (Fancourt; Finn, 2019).

Assim, vários estudiosos, de Platão a Adorno, nos apresentam o papel potencial que a música tem de facilitar e de fornecer possibilidades para as pessoas serem desafiadas e estimuladas, seja ouvindo, cantando, tocando, aprendendo, compondo ou dançando, a música proporciona experimentar atividades promotoras de autorrealização e autocuidado.

Nesse sentido, os estudos dessas duas ciências, música e psicologia, foram bases norteadoras na aplicabilidade dessa pesquisa, pois acredita-se que trazem luz para entender questões que definitivamente são formas de resgate de valores humanos, um marco para reencontro daquilo que realmente faz a vida valer a pena.

4 HIPÓTESES

Diante de tais achados, na etapa 1 do estudo, formulou-se a hipótese de que, devido à exposição a estressores eminentes da profissão do policial civil, a amostra apresentaria níveis de bem-estar, qualidade de vida e satisfação muito reduzidos, gerando fatores de risco para a saúde mental.

Para a etapa 2 do estudo, grupo de intervenção, diante das mais diversas considerações acerca da música, apoiou-se a hipótese de que um grupo com canto coletivo e apoiando seus elementos, sua forma, seus ritmos e poesia nas ferramentas da Psicologia Positiva, seria um facilitador para o incremento de bem-estar, satisfação com a vida, reduzindo os fatores de risco para a saúde mental, dentre eles o estresse e a ansiedade.

5 OBJETIVOS

5.1 Objetivo Geral:

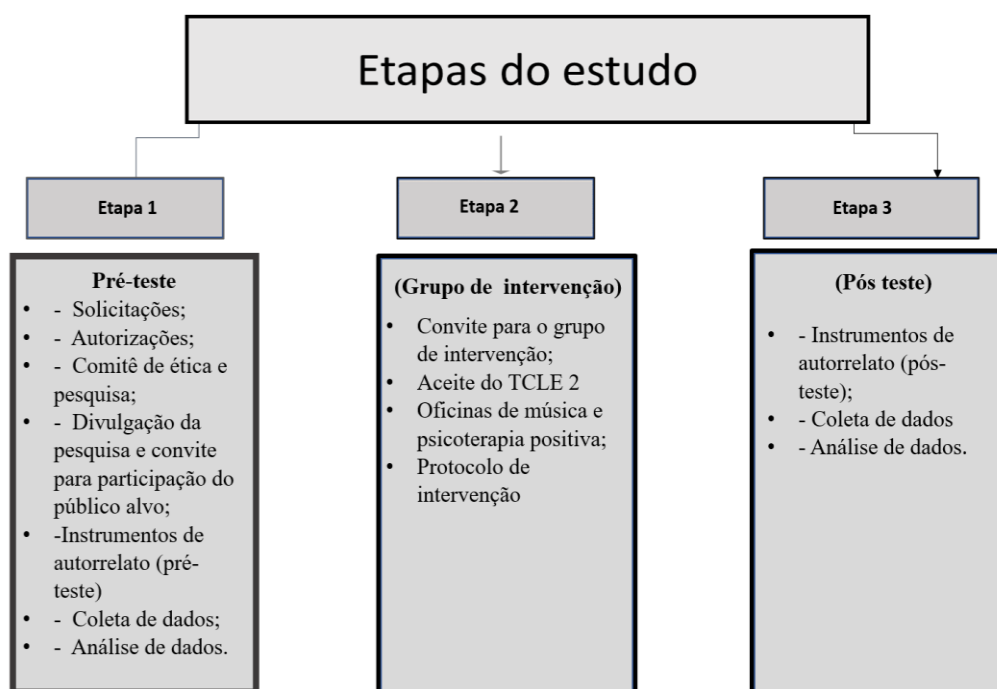
Avaliar os benefícios da música e da psicologia positiva na saúde mental e no bem-estar emocional dos Profissionais da Polícia Civil de Campo Grande, MS.

5.2 Objetivos específicos:

- ✓ Investigar e avaliar o bem-estar psicológico e a relação com a ansiedade, depressão e estresse nos Policiais Civis de Campo Grande, MS;
- ✓ Implementar protocolo de intervenção psicológica associados com música e psicoterapia;
- ✓ Avaliar a efetividade do protocolo de intervenção implantado.

6 MATERIAIS E MÉTODOS

Foi destinado ao quadro geral do efetivo da Polícia Civil do Estado de Mato Grosso do Sul, lotados em Campo Grande, homens e mulheres acima de 18 anos. O estudo foi organizado em três etapas: Etapa 1, a coleta de dados, etapa 2 grupo de intervenção, etapa 3 pós-teste.



(figura 2)- Fluxograma do Desenvolvimento das etapas da pesquisa

6.1 Qualificação da pesquisa

A pesquisa referiu-se a um estudo experimental, o qual, na etapa 1 do estudo, buscou conhecer a realidade do servidor policial, bem como ele comunicava suas emoções através de instrumentos avaliação do bem-estar, para a etapa 2, programa de intervenção e, para etapa 3, o pós-teste, uma reavaliação dos instrumentos da etapa 1 nos participantes concluintes do programa de intervenção.

Tratou-se de uma pesquisa quantitativa, que contou com o uso de escalas de autorrelato que procurou avaliar o nível da saúde mental, o número de afastamentos por transtornos psicológicos, bem como o perfil sociodemográfico e profissiográfico de cada participante. Similarmente a pesquisa empreendeu o nível de percepção que cada participante tinha sobre si mesmo e, também autorreflexão coletiva, de forma a buscar estratégias e resultados com

melhoria coletiva, assim, utilizou-se do método de quantificação, e, por isso, o estudo pode ser qualificado como uma pesquisa-ação.

6.2 Considerações éticas de pesquisa

Inicialmente este estudo seguiu as regras e regulamentos internos da instituição pretendida, com as devidas solicitações e autorizações do Delegado Geral da DGPC/MS, para realizar a pesquisa e transitar internamente nos departamentos e delegacias, bem como os termos para acesso à escrita manipulação e preservação de dados sigilosos sobre a instituição e sobre a população pretendida a ser pesquisada (Apêndice 1).

Este estudo seguiu todas as etapas de sua realização, as recomendações previstas na Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2012), que aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa que envolvem seres humanos, e as da Resolução nº16 de 20 de dezembro de 2000, do Conselho Federal de Psicologia (Brasil, 2000) que dispõe sobre sua realização de pesquisa em Psicologia com seres humanos. Após esse momento, o projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa CEP/UFMS (CAEE: 61671622.6.0000.0021).

6.3 Caracterização e recrutamento da amostra

Foi produzido inicialmente um vídeo convite pela pesquisadora explicando o objetivo da proposta da pesquisa e motivando a todos os servidores a participarem. Junto com o vídeo foi enviado o *hiperlink* da pesquisa e divulgado nas redes de acesso privado para o servidor da instituição como *e-mail*, WhatsApp. O estudo também foi divulgado presencialmente através de visitas nas delegacias, em horários diferenciados em que foi possível explicar aos servidores o objetivo da pesquisa, bem como, a importância de sua participação. As visitas foram importantes para mobilização e adesão na participação da pesquisa.

Foi desenvolvido um *link* utilizando as ferramentas do *Google for Education*, com o recurso do *Google formulários* que, ao clicar seria destinado ao Termo de Consentimento Livre-Esclarecido (TCLE) para o aceite e a ciência da proposta da pesquisa (Anexo 11). Para a etapa 1 do estudo, os participantes que aceitaram o convite e preencheram os instrumentos disponibilizados, foram randomizados e convidados a participar do programa de intervenção.

Para a Etapa 2 (grupo de intervenção), foi feito um convite aos participantes da etapa 1 do estudo, para a participação no grupo de intervenção com música e psicoterapia.

6.4 Análise estatística

Para a etapa 1 do estudo (Pré-teste), os resultados dos instrumentos foram analisados por meio do *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 26*. Foram realizadas análises estatísticas descritivas para a caracterização da amostra e para mensurar o nível das variáveis do bem-estar psicológico e sintomatologias de ansiedade, depressão e estresse. Para avaliação da distribuição dos dados, foi necessário utilizar testes não paramétricos para as análises.

Para análise da confiabilidade dos instrumentos, pelo *Alfa de Cronbach*, observa-se que todos os instrumentos apresentaram boa confiabilidade, sendo elas: PANAS=0,735; Questionário Sentido de Vida=0,656; DASS-21=0,934; Questionário de Suporte Social Percebido=0,920.

Na análise inferencial, as comparações entre sexo (masculino versus feminino), renda (até 6 SM versus mais que 6 SM), função (Delegado versus Agente), Tempo na instituição (até 10 anos versus mais que 10 anos), Estado Civil (com companheiro versus sem companheiro), foram analisadas utilizando o teste U de *Mann-Whitney*. Para todos os dados, foram considerados como significantes os valores de $p \leq 0,05$.

Na etapa 3 do estudo, (pós-teste), os resultados dos instrumentos de autorrelato foram analisados por meio do *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25*. Foram empregadas as estatísticas inferenciais por meio do teste de *Wilcoxon*, na presença de duas variáveis/classes, bem como o uso do teste da Anova de *Friedman*, na presença de mais de duas variáveis/categorias das médias do pré e pós-teste do grupo de participantes.

6.5 Participantes

Fizeram parte da pesquisa:

Etapa 1 – (pré-teste): 50 participantes;

Etapa 2 – (Grupo de Intervenção): 16 participantes;

Etapa 3 – (pós teste): 10 concluintes

E os critérios adotados foram:

Inclusão:

- ✓ ser servidor público da Polícia Civil;
- ✓ homens e mulheres acima de 18 anos, lotados em Campo Grande, MS, em estágio probatório ou não;
- ✓ aceitar participar da pesquisa por meio da assinatura do TCLE.

Exclusão:

- ✓ ser considerado pertencente aos povos indígenas, comunidades quilombolas ou tradicionais, pois estes têm status vulnerável, são regidos por regulamentos próprios e necessitam de autorização dos órgãos competentes;
 - ✓ não preencher os demais critérios de inclusão.
- Nenhum participante foi excluído da pesquisa.

6.6 Procedimentos e instrumentos de pesquisa

Na etapa 1 do estudo foram utilizados instrumentos de autorrelato para avaliação de algumas dimensões do bem-estar, como: (Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos – PANAS; Escala de Suporte Social Percebido – ESSP; A *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS-21); Questionário Sentido de Vida–Versão Brasileira (QSV-BR) e o Questionário sociodemográfico (QSD) com o objetivo de levantar as variáveis sociodemográficas da população pesquisada: idade, sexo, estado civil, escolaridade, renda mensal familiar, utilizado apenas na etapa 1 do estudo. Para a etapa 2, os protocolos de intervenções utilizados em cada encontro e, os procedimentos que foram adotados estão no **quadro 1** e **quadro 2**.

6.7 Protocolo de intervenção

O protocolo utilizado para os grupos de intervenção está descrito abaixo na (Quadro 1) com as temáticas e técnicas; e, na (Quadro 2), a descrição detalhada das técnicas psicológicas.

Quadro 1 - Estrutura do protocolo de intervenção

| | <i>Temática</i> | <i>Técnica aplicada à temática</i> |
|---|---|---|
| 1 | Apresentação positiva: | <i>Introdução Positiva</i> <i>Psicoterapia com a música: Tocando em Frente (Almir Sater)</i> |
| 2 | Forças de Caráter e Forças de Assinaturas | <i>Reconhecimento forças de caráter e as forças de assinatura</i> <i>Psicoterapia com a música: A voz do coração (Jota Quest).</i> |

| | | |
|---|-------------------------------------|--|
| 3 | Emoções negativas: amargura e raiva | <i>Avaliação Positiva</i> <i>Psicoterapia com a música: Epitáfio.</i> |
| 4 | Gratidão | <i>Carta da Gratidão-Três coisas boas</i> <i>Psicoterapia com a música: Gente Humilde (Chico Buarque e Vinicius de Moraes)</i> |
| 5 | Maximização ou satisfação | <i>Perfil de maximizador ou satisficers?</i> <i>Psicoterapia com a música: É preciso saber viver- Titãs</i> |
| 6 | Otimismo e esperança | <i>Portas que se abrem</i> <i>Psicoterapia com a música: Amanheceu (Jorge Vercílio)</i> |
| 7 | Significado e propósito de vida | <i>Recordando a sua história e visualizando um objetivo futuro</i> <i>Legado positivo</i> <i>Psicoterapia com a música: Como uma onda no mar (Lulu Santos)</i> |
| 8 | Melhor versão de mim mesmo - | <i>Resiliência – paixão- ir além, conectar-se com algo maior – senso de propósito,</i> <i>Psicoterapia com a música: Azul da cor do Mar (Tim Maia)</i> |

Fonte: Seligman e Rashid (2019) e Protocolo PSIQUEMUS por Silva, R. B. C., (2021), em Unigran Capital, 2021.

Quadro 2 – Protocolo de intervenção – objetivos de cada encontro.

| | Objetivos | Procedimentos |
|---|---|---|
| 1 | Demonstrar o quanto a ausência ou a falta das emoções positivas, forças de caráter e sentido de vida podem desencadear ou manter a depressão, além de gerar uma vida sem propósito. | A atividade do primeiro encontro. Foram instigados a escrever um pequeno texto chamado “Introdução Positiva”. Assim, contar uma história concreta, mostrando a si mesmo como já utilizou as suas forças pessoais em desafios anteriores. |
| 2 | Conhecer as suas forças de caráter, como as utiliza e como elas o ajudaram no passado. | Os participantes foram encorajados a identificar no texto (escrito no primeiro encontro) as forças de caráter e lembrar como as utilizou no passado. Aplicação, correção e interpretação da Escala Forças de Caráter (Noronha & Martins, 2016) que visa identificar as forças dos participantes. (Anexo 7). |
| 3 | Fomentar discussões sobre a função das boas emoções. | Foram instigados a refletir sobre os sentimentos de relações com as conexões neurológicas e fisiológicas. Incentivando a prática do diário da gratidão. |
| 4 | Trabalhar a gratidão. | Foram desafiados a escrever uma carta de gratidão a alguém a quem nunca agradeceu apropriadamente. Será incentivada a entrega dessa carta. |
| 5 | Discutir sobre o investimento no que é | Foram estimulados a verificar meios para aumentar o que é suficientemente bom e visualizar um plano pessoal para alcançá-lo. Ao escrever uma carta do seu futuro para o seu |

- | | | |
|---|--|--|
| | suficientemente bom | “eu” atual, descrever suas vivências, dizendo ao “eu” do presentes ações, atitudes, escolhas importantes que foram importantes para poder chegar onde está hoje. |
| 6 | Discutir sobre otimismo e esperança. Demonstrar o estilo explanatório, ou seja, consiste em ver os acontecimentos ruins como temporais, mutáveis e locais. | Os participantes foram encorajados a pensar em três portas que se fecharam para ele. Posteriormente a pensar em quais portas que se abriram para cada uma que se fechou. |
| 7 | Utilizar a auto apreciação como uma estratégia para aumentar a intensidade e a duração das emoções positivas. | Os participantes são orientados a pensar sobre significado e propósito. Sobre ser gentil consigo mesmo, ser mais solidário com menos julgamento quando se tratar das suas emoções. Valide suas necessidades sem ser autocrítico. |
| 8 | Refletir sobre o empenho para uma vida plena, que integra as emoções positivas, engajamento e sentido de vida. | Foi realizada uma roda de discussão com os participantes sobre a avaliação da intervenção, sobre a prática de uma vida plena e formas práticas diante das conquistas adquiridas com o programa de intervenção. |

Fonte: Seligman e Rashid (2019).

7 APRESENTAÇÃO DOS CAPÍTULOS

O presente estudo está dividido em 3 etapas.

Na primeira etapa, procurou-se conhecer o perfil desse profissional e como são as perspectivas sobre si mesmo, lançando um olhar e o entendimento sobre a sua percepção de vida. Foi realizado uma investigação usando instrumentos que são indicadores de dimensões do bem-estar, com possíveis associações envolvidas para as condições de saúde mental. (Seligman, 2012).

Na segunda etapa do estudo, foi implementado a adaptação de um programa de intervenção que incluiu música e psicoterapia positiva com um grupo de participantes que aceitaram participar dessa etapa da pesquisa.

Foram oito encontros que buscaram oferecer, através das atividades do canto em grupo, escuta guiada de músicas previamente selecionadas e, das ferramentas da psicoterapia positiva, maior fomentação de bem-estar. Ainda, possibilitar o fortalecimento de vínculos, além de testar a efetividade do programa de intervenção em uma população que necessita de cuidados na saúde física e emocional.

Na terceira etapa do estudo, (pós-teste), foi feita novamente o preenchimento dos instrumentos de autorrelato utilizados na etapa 1 do estudo com os participantes que finalizaram o programa de intervenção, num total de dez (10) participantes.

A proposta era avaliar o quanto que um programa com atividades do canto em grupo gerou maior nível adaptativo de bem-estar nas emoções, maior satisfação e um melhor funcionamento psicológico na saúde mental desses servidores.

Foram comparados os resultados da efetividade do programa de intervenção música e psicoterapia e as principais contribuições da presente investigação.

Espera-se que os resultados encontrados no presente estudo possam contribuir para novas propostas de intervenção, com destaque os profissionais da instituição da Polícia Civil a qual possui relevante papel na sociedade e que ainda é tão pouco estudada e seus profissionais bem pouco cuidados.

Assim, pode-se vislumbrar a importância da atual proposta, que trouxe, em sua essência, a interdisciplinaridade da Música e da Psicologia Positiva, num contexto privilegiado de promoção e intervenção na saúde mental, oferecendo oportunidades ímpares para o

desenvolvimento de iniciativas de relevância social, para promover melhor funcionamento do ser humano.

Nessa perspectiva de contributo à saúde mental, a pesquisa se propôs mensurar o estresse e ansiedade por meio da aplicação de instrumentos psicológicos que rastreiam algumas dimensões do bem-estar. Esse procedimento possibilitou de forma precisa medidas de prevenção e intervenção cientificamente confiáveis, tornando a proposta desse estudo algo valioso, pois enriquece as investigações e o cuidado preventivo à saúde mental do profissional da Polícia Civil em Campo Grande, MS.

8 ESTRUTURA DA PESQUISA

Optou-se pela estrutura de dissertação em formato de artigos, por possibilitar uma maior agilidade quanto a publicações, tendo em vista as exigências da CAPES, bem como do Programa de Pós-Graduação Saúde e Desenvolvimento da Região Centro Oeste da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul que incentiva o envio de artigos para publicações.

O artigo 1 encontra-se submetido na revista de saúde pública, aguarda aprovação dos pareceristas para ser publicado, e o artigo 2 se encontra em fase final da escrita científica para ser submetido na revista Psicologia da Música

Artigo 1 - Link da Revista: <https://rsp.fsp.usp.br/revista/>

Artigo 2- Link da Revista: https://us.sagepub.com/en-us/sam/psychology-of-music/journal201640?_

9 CAPÍTULO 1

ARTIGO: As Sintomatologias depressivas e sua relação com o bem-estar psicológico em profissionais da Polícia Civil de Campo Grande, MS.

Rosimeire Benito Cortez

Fernanda Pita

Marco Aurélio Vinhosa Bastos Junior

Rita de Cássia Avellaneda Guimarães

Danielle Bogo

RESUMO

A presente pesquisa se propôs a investigar e analisar as características subjetivas acerca da saúde mental e do bem-estar emocional dos policiais civis lotados em Campo Grande, MS. A literatura adotada foi baseada na Psicologia Positiva, que considera no indivíduo as suas forças e virtudes como recurso intrínseco para proteger e fortalecer suas emoções. Foram utilizados instrumentos que avaliam algumas dimensões do bem-estar, com possíveis associações envolvidas para as condições de adoecimento psicológico. Utilizou-se um questionário sociodemográfico (QSD) e os instrumentos (Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos – PANAS; Escala de Suporte Social Percebido – ESSP; A *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS-21); Questionário Sentido de Vida – Versão Brasileira (QSV-BR); os quais procuraram entender um pouco da realidade emocional desse profissional e como ele se via em relação a fatores protetivos e, suporte social junto à instituição. Foram realizadas análises estatísticas descritivas para a caracterização da amostra e para mensurar o nível das variáveis do bem-estar emocional e sintomatologias de ansiedade, depressão e estresse. Para avaliação da distribuição dos dados, utilizou-se testes não paramétricos para as análises. **Resultados:** A amostra foi composta por 50 servidores policiais, (50 %) eram do sexo masculino e (50 %) eram do sexo feminino, 68% de cor branca, maioria casada (54%), 67,6% com dois filhos, apresentando faixa etária entre 41 e 50 anos (50%), 62% com pós-graduação (62%). A maioria dos participantes atua na instituição entre 11 e 20 anos, no expediente, como investigadores, sem cargo de chefia, apresenta faixa salarial entre 7 e 8 salários mínimos e afirma que às vezes o trabalho interfere na sua vida familiar. A maioria declarou que não apresentou problemas de saúde nos últimos 12 meses (64%), que não faz uso de medicação (54%), não fuma (94%), porém consome bebidas alcoólicas (54%). Mais de 60% avaliam o seu ambiente de trabalho e a sua qualidade de vida como “bom/boa”, cerca de 58% dorme mais de seis horas por dia e 66% praticam atividade física. Os escores de Suporte Social Percebido (42%) afirmam que quase tudo em sua vida traz alegrias e (42%) afirmam que o trabalho dá a eles uma satisfação verdadeira e profunda, que não mudariam nenhuma das suas escolhas (40%), sendo que (34%) afirmam que a sua vida é maravilhosa. Os resultados associados à Escala *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS-21), que avaliou sintomatologias de depressão, ansiedade e estresse, apresentaram percentuais de 62% para estresse e para ansiedade, e para depressão e afetividade, 60% e 58%, respectivamente. Sugere-se intencional o cuidado da saúde mental não apenas no aguardo que o profissional policial manifeste necessidade e busque auxílio psicológico, mas também em caráter preventivo.

Palavras-Chave: Sintomatologias depressivas; Psicologia Positiva; bem-estar subjetivo; bem-estar psicológico, Polícia Civil.

INTRODUÇÃO

Sabe-se que a atuação do servidor nas forças policiais exige grande responsabilidade inerente ao seu papel de promover segurança e bem-estar à população. Algumas atividades desenvolvidas são permeadas de situações de perigo, de violência, de sofrimento, do risco iminente da morte, indicando uma atividade altamente estressante (Sanches *et al.*, 2020; Pinto; Oliveira, 2018).

Do ponto de vista da saúde mental, compreende-se que o trabalho do Policial Civil, na segurança pública, é considerado uma das profissões que mais ocasionam desgastes emocionais devido à constante exposição a situações de risco pelo estresse dos confrontos (Lamego; Bassani, 2022; Gomes, 2019).

As investigações de Baldwin *et al.*, (2019), Castro e Cruz (2019), identificaram as condições de maior vulnerabilidade a riscos ambientais, psicossociais e de saúde das forças policiais em relação à população geral.

A constante necessidade de alerta, o estado de prontidão para qualquer situação iminente ameaçadora à ordem pública, o indispensável manejo de situações inesperadas decorrentes de sua rotina de trabalho, tornam esses profissionais vulneráveis a fatores de risco. (Souza *et al.*, 2022).

Podendo desencadear possíveis condições de transtornos psicológicos relacionados ao estresse como ansiedade, depressão, fobias, doenças psicossomáticas, doenças do sono e o uso abusivo de substâncias, levando-os ao alcoolismo e ao uso de outras adições (Gomes, 2019).

Nos estudos de Pinto e Lima (2021), os autores argumentam que a profissão exige do Policial da Segurança Pública muitos sacrifícios, incluindo a sua própria vida em benefício do outro. A morte é considerada uma realidade em sua profissão, podendo se apresentar com a morte das vítimas, de criminosos e dos próprios colegas de trabalho.

Back (2021), discorre que, quando o indivíduo ingressa na atividade policial, esse é submetido a mudanças e adaptações para desenvolver um perfil próprio, que, muitas vezes, lhe é exigido um desempenho funcional em que atributos peculiares à condição humana são inadmissíveis, bem como: sentir medo, emocionar-se diante das mais diversas situações, e espera-se que não demonstre fraqueza, que se tenha autocontrole e equilíbrio emocional.

Um dos agravantes do estresse no trabalho do Policial Civil da Segurança Pública pode estar associado à limitação que a sociedade os submete quanto às manifestações de seus conteúdos emocionais, pois não há espaço para que tais manifestações sejam reveladas e trabalhadas (Lipp, 2017).

Assim, falar de suas condições emocionais vem a ser um ato de fraqueza, a qual a sociedade não espera de um servidor público Policial. Isso faz com que a auto cobrança, a auto eficácia e, o grau de exigência aumente ainda mais frente aos resultados esperados do seu trabalho, o que pode afetar a saúde psicológica destes indivíduos no exercício da profissão. (SOUZA *et al.*, 2022).

Portanto, o trabalho de um policial se torna um dos mais temerários no que tange aos riscos para a saúde ocupacional, o qual, pela exposição e vulnerabilidade da profissão, direciona esse indivíduo a desenvolver possíveis transtornos psicológicos (Oliveira; Faiman, 2019; Lipp, 2017).

Não se considera o estresse como uma patologia em si, entretanto, pode se tornar um aspecto desencadeante para o desenvolvimento de transtornos mentais caso o sujeito se submeta a ações rotineiras de agentes estressores, podendo chegar ao denominado estresse crônico (Nobis; Zalewsk; Waszkiewicz, 2020). Nesse sentido, as atitudes de descaramento frente à saúde mental desse público vulnerável podem resultar na falta de eficácia no desempenho do exercício profissional, expondo os policiais e a população em geral a perigos em potencial (Back, 2021).

Na Constituição Federal de 1988, em seu artigo 144, define-se a segurança pública como “dever do Estado, direito e responsabilidade de todos, exercida para a preservação da incolumidade das pessoas e do patrimônio” (Brasil, 1988).

O que se pode então compreender, que a contribuição da ação psicológica se torna de fundamental relevância aos servidores de segurança pública que lidam diariamente com a violência, dor e situações de perigo, pois o nível de estresse mostra-se superior se comparado a outras profissões, não se limitando apenas às atividades exercidas, mas também pela sobrecarga de trabalho e pelas relações internas com a instituição (Back, 2021).

Assim, diante do exposto, faz sentido um olhar para além do preparo físico, tático, mas um olhar de investimento e cuidado com a qualidade de vida e bem-estar psicológico desse servidor, para que possa desempenhar plenamente suas atividades (Baldwin *et al.*, 2019).

Diante dessa condicionalidade, a relevância desta pesquisa consistiu em contribuir empiricamente com o grupo de servidores da Polícia Civil do Estado de Mato Grosso do Sul, lotados em Campo Grande, com o intuito de compreender os riscos de adoecimento psíquico a

que esses profissionais estão submetidos. Para além disso, explorar possibilidades de minimizar sofrimentos psíquicos, a partir de ações preventivas, contribuindo de forma efetiva para o incremento da qualidade de vida e do bem-estar psicológico dos servidores policiais desta instituição.

Os profissionais servidores da Polícia Civil em Campo Grande – MS, sujeitos desta pesquisa, apresentam características ocupacionais que podem influir nos aspectos psicológicos e emocionais constituindo como fatores de risco para o desenvolvimento de psicopatologias como ansiedade, abuso de álcool e depressão (Silveira, 2020).

Assim buscou-se por evidências de apoio para problema central dessa pesquisa, que pode ser expresso na seguinte pergunta: a atividade policial e suas características intrínsecas de contexto laboral podem ser um fator potencial para desencadear o sofrimento psíquico como ansiedade, estresse e as sintomatologias depressivas?

MATERIAIS E MÉTODOS

Tipo de estudo

A pesquisa refere-se a um estudo descritivo, transversal, o qual, buscou conhecer a realidade do servidor policial, bem como a forma que ele comunica suas emoções através de instrumentos de avaliação do bem-estar. Tratou-se de uma pesquisa quantitativa, pois o estudo contou com o uso de escalas de autorrelato que procurou avaliar o nível da saúde mental, bem como o perfil sociodemográfico e profissiográfico de cada participante, similarmemente o nível de percepção que cada participante tinha sobre si mesmo e, assim, utilizou-se do método de quantificação.

Caracterização e recrutamento da amostra

Foi produzido inicialmente um vídeo convite pela pesquisadora explicando o objetivo da proposta da pesquisa e motivando a todos os servidores a participarem. Junto com o vídeo foi enviado o *hiperlink* da pesquisa e divulgado nas redes de acesso privado para o servidor da instituição (*e-mail*, WhatsApp). O estudo também foi divulgado presencialmente através de visitas nas delegacias, em horários diferenciados onde foi possível explicar a cada um dos servidores o objetivo da pesquisa, bem como, a importância da sua participação. As visitas foram muito importantes para mobilização e adesão na participação da pesquisa. Foi desenvolvido um link utilizando as ferramentas do *Google for Education*, com o recurso do *Google formulários* que, ao clicar seria destinado ao Termo de Consentimento Livre-Esclarecido (TCLE) para o aceite e a ciência da proposta da pesquisa.

Participantes

Fizeram parte da pesquisa 50 participantes que cumpriram os critérios de inclusão, a saber: ser servidor público da Polícia Civil, homens e mulheres acima de 18 anos, lotados em Campo Grande, MS, em estágio probatório ou não; aceitar participar da pesquisa por meio da assinatura do TCLE. Os critérios de exclusão adotados foram: ser considerado pertencente aos povos indígenas, comunidades quilombolas ou tradicionais, pois estes são regidos por regulamentos próprios e necessitam de autorização dos órgãos competentes; não preencher os demais critérios de inclusão. Nenhum participante foi excluído da pesquisa.

Procedimentos e instrumentos de pesquisa

Foram utilizados os instrumentos de avaliação (Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos – PANAS; Escala de Suporte Social Percebido – ESSP; A *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS-21); Questionário Sentido de Vida – Versão Brasileira (QSV-BR); e o Questionário sociodemográfico (QSD) de acordo com os objetivos adotados para cada instrumento.

O Questionário sociodemográfico foi elaborado pela pesquisadora com o objetivo de levantar as variáveis sociodemográficas da população pesquisada: idade, sexo, estado civil, escolaridade, renda mensal familiar.

A Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos – PANAS foi desenvolvida por Watson e Clark (1994) e adaptada para o contexto brasileiro por Zanon, Bardagi, Layous, & Hutz (2014). Objetiva avaliar os afetos por meio de dois fatores, sendo que 10 itens avaliam os afetos positivos (no estudo original $\alpha=0,80$; no presente estudo $\alpha=0,88$) e 10 itens para avaliar os negativos (no estudo original $\alpha=0,77$; no presente estudo $\alpha=0,91$). As respostas estão organizadas em uma escala *Likert* de cinco pontos (1 = discordo plenamente a 5 = concordo plenamente).

A Escala de Suporte Social Percebido – ESSP: desenvolvida por Shakespeare-Finch e Obst (2011) e adaptada para o Brasil por Bastianello e Hutz (2016) apresenta o objetivo de avaliar a percepção do indivíduo quanto a sua experiência de oferecer e receber suporte social. Está organizada em quatro fatores: dar suporte social emocional (no estudo original $\alpha=0,93$; no presente estudo $\alpha=0,87$), dar suporte social instrumental (no estudo original $\alpha=0,80$; no presente estudo $\alpha=0,74$), receber suporte social emocional (no estudo original $\alpha=0,88$; no presente estudo $\alpha=0,94$) e receber suporte social instrumental (no estudo original $\alpha=0,80$; no presente estudo $\alpha=0,82$). É composta por 20 itens e estão em escala tipo *Likert* de seis pontos (0 = nunca se aplica e 5 = sempre se aplica).

A *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21)* foi validada e adaptada para adolescentes e adultos brasileiros. O instrumento é composto por 21 itens, três subescalas que avaliam sintomatologias de depressão, ansiedade e estresse e o avaliado informa em uma escala *Likert* de 4 pontos o grau que vivencia cada sintoma durante a última semana (Machado; Bandeira, 2013; Patias *et al.*, 2016).

Quanto ao questionário DASS-21, as pontuações da subescala do questionário mais curto são convertidas nos dados normativos do DASS-21 multiplicando as pontuações totais por 2 (dois) (Parkitny; Mcauley, 2010).

As pontuações foram elencadas segundo estudo de Gomes (2019), sendo consideradas as categorizações para Estresse, Ansiedade e Depressão: Normal, leve, moderada, grave, extremamente grave, conforme quadro 1. Todas as pontuações multiplicadas por 2 para padronização da interpretação com o instrumento DASS-42.

Quadro 1: Categorização das pontuações do instrumento DASS-21.

| | <i>Depressão</i> | <i>Ansiedade</i> | <i>Estresse</i> | <i>Afetividade Negativa</i> |
|---------------------------|------------------|------------------|-----------------|-----------------------------|
| <i>Normal</i> | 0 – 9 | 0 – 7 | 0 -14 | 0-30 |
| <i>Leve</i> | 10 – 13 | 8 - 9 | 15 – 18 | 31-38 |
| <i>Moderado</i> | 14 – 20 | 10 – 14 | 19 – 25 | 39-55 |
| <i>Grave</i> | 11 – 27 | 15 – 19 | 26 – 33 | 56-72 |
| <i>Extremamente Grave</i> | ≥24 | ≥20 | ≥34 | ≥73 |

Elaboração: os autores

O Questionário Sentido de Vida – Versão Brasileira (QSV-BR) foi desenvolvido por Michael F. Sterger *et al.*, (2006) adaptada para o contexto brasileiro por Damásio e Koller (2015), avalia o sentido de vida por meio de dois fatores: presença de sentido (no estudo original $\alpha=0,95$; no presente estudo $\alpha=0,84$) e busca de sentido (no estudo original $\alpha=0,99$; no presente estudo $\alpha=0,90$). É composta por 10 itens e está organizada em uma escala *Likert* de respostas de sete pontos (1=totalmente falsa a 7=totalmente verdadeira).

Análise estatística

Os resultados dos instrumentos foram analisados por meio do *Statistical Package for Social Sciences (SPSS)* versão 26.0. Foram realizadas análises estatísticas descritivas para a caracterização da amostra e para mensurar o nível das variáveis do bem-estar psicológico e sintomatologias de ansiedade, depressão e estresse.

Para avaliação da distribuição dos dados, foi necessário utilizar testes não paramétricos para as análises.

Para análise da confiabilidade dos instrumentos, pelo Alfa de Cronbach, observa-se que todos os instrumentos apresentaram boa confiabilidade, sendo elas: PANAS=0,735; Questionário Sentido de Vida=0,656; DASS-21=0,934; Questionário de Suporte Social Percebido=0,920.

Na análise inferencial, as comparações entre sexo (masculino versus feminino), renda (até 6 SM versus mais que 6 SM), função (Delegado versus Agente), Tempo na instituição (até 10 anos versus mais que 10 anos), Estado Civil (com companheiro versus sem companheiro), foram analisadas utilizando o teste U de Mann-Whitney.

Foram considerados como significantes os valores de $p \leq 0,05$.

Considerações éticas de pesquisa

O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa CEP/UFMS (CAEE: 61671622.6.0000.0021).

RESULTADOS

No que se refere as características demográficas (Tabela 1), observamos participação igualitária entre o sexo feminino e masculino (50%). Também observamos que a maioria dos profissionais se identificaram como de cor branca (68%). A maioria dos participantes é casada (54%), possui dois filhos (67,6%), reside com os mesmos (52%), é católica (50%), possui entre 41 e 50 anos de idade (50%) e possui pós-graduação (62%).

Tabela 1. Perfil Sociodemográfico dos participantes do estudo. Campo Grande – MS, 2023.

| | | f | % |
|----------------|---------------------|----|------|
| Sexo | Masculino | 25 | 50,0 |
| | Feminino | 25 | 50,0 |
| Estado civil | Solteiro | 9 | 18,0 |
| | Casado | 27 | 54,0 |
| | União Estável | 7 | 14,0 |
| | Separado/divorciado | 7 | 14,0 |
| | | | |
| Tem filhos | Sim | 34 | 68,0 |
| | Não | 16 | 32,0 |
| Quantos Filhos | 1 | 7 | 20,6 |
| | 2 | 23 | 67,6 |
| | 3 | 2 | 5,9 |
| | 4 | 1 | 2,9 |
| | 5 | 1 | 2,9 |
| Cor | Parda | 15 | 30,0 |
| | Branca | 34 | 68,0 |

| | | | |
|-----------------|---------------------|----|---------------------|
| Faixa etária | Amarela | 1 | 2,0 |
| | 18-30 anos | 3 | 6,0 |
| | 31 a 40 anos | 14 | 28,0 |
| | | | <i>Continua...</i> |
| | | | <i>Continuação.</i> |
| Reside com quem | 41 a 50 anos | 25 | 50,0 |
| | mais que 50 | 8 | 16,0 |
| | Cônjuge/Filhos | 26 | 52,0 |
| | Cônjuge | 9 | 18,0 |
| | Filhos | 4 | 8,0 |
| Religião | Sozinho (a) | 11 | 22,0 |
| | Católica | 25 | 50,0 |
| | Evangélica | 10 | 20,0 |
| | Espírita | 5 | 10,0 |
| | Ateu | 6 | 12,0 |
| Formação | Outras | 4 | 8,0 |
| | Superior Incompleto | 3 | 6,0 |
| | Superior | 13 | 26,0 |
| | Pós-Graduação | 31 | 62,0 |
| | Mestrado | 2 | 4,0 |
| | Doutorado | 1 | 2,0 |

f (frequência absoluta); % (Percentual); Elaboração: os autores (2023)

Quanto aos dados relacionados ao trabalho, a maioria dos participantes atua na instituição entre 11 e 20 anos, no expediente, como investigadores, sem cargo de chefia, apresenta faixa salarial entre 7 e 8 salários mínimos e afirma que às vezes o trabalho interfere na sua vida familiar (Tabela 2).

Tabela 2. Perfil laboral dos participantes do estudo. Campo Grande – MS, 2023.

| <i>Variáveis</i> | | <i>f</i> | <i>%</i> |
|------------------------|------------------|----------|----------|
| Tempo na instituição | Menos que 5 anos | 6 | 12,0 |
| | 6 a 10 anos | 9 | 18,0 |
| | 11 a 20 anos | 28 | 56,0 |
| | 21 a 30 anos | 6 | 12,0 |
| | Mais que 30 anos | 1 | 2,0 |
| Exercício da atividade | Administrativo | 2 | 4,0 |
| | Expediente | 35 | 70,0 |
| | Plantão | 8 | 16,0 |
| | Campo/rua | 5 | 10,0 |
| Faixa salarial | 3 a 4 SM | 4 | 8,0 |
| | 5 a 6 SM | 9 | 18,0 |
| | 7 a 8 SM | 17 | 34,0 |
| | Mais que 9 SM | 14 | 28,0 |
| | Não revelar | 6 | 12,0 |

Continua...
Continuação.

| | | | |
|---|--------------|----|------|
| Função | Delegado | 12 | 24,0 |
| | Investigador | 27 | 54,0 |
| | Escrivão | 10 | 20,0 |
| | DAP | 1 | 2,0 |
| Chefia | Sim | 22 | 44,0 |
| | Não | 28 | 56,0 |
| Trabalho interfere na sua vida familiar | Sempre | 14 | 28,0 |
| | Às vezes | 27 | 54,0 |
| | Nunca | 9 | 18,0 |

f (frequência absoluta); % (Percentual); Elaboração: os autores (2023)

No que se refere ao comportamento social dos participantes, (tabela 3), a maioria declarou que não apresentou problemas de saúde nos últimos 12 meses (64%), que não faz uso de medicação (54%), não fuma (94%), porém consome bebidas alcoólicas (54%). A maioria também avalia o seu ambiente de trabalho (63,3%) e a sua qualidade de vida (68%) como “bom/boa”, dorme mais de seis horas por dia (58%) e pratica atividade física (66%) (Tabela 3).

Tabela 3. Perfil do comportamento social dos participantes. Campo Grande – MS, 2023.

| | | f | % |
|--|------------------|----|------|
| Nos últimos 12 meses ocorreu algum problema de saúde | Sim | 18 | 36,0 |
| | Não | 32 | 64,0 |
| Faz uso de alguma medicação | Sim | 23 | 46,0 |
| | Não | 27 | 54,0 |
| É fumante | Sim | 3 | 6,0 |
| | Não | 47 | 94,0 |
| Bebe | Sim | 27 | 54,0 |
| | Não | 23 | 46,0 |
| No geral como avalia seu ambiente de trabalho | Excelente | 7 | 14,3 |
| | Bom | 31 | 63,3 |
| | Regular | 11 | 22,4 |
| Avalie sua qualidade de vida | Excelente | 4 | 8,0 |
| | Boa | 34 | 68,0 |
| | Regular | 12 | 24,0 |
| Quantas horas em média costuma dormir à noite | Menos que 3 | 2 | 4,0 |
| | 3 a 6 horas | 19 | 38,0 |
| | mais que 6 horas | 29 | 58,0 |
| Pratica atividades físicas | Sim | 33 | 66,0 |
| | Não | 17 | 34,0 |

f (frequência absoluta); % (Percentual); Elaboração: os autores (2023)

Em relação a Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos (PANAS) (Tabela 4), que avaliou aspectos positivos e negativos, foi observado que a maioria declarou se sentir um pouco

aflita (42%), moderadamente amável (46%), nem um pouco amedrontado (48%), um pouco angustiado (42%), moderadamente animado (54%), nem um pouco apaixonado (30%), moderadamente determinado (36%), bastante dinâmico (40%), moderadamente entusiasmado (40%) e moderadamente forte (44%)

Quando os afetos negativos e positivos foram avaliados, visando a identificar diferenças entre os participantes do sexo feminino e masculino, não foram observadas diferenças significativas entre eles pelo Teste U de Mann-Whitney (Tabela 4).

Tabela 4. Classificação dos afetos negativos e positivos segundo sexo Campo Grande – MS, 2023.

| | Sexo | | | | | | | | p-valor |
|-------------------------|-----------|-------|---------|---------|----------|------|---------|---------|---------|
| | Masculino | | | | Feminino | | | | |
| | Média | ±DP | IC(95%) | IC(95%) | Média | ±DP | IC(95%) | IC(95%) | |
| Afetos Negativos | 23,24 | 10,52 | 18,90 | 27,58 | 22,00 | 7,18 | 19,04 | 24,96 | 0,984 |
| Afetos Positivos | 29,72 | 7,18 | 26,76 | 32,68 | 27,04 | 7,80 | 23,82 | 30,26 | 0,312 |

* Teste U de Mann-Whitney; IC: Intervalo de confiança; DP: Desvio Padrão; Elaboração: os autores (2023)

Os resultados associados a Escala de Suporte Social Percebido (ESSP) (Tabela 5), que avaliou a percepção do indivíduo quanto a sua experiência de oferecer e receber suporte social, mostraram que a maioria (52%) gosta tanto da sua rotina que não procura sair dela. Também foi observado que a maioria (60%) se sente conectada a todos no mundo e se sente uma pessoa extraordinariamente bem-sucedida (54%) e fascinada com o trabalho que faz (50%). A maioria também relatou que não poderia estar mais satisfeito consigo mesmo (60%) e que não se sente frustrado no trabalho (60%). Quanto ao tempo de trabalho, 30% estão na instituição há até 10 anos e 70% possui mais de 11 anos.

Os participantes também afirmaram, na sua maioria, que quase tudo em sua vida traz alegrias e 42% afirmam que o trabalho dá a eles uma satisfação verdadeira e profunda, que não mudariam nenhuma das suas escolhas (40%) e 34% afirmam que a sua vida é maravilhosa. Não se observou diferença significativa entre as médias de Dar suporte social emocional (DE), Dar suporte social instrumental (DI), Receber suporte social emocional (RE) e receber suporte social instrumental (RI) entre homens e mulheres ($p > 0,05$) (tabela 5).

Tabela 5. Análise descritiva do instrumento Suporte Social Percebido segundo sexo. Campo Grande – MS, 2023.

| | Sexo | | | | | | | | p-valor |
|--|-----------|-----|---------|---------|----------|-----|---------|---------|---------|
| | Masculino | | | | Feminino | | | | |
| | Média | ±DP | IC(95%) | IC(95%) | Média | ±DP | IC(95%) | IC(95%) | |

| | | | | | | | | | |
|-------------------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|
| Dar DE | 18,84 | 4,77 | 16,87 | 20,81 | 20,32 | 4,14 | 18,61 | 22,03 | 0,334 |
| Dar DI | 16,52 | 2,92 | 15,32 | 17,72 | 16,84 | 2,21 | 15,93 | 17,75 | 0,976 |
| Receber RE | 26,56 | 9,35 | 22,70 | 30,42 | 28,48 | 8,79 | 24,85 | 32,11 | 0,400 |
| Receber RI | 14,44 | 4,92 | 12,41 | 16,47 | 15,16 | 4,07 | 13,48 | 16,84 | 0,732 |

* Teste U de Mann-Whitney; IC: Intervalo de confiança; DP: Desvio Padrão; Elaboração: os autores (2023)

Os resultados associados à Escala *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS-21) (Tabela 6), que avaliou sintomatologias de depressão, ansiedade e estresse, apresentaram percentuais de 62% para estresse e para ansiedade, e para depressão e afetividade, 60% e 58%, respectivamente. E com base nestes resultados, o sintoma estresse e ansiedade parecem ser os mais vivenciados por esta amostra de participantes, ainda que se afaste de forma significativa das fases considerados preocupantes do ponto de vista da saúde mental, fase da exaustão, perda de memória, irritabilidade, insônia, perturbações físicas, como doenças cardiovasculares e metabólicas. O que de acordo com Selye (1951), esta pode ser a fase em que o indivíduo tenta lidar automaticamente com os estressores de forma a manter a homeostasia (Tabela 6).

Tabela 6. Distribuição das categorias do instrumento DASS-21. Campo Grande – MS, 2023.

| <i>Variáveis</i> | <i>f</i> | <i>%</i> |
|------------------------------------|----------|----------|
| <i>Estresse</i> | | |
| Normal | 31 | 62,0 |
| Leve | 4 | 8,0 |
| Moderado | 5 | 10,0 |
| Grave | 8 | 16,0 |
| Extremamente Grave | 2 | 4,0 |
| <i>Ansiedade</i> | | |
| Normal | 31 | 62,0 |
| Leve | 2 | 4,0 |
| Moderado | 9 | 18,0 |
| Grave | 3 | 6,0 |
| Extremamente Grave | 5 | 10,0 |
| <i>Continua...</i> | | |
| <i>Continuação.</i> | | |
| <i>Depressão</i> | | |
| Normal | 30 | 60,0 |
| Leve | 4 | 8,0 |
| Moderado | 8 | 16,0 |
| Grave | 4 | 8,0 |
| Extremamente Grave | 4 | 8,0 |
| <i>Afetividade negativa</i> | | |

| | | |
|--------------------|----|------|
| Normal | 29 | 58,0 |
| Leve | 4 | 8,0 |
| Moderado | 6 | 12,0 |
| Grave | 8 | 16,0 |
| Extremamente Grave | 3 | 6,0 |

f (frequência absoluta); % (Percentual); Elaboração: os autores (2023)

Para a categorização do DASS-21 segundo as variáveis estresse, ansiedade e depressão, quando categorizados por sexo, observou-se maior média de estresse no sexo feminino (16 versus 14,64), para a ansiedade (7,73 versus 6,53), já para a depressão, o sexo masculino apresentou maior média (11,20 versus 8,96), conforme Tabela 7. Não se observou diferença significativa entre as médias de homens e mulheres ($p>0,05$).

Ao analisar a relação entre faixa salarial na explicação do estresse, ansiedade e depressão, observou-se maiores médias em todas as categorias para quem possui faixa salarial até seis salários mínimos, sendo 18,15 versus 10,48 para Estresse, 8,00 versus 6,97 para ansiedade, 10,62 versus 9,89 para depressão. Embora haja diferença nas médias, não se observou diferença significativa entre as faixas salariais ($p>0,05$).

Ao se analisar a relação entre função exercida, com estresse, ansiedade e depressão, na análise descritiva, os delegados apresentaram maior média de estresse ($16\pm 7,86$), já os agentes, apresentaram média de $15,11\pm 11,32$.

Na relação entre tempo na instituição, dicotomizado em menor que 10 anos e mais que 10 anos de trabalho, observou-se que os trabalhadores com menos de 10 anos apresentam maior carga de Estresse ($17,33 \pm 11,45$ versus $14,46 \pm 10,15$).

Quanto ao estado civil, trabalhadores que possuem companheiras (os) apresentaram maiores médias para todas as situações: Estresse ($16,81 \pm 10,67$), ansiedade ($8,52 \pm 9,36$), Depressão ($11,11 \pm 11,39$).

Não se observou diferença significativa entre as médias de Estresse, Ansiedade e Depressão entre pessoas que possuem companheiros e as que não possuem companheiros ($p>0,05$).

Quanto aos resultados associados ao Questionário Sentido de Vida – Versão Brasileira (QSV-BR), de acordo com os fatores “Presença de Significado: Questões: 1,4,5,6,9 (invertida) e ‘Busca por significado: Questões: 2,3,7,8,10,’ os resultados apontaram que não se observou diferença significativa entre as médias, mesmo quando comparadas as variáveis sexo, não houve diferença entre homens e mulheres ($p>0,05$).

Tabela 7. Análise descritiva do instrumento sentido de vida. Campo Grande – MS, 2023.

| | <i>Média</i> | <i>Desvio padrão</i> | <i>Mediana</i> | <i>Percentil 25</i> | <i>Percentil 75</i> |
|--------------------------------|--------------|----------------------|----------------|---------------------|---------------------|
| <i>Presença de Significado</i> | 24,96 | 6,53 | 25,50 | 22,00 | 29,00 |
| <i>Busca por Significado</i> | 23,10 | 7,94 | 24,00 | 18,00 | 29,00 |

Elaboração: os autores (2023)

Ao analisar a presença ou busca de significado em relação ao sexo, observou-se que o sexo masculino possui maiores médias, quando comparado ao sexo feminino ($25,36 \pm 4,63$ versus $24,56 \pm 8,09$) para presença, para busca por significado ($23,84 \pm 6,66$ versus $22,36 \pm 9,12$), respectivamente. Não se observou significância estatística para essa relação ($p > 0,05$).

DISCUSSÃO

O objetivo desse estudo foi investigar e avaliar o bem-estar psicológico e a sua relação com estresse e as sintomatologias depressivas numa amostra de policiais civis em Campo Grande, MS, Brasil.

Sabe-se que, quanto mais forem realizadas pesquisas relevantes, sobre saúde psicofisiológica do Policial Civil, maiores são as possibilidades de se ter uma instituição com menor impacto negativo no funcionamento com redução de desempenho e produtividade em seus agentes profissionais.

Na amostra geral pesquisada, o estudo sociodemográfico em relação as variáveis “dados pessoais”, em que os componentes analisados foram: sexo, estado civil, idade, filhos, domicilia-se, religião, formação, não se observou diferença significativa entre as médias as quais pudessem receber atribuições de geradoras de estresse, ansiedade ou sintomatologias depressivas pelo perfil geral dos participantes.

Como verificado por Lipp (2017), sobre a qualidade de vida na Segurança Pública do Estado Mato Grosso, o equilíbrio entre família e trabalho não era um fator negativo. O que corrobora Volovicz (2021), sobre a saúde mental dos socorristas do corpo de bombeiros do Estado do Paraná, afirma que questões de relacionamentos se tornam somatória de adoecimento psicológico nas relações de trabalho quando há ausência de fatores protetivos nas emoções. Situações de relacionamentos interpessoais vivenciadas podem ser um fator adaptativo da amostra pesquisada, que se utilizou de estratégias de enfrentamento aprendidas para lidar junto aos estressores, os quais, com passar do tempo, podem ser preditores de sintomatologias depressivas.

Também foi verificado a variável “tempo de serviço na instituição”, a qual está relacionado à percepção do profissional sobre os componentes de tempo na instituição, exercício da atividade, faixa salarial, função exercida e, se o trabalho interfere na vida pessoal.

Verificou-se que esses achados podem estar relacionados a associações de engajamento, eficácia, dedicação, além de percepções e perspectivas mais positivas para o contexto profissional, o que pode representar melhor ajustamento emocional para tais componentes.

O que coaduna coerentemente com Janssen *et al.*, (2018), numa investigação de revisão sistemática para avaliar os valores preditivos de resiliência, vigor e capital psicológico, a saber: autoeficácia, otimismo, esperança, para verificar o funcionamento dos policiais, os resultados mostraram que os estudos empíricos identificados sobre resiliência, vigor e capital psicológico (autoeficácia, otimismo, esperança) em policiais concentraram-se predominantemente no valor preditivo para variáveis de saúde física e mental encontrando correlações positivas nas dimensões do bem-estar.

Outrossim, como foi verificado em McCanlies *et al.*, (2018), o efeito do apoio social, gratidão, resiliência e satisfação com a vida nos sintomas depressivos entre policiais após o furacão Katrina, demonstrando relações saudáveis em ambiente de trabalho como preditor de bem-estar. Ao que se destaca que nos achados de Carleton *et al.*, (2019), que afirmam, pela demanda das funções, os policiais restringiam os elementos de vida pessoal e familiar e enfraquecia os círculos sociais e de suporte social, levando o cenário coletivo de vulnerabilidade ao adoecimento psicológico.

O que concorda com os estudos de Castro (2019), onde em seus achados, o tempo de serviço era um grande preditor de transtorno mentais. Indicando que, quanto maior tempo de instituição, maiores probabilidades de agravos à saúde psicofisiológica. Bem como, nos achados de Arroyo (2019), um dos fatores relacionados ao adoecimento psicológico são os recursos financeiros recebidos, os comprometendo em dias de folga a fazerem serviços adicionais para complementar a renda.

Na distribuição das variáveis de condições de saúde segundo dados relacionados ao “comportamento social dos participantes”, os componentes foram problemas de saúde, uso de medicação, se é fumante, se bebe, ambiente de trabalho, qualidade de vida, horas dormidas e atividades físicas, indicando pontos para a manutenção da qualidade de vida dos policiais.

Ao investigar a associação entre as características sociodemográficas, condições de saúde, é possível verificar que a amostra apresentou indicadores de uma vida saudável, com

práticas de atividades físicas, horários de sono regulares, condições relacionadas ao bem-estar psicológico, o que se considera, um nível de adaptabilidade maior para esses achados.

Nessa mesma linha, os resultados de Leite *et al.*, (2019), em um estudo com policiais em Vitória da Conquista- BA, foi observado que a maioria dos participantes classificam uma relação positiva com a sua saúde. Outro estudo de Andrade e Guimarães (2017), com Policiais Militares em Dourados/MS, os resultados encontrados indicaram melhorias significativas no bem-estar psicológico dos profissionais policiais, sinalizando um avanço no processo adaptativo entre qualidade de vida e adoecimento psicológico.

Outro estudo, realizado na Polícia Civil de Porto Alegre, capital do estado do Rio Grande do Sul (RS), Brasil, desenvolvido por Tavares *et al.*, (2022), destaca a qualidade de vida de forma positiva entre as dimensões do bem-estar mental e um adequado padrão de consumo alimentar. Alinhado com os estudos de Souza *et al.*, (2022); Geraldine *et al.*, (2022), os resultados indicaram que manter uma vida ativa e saudável traz melhorias significativas relacionadas à maior qualidade de vida e bem-estar, dos profissionais policiais, indicando ainda uma correlação com menores níveis de depressão e ansiedade.

Contrariamente se observa na literatura pesquisada Ravindran *et al.*, (2020), Stone *et al.*, (2018); Back, (2021), Demou *et al.*, (2019), eventos intrínsecos da atividade policial tornam o processo consistentes com estados de desafio e acredita-se que experiências repetidas de padrões de atividade psicofisiológica tenham efeitos prejudiciais a longo prazo. Considera-se na amostra pesquisada que os participantes do estudo têm uma rotina de trabalho que os submetem à maior frequência de emoções negativas, fato que requer um acompanhamento continuado.

No que concerne aos instrumentos utilizados nesta pesquisa, a saber: DASS-21, PANAS, ESSP; ESV-BR; evidenciam análises importantes principalmente para investigar construtos relacionados aos níveis de saúde mental e bem-estar em todas as suas dimensões (emocional, psicológica e social), nas atividades de servidores profissionais das forças policiais o que se considera relevante para investigação dessas atividades desenvolvidas por esses profissionais.

Em relação a Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos (PANAS), que é uma medida de bem-estar comumente utilizados para avaliar afetos positivos e negativos, os resultados mostram que as dimensões da afetividade não parecem apresentar respostas desadaptativas face ao meio. O que é sustentado nos estudos de Demou *et al.*, (2019), com policiais Escoceses e afirmam que estabilidade emocional permite-lhes concentrar recursos no

cumprimento das recomendações, na estruturação ativa dos processos psicológicos em situações desafiantes e estressantes.

Essas descobertas são consistentes com estudos de Seligman (2019) e Taylor *et al.*, (2017), que demonstram que as emoções positivas regulam os efeitos adversos das emoções negativas, ajudando o indivíduo a lidar com momentos de estresse, de ansiedade e depressão o que sugere que a amostra pesquisada parece apresentar um nível adaptativo para o manejo das emoções tornando-as mais estáveis.

Ao que se destaca os estudos de LIPP (2017), Tavares *et al.*, (2019), Gomes E Guimaraes, (2018), que apresentam a profissão policial a inspirar consideráveis cuidados e atenção por se constituir numa categoria de trabalhadores com maiores fatores de risco para estresse, sinalizando achados relevantes que podem ter um impacto negativo nas emoções comprometendo o bem-estar e a qualidade de vida desses profissionais. Os que concordam com os achados de Strahler *et. al*, (2015), em estudo com 50 profissionais da Polícia Criminal Alemã, que a resposta do elevado estresse pode traduzir-se num aumento do risco de doenças neuroendócrinas.

Quanto a Escala de Suporte Social Percebido – ESSP –, observou-se na amostra que os indicadores: Dar suporte social emocional (DE), Dar suporte social instrumental (DI), Receber suporte social emocional (RE) e receber suporte social instrumental (RI), não ocorreram diferenças significativas na comparação dos resultados entre homens e mulheres.

O que possibilita a presença de bem-estar das emoções, o qual ocupa um papel fundamental nos relacionamentos, com vínculos afetivos mais saudáveis. Favorecendo a percepção de suporte social, bem como de oferecer apoio social e, ainda, capacidade de participação em atividades e engajamento no trabalho o que nesse sentido, corrobora Demou *et al.*, (2020), afirmando que os profissionais policiais podem ser especialmente vulneráveis a uma saúde mental deficiente se não tiverem uma rede de apoio como; família, amigos, pares, confiança de colegas e supervisores, ou ainda, se não possuírem recursos internos que lhes permitam lidar com a situação desafiante e estressante.

Além disso, os achados Carleton *et al.*, (2019), sugerem que as redes de conectividade social estão associadas às emoções positivas, ao bem-estar e, demonstram estar associadas à saúde mental positiva o que de acordo com Fischer *et al.*, (2021); McCanlies, (2018), Demou *et al.*, (2020), essa percepção possibilita um ajustamento emocional, favorecendo uma rápida recuperação quando expostos a eventos estressores e a buscar ajuda profissional quando necessário.

O que contrapõe os achados de ABSP, (2020); Ravindran *et al.*, (2020), Stone *et al.*, (2018), apontam elevadas taxas de sofrimento psíquico entre policiais, sublinhando a prevalência de exposições potencialmente traumáticas e a necessidade de uma rede de apoio para incremento das dimensões do bem-estar.

Para a avaliação da magnitude das sintomatologias depressivas nos três estados emocionais negativos: depressão, ansiedade e estresse, na qual se utilizou o questionário DASS-21, os resultados apresentaram que os sintomas de estresse e ansiedade parecem ser os mais vivenciados por esta amostra de participantes. Porém mesmo quando correlacionados a sexo, salário, função, tempo de serviço, e estado civil, não encontrou diferença significativa.

Neste estudo, os níveis apresentados estavam moderados e que, de acordo com Nobis, Zalewsk e Waszkiewicz, (2020); Lipp, (2017), níveis moderados de estresse e ansiedade capacitam o indivíduo a lidar com as situações de mudanças e adversidades, além de sustentar a motivação, energia, produtividade, dentre outros benefícios.

Esses achados podem indicar que, para o incremento do bem-estar na amostra, as descobertas atuais têm implicações as quais se supõe que o sistema adaptativo de afeto positivo desempenha um papel protetivo de sintomatologias depressivas, incluindo ansiedade e depressão.

O que nesta linha concorda com os estudos de Soklaridis *et al.*, (2020), que afirmam o efeito da compreensão e potencialização das qualidades mais positivas do indivíduo é visto quando emoções, processos, condições ou relacionamentos positivos agem para manter a saúde mental, apesar de uma crise.

Em relação ao Sentido de Vida, que utilizou o Questionário Sentido de vida QSV-BR, observou-se que na amostra os achados estão coerentes em relação à presença de afetos positivos, suporte social e satisfação com a vida. Os resultados indicam que presença de sentido de vida inversamente se relaciona com os estados emocionais negativos como: ansiedade, estresse e depressão.

Esse dado pode estar relacionado ao estudo de McCanlies *et al.*, (2018), Riffy (2021), onde o sentido de vida é um fator determinante para gerar fatores protetivos nas emoções e no bem estar. Corroborando Gobbo, (2022), que apresenta o sentido de vida como um dos componentes do Bem-estar Psicológico, afirmando a despeito de que, mesmo as emoções positivas não estejam elevadas, o sentido de vida emerge como um recurso de significado e propósito para o bem-estar subjetivo.

Em concordância com Riffy (2021), no qual a presença de sentido de vida gera menor frustração de inferioridade, ou de vazio existencial, fortalece o construto da esperança. Como

apontado por Silveira (2020), indivíduos que desenvolvem esse valor são mais livres para gerenciar as condições apresentadas a eles, promovem comportamentos saudáveis dando um significado a vida. Tendem a contribuir na visão de mundo, ou de crenças pessoais que os auxiliam a lidar com questões existenciais, buscando significado para circunstâncias ao longo da vida.

Nesta pesquisa, essas descobertas são consistentes com estudos de Seligman, (2019) e Taylor *et al.*, (2017), Gobbo, (2022), Riffy, (2021) McCanlies *et al.*, (2018), Demou *et al.*, (2020), Fischer *et al.*, (2021), que apoiam o complexo sistema das dimensões do bem-estar, quando afirmam que as emoções positivas regulam os efeitos adversos das emoções negativas.

Postulam que processos adaptativos do capital psicológico (autoeficácia, otimismo, esperança e resiliência) são ingredientes essenciais que proporcionam o bem-estar psicológico de populações que vivenciam um alto grau de estresse sendo vulnerável ao impacto emocional.

Dessa forma as atribuições positivas dadas pelos participantes, os resultados divergem de algumas pesquisas que apresentam a realidade de condições de trabalho de um profissional policial, o que é preciso cautela para considerar os fatores presentes relacionados.

Neste estudo, os resultados relatados, devem ser interpretados no contexto de algumas advertências. Primeiro, o viés e a subjetividade de cada participante podem levar a uma tendência de respostas desejáveis. Segundo por ser uma pequena amostra que aceitou participar da pesquisa, alguns fatores podem interferir nas interpretações das análises.

Tomados em conjunto, os achados atuais são promissores e sugerem um estudo mais empírico, mais aprofundado, para verificar cuidadosamente a relação entre estes fatores.

Assim, sugere-se que pesquisas futuras em amostras maiores usando condições de controle mais rigorosas e indo além das medidas de autorrelato sejam necessárias.

Os resultados da amostra pesquisada foram identificados com dados estatisticamente relevantes por sua consonância e contrastes com a literatura pesquisada. Para isso importa investimentos em pesquisas de prevenção, intervenção e acompanhamento, acolhimento, atenção e cuidado desses profissionais.

CONCLUSÃO

Os resultados foram identificados com dados estatisticamente relevantes por sua consonância e contrastes com a literatura pesquisada. Nessa perspectiva, sugere-se intencional o cuidado da saúde mental não apenas no aguardo que o profissional policial manifeste necessidade e busque auxílio psicológico, mas também em caráter preventivo, ingressando a implementação de ações específicas para melhorar a saúde mental e física desses profissionais.

Apesar das limitações, este estudo representa outro passo significativo para a compreensão de que os processos psicológicos positivos podem reduzir as sintomatologias depressivas e serem um incremento de bem-estar e satisfação com a vida entre os profissionais das forças policiais.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, D. M. *et al.* Avaliação do Estresse Ocupacional no Cotidiano de Policiais Militares do Rio Grande do Sul. **Revista Organizações em Contexto**, v. 13, n. 26, p. 215-238, 2017.
- ANDRADE, J. S.; GUIMARÃES, L. A. M. Estresse ocupacional, hardiness, qualidade de vida de policiais militares. **Revista Laborativa**, v. 6, n. 1 (especial), p. 80-105, abr./2017. <http://ojs.unesp.br/index.php/rlaborativa>.
- ANUÁRIO BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **Fórum Brasileiro de Segurança Pública**: Anuário de Segurança Pública. São Paulo, 14, 2020. Disponível em: <https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2020/10/anuario-14-2020-v1-interativo.pdf>. Acesso em: 03 dez 2023.
- ARROYO, T. R.; BORGES, M. A.; LOURENÇÃO, L. G. Saúde e qualidade de vida de policiais militares. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, [S. l.], v. 32, 2019. DOI: 10.5020/18061230.2019.7738. Disponível em: <https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/7738>. Acesso em: 30 maio. 2024.
- BACK, C. M. Acompanhamento psicológico preventivo para agentes de segurança pública. **Revista Brasileira de Segurança Pública**, [S. l.], v. 15, n. 1, p. 208–225, 2021. DOI: 10.31060/rbsp.2021.v15.n1.1147. Disponível em: <https://revista.forumseguranca.org.br/index.php/rbsp/article/view/1147> Acesso em: 2 mar. 2022.
- BALDWIN, S. *et al.* Stress-activity mapping: physiological responses during general duty police encounters. **Frontiers in Psychology**. v.10, n. 2216, 2019. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02216. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.02216/full>. Acesso em: 03 dez 2023.
- BASTIANELLO, M. R.; HUTZ, C. S. Escala de suporte social percebido (ESSP). In C. H., Hutz, (Org.). **Avaliação em Psicologia Positiva: Técnicas e Medidas**. Ed. Hogrefe: São Paulo, 2016. (pp. 91-101).
- BRASIL, V. P.; LOURENÇÃO, L. G. Qualidade de vida de policiais militares do interior do estado de São Paulo. **Arquivos de Ciências da Saúde**, v. 24, n.1, p.81-5, 2017. DOI: <https://doi.org/10.17696/2318-3691.24.1.2017.511>. Disponível em: Acesso em: 03 dez 2023.
- BRASIL. **LEI N. 13.675, DE 11 DE JUNHO DE 2018**. Institui o Sistema Único de Segurança Pública (Susp) e cria a Política Nacional de Segurança Pública e Defesa Social

(PNSPDS), 2018. Disponível em:

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato20152018/2018/lei/L13675.htm. Acesso em: 03 dez 2023.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Disponível em:

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htm. Acesso em: 03 dez 2023.

CARLETON, R. N. *et al.* Mental health training, attitudes toward support, and screening positive for mental disorders. **Cognitive Behaviour Therapy**, v. 49, n.1, p.55-73, 2019.

Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/16506073.2019.1575900>.

Acesso em: 10 maio 2024. DOI: 10.1080/16506073.2019.1575900.

CASTRO, M. C.; ROCHA, R.; CRUZ, R. Saúde mental do policial brasileiro: tendências teórico-metodológicas. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v.20, n.2, p. 525-541, 2019.

Disponível em: http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862019000200020&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 30 maio 2024.

Acesso em: 30 maio 2024.

<https://doi.org/10.15309/19psd200220>.

CORTI, F. A. *et al.* Percepção do estresse entre bombeiros que atuam em um quartel do Vale do Taquari/RS. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 8, n. 9, p. e25891279, 2019.

Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/1279>. Acesso em: 30 maio

2024. DOI: 10.33448/rsd-v8i9.1279

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução n. 016/2000, de 20 de dezembro de 2000**. Dispõe sobre a realização de pesquisa em Psicologia com seres humanos. 2000.

Disponível em: <http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/manuais/qualidade/Cfp16-00.pdf>. Acesso em: 03 dez. 2023.

Acesso em: 03 dez. 2023.

DAMÁSIO, B. F.; KOLLER, S. H. Meaning in Life Questionnaire: Adaptation process and psychometric properties of the Brazilian version. **Revista Latinoamericana de Psicología**,

v.47, n.3, p. 185–195, 2015. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/9999-76559-000>.

Acesso em: 03 dez 2023. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.06.004/>.

DEMOU, E.; HALE, H.; HUNT, K. Understanding the mental health and wellbeing needs of police officers and staff in Scotland. **Police Practice Research: an international journal**, v.

21, n.6, p.702-716, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33408592/>.

Acesso em: 30 maio 2024. DOI: 10.1080/15614263.2020.1772782.

FISCHER, R.; SCHEUNEMANN, J.; MORITZ, S. Estratégias de enfrentamento e bem-estar subjetivo: o contexto é importante. **Journal of Happiness Studies**, v.22, p. 3413–3434,

2021. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-021-00372-7>. Acesso

em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00372-7>.

GOMES, E. C. V. V. **Fator de risco psicossocial e entrincheiramento em policiais civis de Campo Grande/MS-Brasil**. 2019. Tese de Doutorado. Tese apresentada ao programa de pós-graduação doutorado em psicologia da universidade católica Dom Bosco (UCDB), 2019.

GOBBO, J. P. **Processo de adaptação de uma intervenção psicológica para promoção de sentido na vida em adultos emergentes**. 2022. Tese de Doutorado em Psicologia-

apresentada ao programa de pós-graduação doutorado em psicologia, Centro de Ciências da Vida, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, SP, 2022.

JANSSENS, K. M. E. *et al.* Resilience among police officers: a critical systematic review of used concepts, measures, and predictive values of resilience. **Journal of Police and Criminal Psychology**, v.36, p. 24–40, 2021. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11896-018-9298-5>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11896-018-9298-5>.

LAMEGO, M. M.; BASSANI, F. Sofrimento Psíquico entre Policiais: um Estudo na Polícia Civil do Rio Grande do Sul. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, v.22, n.3, p. 2144-2152, 2022. Disponível em: <https://submission-pepsic.scielo.br/index.php/rpot/article/view/22973>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.5935/rpot/2022.3.22973>.

LEITE, M. L. S. *et al.* Qualidade de Vida dos Policiais Militares de Vitória da Conquista – BA. **Id on Line Revista de Psicologia**, v.13, n.48, p. 333-341, 2019. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2182>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.14295/idonline.v13i48.2182>.

LIPP, M. E. N.; COSTA, K. R. S. N.; NUNES, V. O. Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais: sintomas mais frequentes. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, Brasília, DF, v. 17, n. 1, p. 46-53, 2017. 10.17652/rpot/2017.1.12490.

LIPP, M. E. N.; COSTA, K. R. S. N.; NUNES, V. O. Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais: sintomas mais frequentes. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, v.17, n. 1, p. 46-53, mar. 2017. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572017000100006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.17652/rpot/2017.1.12490>.

MCCANLIES, E. C. *et al.* The effect of social support, gratitude, resilience and satisfaction with life on depressive symptoms among police officers following Hurricane Katrina. **International Journal of Social Psychiatry**, v.64, n.1, p. 63-72, 2018. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0020764017746197>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI:10.1177/0020764017746197.

NORMAN, S. B. *et al.* The burden of co-occurring alcohol use disorder and PTSD in U.S. Military veterans: Comorbidities, functioning, and suicidality. **Psychology of addictive behaviors**, v.32, p. 224–229, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29553778/>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1037/adb0000348>.

NOBIS, A.; ZALEWSKI, D.; WASZKIEWICZ, N. Peripheral Markers of Depression. **Journal of clinical medicine**, v.9, n.12, p. 3793, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33255237/>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: 10.3390/jcm9123793.

OLIVEIRA, T. S.; FAIMAN, C. J. S. Ser policial militar: reflexos na vida pessoal e nos relacionamentos. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, Brasília, v. 19, n. 2, p. 607-615, jun. 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572019000200005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 17 out. 2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2019.2.15467>.

PELEGRINI, A. *et al.* Percepção das condições de trabalho e estresse ocupacional em policiais civis e militares de unidades de operações especiais. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 26, n. 2, p. 423-430, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/hnQmnQ5fbN6dNQxDpkPhf9K/#>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1160>.

PINTO, E. M. A. LIMA, N. M. Psicologia e polícia militar: um estudo sobre a mente policial no estado do Acre. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 02, n.6, pp. 50-80, 2021. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/psicologia-e-policia>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: [10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/psicologia-e-policia](https://doi.org/10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/psicologia-e-policia).

PRZYBYLKO, G. *et al.* An interdisciplinary mental wellbeing intervention for increasing flourishing: two experimental studies. **The Journal of Positive Psychology**, v. 17, n.4, p. 573-588. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17439760.2021.1897868>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1897868>.

RAVINDRAN, C. *et al.* Association of Suicide Risk With Transition to Civilian Life Among US Military Service Members. **JAMA Netw Open**, v.3, n.9, e2016261, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32915235/>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: [10.1001/jamanetworkopen.2020.16261](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.16261).

RYFF, C. D.; BOYLAN, J. M.; KIRSCH, JULIE. A. 'Eudaimonic and Hedonic Well-Being: An Integrative Perspective with Linkages to Sociodemographic Factors and Health', in Matthew T. Lee, Laura D. Kubzansky, and Tyler J. VanderWeele (eds), *Measuring Well-Being: Interdisciplinary Perspectives from the Social Sciences and the Humanities*. **Online edn, Oxford Academic**, p. 92-135, 2021. Disponível em: <https://academic.oup.com/book/39523/chapter/339347669>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0005>.

SANCHES MAEKAWA, L. *et al.* Estresse em agentes penitenciários de um presídio do interior de minas gerais. **Psicologia e Saúde em debate**, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 373-387, 2020. Disponível em: <http://www.psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/V6N2A25>. Acesso em: 22 ago. 2023. DOI: [10.22289/2446-922X.V6N2A25](https://doi.org/10.22289/2446-922X.V6N2A25).

SILVEIRA, J. Z. M. **Bem-estar Subjetivo e Bem-estar Psicológico: Avaliação e intervenção em profissionais da segurança pública**. 2020. Tese de Doutorado, Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Psicologia, Universidade São Francisco, Campinas, S.P. 2020.

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, p. e201008pt, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/dK4NbsXDRCbbwYDXQRS9Mnk/#>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902022201008pt>

SOKLARIDIS, S. *et al.* Mental health interventions and supports during COVID- 19 and other medical pandemics: A rapid systematic review of the evidence. **General Hospital Psychiatry**. v.66, p.133-146, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7442905/>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: 10.1016/j.genhosppsy.2020.08.007.

STONE, D.M. *et al.* Vital Signs: Trends in State Suicide Rates - United States, 1999-2018 and Circumstances Contributing to Suicide - 27 States, 2015. **Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR)**. v.67, n.22, p.617-624, 2018. Disponível em: <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/67/wr/mm6722a1.htm>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: 10.15585/mmwr.mm6722a1.

STRAHLER, J.; ZIEGERT, T. Psychobiological stress response to a simulated school shooting in police officers. **Psychoneuroendocrinology**, v.51, p.80-91, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25290348/>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: 10.1016/j.psyneuen.2014.09.016.

TAVARES, J. P. *et al.* Relação entre as dimensões do estresse psicossocial e o cortisol salivar em policiais militares. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 25, p. 1-10, 2017. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rlae/article/view/134937>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.1199.2873>.

TAYLOR, C. T.; LYUBOMIRSKY, S.; STEIN, M. B. Upregulating the positive affect system in anxiety and depression: Outcomes of a positive activity intervention. **Depression and Anxiety**, v.34, n.3, p.267-280, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28060463/>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: 10.1002/da.22593.

VIGNOLA, R. C.; TUCCI, A. M. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. **Journal Affective Disorders**, v.155, p.104-9, PMID: 24238871, 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24238871/>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: 10.1016/j.jad.2013.10.031.

VIOLANTI, J. M. *et al.* Police stressors and health: a state-of-the-art review. **Policing: An International Journal**. v.40, n.4, p.642–656, 2017. Disponível em: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/PIJPSM-06-2016-0097/full/html>. Acesso em 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1108/pijpsm-06-2016-0097>.

VOLOVICZ, T. H. Um olhar sobre a saúde mental dos socorristas do corpo de bombeiros do paraná. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 109–122, 2021. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/435>. Acesso em: 17 out. 2023. DOI: 10.51891/rease.v7i1.435.

WATSON, D.; CLARK, L. A. The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule - expanded form. **Psychology**, Disponível em: <https://iro.uiowa.edu/esploro/outputs/other/The-PANAS-X-Manual-for-the-Positive/9983557488402771>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: 10.17077/48vt-m4t2.

WOLTER, C. *et al.* Job Demands, Job Resources, and Well-being in Police Officers—a Resource-Oriented Approach. **Journal of Police and Criminal Psychology**, v.34, p. 45-54, 2019. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11896-018-9265-1>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11896-018-9265-1>

10 CAPÍTULO 2

ARTIGO – A Música e a Psicoterapia Positiva em um protocolo de intervenção para a saúde mental de Profissionais da Polícia Civil

Rosimeire Benito Cortez

Fernanda Pita

Marco Aurélio Vinhosa Bastos Junior

Luiz Almeida da Silva

Danielle Bogo

RESUMO

A presente pesquisa teve como proposta implementar um protocolo de intervenção psicológica associado com música e psicoterapia positiva, para o bem-estar de profissionais das forças policiais. O protocolo adotado procurou implementar de forma empírica a adaptação de um protocolo de intervenção psicológica, que por seus efeitos pode ser usado como método de prevenção e promoção no cuidado da saúde mental e na qualidade de vida da população de forças policiais. O método utilizado foi experimental com adaptação do protocolo de intervenção de Seligman e Rashid, (2019), juntamente com um protocolo autoral da pesquisadora principal numa conexão com a Música e a Psicoterapia Positiva. Os instrumentos usados foram o DASS 21; PANAS; QSV-BR; SSP; se mostraram eficaz para aplicação da proposta. Os principais resultados foi uma redução significativa de estresse e ansiedade aguda, evidenciando os benefícios do protocolo adotado, sugerindo um novo campo de estudos científicos com aplicações preventivas e promotoras no cuidado da saúde mental. Uma sugestão para os trabalhos futuros é a possibilidade de uma prática contínua das atividades as quais possam favorecer resultados mais eficientes e sustentar benefícios à saúde a longo prazo. A principal contribuição dessa pesquisa reforça a prática de terapia não farmacológica, não invasivas para redução do estresse e ansiedade, um método acessível, seguro e de custo baixo, para facilitar o bem-estar e a boa saúde de profissionais das forças policiais.

PALAVRAS-CHAVE: Música; canto; psicoterapia positiva; bem-estar emocional, forças policiais.

INTRODUÇÃO

A cultura grega já compreendia o papel potencial da música como fim terapêutico para tratar diversos distúrbios. Pitágoras afirmava que a harmonia da música era resposta terapêutica para limpar o organismo, acalmar órgãos angustiados, como forma de curar doenças mentais (Miranda, 2017).

Para Heráclito, a música e o som se articulam e organizam os pensamentos trazendo novas possibilidades para a saúde da mente. Para Platão, a música era recomendada para a serenidade na saúde da mente e do corpo. Aristóteles defendia que a alma educada com os efeitos da música gerava produção de emoções saudáveis e, através da concepção harmônica e do ritmo produzia autoconhecimento. Para Hipócrates, a união da Medicina e Música estabelecia um diálogo como poder curativo para o corpo e para alma (Miranda, 2017; Jozić; Butković, 2023).

Tomados em conjunto, estas constatações fornecem base para o entendimento de que a música é um fenômeno com potencial terapêutico, enraizado na antiguidade e perdurando até a cultura atual como ferramenta para prática da saúde e do bem-estar, entre os profissionais da saúde nas mais diversas especialidades e instituições (Fancourt; Finn, 2019; Williams *et al.*, 2018; Dingle *et al.*, 2020).

Acredita-se que a música seja uma das formas terapêuticas de tratamento na redução de ansiedade e estresse, que objetiva trabalhar as potencialidades e possibilidades de enfrentamento, a capacidade de adaptação, como gestão de afetos, relações interpessoais, sendo preditora de qualidade de vida (Kappert *et al.*, 2019; Schafer; Eerola, 2020).

Os estudos de Witte *et al.*, (2020) pontuam que intervenções musicais são usadas para redução do estresse em uma variedade de ambientes devido aos efeitos positivos da audição de música tanto na excitação fisiológica (por exemplo: frequência cardíaca, pressão arterial e níveis hormonais) quanto nas experiências de estresse psicológico (por exemplo: inquietação, ansiedade e nervosismo).

Em tempos em que estudiosos da área do bem-estar psicológico buscam melhor entendimento para ampliar a investigação sobre o estresse como uma ameaça à saúde fisiológica, psicológica e psicossocial, novas possibilidades de saúde em que a música e a ciência se encontram podem ser úteis para promover impacto positivo no bem-estar das emoções (Fancourt; Perkins, 2018; Williams *et al.*, 2018; Welch *et al.*, 2020).

Nesse contexto, diferentes áreas clínicas têm usado as variações musicais para atender necessidades fisiológicas, psicológicas, psicossociais e espirituais dos pacientes (Dingle *et al.*, 2020; Josic; Butković, 2023). O que na investigação de Kappert *et al.*, (2019), consideram as atividades relacionadas à música especialmente úteis, estando disponíveis para todos indivíduos de diferentes culturas e sendo um meio fácil e de baixo custo para melhorar a satisfação com a vida.

Pesquisas anteriores, Dingle *et al.*, (2019); Daykin *et al.*, (2018); Sheppard; Broughton, (2020), sugerem que atividades com música representam uma modalidade relativamente barata de implementar, com baixo risco de efeitos colaterais e possíveis benefícios significativos.

Embora alguns estudiosos da área se refiram à música de forma mais geral, a atividade de cantar é dada como uma forma comum de produzir música, incluindo ouvir, atuar, tocar, podendo ser realizada de várias formas como aula de canto, no canto diário, no canto em grupo, karaokê, canto religioso, entre outros (Dingle *et al.*, 2020; Camlin *et al.*, 2020).

Assim, atividades musicais voltadas para o canto podem produzir benefícios para a saúde, sendo indicadores de bem-estar, gerando afeto positivo, e satisfação com a vida (Dingle *et al.*, 2020; Camlin *et al.*, 2020; Sheppard; Broughton, 2020).

No campo da saúde mental, estudos trazem evidências de que o canto em grupo é uma atividade psicossocial que melhora o suporte social, estimula a um estilo de vida saudável (Dingle *et al.*, 2020). Ainda possibilita melhoras para o humor, redução de ansiedade, da fadiga e do estresse, sendo eficaz para produzir emoções positivas, bem como fortalecer a saúde cognitiva em adultos mais idosos (Sarkamo *et al.*, 2014; Fancourt; Perkins, 2018; Williams *et al.*, 2018; Sheppard; Broughton, 2020).

Em outro estudo Camlin *et al.*, (2020), discutem o canto em grupo como uma prática de vida saudável e discorrem que todo o trabalho desenvolvido nas atividades do canto é benéfico por incluir técnicas de relaxamento guiado, exercícios respiratórios, técnica vocal, audição de música, a prática da voz cantada, o que tornam as atividades um mecanismo para incrementar saúde psicofisiológica.

Nesse contexto, considerando as investigações acima mencionadas, o canto tem sido uma intervenção psicossocial multimodal promissora, utilizada para apoiar a saúde mental e o bem-estar em diversas populações, ao que se mostra haver um interesse crescente da ciência em aplicar uma lente moderna para compreender e ampliar resultados positivos de promoção e prevenção de saúde (Sheppard; Broughton, 2020).

Muito ainda há para se estudar a respeito da música e de como o canto pode reduzir especificamente a ansiedade e o estresse, e se pode ser um incremento de elementos do bem-estar em profissionais das forças policiais, embora alguns estudos tenham identificado benefícios do canto coletivo para outras populações (Hendry *et al.*, 2022; Silva; Martins, 2021).

As forças policiais, possuem ambiente de treinamentos exigentes, exposição a ambientes de confrontos, resposta a fuga e ameaças, evacuação de vítimas, como tal, sendo considerada uma atividade de natureza rigorosa e de grande risco potencial para transtornos relacionados a saúde mental, bem como desencadeamento de algumas doenças metabólicas (Sanchez *et al.*, 2020; Pinto; Lima 2020, Souza, 2022).

Nesse sentido, Silveira, (2020) assiná-la a necessidade de investigação e identificação dos fatores de risco para o estresse, bem como, o desenvolvimento de ferramentas eficazes, confiáveis e válidas como fator protetivo para a saúde e o bem-estar a longo prazo desses profissionais.

A presente pesquisa buscou fortalecer os recursos internos como as virtudes e as forças de caráter presentes em cada indivíduo com atividades que promovessem maior nível bem-estar psicológico duradouro. Optou-se pelas ferramentas da Psicologia Positiva, a qual traz como proposta agregar maior autoconhecimento na saúde mental do indivíduo e diminuir a vulnerabilidade nas emoções para eventos negativos (Niemic, 2019; Raschid; Seligman, 2019).

Em larga escala, estudos apontam que a Psicologia Positiva pode impulsionar aspectos da saúde mental positiva, proteger contra o sofrimento e construir novas capacidades durante uma crise (Fredericksom, 2003; Waters *et al.*, 2021; Peterson, 2013).

Com base nessas contribuições, este estudo procurou implementar de forma empírica a adaptação de um protocolo de intervenção psicológica, para a prevenção e a promoção da qualidade de vida em uma amostra de servidores policiais.

Portanto nos pareceu desafiador, porém necessário, investigar os efeitos de um programa de intervenção que oferecesse estratégias acessíveis de autoconhecimento sobre saúde mental e que incluísse atividades prazerosas como canto em grupo e as ferramentas da psicologia positiva como instrumento promotor de saúde psicológica e fisiológica nestes indivíduos (Greb *et al.*, 2018, Krause, 2019).

Alguns estudos realizados por Bailey e Davidson (2002), Clift e Hancox (2001) são pioneiros em abordar a natureza e os efeitos do canto em grupo na saúde e no bem-estar, e, segundo Seligman e Csikszentmihalyi, (2000), Seligman (1998), Peterson (2004), apontam a

psicologia positiva como uma ciência que estuda o que há de bom nas pessoas e nas capacidades humanas.

No presente estudo, a hipótese de que um grupo com canto coletivo o qual apoiando seus elementos musicais, ritmos e poesia nas ferramentas da Psicologia Positiva, seria um facilitador para o incremento de bem-estar e satisfação com a vida.

Assim, o objetivo do estudo foi implementar um protocolo de intervenção psicológica, associando música e psicoterapia, avaliando sua efetividade numa amostra de servidores da Polícia Civil em Campo Grande, MS. O qual pelos seus efeitos pode e deve ser usado como promoção e prevenção da saúde mental.

Buscou-se encontrar evidências empíricas demonstrando a efetividade do programa de intervenção proposto nesta pesquisa e que os participantes fossem beneficiados com resultados significativos ao comparar o pré-teste e o pós-teste por meio de maiores níveis de emoções positivas, melhores relacionamentos com fortalecimentos de vínculos e suporte social.

METODOLOGIA

Tipo de estudo

A pesquisa refere-se a um estudo experimental, que utilizou uma adaptação do protocolo de intervenção de Seligman e Rashid, (2019), juntamente com um protocolo autoral da pesquisadora principal numa conexão com a Música e a Psicoterapia Positiva.

Caracterização e recrutamento da amostra

Foi produzido inicialmente um vídeo convite pela pesquisadora, explicando o objetivo da proposta da pesquisa e motivando a todos os servidores a participarem. Junto com o vídeo, foi enviado o *hiperlink* da pesquisa e divulgado nas redes de acesso privado para o servidor da instituição (*e-mail*, *WhatsApp*). A proposta do estudo também foi divulgada presencialmente através de visitas nas delegacias em horários e períodos alternados onde foi possível explicar aos servidores o objetivo da pesquisa, bem como a importância da sua participação. Foi desenvolvido um *link* utilizando as ferramentas do *Google for Education*, com o recurso do *Google formulários* que, ao clicar, o participante seria destinado ao Termo de Consentimento Livre-Esclarecido (TCLE) para o aceite e a ciência da proposta da pesquisa.

Considerações éticas de pesquisa.

Este estudo seguiu todas as etapas de sua realização, as recomendações previstas na Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2012), que aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa que envolvem seres humanos, e as da Resolução nº16 de 20 de dezembro de 2000, do Conselho Federal de Psicologia (Brasil, 2000) que dispõe sobre sua realização de pesquisa em Psicologia com seres humanos. O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa CEP/UFMS Sob o Parecer: nº 6.018.186 e CAEE: certificado de apresentação de apreciação ética número: 61671622.6.0000.0021).

Participantes

Foram recrutados 250 participantes, fizeram parte da pesquisa 50 participantes dos quais 10 participantes finalizaram a pesquisa até ao final os quais cumpriram os seguintes critérios: Inclusão - ser servidor público da Polícia Civil, homens e mulheres acima de 18 anos, lotados em Campo Grande, MS, em estágio probatório ou não; aceitar participar da pesquisa por meio da assinatura do TCLE. Exclusão - ser considerado pertencente aos povos indígenas, comunidades quilombolas ou tradicionais

Procedimentos e instrumentos de pesquisa

Foram utilizados os instrumentos de avaliação (Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos – PANAS; Escala de Suporte Social Percebido – ESSP; A *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS-21); Questionário Sentido de Vida – Versão Brasileira (QSV-BR); e o Questionário sociodemográfico (QSD) de acordo com os objetivos adotados para cada instrumento.

O Questionário sociodemográfico foi elaborado pela pesquisadora com o objetivo de levantar as variáveis sociodemográficas da população pesquisada: idade, sexo, estado civil, escolaridade, renda mensal familiar.

A Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos – PANAS foi desenvolvida por Watson e Clark (1994) e adaptada para o contexto brasileiro por Zanon, Bardagi, Layous, & Hutz (2014). Objetiva avaliar os afetos por meio de dois fatores, sendo que 10 itens avaliam os afetos positivos (no estudo original $\alpha=0,80$; no presente estudo $\alpha=0,88$) e 10 itens para avaliar os negativos (no estudo original $\alpha=0,77$; no presente estudo $\alpha=0,91$). As respostas estão organizadas em uma escala *Likert* de cinco pontos (1 = discordo plenamente a 5 = concordo plenamente).

A Escala de Suporte Social Percebido – ESSP: desenvolvida por Shakespeare-Finch e Obst (2011) e adaptada para o Brasil por Bastianello e Hutz (2016): apresenta o objetivo de avaliar a percepção do indivíduo quanto a sua experiência de oferecer e receber suporte social. Está organizada em quatro fatores: dar suporte social emocional (no estudo original $\alpha=0,93$; no presente estudo $\alpha=0,87$), dar suporte social instrumental (no estudo original $\alpha=0,80$; no presente estudo $\alpha=0,74$), receber suporte social emocional (no estudo original $\alpha=0,88$; no presente estudo $\alpha=0,94$) e receber suporte social instrumental (no estudo original $\alpha=0,80$; no presente estudo $\alpha=0,82$). É composta por 20 itens e estão em escala tipo *Likert* de seis pontos (0 = nunca se aplica e 5 = sempre se aplica).

A *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21)* foi validada e adaptada para adolescentes e adultos brasileiros. O instrumento é composto por 21 itens, três subescalas que avaliam sintomatologias de depressão, ansiedade e estresse e o avaliado informa em uma escala *Likert* de 4 pontos o grau que vivencia cada sintoma durante a última semana:

Quanto ao questionário DASS-21, as pontuações da subescala do questionário mais curto são convertidas nos dados normativos do DASS-21 multiplicando as pontuações totais por dois.

As pontuações foram elencadas segundo estudo de Gomes (2019), sendo consideradas as categorizações para Depressão, Ansiedade e Estresse e Afetividade Negativa: Normal (0-9;0-7;0-14;0-30), leve (10-13;8-9;15-18;31-38), moderada (14-20;10-14;19-25;39-55), grave (11-27;15-19;26-33;56-72), extremamente grave (≥ 24 ; ≥ 20 ; ≥ 34 ; ≥ 73), respectivamente. Todas as pontuações foram multiplicadas por 2 para padronização da interpretação com o instrumento DASS-42.

O Questionário Sentido de Vida – Versão Brasileira (QSV-BR) foi desenvolvido por Michael F. Steger *et al.*, (2006) adaptada para o contexto brasileiro por Damásio e Koller (2015)¹⁴, avalia o sentido de vida por meio de dois fatores: presença de sentido (no estudo original $\alpha=0,95$; no presente estudo $\alpha=0,84$) e busca de sentido (no estudo original $\alpha=0,99$; no presente estudo $\alpha=0,90$). É composta por 10 itens e está organizada em uma escala *Likert* de respostas de sete pontos (1=totalmente falsa a 7=totalmente verdadeira).

Protocolo de intervenção

O protocolo de intervenção foi adaptado do Manual de Psicoterapia Positiva de Seligman e Rashid (2019), juntamente com um protocolo autoral criado pela pesquisadora principal para práticas do bem-estar e foi aplicado em 08 (oito) encontros. Os encontros consistiam em reflexões temáticas da Psicoterapia Positiva, aplicadas em exercícios de

relaxamento conduzido, pratica de respiração diafragmática, combinadas com exercícios de vocalização feitos ao piano. Os encontros propunham dinâmicas de ensaio para o canto coletivo, como atividade artística. Também incluíam atividades com músicas guiadas, no intuito de proporcionar reflexões sobre suas poesias e capturar emoções que possibilitassem um novo sentido sobre seu atual contexto, tanto pessoal como profissional.

Os protocolos de intervenções utilizados em cada encontro, com os respectivos procedimentos que foram adotados, estão demonstrados no **(Quadro 1)** e **(Quadro 2)**.

Quadro 1 - Estrutura do protocolo de intervenção Música e psicoterapia Positiva aos servidores policiais

| | <i>Temática</i> | <i>Técnica aplicada à temática</i> |
|---|--|--|
| 1 | <i>Apresentação positiva:</i> | <i>Introdução Positiva Psicoterapia com a música: Tocando em Frente (Almir Sater)</i> |
| 2 | <i>Forças de Caráter e Forças de Assinaturas</i> | <i>Reconhecimento forças de caráter e as forças de assinatura Psicoterapia com a música: A voz do coração (Jota Quest).</i> |
| 3 | <i>Emoções negativas: amargura e raiva</i> | <i>Avaliação Positiva Psicoterapia com a música: Epitáfio.</i> |
| 4 | <i>Gratidão</i> | <i>Carta da Gratidão-Três coisas boas Psicoterapia com a música: Gente Humilde (Chico Buarque e Vinicius de Moraes)</i> |
| 5 | <i>Maximização ou satisfação</i> | <i>Perfil de maximizador ou satisficers? Psicoterapia com a música: É preciso saber viver- Titãs</i> |
| 6 | <i>Otimismo e esperança</i> | <i>Portas que se abrem Psicoterapia com a música: Amanheceu (Jorge Vercílio)</i> |
| 7 | <i>Significado e propósito de vida</i> | <i>Recordando a sua história e visualizando um objetivo futuro Legado positivo Psicoterapia com a música: Como uma onda no mar (Lulu Santos)</i> |
| 8 | <i>Melhor versão de mim mesmo -</i> | <i>Resiliência – paixão- ir além, conectar-se com algo maior – senso de propósito, Psicoterapia com a música: Azul da cor do Mar (Tim Maia)</i> |

Fonte: Seligman e Rashid (2019) e Protocolo PsiqueMus por SILVA, R. B. C., (2021), em Unigran Capital, 2021.

O Quadro 2 apresenta a descrição mais detalhada das técnicas psicológicas aplicadas.

Quadro 2 – Protocolo de intervenção – objetivos de cada encontro.

| | Objetivos | Procedimentos |
|---|---|--|
| 1 | Demonstrar o quanto a ausência ou a falta das emoções positivas, forças de caráter e sentido de vida podem desencadear ou manter a depressão, além de gerar uma vida sem propósito. | A atividade do primeiro encontro. Foram instigados a escrever um pequeno texto chamado “Introdução Positiva”. Assim, contar uma história concreta, mostrando a si mesmo como já utilizou as suas forças pessoais em desafios anteriores. |
| 2 | Conhecer as suas forças de caráter, como as utiliza e como elas o ajudaram no passado. | Os participantes foram encorajados a identificar no texto (escrito no primeiro encontro) as forças de caráter e relembrar como as utilizou no passado. Aplicação, correção e interpretação da Escala Forças de Caráter (Noronha & Martins, 2016) que visa identificar as forças dos participantes. (Anexo 7). |
| 3 | Fomentar discussões sobre a função das boas emoções. | Foram instigados a refletir sobre os sentimentos de relações com as conexões neurológicas e fisiológicas. Incentivando a prática do diário da gratidão. |
| 4 | Trabalhar a gratidão. | Foram desafiados a escrever uma carta de gratidão a alguém a quem nunca agradeceu apropriadamente. Será incentivada a entrega dessa carta. |
| 5 | Discutir sobre o investimento no que é suficientemente bom (<i>crecimento</i>). | Foram estimulados a verificar meios para aumentar o que é suficientemente bom e visualizar um plano pessoal para alcançá-lo. Ao escrever uma carta do seu futuro para o seu “eu” atual, descrever suas vivências, dizendo ao “eu” do presentes ações, atitudes, escolhas importantes que foram importantes para poder chegar onde está hoje. |
| 6 | Discutir sobre otimismo e esperança. Demonstrar o estilo explanatório, ou seja, consiste em ver os acontecimentos ruins como temporais, mutáveis e locais. | Os participantes foram encorajados a pensar em três portas que se fecharam para ele. Posteriormente a pensar em quais portas que se abriram para cada uma que se fechou. |
| 7 | Utilizar a auto apreciação como uma estratégia para aumentar a intensidade e a duração das emoções positivas. | Os participantes são orientados a pensar sobre significado e propósito. Sobre ser gentil consigo mesmo, ser mais solidário com menos julgamento quando se tratar das suas emoções. Valide suas necessidades sem ser autocrítico. |
| 8 | Refletir sobre o empenho para uma vida plena, que | Foi realizada uma roda de discussão com os participantes sobre a avaliação da intervenção, sobre a prática de uma |

integra as emoções vida plena e formas práticas diante das conquistas positivas, engajamento e adquiridas com o programa de intervenção.
sentido de vida.

Fonte: Seligmam e Rashid (2019).

Análise estatística.

Para avaliar a efetividade do protocolo de intervenção, os instrumentos utilizados (Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos – PANAS; Escala de Suporte Social Percebido – ESSP; A *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS-21); Questionário Sentido de Vida – Versão Brasileira (QSV-BR); foram reaplicados logo após os oito encontros. Os dados foram codificados em planilhas Excel e posteriormente exportados para o software *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25*. Foram realizadas análises estatísticas descritivas com medidas de tendência central para a caracterização da amostra.

Para avaliação da distribuição dos dados, observou-se que, pelo teste de Shapiro-Wilk ($p < 0,05$), não se tem evidências para aceitar a hipótese de que os dados seguem uma distribuição normal, o que nos indicou a necessidade de utilizar testes não paramétricos para as análises.

Para análise da confiabilidade dos instrumentos, pelo Alfa de *Cronbach*, observa-se que todos apresentaram boa confiabilidade, sendo elas: PANAS=0,735; Questionário Sentido de Vida=0,656; DASS-21=0,934; Questionário de Suporte Social Percebido=0,920 para a etapa pré teste e para os pós teste PANAS=0,638; Questionário Sentido de Vida=0,407; DASS-21=0,957; Questionário de Suporte Social Percebido=0,918.

As comparações entre as variáveis observadas do bem-estar psicológico e sintomatologias de ansiedade e estresse antes e após a intervenção foram analisadas pelo teste de Wilcoxon.

Para todos os dados, foram considerados como significantes os valores de $p \leq 0,05$.

RESULTADOS

A amostra de participantes do presente estudo foi composta predominantemente por indivíduos do sexo feminino (80%), casados (80%), de cor branca (70%), usuários de medicamentos (60%), praticantes de atividade física (70%) e que dormem mais que 6 horas de sono por noite (70%), conforme Tabela 1.

Ademais, 70% dos participantes possuíam faixa etária entre 41 a 50 anos, 60% são católicos, 70% possuíam de 11 a 20 anos de trabalho na instituição, 50% ocupavam cargo de

chefia, 40% possuíam curso superior e 40% possuíam pós graduação a nível de especialização, e 70% relataram que nos últimos 12 meses tiveram problemas de saúde relacionados ao trabalho e 40% declararam que o trabalho interferia na vida familiar sempre e outros 40% referiram que o trabalho interferia às vezes.

Tabela 1. Distribuição das características sociodemográficas dos servidores da Polícia Civil em Campo Grande, MS, 2023.

| <i>Variáveis</i> | | <i>f</i> | <i>%</i> |
|--------------------------|---------------------|----------|---------------------|
| Sexo | Masculino | 2 | 20,0 |
| | Feminino | 8 | 80,0 |
| Estado civil | Solteiro | 1 | 10,0 |
| | Casado | 8 | 80,0 |
| | Separado/divorciado | 1 | 10,0 |
| Cor | Parda | 3 | 30,0 |
| | Branca | 7 | 70,0 |
| | | | <i>Continua...</i> |
| | | | <i>Continuação.</i> |
| Utiliza alguma medicação | Sim | 6 | 60,0 |
| | Não | 4 | 40,0 |
| É fumante | Sim | 1 | 10,0 |
| | Não | 9 | 90,0 |
| Ingere bebida alcoólica | Sim | 3 | 30,0 |
| | Não | 7 | 70,0 |
| Atividade física | Sim | 7 | 70,0 |
| | Não | 3 | 30,0 |
| Horas de sono | 3 a 6 horas | 3 | 30,0 |
| | mais que 6 horas | 7 | 70,0 |

f: frequência absoluta; % porcentagem; Fonte: os autores (2023)

A evolução após intervenção dos domínios relacionados ao PANAS estão apresentados na Tabela 2.

Tabela 2. Análise bivariada dos domínios do Instrumento PANAS antes e após a intervenção. Campo Grande – MS, 2023.

| | Etapas | | | | | | | | | | |
|------------------|------------------------|------|---------|-------|-------|------------------------|-------|---------|-------|-------|---------|
| | Pré-Intervenção | | | | | Pós-Intervenção | | | | | |
| Afetos | Média | ±DP | Mediana | P.25 | P.75 | Média | ±DP | Mediana | P.25 | P.75 | p-valor |
| Negativos | 23,90 | 8,29 | 23,00 | 17,00 | 29,00 | 20,50 | 10,47 | 17,50 | 13,00 | 23,00 | 0,373 |
| Positivos | 26,80 | 7,08 | 28,00 | 22,00 | 33,00 | 25,90 | 7,40 | 27,00 | 23,00 | 31,00 | 0,476 |

Postos de Wilcoxon; P. Percentil; DP: Desvio Padrão; Fonte: os autores (2023)

Observa-se que, embora não tenha apresentado significância estatística ($p>0,05$), os domínios apresentaram redução após a intervenção, os relacionados aos afetos negativos apresentou mediana de 23 antes e 17,50 após a intervenção, demonstrando que 75% dos participantes possuem pontuação mediana até 23 pontos. Já os aspectos relacionados aos afetos negativos apresentaram mediana de 28,00 antes e 27,00 após a intervenção, demonstrando que 75% dos participantes apresentam pontuação mediana até 31 pontos, conforme Tabela 2.

Os dados relacionados ao questionário Sentido de Vida, bem como sua evolução após a intervenção, estão apresentados na Tabela 3.

Tabela 3. Análise bivariada dos domínios do Instrumento Sentido de vida antes e após a intervenção. Campo Grande – MS, 2023.

| Significado | Etapa | | | | | p-valor |
|-----------------|-----------------|------|-------|-----------------|-------|---------|
| | Pré-Intervenção | | | Pós-Intervenção | | |
| | Média | ±DP | Md | P.25 | P.75 | |
| Presença | 25,90 | 7,40 | 27,00 | 23,00 | 31,00 | 0,646 |
| Busca | 20,40 | 9,12 | 18,00 | 14,00 | 30,00 | 0,759 |

Postos de Wilcoxon; P: Percentil, DP: Desvio Padrão; Md: Mediana; Fonte: os autores (2023)

Não foram observadas diferenças significativas entre a presença do sentido de vida após a intervenção ($p>0,05$), bem como para o significado de busca ($p>0,05$).

A evolução das pontuações do DAAS-21 após a intervenção está apresentada na Tabela 4.

Tabela 4. Análise bivariada dos domínios do Instrumento DASS-21 antes e após a intervenção. Campo Grande – MS, 2023.

| | Etapa | | | | | p-valor |
|--------------------|-----------------|-------|-------|-----------------|-------|--------------|
| | Pré-Intervenção | | | Pós-Intervenção | | |
| | Média | ±DP | Md | P.25 | P.75 | |
| Estresse | 16,40 | 11,31 | 17,00 | 6,00 | 26,00 | 0,012 |
| Ansiedade | 8,20 | 7,69 | 6,00 | 4,00 | 10,00 | 0,020 |
| Depressão | 7,80 | 8,30 | 6,00 | 0,00 | 10,00 | 0,125 |
| Score Geral | 32,40 | 23,47 | 32,00 | 14,00 | 58,00 | 0,721 |

Md: mediana; P. Percentil; DP: Desvio Padrão. *Teste de Wilcoxon; Fonte: os autores (2023)

A intervenção realizada mostrou efetividade na redução da percepção do estresse, reduzindo a média de 16,40 para 9,0 pontos, com diferença significativa ($p=0,012$). Observou-se também efetividade na redução da ansiedade, reduzindo a média de 8,20 pontos para 7,20 pontos, com diferença significativa ($p=0,020$).

Os domínios Depressão e escore geral não sofreram influências significativas em suas médias após a intervenção ($p>0,05$).

A evolução do comportamento dos fatores relacionados ao Suporte Social Percebido após a intervenção está apresentada na Tabela 5.

Tabela 5. Análise bivariada dos domínios do Instrumento Suporte Social Percebido antes e após a intervenção. Campo Grande – MS, 2023.

| Variáveis | Etapa | | | | | | | | | | p-valor |
|-----------|-----------------|------|-------|-------|-------|-----------------|------|-------|-------|-------|---------|
| | Pré-Intervenção | | | | | Pós-Intervenção | | | | | |
| | Média | ±DP | Md | P.25 | P.75 | Média | ±DP | Md | P.25 | P.75 | |
| DE | 18,40 | 3,63 | 18,50 | 17,00 | 20,00 | 19,10 | 5,09 | 21,00 | 17,00 | 22,00 | 0,721 |
| DI | 15,80 | 2,20 | 16,00 | 15,00 | 17,00 | 15,60 | 2,99 | 16,50 | 15,00 | 17,00 | 0,888 |
| RE | 28,30 | 6,96 | 28,00 | 25,00 | 35,00 | 26,00 | 9,56 | 29,00 | 21,00 | 34,00 | 0,919 |
| RI | 15,20 | 2,70 | 15,50 | 13,00 | 16,00 | 14,00 | 5,21 | 14,00 | 11,00 | 19,00 | 0,574 |

Teste de Wilcoxon; Md: mediana; P: Percentil; DP: Desvio Padrão; Fonte: os autores (2023)

Os domínios do instrumento Suporte Social percebido não sofreram influências significativas em suas médias após a intervenção ($p>0,05$).

DISCUSSÃO

O objetivo desse estudo foi implementar um protocolo de intervenção psicológica envolvendo música e psicoterapia positiva, bem como avaliar a sua efetividade para incremento de bem-estar psicológico, redução do estresse e da ansiedade numa amostra de policiais civis em Campo Grande, MS, Brasil.

Na amostra do presente estudo, os resultados revelam um efeito positivo do protocolo para redução de estresse e ansiedade. O que se compreende como uma contribuição relevante da música e da psicologia positiva na efetividade de intervenções direcionadas a um público alvo. O que corrobora os estudos de Taylor e Lyubomirsky *et al.*, (2017), os quais relatam que o envolvimento intencional em atividades que aumentam a felicidade é uma forma de facilitar o bem-estar psicológico.

Nessa direção a hipótese do presente estudo se fortifica de acordo com Fredrickson *et al.*, (2009), Peterson, (2013), e Peterson, (2004), em que o efeito fortalecedor da psicologia positiva é observado quando emoções, processos, condições e ou relacionamentos positivos atuam para manter a saúde mental, apesar da crise. Como apontado em Rashid e Seligman, (2019), a Psicologia Positiva age sem ignorar ou minimizar os sintomas do indivíduo, porém o compreende, dá atenção ao trauma e explora o potencial intrínseco para o crescimento saudável.

Similarmente, estas descobertas corroboram o estudo de Dingle *et al.*, (2019) que demonstrou que o canto em grupo se tornou um catalizador para experiências agradáveis para pessoas vivendo com doença mental. Os achados da presente pesquisa indicam um efeito positivo da combinação da música com a psicoterapia positiva, em que o próprio “cantar” foi facilitado pelo desafio de se “estar” em um grupo social, bem como pelo ambiente seguro em que o “fazer” estava situado.

Nossos resultados adquirem robustez com a investigação de Canlim *et al.*, (2020) em uma população de 78 cantores amadores a qual mostra os efeitos benéficos do envolvimento nas atividades do canto em grupo sobre relações interpessoais e da mobilização de apoio social em condições estressantes.

Sua investigação demonstrou que a musicoterapia pareceu facilitar a autoconsciência reflexiva e descritiva dos participantes, proporcionando níveis mais baixos de sofrimento e, o que pode fornecer uma base para lidar com circunstâncias estressantes da vida. O que corrobora os achados de Wilhans (2018) demonstrando que cantar em grupo melhora o vínculo social, prevê redução na ansiedade e incremento de bem-estar, sendo a música uma ferramenta terapêutica na regulação emocional e na conexão social.

Neste estudo foram empregados os instrumentos PANAS, Sentido de Vida, Suporte Social e DASS-21 que analisam emoções, dimensões do bem-estar, apoio social e saúde mental em diversas populações. A literatura pesquisada Hultz (2016), Oliveira (2019), assinalam que os instrumentos utilizados como PANAS, ESSP, podem oferecer resultados significativos na avaliação das dimensões do bem-estar emocional, o que para este estudo os achados se confirmam, porém a interpretação requer cautela por se tratar de instrumentos de autorrelato que podem ocorrer um viés desejável, bem como a limitação pelo tamanho amostral.

O que corrobora Kieu *et al.*, (2023) que aplicou o questionário de Suporte Social Percebido em uma população vietnamita com vírus da imunodeficiência humana (HIV/SIDA) que apresentavam dificuldades de relacionamento interpessoal e de integração social, em que os resultados indicaram ser um instrumento válido para avaliar o apoio social percebido pelos pacientes com HIV/SIDA. O que, de acordo com os achados desta pesquisa, a percepção do suporte social afeta a adesão ao tratamento e à busca por qualidade de vida.

O que consiste a literatura da Psicologia Positiva, como previsto por Bastianello e Hutz (2016), em relação ao Suporte social percebido, indivíduos com uma baixa percepção de apoio social, apresentam uma reduzida busca por ajuda profissional para fortalecer suas competências, o que se associa como fator impeditivo para maior bem estar.

Hendry (2022), em sua investigação, identificou que a música no canto em grupo facilita o suporte social, gera sentimento de pertencimento e conseqüentemente maior bem-estar psicológico. O que nesta pesquisa, o grupo de intervenção se tornou o um ambiente saudável para fortalecer vínculos agregando autoconhecimento e uma maior aceitabilidade para o autocuidado das emoções.

Em relação ao instrumento Questionário Sentido de vida, Aquino *et al.*, (2015), num estudo para validação da escala com estudantes universitários de João Pessoa, Paraíba, Brasil, assinala que, embora as correlações da amostra tenham sido pequenas, os achados são considerados relevantes. Para os autores, o instrumento reuniu evidências psicométricas favoráveis que contribuem com pesquisas acerca do bem-estar.

Sob a perspectiva teórica de Seligman (2019), a Psicologia Positiva enfatiza práticas com evidências para o bem-estar psicológico, para harmonizar ou modificar um fluxo de emoções negativas para dar significado e propósito ao indivíduo. Nessa mesma direção, Croom (2015) afirma que a participação musical regular pode proporcionar aos indivíduos significado e propósito para suas existências.

Na terapia do bem estar, numa proposta de integração da Psicologia Positiva e Psicologia Cognitiva, Giovani Fava (2016) traz para a prática clínica ferramentas para que o indivíduo perceba o que traz sentido de vida para ele. Assinala que o elevado número de expectativas irrealistas, muitas vezes dificulta a percepção e autorreflexão, o que faz que o próprio indivíduo não reconheça suas fragilidades, incluindo suas dores, podendo se tornar um comportamento disfuncional.

O que diante dos resultados obtidos neste estudo, corroboram os achados de Niemic (2019) em que indivíduos que desconhecem suas forças pessoais não conseguem encontrar sentido de vida e propósito para lidar com seus conteúdos de forma eficaz. São desencorajados a recorrer a um apoio para adaptarem aos desafios.

Ao incluir o modelo da escala PANAS nesta pesquisa, os resultados obtidos corroboram os achados de Heubeck e Boulter (2021) que a utilizou com uma amostra de adolescentes, e defendem a adoção do modelo para representar a afetividade geral positiva e negativa em adolescentes, o que no presente estudo, mesmo sendo aplicado em uma outra população, o modelo se mostrou satisfatório.

Tang *et al.*, (2016) ao usar a escala PANAS como medida para testar um protocolo de *Mindfulness* para aumentar a eficácia da atenção plena em uma população de indivíduos saudáveis e parear a uma população de dependentes químicos, assinala a escala PANAS como

um instrumento confiável para balizar o uso do programa, o que indica a validade da escala dando maior confiabilidade ao instrumento.

Seligman (2019), considera que atividades fomentadoras a obtenção de emoções positivas proporciona ao indivíduo um sentido de identidade estável e equilibram outros aspectos da vida o que corrobora aos estudos de Fancourt; Perkins (2018) onde a música e a ciência são novas possibilidades para promover o bem-estar e serem geradoras de afetos positivos.

Como verificado por Silva e Martins (2021), em um trabalho desenvolvido com um grupo de universitários durante a pandemia da COVID-19, afirmam que, mesmo diante das limitações do contexto vivenciado o trabalho com música e psicoterapia, pode possibilitar melhoras na redução de ansiedade e estresse.

Como considerado por Kappert *et al.*, (2019) e Dingle *et al.*, (2019) atividades com música podem produzir benefícios terapêuticos significativos sendo indicadores de bem-estar, gerando afeto positivo e satisfação com a vida.

Os resultados encontrados assinalam de forma positiva o uso do instrumento DASS-21, como instrumento de avaliação da ansiedade e do estresse. O que similarmente os achados de Francis *et al.*, (2019); Vignola, Tucci, (2017); Shaw *et al.*, (2017), têm demonstrado que o DASS-21 uma medida válida e confiável de depressão, ansiedade e estresse em diversas populações, várias culturas e etnias.

Patias *et al.*, (2016), em sua pesquisa com 20 adolescentes brasileiros, afirma que o DASS-21 apresenta bons índices, demonstrando confiabilidade e fidedignidade para a proposta do instrumento. Porém ressalta dificuldades em discriminar sintomas de ansiedade e depressão, devido à sobreposição de sintomas associados às duas condições tanto do ponto de vista da saúde mental, quanto pelo tamanho da amostra.

O que contrariamente demonstra o estudo de Di Nota *et al.*, (2020), apresentando uma prevalência significativa de distúrbios de saúde mental e tentativas suicidas na Segurança Pública Canadense e observou que os sintomas subjetivos de depressão, ansiedade e estresse medidos pelo DASS-21 assinalaram de forma positiva para transtornos mentais, e que os policiais civis eram mais propensos a relatar uma tentativa de suicídio do que os policiais militares.

No presente estudo, ao incluirmos o DASS 21 nas investigações, obtivemos achados relevantes para o cuidado da saúde mental da amostra pesquisada, tornando relevante para a instituição intervir diretamente, fornecendo apoio com programas de prevenção e promoção de

saúde mental, como foi possível observar nesta pesquisa após aplicação do protocolo de intervenção proposto.

Isto ficou bem demonstrado no estudo de Burke *et al.*, (2020), que investigaram se o apoio da instituição policial pode influir no bem-estar dos seus profissionais e reduzir o estresse ocupacional. Foram recrutados 67 policiais e a amostra foi composta por 15 agentes. Incluiu para medição o DASS-21, e seus achados indicaram que um maior apoio institucional aos policiais seria uma forma preventiva para redução do estresse no trabalho, redução da depressão, da ansiedade e do afeto negativo.

Portanto, a utilização do instrumento DASS-21 pode sinalizar que os profissionais vivenciam interações ameaçadoras e estressantes, contudo, o apoio da instituição para promoção de estratégias de incremento do bem-estar dos seus agentes, com atividades geradoras de emoções positivas, consiste em uma forma de apoio preventivo à saúde mental de seus servidores.

O presente estudo se mostrou promissor para o bem-estar emocional, embora a baixa adesão dos participantes, pode estar relacionado com as características da profissão das forças policiais. O que corrobora Demou *et al.*, (2021) em proposta de trabalho numa instituição com vinte e três mil policiais na Escócia, apenas trinta participantes aderiram à pesquisa (20=Mulheres e 10=Homens). Os autores relataram ter identificado uma tendência de os profissionais serem relutantes em procurar apoio para questões de saúde mental por receio de serem estigmatizados, o que impediria sua progressão ou trajetória profissional. Da mesma forma, Gabarino *et al.*, (2013) também assinalam que investigar o estresse em policiais é particularmente difícil, pois estes querem evitar o estigma de serem identificados como indivíduos comprometidos em sua saúde mental. O que no presente estudo, situações semelhantes estiveram presentes, pois, embora os participantes se apresentassem estressados pelos seus deveres e responsabilidades profissionais, expressaram relutância em aderir ao grupo de intervenção que visava um incremento de bem estar psicológico. Acredita-se que o estigma de rotulagem ainda impede os profissionais de serem abertos sobre os desafios que enfrentam.

Como apontado por Back (2020), o contexto profissional das forças policiais impõe um ambiente de exigências, com necessidade de desenvolvimento de um perfil próprio, que demonstre coragem física e emocional, e no qual a falta de controle emocional pode ser considerada uma fraqueza. O que corrobora Grupe (2023), quando pontua que reconhecer dificuldades emocionais ou oferecer apoio emocional vai contra os ideais da cultura policial.

Conforme observado por Back (2020) e Grupe (2023), essa situação também se confirmou no presente estudo. Os argumentos de Rashid e Seligman (2019) poderiam ajudar a explicar estas observações. Defendem que indivíduos com alto grau de sofrimento são impelidos a distorções cognitivas, falta de motivação que limita a abertura a algumas ações terapêuticas e aos benefícios de um suporte emocional.

Silveira (2020), em seus estudos com Servidores da Segurança Pública em Mato Grosso do Sul, sinaliza essas percepções como relevantes, pois estão ligadas a um público que possui significativas resistências para lidar com funcionamento psicológico se comparado a população geral.

No presente estudo, mobilizar a criação de grupo de intervenção que incluísse música e psicoterapia como fomentador de bem-estar apresentou-se desafiador para esse público. Seligman (2011) assinala que indivíduos com experiências prévias a estímulos aversivos tendem a ignorar os sintomas, evitam situações sobre as quais não têm controle ou em que possam se sentir expostos ao desamparo.

Um outro aspecto a ser assinalado no estudo atual é a cultura policial de autossuficiência, onde estão inseridos os valores de bravura, independência e controle emocional. Acreditamos, assim como apontado por Caitlin *et al.*, (2022) em seu estudo com 33 policiais numa instituição de 903 agentes no Canadá, que o estigma na procura de cuidados é uma barreira na dinâmica relacional enraizada na própria cultura policial hierárquica, e é esta que molda as interações e cuidados para saúde mental.

Karaffa e Tochkov (2013) em seu estudo com 158 policiais no Texas, aponta que a cultura do heroísmo, onde os policiais devem provar seu valor em situações perigosas, passa a ser inerente ao trabalho policial, desenvolvendo um forte sentido de autossuficiência. Como apontado por Papazoglou e Andersen, (2014), a própria cultura policial pode ser moldada, a começar pela academia de treinamentos da polícia, onde deve ser ensinado sobre as realidades da exposição crônica aos fatores de risco ocupacionais, das realidades de saúde enfrentadas, e, sobre a necessidade de imediata e desestigmatizada procura por ajuda aos primeiros sinais de alerta associados a transtornos mentais.

Carleton *et al.*, (2019) argumenta que os novos policiais devem ser informados das práticas individualizadas de autocuidado e sobre uma lista de recursos de saúde mental que estão disponíveis para eles. São valores que devem ser reforçados extensivamente.

A presente investigação possibilita o início de um novo modelo estratégico de prevenção à saúde mental, e acredita-se que por seu efeito pode e deve ser usado na prevenção

e na promoção da saúde mental para a população de forças policiais, no entanto recomenda-se que uma amostra maior seja relevante para resultados mais assertivos e conclusivos.

Nossos achados apontaram que a intervenção desenvolvida foi segura, de custo baixo, sugerindo que atividades com música, canto em grupo podem ser uma opção terapêutica para incremento de bem-estar e no contribuir no enfrentamento das demandas de saúde ocasionadas pela eminente profissão do policial civil. Contudo, sugere-se cautela na interpretação dos resultados, pois, pesquisas com amostras maiores, e com outras populações, talvez possam produzir resultados diferentes.

Vale pontuar que pesquisadores para desenvolverem a aplicabilidade do protocolo devem buscar conhecimentos sobre o comportamento humano e o papel da música na condição de ciência terapêutica.

CONCLUSÃO

O presente estudo sinaliza algumas evidências do impacto promissor que o protocolo de música e psicoterapia positiva pode proporcionar aos profissionais policiais por meio do bem-estar emocional adaptativo e da reflexão orientada.

A criação de um ambiente agradável através da música no canto em grupo e da psicoterapia positiva possibilitou uma sensibilização para as doenças mentais e uma maior aceitabilidade para o autocuidado.

Este estudo é pioneiro pois, investiga possíveis intervenções terapêuticas não-farmacológicas usando música e psicoterapia positiva para mitigar alterações da saúde mental por estressores em policiais civis.

Poucos estudos até momento mostraram protocolos de intervenção incluindo atividades com música e psicoterapia, o que nos resultados do presente estudo demonstraram ser um mecanismo favorável para gerar emoções positivas, facilitando incremento de bem-estar psicológico na redução de estresse e ansiedade. para esses profissionais.

Aqui se considera um indicador assertivo, o efeito do protocolo de música e psicoterapia positiva por explorar terapia não farmacológica, não evasiva, por oferecer recursos terapêuticos acessíveis, um método barato e seguro de promover o bem-estar e a boa saúde.

Os achados atuais expandem a literatura pesquisada, sugerindo que os efeitos positivos das atividades desenvolvidas com música e psicoterapia positiva, não se restringem apenas ao pré-teste e pós teste, mas além das atividades profissionais podem refletir em práticas de autoconhecimento ao amplo espectro do funcionamento mental.

Outrossim, o estudo sugere que as dimensões do bem-estar emocional estão fortemente influenciadas por atitudes e crenças negativas em torno da procura de ajuda ou estigma em saúde mental. Estas atitudes e crenças podem ser perpetuadas pela própria cultura policial, em que participar de atividades que se apresentam como mecanismo de ajuda para o enfrentamento de desafios em saúde mental pode levantar questões sobre a inaptidão para o trabalho e afetar a trajetória profissional.

Como tal, o apoio da instituição no educar, no fornecer informações e recursos sobre saúde mental, durante a academia, aos novos policiais pode facilitar atitudes mais positivas na procura e na aceitabilidade de ajuda precoce. Isto possibilitaria a desconstrução de crenças enraizadas sobre o heroísmo irrealista, e tornaria a triagem de transtornos mentais uma prática comum, promovendo fortalecimento e cuidado da saúde mental.

Além disso, pouco se sabe sobre como superar a resistência de policiais em se inscreverem em programas com intervenções para o bem-estar, numa população que ainda pouco conhece este tipo de atividade, ao que se acredita que o presente estudo contribui para o conjunto limitado de investigação empírica existente e para expansão de estratégias do cuidado da saúde mental do policial civil.

Os resultados devem ser considerados à luz de diversas limitações, em que se recomenda a realização de estudos mais robustos, com amostras maiores sobre a eficácia do protocolo de intervenções com música e psicoterapia positiva na saúde mental de policiais civis.

Espera-se que novas pesquisas tragam evidências mais conclusivas para promover respostas mais assertivas aos muitos estressores das forças policiais, com consequentes benefícios para o bem-estar emocional e saúde mental desses profissionais.

Outrossim, acredita-se que os achados da pesquisa destacam a necessidade de mais avaliações, a serem realizadas com amostras diversificadas de outras populações.

Uma sugestão para os trabalhos futuros é a possibilidade de uma prática contínua das atividades as quais possam favorecer resultados mais eficientes e sustentar benefícios à saúde a longo prazo.

O modelo de protocolo aplicado sustenta a hipótese inicial de que atividades com música e psicoterapia positiva são geradoras de emoções positivas e fomentadoras de bem-estar psicológico, sugerindo um novo campo de estudos científicos com aplicações preventivas e promotoras no cuidado da saúde mental.

REFERÊNCIAS

- AQUINO, T. A. A. *et al.* Questionário de Sentido de Vida: evidências de sua validade fatorial e consistência interna. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 35, n. 1, p.4-19, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/3WxTzqk8H6KjdGkD4KSdtR/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1982>.
- BACK, C. M. Acompanhamento psicológico preventivo para agentes de segurança pública. **Revista Brasileira de Segurança Pública**, [S. l.], v. 15, n. 1, p. 208–225, 2021. Disponível em: <https://revista.forumseguranca.org.br/index.php/rbsp/article/view/1147> Acesso em: 2 mar. 2022. DOI: 10.31060/rbsp.2021.v15.n1.1147
- BAILEY, B. A.; DAVIDSON, J. W. Adaptive Characteristics of Group Singing: Perceptions from Members of a Choir Forhomeless Men. **Musicae Scientiae**, v. 6, n. 2, p.221-256, 2002. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/102986490200600206>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1177/102986490200600206>.
- BASTIANELLO, M. R.; HUTZ, C. S. Escala de suporte social percebido (ESSP). In C. H., Hutz, (Org.). **Avaliação em Psicologia Positiva: Técnicas e Medidas**. Ed. Hogrefe: São Paulo, 2016. (pp. 91-101).
- BURKE, K. C. Democratic policing and officer well-being. **Frontiers Psychology**, v. 26, n.11, p. 874, 2020. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.00874/full>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00874.
- CAITLIN J. *et al.* Police staffing and mental health: barriers and recommendations for improving help-seeking, *Police Practice and Research*, v. 23, n. 1, p. 111-124, 2021. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15614263.2021.1979398>. Acesso em 31 maio 2024. DOI:10.1080 / 15614263.2021.1979398.
- CAMLIN, D. A.; DAFFERN, H.; ZESERSON, K. Group singing as a resource for the development of a healthy public: a study of adult group singing. **Humanities and Social Sciences Communications**, v. 7, n. 60, 2020. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41599-020-00549-0#citeas>. Acesso em 31 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1057/s41599-020-00549-0>
- CARTA DE SERVIÇO AO USUÁRIO, PCMS- Disponível em: <http://www.sejusp.ms.gov.br/wp-content/uploads/2019/10/Carta-de-Servi%C3%A7os-da-PCMS.pdf>
- CARLETON, R. N. *et al.* Mental health training, attitudes toward support, and screening positive for mental disorders. **Cognitive Behaviour Therapy**, v. 49, n. 1, p. 55–73, 2019. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/16506073.2019.1575900>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1080/16506073.2019.1575900>
- CLIFT, S. M.; HANCOX, G. The perceived benefits of singing: findings from preliminary surveys of a university college choral society. **Journal of the Royal Society for the Promotion of Health**, v. 121, n.4, p. 248–256, 2001. Disponível em:

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/146642400112100409>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI:10.1177/146642400112100409

CRAWFORD, J. R. *et al.* A convenient method of obtaining percentile norms and accompanying interval estimates for self-report mood scales (DASS, DASS-21, HADS, PANAS, and sAD). **The British journal of clinical psychology**, v. 48, n. 2, p.163-80. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19054433/>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1348/014466508X377757.

CROOM, A. M. Music practice and participation for psychological well-being: A review of how music influences positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment. **Musicae Scientiae**, v. 19, n. 1, p. 44-64, 2015. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1029864914561709>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1177%2F1029864914561709>.

DAMÁSIO, B. F.; KOLLER, S. H. Meaning in Life Questionnaire: Adaptation process and psychometric properties of the Brazilian version. **Revista Latinoamericana de Psicología**, v.47, n.3, p. 185–195, 2015. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/9999-76559-000>. Acesso em: 03 dez 2023. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.06.004/>.

DAYKIN, N. *et al.* What works for wellbeing? A systematic review of wellbeing outcomes for music and singing in adults. *Perspect Public Health*, v. 138, p. 39–46, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29130840/>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1177/1757913917740391.

DE WITTE, M. *et al.* Effects of music interventions on stress-related outcomes: A systematic review and two meta-analyses. **Health Psychologist. Revelation**, v. 14, p. 294–324, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31167611/>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1080/17437199.2019.1627897.

DEMOU, E.; HALE, H.; HUNT, K. Understanding the mental health and wellbeing needs of police officers and staff in Scotland. **Police Practice Research: an international journal**, v. 21, n.6, p.702-716, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33408592/>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: 10.1080/15614263.2020.1772782.

DINGLE, G. A. *et al.* ‘To be heard’: The social and mental health benefits of choir singing for disadvantaged adults. *Psychology of Music*, v. 41, p. 405–421, 2012. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0305735611430081>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1177/0305735611430081.

DINGLE, G. A. *et al.* An Agenda for Best Practice Research on Group Singing, Health, and Well-Being. **Music & Science**, n 2, 2019. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2059204319861719>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1177/2059204319861719>.

DINGLE, G. A. *et al.* Pilot randomised controlled trial of the Live Wires music program for older adults living in a retirement village. **Journal of Music, Health and Wellbeing (Summer)**. 1–19, 2020. Disponível em: <https://espace.library.uq.edu.au/view/UQ:cd7526b>. Acesso em: 31 maio 2024.

DINGLE, G. A. *et al.* Choir singing and creative writing enhance emotion regulation in adults with chronic mental health conditions. **The British journal of clinical psychology**. v. 56, p. 443-457, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28722166/>. Acesso em 31 maio 2024. DOI: 10.1111/bjc.12149.

DI NOTA, P. M. *et al.* Mental disorders, suicidal ideation, plans and attempts among Canadian police. **Occupational medicine (Oxford, England)**, v. 70, n. 3, p. 183-190, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32154872/>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1093/occmed/kqaa026.

FANCOURT, D. *et al.* Singing modulates mood, stress, cortisol, cytokine and neuropeptide activity in cancer patients and carers. **Ecancer**, v. 10, n. 631, 2016. Disponível em: Acesso em: 31 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.3332/ecancer.2016.631>.

FANCOURT, D.; FINN, S. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2019 (Health Evidence Network (HEN) synthesis report 67). **Copenhagen: Organização Mundial da Saúde**. Disponível em: <https://europepmc.org/books/nbk553773>. Acesso em: 31 maio 2024.,

FAVA, G. A. **Terapia de bem-estar: Manual de tratamento e aplicações clínicas (1ª ed.)**. Karger. Disponível em: <https://doi.org/10.1159/isbn.978-3-318-05822-2>. Acesso em: 31 maio 2024.

FRANCIS, H. M. *et al.* A brief diet intervention can reduce symptoms of depression in young adults - A randomised controlled trial. **PLoS One**. v. 14, n. 10, e0222768, 2019. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0222768>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1371/journal.pone.0222768.

FREDRICKSON, B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. **American Psychologist**, v. 56, n. 3, p. 218-226, 2001. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.56.3.218>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>.

GARBARINO, S. *et al.* Association of work-related stress with mental health problems in a special police force unit. **BMJ Open**. v. 3, n. 7, E002791, 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23872288/>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1136/Bmjopen-2013-002791.

GARBARINO, S. *et al.* Sleep quality among police officers: implications and insights from a systematic review and meta-analysis of the literature. **International journal of environmental research and public health**, v. 16, n. 5, p. 885, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30862044/>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.3390/ijerph16050885.

GREB, F.; SCHLOTZ, W. E.; STEFFENS, J. Personal and situational influences on the functions of music listening. **Psychology of Music**, v. 46, p. 763-794, 2017. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0305735617724883>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1177/0305735617724883.

GRUPE, D. W. *et al.* Mindfulness training reduces PTSD symptoms and improves stress-related health outcomes in police officers. **Journal of police and criminal psychology**, v. 36, n. 1, p. 72-85, 2021. DOI: 10.1007/s11896-019-09351-4.

HALLAM, A. *et al.* **O papel da música na vida cotidiana**. The Oxford Handbook of Music Psychology. 2a. Ed. Oxford: Oxford University, 2016. Disponível em: https://archive.org/details/oxfordhandbookof0000unse_e7u2. Acesso em: 31 maio 2024.

HENDRY, N.; LYNAM, D.; LAFARGE, C. Singing for Wellbeing: Formulating a Model for Community Group Singing Interventions. **Qualitative Health Research**, v. 32, n. 8-9, p. 1399-1414, 2022. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/10497323221104718>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1177/10497323221104718.

HEUBECK, B. G.; BOULTER, E. PANAS models of positive and negative affectivity for adolescent boys. **Psychological Reports**, v. 124, n. 1, p. 240–247, 2021. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0033294120905512>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1177/0033294120905512>.

HUTZ, C. S. **Avaliação em psicologia positiva**. Artes Médicas Editora: São Paulo, 2014.

JOZIĆ, M.; BUTKOVIĆ, A. "Singing and Well-Being Indicators". **Psychological Topics**, v. 32, n.1, p.197-207, 2023. Disponível em: <https://hrcak.srce.hr/file/433495>. Acesso em 16 abr. 2024. DOI: <https://doi.org/10.31820/pt.32.1.11>.

KAPPERT, M. B. *et al.* The goal justifies the means – differences between musical and non-musical means of relaxation or inducing activation in daily life. **Frontiers of human neuroscience**, PMID: 30853904, p. 13:36, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30853904/>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.3389/fnhum.2019.00036.

KARAFFA, K. M.; KOCH, J. M. Stigma, Pluralistic Ignorance, and Attitudes Toward Seeking Mental Health Services Among Police Officers. **Criminal Justice and Behavior**, v. 43 n. 6, p. 759–777, 2016. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0093854815613103>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1177/0093854815613103.

KARAFFA, K. M.; TOCHKOV, K. Attitudes toward seeking mental health treatment among law enforcement officers. [Electronic Version]. **Applied Psychology in Criminal Justice**, v. 9, n. 2, p. 75-99, 2013. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2014-10928-001>. Acesso em 31 maio 2024.

KIEU, P. T.; VUONG, N. L.; DUNG, D. Validation of multidimensional scale of perceived social support (mspss) in vietnamese among people living with HIV/AIDS. **AIDS and Behavior**, v. 27, p. 2488–2496, 2023. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10461-022-03974-1#citeas>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10461-022-03974-1>.

LEE, J.; KRAUSE, A. E.; DAVIDSON, J. W. The PERMA well-being model and music facilitation practice: Preliminary documentation for well-being through music provision in

Australian schools. **Research Studies in Music Education**, v. 39, n.1, p. 73-89, 2017. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1321103X17703131>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1177%2F1321103X17703131>.

MIRANDA, C. A. C. **A arte de curar nos tempos da colônia: limites e espaços da cura / – 3. ed. rev. ampl. e atual. – Recife: Ed.Universitária da UFPE, 2017.**

NIEMIEC, R. M. **Intervenções com forças de caráter: Um guia de campo para praticantes. 3ª edição, Hogrefe, São Paulo, S.P. 2019.**

NORONHA, A. P. P.; CAMPOS, R. R. F. Relationship between character strengths and personality traits. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 35, n. 1, p. 29–37, jan. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/KD6RXT89sFz8CNCCjF75vyJ/?lang=en#>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-02752018000100004>.

OLIVEIRA JÚNIOR, J. O.; RAMOS, J. V. C. Adherence to fibromyalgia treatment: challenges and impact on the quality of life. **Brazilian Journal Of Pain**, v.2, p.81-87, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/CtNGZGCR6w5dFxMFJg58sdr/?format=pdf>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: [10.5935/2595-0118.20190015](https://doi.org/10.5935/2595-0118.20190015).

PATIAS, N. D. *et al.* Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) - Short Form: Adaptação e Validação para Adolescentes Brasileiros. **Psico-USF**, v. 21, n. 3, p. 459–469, set. 2016. Disponível em: Acesso em: 31 maio 2024. DOI:<https://doi.org/10.1590/1413-82712016210302>.

PAPAZOGLU, K.; ANDERSEN, J. P. A guide to utilizing police training as a tool to promote resilience and improve health outcomes among police officers. **Traumatology: An International Journal**, v. 20, n.2, p. 103–111, 2014. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fh0099394>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0099394>.

PRZYBYLKO, G. *et al.* An interdisciplinary mental wellbeing intervention for increasing flourishing: two experimental studies. **The Journal of Positive Psychology**, v. 17, n.4, p. 573–588, 2021. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17439760.2021.1897868>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1897868>

RASHID, T.; SELIGMAM, M.- **Psicoterapia Positiva: Manual do Terapeuta- Porto Alegre-R.S. Artmed, 2019.**

SANCHES MAEKAWA, L. *et al.* Estresse em agentes penitenciários de um presídio do interior de minas gerais. **Psicologia e Saúde em debate**, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 373–387, 2020. Disponível em: <http://www.psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/V6N2A25>. Acesso em: 22 ago. 2023. DOI: [10.22289/2446-922X.V6N2A25](https://doi.org/10.22289/2446-922X.V6N2A25).

SARKAMO, T. *et al.* Cognitive, Emotional, and Social Benefits of Regular Musical Activities in Early Dementia: Randomized Controlled Study. **The Gerontologist**, v. 54, n. 4, p. 634–650, 2013. Disponível em:

<https://academic.oup.com/gerontologist/article/54/4/634/650429>. Acesso em: 31 maio 2024.
DOI: <https://doi.org/10.1093/geront/gnt100>.

SARKAMO, T. *et al.* Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke. **Brain**, v. 131, n.3, p. 866-76, 2008. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18287122/>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1093/brain/awn013. PMID: 18287122.

SHAW, T. *et al.* Properties of the DASS-21 in an Australian Community Adolescent Population. **Journal of clinical psychology**, v.73, n.7, p. 879-892, 2016. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jclp.22376>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1002/jclp.22376.

SCHAFER, K.; SAARIKALLIO, S.; EROLA, T. Music May Reduce Loneliness and Act as Social Surrogate for a Friend: Evidence from an Experimental Listening Study. **Music & Science**, v.3, 2020. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2059204320935709>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI:2059204320935709.

SELIGMAM, M. **Florescer**: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

SELIGMAM, M. **Aprenda a ser otimista**: como mudar sua mente e sua vida tradução Débora Landsberg. 1ª ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

SELIGMAN, M. E. P. "Positive psychology: A personal history", in: **Annual Review of Clinical Psychology**, eds. WIDIGER, T.; CANNON, T. D. v. 15, 2019. (Palo Alto: Annual Reviews), 1–23.

SHEPPARD, A.; BROUGHTON, M. C. Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: a systematic review. **International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being**, v. 15, n. 1, PMID: 32267216, 2020. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17482631.2020.1732526>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1080/17482631.2020.1732526.

SILVA, R. B. C.; MARTINS, J. Z. A prática do canto em grupo e a psicologia positiva no enfrentamento da Covid-19... In: Anais do 2º CONIGRAN - Congresso Integrado Unigran Capital. **Anais...**Campo Grande (MS) Unigran Capital, 2021.

SILVEIRA, J. Z. M. **Bem-estar Subjetivo e Bem-estar Psicológico**: Avaliação e intervenção em profissionais da segurança pública. 2020. Tese de Doutorado, Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Psicologia, Universidade São Francisco, Campinas, S.P. 2020.

STEGER, M. F. *et al.* The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. **Journal of Counseling Psychology**, v.53, n.1, p. 80-93, 2006. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-0167.53.1.80>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>.

TANG, Y. Y.; TANG, R.; POSNER, M. I. Mindfulness meditation improves emotion regulation and reduces drug abuse. **Drug and alcohol dependence**, v. 163, Suppl 1:S13-8, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27306725/>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1016/j.drugalcdep.2015.11.041.

TRAMEL, W. *et al.* An examination of subjective and objective measures of stress in tactical populations: a scoping review. **Healthcare**, v.11, n. 2515, 2023. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2227-9032/11/18/2515>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare11182515>.

TAYLOR, C. T.; LYUBOMIRSKY, S.; STEIN, M. B. Upregulating the positive affect system in anxiety and depression: Outcomes of a positive activity intervention. **Depress Anxiety**, v. 34, n.3, p. 267-280, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28060463/>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: 10.1002/da.22593.

VIGNOLA, R. C.; TUCCI, A. M. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. **Jornal of affective disorders**. v. 155, p. 104-9, 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24238871/>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: 10.1016/j.jad.2013.10.031.

WATERS, L. *et al.* Positive psychology in a pandemic: buffering, bolstering, and building mental health. **The Journal of Positive Psychology**, v. 17, n.3, p.303–323, 2020. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17439760.2021.1871945>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1871945>.

WATSON, D.; CLARK, L. A. The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule - expanded form. **Psychology**, 1994. Disponível em: <https://iro.uiowa.edu/esploro/outputs/other/The-PANAS-X-Manual-for-the-Positive/9983557488402771>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: 10.17077/48vt-m4t2.

WELCH, G. F. *et al.* Editorial: The impact of music on human development and well-being. **Frontiers Psychology**, v. 11, p. 1246, 2020. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.01246/full>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.01246.

WILLIAMS, E.; DINGLE, G. A.; CLIFT, S. A systematic review of the mental health and well-being outcomes of group singing for adults with mental health problems, **European Journal of Public Health**, v. 28, n. 6, p. 1035–1042, 2018. Disponível em: <https://academic.oup.com/eurpub/article/28/6/1035/5048001>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky115>.

WILLIAMS, E. *et al.* Enhancing mental health recovery by joining arts-based groups: a role for the social cure approach. **An International Journal for Research, Policy and Practice**, v. 12, n. 2, p. 169–181, 2018. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17533015.2019.1624584>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1080/17533015.2019.1624584.

11 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na perspectiva de contributo à saúde mental, esta pesquisa se propôs mensurar o estresse e ansiedade por meio da aplicação de instrumentos psicológicos que de forma conjunta forneceram base segura para rastrear algumas dimensões do bem-estar. Também se propôs implementar um protocolo de intervenção o qual usou a música e a psicoterapia positiva como fomentadores de emoções positivas e de bem-estar psicológico.

Uma vez que não havia uma investigação sobre a possível conexão da música e da psicoterapia positiva em população de forças policiais, a pesquisa se apresentou próspera em preencher essa lacuna no campo científico, encontrando respostas para as perguntas centrais desta pesquisa, a saber:

-O quanto que a atividade policial e suas características intrínsecas de contexto laboral podem ser um fator potencial para desencadear o sofrimento psíquico como ansiedade, estresse e as sintomatologias depressivas?

-Qual a relação entre as sintomatologias depressivas e o bem-estar psicológico?

-Qual a efetividade que um programa com intervenções com Música e Psicoterapia Positiva pode proporcionar, promovendo bem-estar psicológico e reduzindo as sintomatologias depressivas?

O que no presente estudo diante da literatura consultada, das práticas desenvolvidas e dos resultados alcançados, evidenciou que a profissão das forças policiais, o que nesta pesquisa são os profissionais da Polícia Civil, é uma atividade que sofre um alto grau de exigência, suas atribuições são geradoras de desgastes, ambiente rigoroso de constante tensão e perigo, o que tornam esses profissionais vulneráveis para estressores. O que, diante da segunda pergunta desta pesquisa, pode compreender que quanto maior o nível de sintomatologias depressivas menor será o nível de bem-estar psicológico, logo, especificamente na amostra estudada, as atividades integradas se mostraram eficazes para reduzir dor, sofrimento e conflitos pessoais. Sinalizando evidências intencionais para o autoconhecimento sobre os cuidados com saúde mental, para regular e explorar vários domínios do bem-estar emocional. O que similarmente para a terceira pergunta, o protocolo se mostrou promissor para incremento do bem-estar emocional das forças policiais.

Embora o estudo não conseguiu identificar diferenciações estatisticamente significativas devido a limitação do tamanho da amostra, observou-se um efeito positivo do protocolo para redução de estresse e ansiedade o que se compreende que com um (*n*) maior, possibilite um maior controle de variabilidade e médias mais robustas.

Assim, pode-se vislumbrar a importância da atual proposta, que trouxe, em sua essência, um aspecto único da interdisciplinaridade empregada – Música e Psicologia Positiva –, num contexto privilegiado de promoção, prevenção e intervenção na saúde mental. Oferecendo oportunidades ímpares para o desenvolvimento de iniciativas de relevância social e para promover melhor funcionamento do ser humano.

Acredita-se que o protocolo desenvolvido possa ser um novo modelo estratégico de promoção, prevenção de saúde mental e incremento de bem-estar para esses profissionais:

- ✓ Por se apresentar como uma atividade terapêutica segura, de custo baixo e que pode contribuir para o incremento de bem-estar emocional dos profissionais das forças policiais.
- ✓ Por explorar terapia não farmacológica, não evasiva, por oferecer recursos terapêuticos acessíveis, um método seguro de promover o bem-estar emocional adaptativo e reflexão orientada para a boa saúde.
- ✓ Por se realizar em um ambiente agradável através da música no canto em grupo e da psicoterapia positiva possibilita uma sensibilização para as doenças mentais, uma maior aceitabilidade para o autocuidado e aumento da flexibilidade psicológica;
- ✓ Por contribuir estrategicamente no lidar com a resistência, relutância do indivíduo para se moverem em direção a mudança e adaptações com mais segurança.
- ✓ Por sinalizar ótima estratégia de funcionamento humano nas relações e no trabalho, com ações para um novo modelo de pesquisas e práticas em psicoterapias nos atuais cenários de alto grau de estressores ambientais.
- ✓ Por proporcionar um ambiente seguro onde o cantar em grupo propiciou um envolvimento nas relações interpessoais favorecendo o vínculo social e esse pode indicar suporte nas relações positivas com outros.
- ✓ Por mostrar foco positivo no benefício da confiança nas competências pessoais, as quais podem ser usadas como uma estratégia para recuperar o indivíduo de uma crise estressora e promover uma base para resiliência e flexibilidade psicológica.

Poucos estudos até momento mostraram protocolos de intervenção incluindo atividades com música e psicoterapia, o que nos resultados do presente estudo demonstraram ser um mecanismo favorável para gerar emoções positivas, facilitando incremento de bem-estar psicológico na redução de estresse e ansiedade para profissionais das forças policiais.

Além de destacar um novo campo promissor de estudos científicos com aplicações preventivas na saúde mental e bem-estar psicológico.

Os achados atuais expandem a literatura pesquisada, sugerindo que os efeitos positivos das atividades desenvolvidas com música e psicoterapia positiva, não se restringem apenas ao pré-teste e pós-teste, mas além das atividades profissionais podem refletir em práticas de autoconhecimento ao amplo espectro do funcionamento mental.

Outrossim, o estudo sugere que as dimensões do bem-estar emocional estão fortemente influenciadas por atitudes e crenças negativas em torno da procura de ajuda ou estigma em saúde mental.

Essas atitudes e crenças podem ser perpetuadas pela própria cultura policial, em que participar de atividades que se apresentam como mecanismo de ajuda para o enfrentamento de desafios em saúde mental pode levantar questões sobre a inaptidão para o trabalho e afetar a trajetória profissional.

Como tal, o apoio da instituição no educar, no fornecer informações e recursos sobre o cuidado na saúde mental durante a academia aos novos policiais pode facilitar atitudes mais positivas na procura e na aceitabilidade de ajuda precoce. Isto possibilitaria a desconstrução de crenças enraizadas sobre o heroísmo irrealista, e tornaria a triagem de transtornos mentais uma prática comum, promovendo fortalecimento e cuidado da saúde mental.

Além disso, pouco se sabe sobre como superar a resistência de policiais em se inscreverem em programas com intervenções para o bem-estar, numa população que ainda pouco conhece este tipo de atividade, ao que se acredita que o presente estudo contribui para o conjunto limitado de investigação empírica existente e para expansão de estratégias do cuidado da saúde mental do policial civil e da extensa sociedade.

Os resultados devem ser considerados à luz de diversas limitações, em que se recomenda a realização de estudos mais robustos, com amostras maiores e por isso não pode tornar os resultados generalizáveis para classificação comum das forças policiais.

Ainda se destaca como sugestão que a eficácia da realização do protocolo de intervenções com música e psicoterapia positiva na saúde mental de profissionais das forças policiais, possa ser aplicado por profissionais Musicistas do bem-estar, Psicólogos Cognitivo Comportamental da Psicologia Positiva, bem como Musicoterapeutas do bem-estar Psicológico, com grande eficácia. Pois esses são portadores do conhecimento das avaliações cognitivas e emocionais nas diferentes dimensões do bem-estar.

Espera-se que novas pesquisas tragam evidências mais conclusivas para promover respostas mais assertivas aos muitos estressores das forças policiais, com consequentes benefícios para o bem-estar emocional e saúde mental desses profissionais.

Outra sugestão para os trabalhos futuros é a possibilidade de uma prática contínua das atividades as quais possam favorecer resultados mais eficientes e sustentar benefícios à saúde a longo prazo.

O modelo de protocolo aplicado sustenta a hipótese inicial de que atividades com música e psicoterapia positiva são geradoras de emoções positivas e fomentadoras de bem-estar psicológico, sugerindo um novo campo de estudos científicos com aplicações preventivas e promotoras no cuidado da saúde mental.

Aqui se considera um indicador assertivo, o efeito do protocolo de música e psicoterapia positiva por cumprir o objetivo proposto para esta pesquisa.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, D. M. *et al.* Avaliação do Estresse Ocupacional no Cotidiano de Policiais Militares do Rio Grande do Sul. **Revista Organizações em Contexto**, v. 13, n. 26, p. 215-238, 2017.
- ANDRADE, J. S.; GUIMARÃES, L. A. M. Estresse ocupacional, hardiness, qualidade de vida de policiais militares. **Revista Laborativa**, v. 6, n. 1 (especial), p. 80-105, abr./2017. <http://ojs.unesp.br/index.php/rlaborativa>.
- ANUÁRIO BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **Fórum Brasileiro de Segurança Pública**: Anuário de Segurança Pública. São Paulo, 14, 2020. Disponível em: <https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2020/10/anuario-14-2020-v1-interativo.pdf>. Acesso em: 03 dez 2023.
- AQUINO, T. A. A. *et al.* Questionário de Sentido de Vida: evidências de sua validade fatorial e consistência interna. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 35, n. 1, p.4-19, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/3WxTzqk8H6KjdGkD4KSdttR/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1982>.
- ARROYO, T. R.; BORGES, M. A.; LOURENÇÃO, L. G. Saúde e qualidade de vida de policiais militares. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, [S. l.], v. 32, 2019. DOI: 10.5020/18061230.2019.7738. Disponível em: <https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/7738>. Acesso em: 30 maio. 2024.
- BACK, C. M. Acompanhamento psicológico preventivo para agentes de segurança pública. **Revista Brasileira de Segurança Pública**, [S. l.], v. 15, n. 1, p. 208–225, 2021. Disponível em: <https://revista.forumseguranca.org.br/index.php/rbsp/article/view/1147> Acesso em: 2 mar. 2022. DOI: 10.31060/rbsp.2021.v15.n1.1147.
- BAILEY, B. A.; DAVIDSON, J. W. Adaptive Characteristics of Group Singing: Perceptions from Members of a Choir Forhomeless Men. **Musicae Scientiae**, v. 6, n. 2, p.221-256, 2002. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/102986490200600206>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1177/102986490200600206>.
- BALDWIN, S. *et al.* Stress-activity mapping: physiological responses during general duty police encounters. **Frontiers in Psychology**. v.10, n. 2216, 2019. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02216. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.02216/full>. Acesso em: 03 dez 2023.
- BASTIANELLO, M. R.; HUTZ, C. S. Escala de suporte social percebido (ESSP). In C. H., Hutz, (Org.). **Avaliação em Psicologia Positiva: Técnicas e Medidas**. Ed. Hogrefe: São Paulo, 2016. (pp. 91-101).
- BEUREL, E.; TOUPS, M.; NEMEROFF, C. B. The bidirectional relationship of depression and inflammation: double trouble. **Neuron**. v. 107, n. 2, p. 234-256, 2020. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32553197/>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: 10.1016/j.neuron.2020.06.002.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htm. Acesso em: 03 dez 2023.

BRASIL. **LEI N. 13.675, DE 11 DE JUNHO DE 2018**. Institui o Sistema Único de Segurança Pública (Susp) e cria a Política Nacional de Segurança Pública e Defesa Social (PNSPDS), 2018. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato20152018/2018/lei/L13675.htm. Acesso em: 03 dez 2023.

BRASIL, V. P.; LOURENÇÃO, L. G. Qualidade de vida de policiais militares do interior do estado de São Paulo. **Arquivos de Ciências da Saúde**, v. 24, n.1, p.81-5, 2017. DOI: <https://doi.org/10.17696/2318-3691.24.1.2017.511>. Disponível em: Acesso em: 03 dez 2023.

BURKE, K. C. Democratic policing and officer well-being. **Frontiers Psychology**, v. 26, n.11, p. 874, 2020. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.00874/full>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00874.

CAITLIN J. *et al.* Police staffing and mental health: barriers and recommendations for improving help-seeking, *Police Practice and Research*, v. 23, n. 1, p. 111-124. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15614263.2021.1979398>. Acesso em 31 maio 2024. DOI:10.1080 / 15614263.2021.1979398.

CARLETON, R. N. *et al.* Mental health training, attitudes toward support, and screening positive for mental disorders. **Cognitive Behaviour Therapy**, v. 49, n.1, p.55-73, 2019. doi: 10.1080/16506073.2019.1575900. Epub 2019 Feb 22. PMID: 30794073.

CASTRO, M. C.; ROCHA, R.; CRUZ, R. Saúde mental do policial brasileiro: tendências teórico-metodológicas. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v.20, n.2, p. 525-541, 2019. Disponível em: http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862019000200020&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 30 maio 2024. <https://doi.org/10.15309/19psd200220>.

CAMLIN, D. A.; DAFFERN, H.; ZESERSON, K. Group singing as a resource for the development of a healthy public: a study of adult group singing. **Humanities and Social Sciences Communications**, v. 7, n. 60, 2020. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41599-020-00549-0#citeas>. Acesso em 31 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1057/s41599-020-00549-0>.

CARLETON, R. N. *et al.* Mental health training, attitudes toward support, and screening positive for mental disorders. **Cognitive Behaviour Therapy**, v. 49, n. 1, p. 55–73, 2019. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/16506073.2019.1575900>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1080/16506073.2019.1575900>

CESPEDES-GUEVARA, J.; EEROLA, T. Music Communicates Affects, Not Basic Emotions – A Constructionist Account of Attribution of Emotional Meanings to Music.

Frontiers in Psychology, n. 9, p. 215, 2018. Disponível em:
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2018.00215/full>.
 Acesso em 29 maio 2024. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00215.

CLIFT, S. M.; HANCOX, G. The perceived benefits of singing: findings from preliminary surveys of a university college choral society. **Journal of the Royal Society for the Promotion of Health**, v. 121, n.4, p. 248–256, 2001. Disponível em:
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/146642400112100409>. Acesso em: 31 maio 2024.
 DOI:10.1177/146642400112100409.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução n. 016/2000, de 20 de dezembro de 2000**. Dispõe sobre a realização de pesquisa em Psicologia com seres humanos. 2000. Disponível em: <http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/manuais/qualidade/Cfp16-00.pdf>. Acesso em: 03 dez 2023.

CORTI, F. A. *et al.* Percepção do estresse entre bombeiros que atuam em um quartel do Vale do Taquari/RS. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 8, n. 9, p. e25891279, 2019. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/1279>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: 10.33448/rsd-v8i9.1279.

CRAWFORD, J. R. *et al.* A convenient method of obtaining percentile norms and accompanying interval estimates for self-report mood scales (DASS, DASS-21, HADS, PANAS, and sAD). **The British journal of clinical psychology**, v. 48, n. 2, p.163-80. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19054433/>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1348/014466508X377757.

CROOM, A. M. Music practice and participation for psychological well-being: A review of how music influences positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment. **Musicae Scientiae**, v. 19, n. 1, p. 44-64, 2015. Disponível em:
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1029864914561709>. Acesso em: 31 maio 2024.
 DOI: <https://doi.org/10.1177%2F1029864914561709>.

CROSS, I. Music, Mind and Evolution. **Psychology of Music**, v. 29, p. 95-102, 2001. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0305735601291007> Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1177/0305735601291007.

CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive psychology and a positive world view: new hope for the future of humankind. In: DONALDSON, S. I.; CSIKSZENTMIHALYI, M.; NAKAMURA, J. (Orgs.). **Applied positive psychology: Improving everyday life, schools, work, health, and society**. New York, NY: Routledge, 2011, p. 117–134.

CSIKSZENTMIHALYI, M. The promise of positive psychology. **Psihologijske Teme**, v. 18, n. 2, p. 203–211, 2009. 1849-0395 (Electronic); 1332-0742 (Print). Disponível em:
<https://www.semanticscholar.org/paper/The-Promise-of-Positive-Psychology-Cs%3%ADkszentmih%C3%A1lyi/6b22ac7982b1213d80ad206273b3489e798230ff>.
 Acesso em: 30 maio 2024.

DAMÁSIO, B. F.; KOLLER, S. H. Meaning in Life Questionnaire: Adaptation process and psychometric properties of the Brazilian version. **Revista Latinoamericana de Psicología**,

v.47, n.3, p. 185–195, 2015. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/9999-76559-000>. Acesso em: 03 dez 2023. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.06.004/>.

DAYKIN, N. *et al.* What works for wellbeing? A systematic review of wellbeing outcomes for music and singing in adults. **Perspect Public Health**, v. 138, p. 39–46. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29130840/>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1177/1757913917740391.

DE WITTE, M. *et al.* Effects of music interventions on stress-related outcomes: A systematic review and two meta-analyses. **Health Psychologist. Revelation**, v. 14, p. 294–324. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31167611/>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1080/17437199.2019.1627897.

DEMOU, E.; HALE, H.; HUNT, K. Understanding the mental health and wellbeing needs of police officers and staff in Scotland. **Police Practice Research: an international journal**, v. 21, n.6, p.702-716, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33408592/>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: 10.1080/15614263.2020.1772782.

DINGLE, G. A. *et al.* An Agenda for Best Practice Research on Group Singing, Health, and Well-Being. **Music & Science**, n. 2, 2019. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2059204319861719>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1177/2059204319861719>.

DINGLE, G. A. *et al.* Choir singing and creative writing enhance emotion regulation in adults with chronic mental health conditions. **The British journal of clinical psychology**. v. 56, p. 443-457, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28722166/>. Acesso em 31 maio 2024. DOI: 10.1111/bjc.12149.

DI NOTA, P. M. *et al.* Mental disorders, suicidal ideation, plans and attempts among Canadian police. **Occupational medicine (Oxford, England)**, v. 70, n. 3, p. 183-190, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32154872/>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1093/occmed/kqaa026.

DINGLE, G. A. *et al.* Pilot randomised controlled trial of the Live Wires music program for older adults living in a retirement village **Journal of Music, Health and Wellbeing (Summer)**. 1–19, 2020. Disponível em: <https://espace.library.uq.edu.au/view/UQ:cd7526b>. Acesso em: 31 maio 2024.

DINGLE, G. A. *et al.* ‘To be heard’: The social and mental health benefits of choir singing for disadvantaged adults. **Psychology of Music**, v. 41, p. 405–421, 2012. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0305735611430081>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1177/0305735611430081.

UPADHYAY, D. K. *et al.* Exploring the nature of music engagement and its relation to personality among young adults. **International Journal of Adolescence and Youth**, v. 22, n. 4, p. 484-496, 2016. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2016.1245150>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI:10.1080 /02673843.2016.1245150.

FALLEK, R. *et al.* Soothing the heart with music: A feasibility study of a bedside music therapy intervention for critically ill patients in an urban hospital setting. **Palliat Support Care**. v. 18, n. 1, p. 47-54, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31104642/>. Acesso em: 27 maio 2024. DOI: 10.1017/S1478951519000294. PMID: 31104642.

FANCOURT, D. *et al.* Singing modulates mood, stress, cortisol, cytokine and neuropeptide activity in cancer patients and carers. **Ecancer**, v. 10, n. 631, 2016. Disponível em: Acesso em: 31 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.3332/ecancer.2016.631>.

FANCOURT, D.; FINN, S. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2019 (Health Evidence Network (HEN) synthesis report 67). **Copenhagen: Organização Mundial da Saúde**. Disponível em: <https://europepmc.org/books/nbk553773>. Acesso em: 31 maio 2024.

FAVA, G. A. **Terapia de bem-estar: Manual de tratamento e aplicações clínicas** (1ª ed.). Karger. Disponível em: <https://doi.org/10.1159/isbn.978-3-318-05822-2>. Acesso em: 31 maio 2024.

FISCHER, R.; SCHEUNEMANN, J.; MORITZ, S. Estratégias de enfrentamento e bem-estar subjetivo: o contexto é importante. **Journal of Happiness Studies**, v.22, p. 3413–3434, 2021. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-021-00372-7>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00372-7>.

FRANCIS, H. M. *et al.* A brief diet intervention can reduce symptoms of depression in young adults - A randomised controlled trial. **PLoS One**. v. 14, n. 10, e0222768. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0222768>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1371/journal.pone.0222768.

FREDRICKSON, B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. **American Psychologist**, v. 56, n. 3, p. 218-226, 2001. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.56.3.218>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>.

GARBARINO, S. *et al.* Association of work-related stress with mental health problems in a special police force unit. **BMJ Open**. v. 3, n. 7, E002791, 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23872288/>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1136/Bmjopen-2013-002791.

GARBARINO, S. *et al.* Sleep quality among police officers: implications and insights from a systematic review and meta-analysis of the literature. **International journal of environmental research and public health**. v. 16, n. 5, p. 885, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30862044/>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.3390/ijerph16050885.

GIORDANO, F. *et al.* Receptive music therapy to reduce stress and improve wellbeing in Italian clinical staff involved in COVID-19 pandemic: a preliminary study. **Arts Psychother.** v. 70, n. 101688, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32834302/>. Acesso em: 20 maio 2024. DOI: 10.1016/j.aip.2020.101688.

GOMES, E. C. V. V. **Fator de risco psicossocial e entrenchamento em policiais civis de Campo Grande/MS-Brasil**. 2019. Tese de Doutorado. Tese apresentada ao programa de pós-graduação doutorado em psicologia da universidade católica Dom Bosco (UCDB), 2019.

GOBBO, J. P. **Processo de adaptação de uma intervenção psicológica para promoção de sentido na vida em adultos emergentes**. 2022. Tese de Doutorado em Psicologia-apresentada ao programa de pós-graduação doutorado em psicologia, Centro de Ciências da Vida, Pontifca Universidade Católica de Campinas, SP, 2022.

GREB, F.; SCHLOTZ, W. E.; STEFFENS, J. Personal and situational influences on the functions of music listening. **Psychology of Music**, v. 46, p. 763–794, 2017. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0305735617724883>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1177/0305735617724883.

GRUPE, D. W. *et al.* Mindfulness training reduces PTSD symptoms and improves stress-related health outcomes in police officers. **Journal of police and criminal psychology**, v. 36, n. 1, p. 72-85, 2021. DOI: 10.1007/s11896-019-09351-4.

HALLAM, A. *et al.* **O papel da música na vida cotidiana**. The Oxford Handbook of Music Psychology. 2a. Ed. Oxford: Oxford University, 2016. Disponível em: https://archive.org/details/oxfordhandbookof0000unse_e7u2. Acesso em: 31 maio 2024.

HENDRY, N.; LYNAM, D.; LAFARGE, C. Singing for Wellbeing: Formulating a Model for Community Group Singing Interventions. **Qualitative Health Research**, v. 32, n. 8-9, p. 1399-1414, 2022. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/10497323221104718>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1177/10497323221104718.

HEUBECK, B. G.; BOULTER, E. PANAS models of positive and negative affectivity for adolescent boys. **Psychological Reports**, v. 124, n. 1, p. 240–247, 2021. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0033294120905512>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1177/0033294120905512>

HUTZ, C. S. **Avaliação em psicologia positiva**. Artes Médicas Editora: São Paulo, 2014.

JANSSENS, K. M. E. *et al.* Resilience among police officers: a critical systematic review of used concepts, measures, and predictive values of resilience. **Journal of Police and Criminal Psychology**, v.36, p. 24–40, 2021. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11896-018-9298-5>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11896-018-9298-5>.

JOZÍĆ, M.; BUTKOVIĆ, A. "Singing and Well-Being Indicators". **Psychological Topics**, v. 32, n.1, p.197-207, 2023. Disponível em: <https://hrcak.srce.hr/file/433495>. Acesso em 16 abr. 2024. DOI: <https://doi.org/10.31820/pt.32.1.11>.

KAPPERT, M. B. *et al.* The goal justifies the means – differences between musical and non-musical means of relaxation or inducing activation in daily life. **Frontiers of human neuroscience**, PMID: 30853904, p. 13-36, 2019. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30853904/>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.3389/fnhum.2019.00036.

KARAFFA, K. M.; KOCH, J. M. Stigma, Pluralistic Ignorance, and Attitudes Toward Seeking Mental Health Services Among Police Officers. **Criminal Justice and Behavior**, v. 43 n. 6, p. 759–777, 2016. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0093854815613103>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1177/0093854815613103.

KARAFFA, K. M.; TOCHKOV, K. Attitudes toward seeking mental health treatment among law enforcement officers. [Electronic Version]. **Applied Psychology in Criminal Justice**, v. 9, n. 2, p. 75-99, 2013. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2014-10928-001>. Acesso em 31 maio 2024.

KAUFMANN, C. N. *et al.* Increased Engagement With Life: Differences in the Cognitive, Physical, Social, and Spiritual Activities of Older Adult Music Listeners. **O Gerontologist**, v. 58, n. 2, p. 270-277, 2018. Disponível em: <https://academic.oup.com/gerontologist/article/58/2/270/2932086>. Acesso em: 10 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1093/geront/gnw192>.

KIEU, P. T.; VUONG, N. L.; DUNG, D. Validation of multidimensional scale of perceived social support (mspss) in vietnamese among people living with HIV/AIDS. **AIDS and Behavior**, v. 27, p. 2488–2496, 2023. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10461-022-03974-1#citeas>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10461-022-03974-1>

KRAUSE, A. E. *et al.* Characteristics of self-reported favorite musical experiences. **Music and Science**, n.3, 2020. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2059204320941320>. Acesso em: 20 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1177%2F2059204320941320>.

KRAUSE, A. E. *et al.* Music listening predicted improved life satisfaction in University students during early stages of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, v. 11, n. 4022, 2021. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.631033/full>. Acesso em: 15 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.631033>.

LAMEGO, M. M.; BASSANI, F. Sofrimento Psíquico entre Policiais: um Estudo na Polícia Civil do Rio Grande do Sul. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, v.22, n.3, p. 2144-2152, 2022. Disponível em: <https://submission-pepsic.scielo.br/index.php/rpot/article/view/22973>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.5935/rpot/2022.3.22973>.

LEE, J.; KRAUSE, A. E.; DAVIDSON, J. W. The PERMA well-being model and music facilitation practice: Preliminary documentation for well-being through music provision in Australian schools. **Research Studies in Music Education**, v. 39, n.1, p. 73-89, 2017. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1321103X17703131>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1177%2F1321103X17703131>.

LEITE, M. L. S. *et al.* Qualidade de Vida dos Policiais Militares de Vitória da Conquista – BA. **Id on Line Revista de Psicologia**, v.13, n.48, p. 333-341, 2019. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2182>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.14295/idonline.v13i48.2182>.

LIPP, M. E. N.; COSTA, K. R. S. N.; NUNES, V. O. Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais: sintomas mais frequentes. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, Brasília, DF, v. 17, n. 1, p. 46-53, 2017. 10.17652/rpot/2017.1.12490.

LIPP, M. E. N.; COSTA, K. R. S. N.; NUNES, V. O. Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais: sintomas mais frequentes. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, v.17, n. 1, p. 46-53, mar. 2017. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572017000100006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.17652/rpot/2017.1.12490>.

LOPEZ S. J. **Psicologia Positiva: Explorando o melhor nas pessoas**, Volume 4: Perseguindo o Florescimento Humano. Londres, 2009.

LUCK, G. Music and emotion: empirical and theoretical perspectives. **Musicae Scientiae**, v.18, n. 3, p. 255-255, 2014. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1029864914543751>. Acesso em: 10 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1177/1029864914543751>.

LUSTOSA, D. B. S.; GONÇALVES, H. J. Psicologia na Polícia Militar: desafios do âmbito da cultura organizacional. **Revista de Psicologia: Saúde Mental e Segurança Pública**, v. 6, p. 35-50, 2017.

MATO GROSSO DO SUL. **Lei Orgânica da Polícia Civil do Estado de Mato Grosso do Sul 114/2005**- Disponível em: https://www.spdo.ms.gov.br/diariodoe/Index/Download/DO9631_09_04_2018. Acesso em: 10 abr. 2024.

MATO GROSSO DO SUL. Decreto n. 12.218, de 28 de dezembro de 2006. **Aprova a estrutura básica e dispõe sobre competência e composição dos cargos da Diretoria-Geral da Polícia Civil e dá outras providências**. Diário Oficial do Estado de Mato Grosso do Sul, Campo Grande, 29 dez. 2006.

MATO GROSSO DO SUL. Lei Complementar Estadual n. 114, de 19 de dezembro de 2005. **Aprova a Lei Orgânica da Polícia Civil do Estado de Mato Grosso do Sul, dispõe sobre sua organização institucional e as carreiras, os direitos e as obrigações dos seus membros**. Diário Oficial do Estado de Mato Grosso do Sul, Campo Grande, 20 dez. 2005.

MCCANLIES, E. C. *et al.* The effect of social support, gratitude, resilience and satisfaction with life on depressive symptoms among police officers following Hurricane Katrina. **International Journal of Social Psychiatry**, v.64, n.1, p. 63-72, 2018. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0020764017746197>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI:10.1177/0020764017746197.

MIRANDA, C. A. C. **A arte de curar nos tempos da colônia: limites e espaços da cura** / – 3. ed. rev. ampl. e atual. – Recife: Ed.Universitária da UFPE, 2017.

NIEMIEC, R.M.- **Intervenções com forças de caráter: Um guia de campo para praticantes.** 3ª edição, Hogrefe, São Paulo, S.P. 2019.

NOBIS, A.; ZALEWSKI, D.; WASZKIEWICZ, N. Peripheral Markers of Depression. **Journal of clinical medicine**, v.9, n.12, p. 3793, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33255237/>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: 10.3390/jcm9123793.

NORMAN, S. B. *et al.* The burden of co-occurring alcohol use disorder and PTSD in U.S. Military veterans: Comorbidities, functioning, and suicidality. **Psychology of addictive behaviors**, v.32, p. 224–229, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29553778/>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1037/adb0000348>.

NORONHA, A. P. P.; CAMPOS, R. R. F. Relationship between character strengths and personality traits. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 35, n. 1, p. 29–37, jan. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/KD6RXT89sFz8CNCCjF75vyJ/?lang=en#>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-02752018000100004>.

OLIVEIRA JÚNIOR. J. O.; RAMOS, J. V. C. Adherence to fibromyalgia treatment: challenges and impact on the quality of life. **Brazilian Journal Of Pain**, v.2, p.81-87, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/CtNGZGCR6w5dFxMFJg58sdr/?format=pdf>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.5935/2595-0118.20190015.

OLIVEIRA, T. S.; FAIMAN, C. J. S. Ser policial militar: reflexos na vida pessoal e nos relacionamentos. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, Brasília, v. 19, n. 2, p. 607-615, jun. 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572019000200005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 17 out. 2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2019.2.15467>.

OLSEN, K. N. *et al.* Fans of violent music: the role of passion in positive and negative emotional experience. **Musicae and Scientiae**, v. 26, n. 2, p. 364–387, 2022. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1029864920951611> Acesso em: 12 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1177/1029864920951611>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID-10: Descrições clínicas e diretrizes diagnósticas.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.

PAPAZOGLU, K.; ANDERSEN, J. P. A guide to utilizing police training as a tool to promote resilience and improve health outcomes among police officers. **Traumatology: An International Journal**, v. 20, n.2, p. 103–111, 2014. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fh0099394>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0099394>.

PATIAS, N. D. *et al.* Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) - Short Form: Adaptação e Validação para Adolescentes Brasileiros. **Psico-USF**, v. 21, n. 3, p. 459–469, set. 2016. Disponível em: Acesso em: 31 maio 2024. DOI:<https://doi.org/10.1590/1413-82712016210302>.

PELEGRINI, A. *et al.* Percepção das condições de trabalho e estresse ocupacional em policiais civis e militares de unidades de operações especiais. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 26, n. 2, p. 423–430, abr. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/hnQmnQ5fbN6dNQxDpkPhf9K/#>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1160>.

PETERSON, C.; SELIGMAN, M.- **Character strengths and virtues**. New York: Oxford University Press, 2004.

PETERSON, C. **Pursuing the good life: 100 reflections on positive psychology**. Oxford University Press, 2013.

PETERSON, C. **Pursuing the good life: 100 reflections on positive psychology**. Oxford: Oxford University Press, 2013.

PINTO, E. M. A. LIMA, N. M. Psicologia e polícia militar: um estudo sobre a mente policial no estado do Acre. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 02, n.6, pp. 50-80, 2021. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/psicologia-e-policia>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: [10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/psicologia-e-policia](https://doi.org/10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/psicologia-e-policia).

POWELL, M. *et al.* Passion, music, and psychological well-being. **Musicae Scientiae**, v. 28, n. 1, p. 39-57, 2023. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/10298649231157404>. Acesso em: 10 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1177/10298649231157404>.

PRZYBYLKO, G. *et al.* An interdisciplinary mental wellbeing intervention for increasing flourishing: two experimental studies. **The Journal of Positive Psychology**, v. 17, n.4, p. 573–588. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17439760.2021.1897868>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1897868>

RASHID, T.; SELIGMAN, M.- **Psicoterapia Positiva: Manual do Terapeuta**- Porto Alegre-R.S. Artmed, 2019.

RAVINDRAN, C. *et al.* Association of Suicide Risk With Transition to Civilian Life Among US Military Service Members. **JAMA Netw Open**, v.3, n.9, e2016261. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32915235/>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: [10.1001/jamanetworkopen.2020.16261](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.16261).

REBECCHINI, L. Music, mental health, and immunity. **Brain Behav Immun Health**. v. 18, n.100374, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34761245/>. Acesso em: 10 maio 2024. DOI: [10.1016/j.bbih.2021.100374](https://doi.org/10.1016/j.bbih.2021.100374).

RYFF, C. D. *et al.* 'Eudaimonic and Hedonic Well-Being: An Integrative Perspective with Linkages to Sociodemographic Factors and Health', in Matthew T. Lee, Laura D. Kubzansky, and Tyler J. VanderWeele (eds), *Measuring Well-Being: Interdisciplinary Perspectives from the Social Sciences and the Humanities*. **Online edn, Oxford Academic**, 22 Apr. 2021. P. 92-135. Disponível em: <https://academic.oup.com/book/39523/chapter/339347669>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0005>.

SANCHES MAEKAWA, L. *et al.* Estresse em agentes penitenciários de um presídio do interior de minas gerais. **Psicologia e Saúde em debate**, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 373–387, 2020. Disponível em: <http://www.psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/V6N2A25>. Acesso em: 22 ago. 2023. DOI: [10.22289/2446-922X.V6N2A25](https://doi.org/10.22289/2446-922X.V6N2A25).

SARKAMO, T. *et al.* Cognitive, Emotional, and Social Benefits of Regular Musical Activities in Early Dementia: Randomized Controlled Study. **The Gerontologist**, v. 54, n. 4, p. 634–650, 2013. Disponível em: <https://academic.oup.com/gerontologist/article/54/4/634/650429>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1093/geront/gnt100>.

SARKAMO, T. *et al.* Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke. **Brain**. v. 131, n.3, p. 866-76, 2008. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18287122/>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: [10.1093/brain/awn013](https://doi.org/10.1093/brain/awn013). PMID: 18287122.

SCHAFER, K.; SAARIKALLIO, S.; EROLA, T. Music May Reduce Loneliness and Act as Social Surrogate for a Friend: Evidence from an Experimental Listening Study. **Music & Science**, v.3. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2059204320935709>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: [2059204320935709](https://doi.org/10.1177/2059204320935709).

SELIGMAM, M. **Aprenda a ser otimista: como mudar sua mente e sua vida** tradução Débora Landsberg. 1ª ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

SELIGMAM, M. **Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

SELIGMAN, M. E. P. “Positive psychology: A personal history”, in: **Annual Review of Clinical Psychology**. eds. WIDIGER, T.; CANNON, T. D. v. 15, 2019. (Palo Alto: Annual Reviews), 1–23.

SELIGMAM, M. **Relatório Anual da APA American Psychologist: O Discurso do Presidente**. 1998. Disponível em: <https://positivepsychologynews.com/ppnd/wp-content/uploads/2018/04/APA-President-Address-1998.pdf>.

SHEPPARD, A.; BROUGHTON, M. C. Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: a systematic review. **International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being**, v. 15, n. 1, PMID: 32267216, 2020. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17482631.2020.1732526>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: [10.1080/17482631.2020.1732526](https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1732526).

SILVA, R. B. C.; MARTINS, J. Z. A prática do canto em grupo e a psicologia positiva no enfrentamento da Covid-19... In: Anais do 2º CONIGRAN - Congresso Integrado Unigran Capital. **Anais...**Campo Grande (MS) Unigran Capital, 2021.

SILVEIRA, J. Z. M. **Bem-estar Subjetivo e Bem-estar Psicológico: Avaliação e intervenção em profissionais da segurança pública.** 2020. Tese de Doutorado, Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Psicologia, Universidade São Francisco, Campinas, S.P. 2020.

SNYDER, C. R. LOPEZ, S. J. **Psicologia Positiva: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas.** Porto Alegre: Artmed, 2009.

SOKLARIDIS, S. *et al.* Mental health interventions and supports during COVID- 19 and other medical pandemics: A rapid systematic review of the evidence. **General Hospital Psychiatry.** v.66, p.133-146, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7442905/>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: 10.1016/j.genhosppsy.2020.08.007.

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, p. e201008pt, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/dK4NbsXDRCbbwYDXQRS9Mnk/#>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902022201008pt>.

STEGER, M. F. *et al.* The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. **Journal of Counseling Psychology**, v.53, n.1, p. 80-93, 2006. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-0167.53.1.80>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>.

STONE, D.M. *et al.* Vital Signs: Trends in State Suicide Rates - United States, 1999-2018 and Circumstances Contributing to Suicide - 27 States, 2015. **Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR)**. v.67, n.22, p.617-624, 2018. Disponível em: <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/67/wr/mm6722a1.htm>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: 10.15585/mmwr.mm6722a1.

STRAHLER, J.; ZIEGERT, T. Psychobiological stress response to a simulated school shooting in police officers. **Psychoneuroendocrinology**, v.51, p.80-91, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25290348/>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: 10.1016/j.psyneuen.2014.09.016.

TANG, Y. Y.; TANG, R.; POSNER, M. I. Mindfulness meditation improves emotion regulation and reduces drug abuse. **Drug and alcohol dependence**, v. 163, Suppl 1:S13-8, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27306725/>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1016/j.drugalcdep.2015.11.041.

TAVARES, J. P. *et al.* Relação entre as dimensões do estresse psicossocial e o cortisol salivar em policiais militares. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 25, p. 1-10, 2017. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rlae/article/view/134937>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.1199.2873>.

TAYLOR, C. T.; LYUBOMIRSKY, S.; STEIN, M. B. Upregulating the positive affect system in anxiety and depression: Outcomes of a positive activity intervention. *Depression and Anxiety*. v.34, n.3, p.267-280, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28060463/>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: 10.1002/da.22593.

TRAMEL, W. *et al.* An examination of subjective and objective measures of stress in tactical populations: a scoping review. *Healthcare*, v.11, n. 2515. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2227-9032/11/18/2515>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare11182515>.

VAN DER STEEN, J. T. *et al.* Music-based therapeutic interventions for people with dementia. *Cochrane Database of systematic reviews*. v. 7, n. 7, CD003477, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30033623/>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1002/14651858.CD003477.pub4.

VIDAS D. *et al.* Music Listening as a Strategy for Managing COVID-19 Stress in First-Year University Students. *Frontiers of psychology*, v. 12, n. 922, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33868120/>. Acesso em: 10 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647065>.

VIGNOLA, R. C.; TUCCI, A. M. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Jornal of affective disorders*. v. 155, p. 104-9, 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24238871/>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: 10.1016/j.jad.2013.10.031.

VIOLANTI, J. M. *et al.* Police stressors and health: a state-of-the-art review. *Policing: An International Journal*. v.40, n.4, p.642–656. Disponível em: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/PIJPSM-06-2016-0097/full/html>. Acesso em 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1108/pijpsm-06-2016-0097>.

VOLOVICZ, T. H. Um olhar sobre a saúde mental dos socorristas do corpo de bombeiros do paraná. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educa o*, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 109–122, 2021. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/435>. Acesso em: 17 out. 2023. DOI: 10.51891/rease.v7i1.435.

WAGNER, L. C.; STANKIEVICH, R. A.P.; PEDROSO, F. Mental health and quality of life of civil police officers in the metropolitan region of Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brazil. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, v.10, n. 2p. 64-71. Disponível em: <http://www.rbmt.org.br/details/77/pt-BR>. Acesso em: 31 maio.

WATERS, L. *et al.* Positive psychology in a pandemic: buffering, bolstering, and building mental health. *The Journal of Positive Psychology*, v. 17, n.3, p.303–323. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17439760.2021.1871945>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1871945>.

WATSON, D.; CLARK, L. A. The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule - expanded form. *Psychology*, Disponível em: <https://iro.uiowa.edu/esploro/outputs/other/The-PANAS-X-Manual-for-the-Positive/9983557488402771>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: 10.17077/48vt-m4t2.

WELCH, G. F. *et al.* Editorial: The impact of music on human development and well-being. **Frontiers Psychology**, v. 11, p. 1246, 2020. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.01246/full>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.01246.

WILLIAMS, E.; DINGLE, G. A.; CLIFT, S. A systematic review of the mental health and well-being outcomes of group singing for adults with mental health problems, **European Journal of Public Health**, v. 28, n. 6, p. 1035–1042, 2018. Disponível em: <https://academic.oup.com/eurpub/article/28/6/1035/5048001>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky115>.

WILLIAMS, E. *et al.* Enhancing mental health recovery by joining arts-based groups: a role for the social cure approach. **An International Journal for Research, Policy and Practice**, v. 12, n. 2, p. 169–181, 2018. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17533015.2019.1624584>. Acesso em: 31 maio 2024. DOI: 10.1080/17533015.2019.1624584.

WOLTER, C. *et al.* Job demands, job resources, and well-being in police officers - a resource - oriented approach. *Journal of Police and Criminal Psychology*, v.34, p. 45-54, 2019. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11896-018-9265-1>. Acesso em: 30 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11896-018-9265-1>.

ANEXO 1. Solicitação ao órgão DGPC/MS para realizar a pesquisa



Início

Nova Manifestação

Minhas Manifestações

Rosimeire Benito Cortez da Silva

Usuário

Consultar Manifestação

| Respostas | | | | |
|------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------------|
| 06/05/2022 11:58 | Tipo | Responsável | Decisão | Especificação da decisão |
| | Resposta Conclusiva | Coordenadoria de Fiscalização | Acesso Concedido | Resposta solicitada inserida no Fal |
| | Destinatário Recurso 1ª | Prazo para recorrer | Anexos RESPOSTA OGE-CGE 149.pdf | |
| | Secretaria de Estado de Justiça | 18/05/2022 | | |
| | <p>Prezado(a) Senhor(a),</p> <p>Em virtude do seu pedido de informação, vimos enviar-lhe o arquivo em anexo contendo a resposta da SEJUSP/MS, órgão competente pelo tratamento da matéria demandada por Vossa Senhoria.</p> <p>No intuito de termos auxiliado, desde já lhe agradecemos o contato.</p> | | | |

ANEXO 2. Organograma Geral da Delegacia Geral da Polícia Civil do Estado de Mato Grosso do Sul



ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
SECRETARIA DE ESTADO DE JUSTIÇA E SEGURANÇA PÚBLICA
DELEGACIA GERAL DE POLÍCIA CIVIL
DEPARTAMENTO DE RECURSOS E APOIO POLICIAL
Av. Desembargador Leão Neto do Carmo nº 1203, Parque dos Poderes, CEP 79031-902 - Campo Grande/MS
Telefone: PABX 67 3318 7900 - FAX 67 3318 7919

Quantitativo PCMS de Efetivo por Unidades

| Quantitativo de Efetivo por Unidade | | | Delegado de Polícia | Investigador de Polícia Judiciária | Escrivão de Polícia Judiciária | Total de Servidores por Unidade |
|-------------------------------------|--|-----------------|---------------------|------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| PCMS | DGPC | DRACCO | 2 | 3 | - | 5 |
| | | Total DGPC | 2 | 3 | - | 5 |
| | DRACCO | DECCO | 1 | 3 | 3 | 7 |
| | | LAB-LB | - | 4 | 1 | 5 |
| | | DECCOR | 1 | 3 | 2 | 6 |
| | | Total DRACCO | 2 | 10 | 6 | 18 |
| | CO-DRACCO | DRACCO-SOA | - | 1 | - | 1 |
| | | Total CO-DRACCO | - | 1 | - | 1 |
| | Total PCMS | | 4 | 14 | 9 | 24 |
| | Total geral de servidores em todas as unidades | | | 4 | 14 | 9 |

Seção de Recursos Humanos: (67) 3318-7922 / 3318-7962 / e-mail: rh@pcj.ms.gov.br
Data de impressão 05 de Abril de 2022




ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
SECRETARIA DE ESTADO DE JUSTIÇA E SEGURANÇA PÚBLICA
DELEGACIA GERAL DE POLÍCIA CIVIL
DEPARTAMENTO DE RECURSOS E APOIO POLICIAL
Av. Desembargador Leão Neto do Carmo nº 1203, Parque dos Poderes, CEP 79031-902 - Campo Grande/MS
Telefone: PABX 67 3318 7900 - FAX 67 3318 7919

Quantitativo PCMS de Efetivo por Unidades

| Quantitativo de Efetivo por Unidade | | | Delegado de Polícia | Investigador de Polícia Judiciária | Escrivão de Polícia Judiciária | Total de Servidores por Unidade |
|-------------------------------------|------|--|---------------------|------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| PCMS | DGPC | DPC | 4 | 2 | - | 6 |
| | | Total DGPC | 4 | 2 | - | 6 |
| | DPC | 1ª DP-CG | 3 | 13 | 7 | 23 |
| | | 2ª DP-CG | 2 | 15 | 5 | 22 |
| | | 3ª DP-CG | 2 | 15 | 6 | 23 |
| | | 4ª DP-CG | 2 | 17 | 4 | 23 |
| | | 5ª DP-CG | 2 | 14 | 9 | 25 |
| | | 6ª DP-CG | 2 | 11 | 6 | 19 |
| | | 7ª DP-CG | 3 | 10 | 5 | 18 |
| | | DEPAC-Centro | 12 | 64 | 24 | 100 |
| | | DP-Bandeirantes | 1 | 7 | 2 | 10 |
| | | Delegacia de Polícia de Corquinho | 1 | 7 | 1 | 9 |
| | | Delegacia de Polícia de Rochedo | - | 5 | 2 | 7 |
| | | Delegacia de Polícia de Ribas do Rio Pardo | 1 | 9 | 2 | 12 |
| | | Delegacia de Polícia de Sidrolândia | 2 | 9 | 2 | 13 |
| | | DP-Jaraguari | - | 6 | 1 | 7 |
| | | DP-Terenos | 1 | 7 | 2 | 10 |

ANEXO 3. Quantitativo de Delegacias distribuídas em todo o Estado de Mato Grosso do Sul

| | |
|--|---|
|  <p>POLÍCIA CIVIL do Estado de Mato Grosso do Sul</p> |  <p>GOVERNO DO ESTADO Mato Grosso do Sul</p> |
| Ofício n. 1113/GAB/DGPC/2022 | Campo Grande/MS, 24 de Junho de 2022. |
| <p>Senhora Rosimeire,</p> <p>Apraz-me cumprimentar Vossa Senhoria, e na ocasião restituímos o e-mail aportado neste Gabinete/DGPC, versando sobre realização de pesquisa "Os Benefícios da Música e da Psicologia Positiva na Saúde Mental e no bem-estar Emocional dos Profissionais da Polícia Civil de Campo Grande/MS, e seus anexos, com despacho deste Gabinete/DGPC, para os devidos fins.</p> <p>Ao ensejo, renovamos protestos de elevada estima e distinta consideração.</p> <p>Respeitosamente,</p> <p style="text-align: center;">ROBERTO GURGEL DE OLIVEIRA FILHO DELEGADO DE POLÍCIA MAT. 24938023 Delegado-Geral da Polícia Civil <i>Assinado Digitalmente</i></p> | |
| <p>A Sua Senhoria a Senhora ROSIMEIRE BENITO CORTEZ DA SILVA Acadêmica de Mestrado em Psicologia Nesta</p> | |
| <p><small>Elaborado por: rgurgel</small> Este ofício possui anexo(s)</p> <p><small>RUA DESEMBARGADOR LEÃO NETO DO CARMO, 1203, Parque dos Poderes, JR VERANEIO - CEP 79031902 - Campo Grande/MS - CNPJ - 02946822000195 - Telefone: (67)3318-7903 - Email: dgpc@pc.ms.gov.br</small></p> | |
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Assinado digitalmente por ROBERTO GURGEL DE OLIVEIRA FILHO:2164513817 - Hora do servidor: 24/06/2022 08:39:07 Este documento é cópia do original. Para conferir o original, acesse o site www.por.gov.br/arquivos/arquivos/24/06/2022 08:39:07</p> <p>Protocolo: _____</p> <p>Data: / /</p> | |

ANEXO 4. Devolutiva de autorização concedida para realização da pesquisa



Serviço Público Federal
Ministério da Educação
Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



RESOLUÇÃO Nº 725-CPOS/SCO/FAMED/UFMS, DE 05 DE JULHO DE 2022.

O PRESIDENTE DO COLEGIADO DE CURSO DOS CURSOS DE MESTRADO E DOUTORADO EM SAÚDE E DESENVOLVIMENTO NA REGIÃO CENTRO-OESTE da Faculdade de Medicina da Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, no uso de suas atribuições legais, e de acordo com o disposto no inciso IX do art. 24 da resolução COPP nº 458/2021, resolve, **ad referendum**:

1. Aprovar o **PROJETO DE DISSERTAÇÃO**, vinculado ao Programa de Pós-Graduação em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste, intitulado: "**OS BENEFÍCIOS DA MÚSICA E DA PSICOLOGIA POSITIVA NA SAÚDE MENTAL E NO BEM-ESTAR EMOCIONAL DOS PROFISSIONAIS DA POLÍCIA CIVIL DE CAMPO GRANDE, MS**", pertencente à linha de pesquisa "Processo saúde-doença na região Centro-oeste: aspectos biopsicossociais, socioculturais, ecoambientais, epidemiológicos e clínicos", área de concentração "Saúde e Sociedade", sob a responsabilidade do(a) aluno(a) de Mestrado **ROSIMEIRE BENITO CORTEZ DA SILVA**, RGA 202200479, e orientação do(a) Professor(a) **DANIELLE BOGO**.

2. Toda pesquisa que envolva aspectos éticos deve ser submetida à apreciação de um **Comitê de Ética de Pesquisa em Seres Humanos** ou **Comissão de Ética no Uso de Animais** antes de iniciar a coleta de dados.

3. Após aprovação pelo Comitê/Comissão de Ética, uma cópia digital do Parecer deverá ser enviada à secretaria do Programa.

VALTER ARAGÃO DO NASCIMENTO



Documento assinado eletronicamente por **Valter Aragao do Nascimento, Presidente de Colegiado**, em 05/07/2022, às 09:06, conforme horário oficial de Mato Grosso do Sul, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufms.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **3387751** e o código CRC **67DA4F62**.

COLEGIADO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE E DESENVOLVIMENTO NA REGIÃO CENTRO-OESTE

Av Costa e Silva, s/nº - Cidade Universitária

Fone:

CEP 79070-900 - Campo Grande - MS

Referência: Processo nº 23104.000170/2022-45

SEI nº 3387751



ANEXO 5. Questionário Sentido de Vida (QSV-BR)

QUESTIONÁRIO DE SENTIDO DE VIDA (QSV)

Tire um momento para pensar sobre os elementos que fazem sua vida parecer importante para você. Responda às afirmações abaixo da forma mais sincera e precisa que puder. Lembre-se que são questões muito pessoais e que não existem respostas certas ou erradas. Responda de acordo com a escala abaixo:

| Totalmente falsa | Geralmente falsa | Um pouco falsa | Nem falsa, nem verdadeira | Um pouco verdadeira | Geralmente verdadeira | Totalmente verdadeira |
|---------------------|---------------------|-------------------|------------------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. ___ Eu entendo o sentido da minha vida.
2. ___ Estou procurando por algo que faça a minha vida ser significativa.
3. ___ Eu estou sempre procurando encontrar o propósito da minha vida.
4. ___ Minha vida tem um propósito claro.
5. ___ Eu tenho uma clara noção do que faz a minha vida ser significativa.
6. ___ Eu encontrei um propósito de vida satisfatório.
7. ___ Eu estou sempre procurando por algo que faça com que a minha vida seja significativa.
8. ___ Eu estou buscando um propósito ou uma missão para a minha vida.
9. ___ Minha vida não tem um propósito claro.
10. ___ Estou buscando sentido na minha vida.

ANEXO 6. Escala de Depressão, ansiedade e estresse (DASS-21)



Universidade Federal de São Paulo
Campus Baixada Santista

Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Ciências da Saúde

DASS – 21 Versão traduzida e validada para o português do Brasil
Autores: Vignola, R.C.B. & Tucci, A.M.

Instruções

Por favor, leia cuidadosamente cada uma das afirmações abaixo e circule o número apropriado **0,1,2 ou 3** que indique o quanto ela se aplicou a você durante a última semana, conforme a indicação a seguir:

- 0 Não se aplicou de maneira alguma
- 1 Aplicou-se em algum grau, ou por pouco de tempo
- 2 Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo
- 3 Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| 1 | Achei difícil me acalmar | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | Senti minha boca seca | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | Tive dificuldade em respirar em alguns momentos (ex. respiração ofegante, falta de ar, sem ter feito nenhum esforço físico) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | Senti tremores (ex. nas mãos) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | Senti que estava sempre nervoso | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | Preocupe-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo (a) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | Senti que não tinha nada a desejar | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | Senti-me agitado | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | Achei difícil relaxar | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | Senti-me depressivo (a) e sem ânimo | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | Fui intolerante com as coisas que me impediam de continuar o que eu estava fazendo | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | Senti que ia entrar em pânico | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | Não consegui me entusiasmar com nada | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | Senti que não tinha valor como pessoa | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | Senti que estava um pouco emotivo/sensível demais | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 | Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico (ex. aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 | Senti medo sem motivo | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21 | Senti que a vida não tinha sentido | 0 | 1 | 2 | 3 |

ANEXO 7. Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos (PANASS)

PANAS

Esta escala consiste em um número de palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Leia cada item e depois marque a resposta adequada no espaço ao lado da palavra. Indique até que ponto você tem se sentido desta forma ultimamente.

1 – nem um pouco

2 – um pouco

3 – moderadamente

4 – bastante

5 – extremamente

1. Afrito _____
2. Amável _____
3. Amedrontado _____
4. Angustiado _____
5. Animado _____
6. Apaixonado _____
7. Determinado _____
8. Dinâmico _____
9. Entusiasmado _____
10. Forte _____
11. Humilhado _____
12. Incomodado _____
13. Inquieto _____
14. Inspirado _____
15. Irritado _____
16. Nervoso _____
17. Orgulhoso _____
18. Perturbado _____
19. Rancoroso _____
20. Vigoroso _____

ANEXO 8. Escala de Forças e Virtudes (EFV)

Escala de Forças e Virtudes

Ana Paula Porto Noronha
Altemir José Gonçalves Barbosa

Em uma escala de 1 a 10, assinale o quanto você sabe dizer sobre si mesmo(a) no que se refere às suas características, às suas preferências, ao que lhe deixa feliz.

Pouco ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ Muito

#

Instruções

Abaixo há uma lista de afirmações. Por favor, leia cada uma e decida o quanto cada item se assemelha a você e assinale um dos valores, de zero a quatro. Seja sincero(a) e **responda como "você é"**, e não como "gostaria de ser" ou como "as pessoas acham que você é". Não há respostas certas ou erradas. Não deixe nenhum item sem preencher.

| | Nada a ver comigo | Um pouco a ver comigo | Mais ou menos a ver comigo | Muito a ver comigo | Tudo a ver comigo |
|--|-------------------|-----------------------|----------------------------|--------------------|-------------------|
| 1. Sei o que fazer para que as pessoas se sintam bem. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 2. Trato todas as pessoas com igualdade. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 3. Faço as coisas de jeitos diferentes. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 4. Sou competente para dar conselhos. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 5. Ter que aprender coisas novas me motiva. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 6. Faço bons julgamentos, mesmo em situações difíceis. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 7. Penso em diferentes possibilidades quando tomo uma decisão. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 8. Sinto que a minha vida tem um sentido maior. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 9. Sou competente para analisar problemas por diferentes "ângulos". | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 10. Não minto para agradar as pessoas. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 11. Reconheço meus defeitos. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 12. Sou paciente. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 13. Viver é empolgante. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 14. Levo a vida com bom humor. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 15. Coisas boas me aguardam no futuro. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 16. Eu me sinto amado(a). | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 17. Não vejo o tempo passar quando estou aprendendo algo novo. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 18. Sempre tenho muita energia. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 19. As pessoas confiam na minha capacidade de liderança. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 20. Expresso meus afetos com clareza. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 21. Gosto de fazer gentilezas para os outros. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 22. Tenho que agradecer pelas pessoas que fazem parte da minha vida. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 23. Sinto uma forte atração por novidades. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 24. Consigo encontrar em minha vida motivos para ser grato(a). | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 25. Gosto de descobrir coisas novas. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 26. Não guardo mágoas se alguém me maltrata. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 27. Creio que amanhã será melhor que hoje. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 28. Acredito em uma força sagrada que nos liga um ao outro. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 29. Penso muito antes de tomar uma decisão. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 30. Crio coisas úteis. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 31. Penso que todo mundo deve dedicar parte de seu tempo para melhorar o local que habita. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 32. Perdoo as pessoas facilmente. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 33. Sou uma pessoa verdadeira. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

| Instruções | | | | | |
|---|-------------------|-----------------------|----------------------------|--------------------|-------------------|
| Abaixo há uma lista de afirmações. Por favor, leia cada uma e decida o quanto cada item se assemelha a você e assinale um dos valores, de zero a quatro. Seja sincero(a) e responda como "você é" e não como "gostaria de ser" ou como "as pessoas acham que você é". Não há respostas certas ou erradas. Não deixe nenhum item sem preencher. | | | | | |
| | Nada a ver comigo | Um pouco a ver comigo | Mais ou menos a ver comigo | Muito a ver comigo | Tudo a ver comigo |
| 34. Consigo criar um bom ambiente nos grupos que trabalho. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. Enfrento perigos para fazer o bem. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. Analiso o que as pessoas dizem antes de dar minha opinião. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. Sou uma pessoa amorosa. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. Mantenho a calma mesmo em situações difíceis. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. Sei admirar a beleza que existe no mundo. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. Não desisto antes de atingir as minhas metas. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41. Ajo de acordo com meus sentimentos. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42. Consigo fazer as pessoas sorrirem com facilidade. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43. Sinto um encantamento por pessoas talentosas. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44. Agradeço a cada dia pela vida. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45. Não perco as oportunidades que tenho para aprender coisas novas. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 46. Sou uma pessoa que tem humildade. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 47. Eu me esforço em tudo que faço. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48. Tenho ideias originais. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 49. Sei que as coisas darão certo | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 50. Acho que é importante ajudar os outros. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 51. Acreditar em um ser superior dá sentido à minha vida. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 52. Persisto para conquistar o que desejo. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 53. Eu me sinto cheio(a) de vida. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 54. Penso que a vingança não vale a pena. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 55. Sou uma pessoa bastante disciplinada. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 56. Não ajo como se eu fosse melhor do que os outros. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 57. Corro riscos para fazer o que tem que ser feito. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 58. As regras devem ser cumpridas por todos. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 59. Tenho muita facilidade para perceber os sentimentos das pessoas mesmo sem elas dizerem. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 60. Sou uma pessoa cuidadosa. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 61. Faço coisas concretas para tornar o mundo um lugar melhor para se viver. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 62. Tenho facilidade para organizar trabalhos em grupos. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 63. Consigo ajudar pessoas a se entenderem quando há uma discussão. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 64. Tenho facilidade para fazer uma situação chata se tornar divertida. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 65. Costumo tomar decisões quando estou ciente das consequências dos meus atos. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 66. Dar é mais importante que receber. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 67. Eu me sinto bem ao fazer a coisa certa mesmo que isso possa me prejudicar. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 68. Sou uma pessoa justa. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 69. Sempre quero descobrir como as coisas funcionam. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 70. Tenho muitos amores. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 71. Mantenho minha mente aberta. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

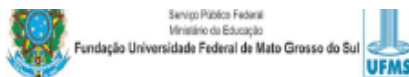
ANEXO 9. Escala de Suporte Social Percebido (ESSP)

ESCALA DE SUPORTE PERCEBIDO – ESSP (2-Way SSS)

Instruções:

As frases a seguir referem-se à sua experiência de dar e receber suporte social. Leia cada item e, em seguida, indique o quanto a afirmação se aplica a você, sendo (0) nunca se aplica e (5) sempre se aplica. Não existem respostas certas ou erradas. O importante é você responder com sinceridade como se sente com relação a cada uma das afirmações.

- 1 Eu tenho alguém com quem posso conversar sobre as pressões da minha vida.
Nunca se aplica 0 _ 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 Sempre se aplica
- 2 Existe pelo menos uma pessoa com quem eu posso partilhar a maioria das coisas.
Nunca se aplica 0 _ 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 Sempre se aplica
- 3 Quando eu estou me sentindo para baixo, existe alguém com quem posso contar.
Nunca se aplica 0 _ 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 Sempre se aplica
- 4 Existe uma pessoa em minha vida que me dá suporte emocional.
Nunca se aplica 0 _ 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 Sempre se aplica
- 5 Existe pelo menos uma pessoa em quem sinto que posso confiar.
Nunca se aplica 0 _ 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 Sempre se aplica
- 6 Existe alguém em minha vida que me faz sentir que tenho valor.
Nunca se aplica 0 _ 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 Sempre se aplica
- 7 Eu sinto que tenho um círculo de pessoas que me valorizam.
Nunca se aplica 0 _ 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 Sempre se aplica
- 8 Sou uma pessoa disponível para escutar os problemas dos outros.
Nunca se aplica 0 _ 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 Sempre se aplica
- 9 Eu procuro animar as pessoas quando elas estão se sentindo para baixo.
Nunca se aplica 0 _ 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 Sempre se aplica
- 10 As pessoas próximas a mim me contam suas preocupações mais temidas.
Nunca se aplica 0 _ 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 Sempre se aplica
- 11 Eu conforto aos outros em momentos difíceis.
Nunca se aplica 0 _ 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 Sempre se aplica
- 12 As pessoas confiam em mim quando elas têm problemas.
Nunca se aplica 0 _ 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 Sempre se aplica
- 13 Se eu estiver com problemas alguém irá me socorrer.
Nunca se aplica 0 _ 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 Sempre se aplica
- 14 Eu tenho alguém para me ajudar quando eu estou doente.
Nunca se aplica 0 _ 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 Sempre se aplica
- 15 Se eu precisar de dinheiro, conheço alguém que pode me ajudar.
Nunca se aplica 0 _ 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 Sempre se aplica
- 16 Existe alguém que pode me ajudar a cumprir minhas responsabilidades quando eu não consigo.
Nunca se aplica 0 _ 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 Sempre se aplica
- 17 Eu ajudo os outros quando eles estão muito ocupados.
Nunca se aplica 0 _ 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 Sempre se aplica
- 18 Eu ajudei alguém com suas responsabilidades quando ele não conseguiu realizá-las.
Nunca se aplica 0 _ 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 Sempre se aplica
- 19 Quando alguém que morava comigo esteve doente eu ajudei.
Nunca se aplica 0 _ 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 Sempre se aplica
- 20 Eu dou dinheiro para as pessoas que fazem parte da minha vida.
Nunca se aplica 0 _ 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 Sempre se aplica

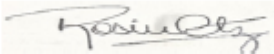
ANEXO 10. Autorização concedida do Laboratório de Biologia Molecular-UFMS**AUTORIZAÇÃO PARA USO DO LABORATÓRIO DE BIOLOGIA MOLECULAR**

Prezado Senhor Professor Edgar Julian Paredes Gamero

Venho por este meio, solicitar sua autorização durante o período de fevereiro de 2023 a maio de 2023 para realização de experimentos relacionado ao projeto de pesquisa de Mestrado: Os Benefícios Da Música E Da Psicologia Positiva Na Saúde Mental E No Bem-Estar Emocional Dos Servidores Públicos Da Polícia Civil De Campo Grande – MS, de responsabilidade da mestranda: Rosimeire Benito Cortez da Silva, sob a orientação da Dra. Profa. Danielle Bogo, pertencente ao Programa de Pós-Graduação em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste (FAMED/UFMS).

Na expectativa de contar com a sua inestimável atenção no atendimento desta solicitação, agradeço antecipadamente pela atenção. Coloco-me à sua inteira disposição para quaisquer outros esclarecimentos que julgue necessários.

Com os meus mais respeitosos cumprimentos.


Rosimeire Benito Cortez da Silva
Pesquisadora Responsável

Campo Grande, 31 de agosto de 2022.



concordo

ANEXO 11. Carta de anuência para realização da pesquisa/ FACFAN-UFMS

Serviço Público Federal
Ministério da Educação
Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul

**CARTA DE ANUÊNCIA PARA REALIZAÇÃO DA PESQUISA**

Declaro para os devidos fins que **estou ciente e concordo** com a realização da pesquisa intitulada “OS BENEFÍCIOS DA MÚSICA E DA PSICOLOGIA POSITIVA NA SAÚDE MENTAL E NO BEM-ESTAR EMOCIONAL DOS SERVIDORES PÚBLICOS DA POLÍCIA CIVIL DE CAMPO GRANDE – MS”, sob a orientação e supervisão da Prof.^a Dr.^a Danielle Bogo e Coorientação do Prof. Dr. Marco Aurélio V. Bastos Junior, a ser realizada no laboratório de Biologia Molecular e Culturas celulares, da FACFAN, sob minha responsabilidade, durante a etapa de determinação da alfa amilase, conforme objetivos propostos no projeto. Estou ciente que a pesquisa será conduzida pela pesquisadora responsável Rosimeire Benito Cortez da Silva, do Curso de Mestrado em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste da FAMED/UFMS e que o objetivo da pesquisa é avaliar a saúde mental e identificar os níveis de bem-estar psicológico dos profissionais da Polícia Civil em Campo Grande, MS.



Prof.^a Dr. Edgar Julian Paredes Gamero



**Responsável técnico pelo laboratório de Biologia Molecular - FACFAN
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul- UFMS.**

FACULDADE DE CIÊNCIAS FARMACÊUTICAS ALIMENTOS E NUTRIÇÃO- FACFAN

Cidade Universitária- Caixa Postal – 549. CEP 79070-900- CAMPO GRANDE-MS.

ANEXO 12. Solicitação para o uso do Laboratório de Biologia Molecular FACFAN/UFMS





SOLICITAÇÃO PARA USO DO LABORATÓRIO A DIREÇÃO DA FACFAN

Prezado Senhora Diretora Fabiane La Fior Ziegler Sanches

Solicito a autorização para utilização do Laboratório de Biologia Molecular e Cultura Celulares nesta Unidade de Administração Setorial FACFAN. Para a realização de ensaios relacionados ao projeto de pesquisa de mestrado com o título: Os Benefícios Da Música E Da Psicologia Positiva Na Saúde Mental E No Bem-Estar Emocional Dos Servidores Públicos Da Polícia Civil De Campo Grande – MS, de responsabilidade da mestranda: Rosimeire Benito Cortez da Silva, e sobe a orientação da Dra. Danielle Bogo, pertencente ao Programa de Pós-Graduação em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste (FAMED/UFMS). Na expectativa de contar com a sua inestimável atenção no atendimento desta solicitação, agradeço antecipadamente pela atenção. Coloco-me à sua inteira disposição para quaisquer outros esclarecimentos que julgue necessários.


Com os meus mais respeitosos cumprimentos.



Rosimeire Benito Cortez da Silva
Pesquisadora Responsável

Conste e de acordo.

05/09/2022



Fabiane La Fior Ziegler Sanches
Supl. USMS
Diretora da FACFAN

Campo Grande, 31 de agosto de 2022.

ANEXO 13. Termo de Anuência da unidade de administração setorial para utilização e manipulação do material componente biológico



Serviço Público Federal
Ministério da Educação
Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



TERMO DE ANUÊNCIA DA UNIDADE DE ADMISNISTRAÇÃO SETORIAL PARA UTILIZAÇÃO DE MATERIAL BIOLÓGICO

Declaro para os devidos fins que **estou ciente e concordo** com a realização da pesquisa intitulada “Os Benefícios Da Música E Da Psicologia Positiva Na Saúde Mental E No Bem-Estar Emocional Dos Servidores Públicos Da Polícia Civil De Campo Grande – Ms”, sob a orientação e supervisão da Prof.ª Dr.ª Danielle Bogo e Coorientação do Prof. Dr. Marco Aurélio V. Bastos Junior, cuja metodologia descrita detalhadamente abaixo, inclui a utilização de amostras biológicas (saliva).

Estou ciente e concordo que os dados e as informações coletadas serão usados exclusivamente para os fins previstos no protocolo intitulado: “Os Benefícios Da Música E Da Psicologia Positiva Na Saúde Mental E No Bem-Estar Emocional Dos Servidores Públicos Da Polícia Civil De Campo Grande – MS”, Todas as amostras biológicas e os resultados provenientes delas serão usados apenas e tão somente para as finalidades descritas no protocolo de pesquisa e no termo de consentimento livre e esclarecido.

1 - IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Nome do projeto: Os Benefícios Da Música E Da Psicologia Positiva Na Saúde Mental E No Bem-Estar Emocional Dos Servidores Públicos Da Polícia Civil De Campo Grande, Ms.

Pesquisador responsável: Rosimeire Benito Cortez Da Silva

Duração prevista: fevereiro de 2023 a maio de 2023.

Número estimado de participantes: Serão esperados 25 participantes (calculado amostral de 10% da amostra do estudo).

1.1 - Localização física: Instituição: Universidade Federal de Mato Grosso do Sul

Endereço: Cidade Universitária s.n., CEP: 79070-900, Caixa-postal 549 Campo Grande, MS – Brasil

Contato: por e-mail: gab.facfan@ufms.br - Telefone: (67) 3345-7405/ 3345-7305

2. AMOSTRAS BIOLÓGICAS A SEREM COLETADAS:

Secretaria Especial de Legislação e Órgãos Colegiados - Seloc/RTR

Av. Costa e Silva s/nº - Bairro Universitário - Fones: (067) 3345-7042





Serviço Público Federal
Ministério da Educação

Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



No presente estudo se fará uma autocoleta do componente salivar, a enzima alfa amilase, para a realização da etapa 2 do projeto de pesquisa. O que se pretende com a coleta do componente salivar para a enzima da alfa amilase é averiguar a existência do limiar de sintomatologias depressivas e sua correlação com os fatores predisponentes do ambiente profissional e o quanto que um programa de intervenção com música e psicoterapia pode ser um fator de gerador de bem-estar psicológico. A coleta salivar se dará em dois momentos: o primeiro antes dos grupos de intervenção com música e psicoterapia, para os participantes randomizados na etapa 1; e o outro momento após a realização dos grupos de intervenção com música e psicoterapia na etapa 2.

3. PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS PADRÃO:

3.1. Participantes elegíveis para a pesquisa:

Critérios de inclusão:

ser servidor público da Polícia Civil, homens e mulheres acima de 18 anos, lotados em Campo Grande, MS, em estágio probatório ou não; aceitar participar da pesquisa por meio da assinatura do TCLE; apresentar sintomatologia de ansiedade, depressão ou estresse.

Critérios de exclusão:

com música e psicoterapia na etapa 2 ser considerado pertencente aos povos indígenas, comunidades quilombolas ou tradicionais, pois estes são regidos por regulamentos próprios e necessitam de autorização dos órgãos competentes; não apresentar sintomatologia de ansiedade, depressão ou estresse; não preencher os demais critérios de inclusão.

Aos que derem aceite ao TCLE e aceitarem participar da autocoleta salivar, receberão todas as informações necessárias e procedimentos para a autocoleta como local, dia, higienização e alimentação, o dia e horário disponibilizado para o grupo das intervenções. A coleta será em quantidade mínima de 2ml e, para o procedimento será utilizado o *Kit Alpha-amylase - Kinetic Reaction Kit - 1x96 wells*. A escolha dos tubos *falcon* se deu pelo fato de serem um modelo não invasivo para a presente técnica. Nesta pesquisa, odo o procedimento da manipulação da enzima irá se utilizar dos biomarcadores disponibilizados na estrutura do próprio kit, pois trazem resultados precisos e acurados.

Secretaria Especial de Legislação e Órgãos Colegiados - Seloc/RTR

Av. Costa e Silva s/nº - Bairro Universitário - Fones: (067) 3345-7042





Serviço Público Federal
Ministério da Educação

Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



As amostras coletadas serão processadas utilizando um *Kit Alpha-amylase - Kinetic Reaction Kit - 1x96 wells*, com objetivo de quantificar a alfa amilase, que é um biomarcador indicativo da ativação do sistema nervoso autônomo (simpático). Sendo um correlato da atividade simpática, pois níveis de α -amilase salivar aumentam sob uma variedade de condições psicológicas.

Todos os participantes ao dar o aceite para sua participação na etapa 1 gerará um código, o qual permitirá o anonimato dos participantes. Este código será o mesmo para identificar os tubos que forem utilizados para coleta da amostra de saliva, de forma a facilitar a tabulação dos dados e a identificação dos participantes (instrumentos x amostra de saliva).

4- COLETA E PROCESSAMENTO DAS AMOSTRAS BIOLÓGICAS:

Em termos de operacionalização, as coletas de amostras serão realizadas após o fornecimento de TCLE, o qual será feita pelo pesquisador responsável do projeto de pesquisa, onde será explicado de maneira clara e objetiva todos os procedimentos adotados com a coleta e armazenamento do material biológico. Os participantes que derem aceite ao TCLE para participar da autocoleta salivar, receberão todas as informações necessárias e procedimentos para a autocoleta como local, o dia e horário disponibilizado para a realização da autocoleta, bem como higienização e alimentação. Para tanto, receberão algumas orientações essenciais para um dia antes e no dia da coleta, evitar os seguintes atos:

fumar nas últimas 24 horas;

ingerir bebidas alcoólicas nas últimas 24 horas;

ingerir alimentos na última hora;

ingerir café, ou bebida cafeinada ou refrigerantes nas últimas três horas;

praticar atividade física nas últimas três horas;

escovar os dentes na última hora.

No dia da coleta, também serão disponibilizadas, em cada momento, junto com o tubo, as seguintes informações:

certifique-se que o tubo tenha o mesmo número de identificação do seu envelope;

retirar a tampa do tubo estéril e expelir a saliva direto no tubo por aproximadamente 50 segundos ou até alcançar o marcador de 2 ml;

Secretaria Especial de Legislação e Órgãos Colegiados - Seloc/RTR

Av. Costa e Silva s/nº - Bairro Universitário - Fones: (067) 3345-7042





Serviço Público Federal
Ministério da Educação

Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



entregar o tubo com a amostra da saliva ao pesquisador, para que seja feito o resfriamento.

Cada participante, ao chegar ao local da coleta, receberá um Tubo *falcon*, em que o participante fará sua própria coleta salivar. Esse tubo devidamente identificado por um número em um formulário que trará as informações de identificação do paciente apenas por códigos. Após a coleta imediata, a enzima será armazenada em primeiro momento numa caixa térmica, e logo após o montante da coleta dos participantes do dia, será levado para o Laboratório de biologia Molecular da UFMS, para o **IMEDIATO PROCESSAMENTO** das amostras, as quais serão destinadas exclusivamente para esta pesquisa "Os Benefícios Da Música E Da Psicologia Positiva Na Saúde Mental E No Bem-Estar Emocional Dos Servidores Públicos Da Polícia Civil De Campo Grande – MS".

8-DESTINAÇÃO DAS AMOSTRAS:

Descrição dos procedimentos de descarte e destruição das amostras: Ao final do período de realização da pesquisa, o material biológico humano de amostras de saliva, os dados e as informações coletadas serão usados exclusivamente para os fins previstos no projeto de pesquisa intitulado: Os Benefícios da Música e da Psicologia Positiva na saúde mental e no bem-estar emocional dos servidores públicos da Polícia Civil de Campo Grande - MS. Outrossim, a coleta de saliva será na quantidade mínima necessária para a realização das análises deste estudo supramencionado e, **NÃO HAVERÁ ARMAZENAMENTO** de material biológico, não sendo aplicado a normativa relativa a biorrepositório ou biobancos. Após a conclusão do estudo, qualquer material remanescente será auto clavado e recolhido em lixo biológico coletado no Laboratório de Biologia Molecular destruído de acordo com as boas práticas clínicas.

Nome e assinatura do Pesquisador:

Rosimeire Benito Cortez da Silva

Campo Grande ,17 de Novembro de 2022.

Nome e assinatura da Diretora

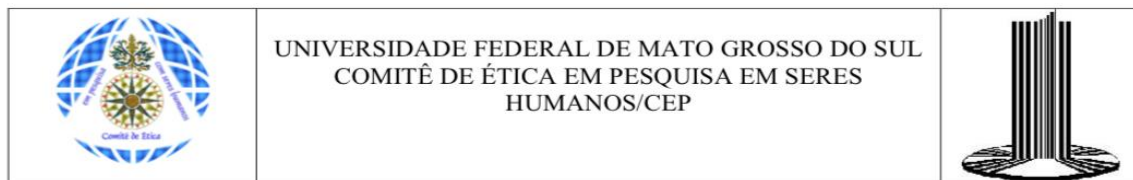
Fabiane La Flor Ziegler Sanches
Diretora de FACCAN

Secretaria Especial de Legislação e Órgãos Colegiados - Seloc/RTR

Av. Costa e Silva s/nº - Bairro Universitário - Fones: (067) 3345-7042



ANEXO 14. Declaração de uso do material de componente biológico- pesquisador principal



DECLARAÇÃO DE USO DE MATERIAL BIOLÓGICO E DADOS COLETADOS

Declaramos, para os devidos fins, que o material biológico componente salivar, os dados e as informações coletadas serão usados exclusivamente para os fins previstos no protocolo intitulado: “Os Benefícios Da Música E Da Psicologia Positiva Na Saúde Mental E No Bem-Estar Emocional Dos Servidores Públicos Da Polícia Civil De Campo Grande – MS”, Todas as amostras biológicas e os resultados provenientes delas serão usados apenas para as finalidades descritas no protocolo de pesquisa e no termo de consentimento livre e esclarecido. Após a conclusão do estudo, qualquer material remanescente será auto clavado e recolhido em lixo biológico coletado no Laboratório de Biologia Molecular destruído de acordo com as boas práticas clínicas.

Campo Grande, 03 de novembro de 2022.



Rosimeire Benito Cortez da Silva

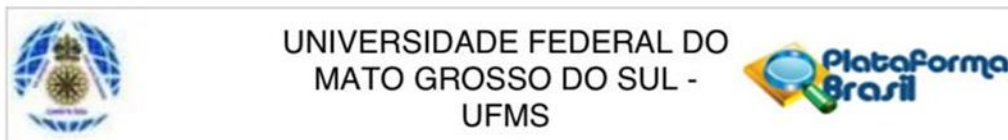
Investigador Principal

Secretaria Especial de Legislação e Órgãos Colegiados - Seloc/RTR

Av. Costa e Silva s/nº - Bairro Universitário - Fones: (067) 3345-7042



ANEXO 15. Parecer consubstanciado



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DA EMENDA

Título da Pesquisa: OS BENEFÍCIOS DA MÚSICA E DA PSICOLOGIA POSITIVA NA SAÚDE MENTAL E NO BEM-ESTAR EMOCIONAL DOS PROFISSIONAIS DA POLÍCIA CIVIL DE CAMPO GRANDE, MS.

Pesquisador: Rosimeire B.Cortez

Área Temática:

Versão: 4

CAAE: 61671622.6.0000.0021

Instituição Proponente: Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - UFMS

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.018.186

Apresentação do Projeto:

Estudo de abordagem qualitativa-quantitativa, no qual utilizará escalas de autorrelato que busca avaliar o nível da saúde mental, o número de afastamentos por transtornos psicológicos, bem como perfil sociodemográfico e profissiográfico de cada participante, similarmente o nível de percepção que cada participante tem sobre si mesmo e, assim, utilizar-se-á do método de quantificação. Também se fará uma autocoleta do componente biológico, a enzima alfa amilase, a qual será uma base de implementação do programa de intervenção com indivíduos que apresentarem as sintomatologias depressivas, e por isso o estudo pode ser qualificado como uma pesquisa-ação. A pesquisa utilizará duas bases de dados: primários e secundários.- Primários, pois a amostra da pesquisa se dará diretamente da fonte participante (efetivo da Polícia Civil).-Secundários, pois, se utilizará do banco de dados da instituição para amparar a proposta da pesquisa.

Objetivo da Pesquisa:


Objetivo Primário: - Avaliar os benefícios da música e da psicologia positiva na saúde mental e no bem-estar emocional dos Profissionais da Polícia Civil de Campo Grande – MS

Objetivo Secundário:

- Investigar ou diagnosticar o bem-estar psicológico e a relação com a ansiedade, depressão e estresse nos Policiais Cívicos de Campo Grande;

Endereço: Av. Costa e Silva, s/nº - Pioneiros ç Prédio das Pró-Reitorias çHércules Maymoneç ç 1º andar
Bairro: Pioneiros **CEP:** 70.070-900
UF: MS **Município:** CAMPO GRANDE
Telefone: (67)3345-7187 **Fax:** (67)3345-7187 **E-mail:** cepconep.propp@ufms.br

APÊNDICE 1. Solicitação de autorização para realizar a pesquisa na DGPC/MS

Teor 

Resumo
REFORÇO DE MAIORES INFORMAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DA PESQUISA DE Mestrado

Fale aqui

Eu Rosimeire Benito Cortez da Silva, Mestranda em Saúde e Desenvolvimento da Região Centro-Oeste (FAMED/UFMS), com registro acadêmico nº. 202200479, orientada pela Prof.ª Dr.ª Danielle Bogo e, pelo Dr. Marco Aurélio V. Bastos Jr., vinculados à instituição Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), venho por este meio, solicitar ao senhor que, por gentileza, me seja dada a permissão necessária para realizar um levantamento de informações, bem como acesso a alguns dados atuais da instituição da Polícia Civil do estado de Mato Grosso do Sul, como: quantidade de delegacias distribuídas em Campo Grande, MS; total geral de servidores efetivos em todo o estado do Mato Grosso do Sul de todas as categorias, inclusive pericias, até o presente momento, o número de atestados e afastamentos de servidores por transtornos psicológicos no período de 2019 ao primeiro trimestre de 2022 em todo o efetivo, o organograma geral da Polícia Civil, a fim de construção de um Projeto de Pesquisa a ser desenvolvido durante o período do Mestrado aproximadamente os 24 meses próximos. A Proposta do Projeto de pesquisa tem como tema inicial: A MÚSICA E A PSICOLOGIA POSITIVA COMO INTERVENÇÃO NA SAÚDE MENTAL E NO BEM-ESTAR EMOCIONAL DOS POLICIAIS CIVIS LOTADOS EM DE CAMPO GRANDE,MS. O Objetivo da pesquisa é contribuir empiricamente com o grupo de servidores da Polícia Civil, de Campo Grande/MS, favorecendo a promoção da saúde, a qualidade de vida no trabalho (QVT) e o bem-estar psicológico, sobretudo com o intuito de compreender os riscos de adoecimento psíquico a que estão submetidos esses profissionais. Para além disso, explorar possibilidades de minimizar sofrimento psíquico e, a partir de ações preventivas, oferecer estratégias acessíveis para potencializar as forças pessoais presentes em cada indivíduo. O desenvolvimento da pesquisa visa ainda ao crescimento científico na área da saúde tanto psicológica, quanto fisiológica, ligada ao serviço público e à apresentação de propostas de intervenção ao órgão, possibilitando ser um modelo de prevenção e intervenção para outras regiões do Estado do Mato Grosso do Sul. A referida proposta para o desenvolvimento da pesquisa de mestrado, será encaminhada às autoridades que se fizerem necessárias assim que autorizada a coleta de informações relevantes para a construção da mesma. Na expectativa de contar com a sua inestimável atenção no atendimento desta solicitação, agradeço antecipadamente pela atenção dispensada a este e-mail e ao meu pedido.

Coloco-me à sua inteira disposição para quaisquer outros pormenores que julgue necessários.

Com os meus mais respeitosos cumprimentos,

Rosimeire B. Cortez

APÊNDICE 2. Solicitação ao banco de dados da DGPC/MS para composição de dados da pesquisa.

ASSUNTO DO E-MAIL:

SOLICITAÇÃO DE INFORMAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DA PROPOSTA DE PESQUISA DE MESTRADO.

CORPO DO EMAIL

Sr. Dr. Roberto Gurgel de Oliveira Filho.

DELEGADO GERAL DA POLÍCIA CIVIL DO ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL.

Prezado Senhor,

Eu Rosimeire Benito Cortez da Silva, docente do Curso de Mestrado em Saúde e Desenvolvimento, pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, – FAMED/UFMS, com o registro acadêmico - 202200479, sob a Orientação da Profa. Dra. Danielle Bogo, venho por este meio, solicitar ao senhor que, por gentileza, me seja dada a permissão necessária para realizar um levantamento de informações, bem como acesso a alguns dados atuais da instituição da Polícia Civil do estado de Mato Grosso do Sul, como: quantidade de delegacias distribuídas em Campo Grande, MS, total de servidores efetivos no estado de todas as categorias (inclusive perícias), até o primeiro semestre de 2022, o organograma geral da Polícia Civil, o número de atestados e afastamentos de servidores por transtornos psicológicos no período de 2019 a 2021, entre outras que se fizerem necessários, a fim de construção de uma proposta para a realização de um Projeto de Pesquisa a ser desenvolvido durante o período do Mestrado (aproximadamente 24 meses). A Proposta do Projeto de pesquisa tem como tema inicial: A MÚSICA E A PSICOLOGIA POSITIVA COMO INTERVENÇÃO NA SAÚDE MENTAL E NO BEM-ESTAR EMOCIONAL DOS POLICIAIS CIVIS LOTADOS EM DE CAMPO GRANDE,MS. O objetivo da pesquisa é favorecer a promoção da saúde, a qualidade de vida no trabalho(QVT) e o bem-estar subjetivo dos Servidores da Polícia Civil em Campo Grande, MS, bem como oferecer estratégias acessíveis para lidar com as dificuldades iminentes da profissão e, assim, proporcionar o fortalecimento das forças pessoais presentes em cada indivíduo, prevenindo o adoecimento mental. A referida proposta para o desenvolvimento da pesquisa de mestrado, será encaminhada às autoridades que se fizerem necessárias assim que autorizada a coleta de informações relevantes para a construção da mesma.


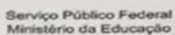


Na expectativa de contar com a sua inestimável atenção no atendimento desta solicitação, agradeço antecipadamente pela atenção dispensada a este e-mail e ao meu pedido.

Coloco-me à sua inteira disposição para quaisquer outros pormenores que julgue necessários.

Com os meus mais respeitosos cumprimentos,

Rosimeire B. Cortez

APÊNDICE 3. Termo de compromisso de utilização de dados

  
Serviço Público Federal
Ministério da Educação
Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul 
Programa de Pós-Graduação em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste

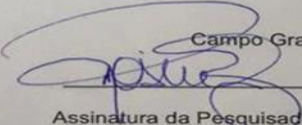
**Termo de Compromisso de Utilização de Dados
(TCUD)**

Eu, Rosimeire Benito Cortez da Silva, portadora do CPF 542.549.901-97, pesquisadora responsável no projeto de mestrado do título: Os Benefícios da música e da psicologia positiva na saúde mental e no bem-estar emocional dos profissionais da Polícia Civil de Campo Grande, MS, me comprometo a manter a confidencialidade sobre os dados pessoais coletados nos arquivos da Polícia Civil – Campo Grande/MS, bem como a privacidade de seus conteúdos, como preconizam os Documentos Internacionais e as Resoluções CNS 466/12 e CNS 510/16 do Conselho Nacional de Saúde.

Informo que os dados a serem coletados dizem respeito ao organograma geral da instituição Polícia Civil do Mato Grosso do Sul, número total de servidores do efetivo no estado do Mato Grosso do Sul, e o total lotados em Campo Grande, MS, de todas as categorias, inclusive perícias, quantidade de Delegacias, as distribuições hierárquicas, o número de atestados e afastamentos por transtornos psicológicos ocorridos entre os períodos de 2019 até o primeiro trimestre de 2022.

Informo ainda que uma via deste documento ficará comigo - pesquisadora responsável -, e outra com a supervisora representante da Instituição.

Campo Grande, 10/06/2022.


Assinatura da Pesquisadora Responsável.



Serviço Público Federal
Ministério da Educação

Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



Programa de Pós-Graduação em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste

Envolvidos na manipulação e coleta dos dados:

| Nome completo | CPF | Assinatura |
|----------------------------------|----------------|------------|
| Rosimeire Benito Cortez da Silva | 542.549.901-97 | |
| Danielle Bogo | | |
| Marco Aurélio V. Bastos Jr. | | |
| Fernanda Pita | | |
| | | |

APÊNDICE 4. Termo de compromisso para utilização de informações de banco de dados



Serviço Público Federal
Ministério da Educação
Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



Termo de Compromisso para Utilização de Informações de Banco de Dados

Título da Pesquisa: OS BENEFÍCIOS DA MÚSICA E DA PSICOLOGIA POSITIVA NA SAÚDE MENTAL E NO BEM-ESTAR EMOCIONAL DOS SERVIDORES PÚBLICOS DA POLÍCIA CIVIL DE CAMPO GRANDE - MS.

Nome do Pesquisador: ROSIMEIRE BENITO CORTEZ DA SILVA

Bases de dados a serem utilizadas:

Organograma geral da instituição Polícia Civil do Mato Grosso do Sul, número total de servidores do efetivo no estado do Mato Grosso do Sul, e o total lotados em Campo Grande, MS, de todas as categorias, inclusive perícias, quantidade de Delegacias, as distribuições hierárquicas, o número de atestados e afastamentos por transtornos psicológicos ocorridos entre os períodos de 2019 até o primeiro semestre de 2022.

Como pesquisador (a) supra qualificado (a) comprometo-me com utilização das informações contidas nas bases de dados acima citadas, protegendo a imagem das pessoas envolvidas e a sua não estigmatização, garantindo a não utilização das informações em seu prejuízo ou das comunidades envolvidas, inclusive em termos de auto-estima, de prestígio e/ou econômico-financeiro.

Declaro ainda que estou ciente da necessidade de respeito à privacidade das pessoas envolvidas em conformidade com os dispostos legais citados* e que os dados destas bases serão utilizados somente neste projeto, pelo qual se vinculam. Todo e qualquer outro uso que venha a ser necessário ou planejado, deverá ser objeto de novo projeto de pesquisa e que deverá, por sua vez, sofrer o trâmite legal institucional para o fim a que se destina.

Por ser esta a legítima expressão da verdade, firmo o presente Termo de Compromisso.

*Constituição Federal Brasileira (1988) – art. 5º, incisos X e XIV

Código Civil – arts. 20-21

Código Penal – arts. 153-154

Código de Processo Civil – arts. 347, 363, 406

Código Defesa do Consumidor – arts. 43- 44

Medida Provisória – 2.200 – 2, de 24 de agosto de 2001

Resoluções da ANS (Lei nº 9.961 de 28/01/2000) em particular a RN nº 21

Campo Grande (MS) 31/08 /20222.

Rosimeire Benito Cortez da Silva
Pesquisador Responsável (digitar seu nome)

APENDICE 5. Termo de Confidencialidade e sigilo para utilização e manipulação dos dados nas análises estatísticas coletadas.



Serviço Público Federal
Ministério de Educação
Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



Termo de Confidencialidade e Sigilo para Análise Estatística de Coleta de Dados.

Eu **Luiz Almeida da Silva, Brasileiro, Casado, Professor, 3589990SSPGO**, abaixo firmado, assumo o compromisso de manter a confidencialidade e sigilo sobre todas as informações técnicas e confidenciais e outras a que tiver acesso relacionadas ao projeto de pesquisa "**OS BENEFÍCIOS DA MÚSICA E DA PSICOLOGIA POSITIVA NA SAÚDE MENTAL E NO BEM-ESTAR EMOCIONAL DOS SERVIDORES PÚBLICOS DA POLÍCIA CIVIL DE CAMPO GRANDE – MS**" desenvolvido pela pesquisadora principal: Rosimeire Benito Cortez da Silva, sob orientação da Dra. Danielle Bogo da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (FAMED/UFMS).

Por este termo de confidencialidade e sigilo comprometo-me:

1. a não utilizar as informações confidenciais a que tiver acesso, para gerar benefício próprio exclusivo e/ou unilateral, presente ou futuro, ou para o uso de terceiros;
2. a não efetuar nenhuma gravação ou cópia da documentação confidencial a que tiver acesso;
3. a não me apropriar, para mim ou para outrem, de material confidencial e/ou sigiloso que venha ser disponibilizado;
4. a não repassar o conhecimento das informações confidenciais, responsabilizando-me por todas as pessoas que vierem a ter acesso às informações, por meu intermédio, e obrigando-me, assim, a ressarcir a ocorrência de qualquer dano e/ou prejuízo oriundo de uma eventual quebra de sigilo das informações fornecidas;
5. zelar pela privacidade do conteúdo acessado, preservando os indivíduos citados nas bases de dados disponíveis;
6. utilizar os dados disponíveis exclusivamente para as finalidades constantes no projeto supracitado;
7. não permitir, por nenhum motivo, que pessoas ou instituições não autorizadas tenham acesso aos dados ou indivíduos citados;
8. vetar a divulgação - por qualquer meio de comunicação - de dados ou informações que identifiquem os sujeitos de pesquisa e outras variáveis das bases de dados que permitam a identificação dos indivíduos; e
9. não praticar e não permitir qualquer ação que comprometa a integridade dos indivíduos ou das bases de dados disponíveis.

Declaro ainda que estou ciente da necessidade de respeito à privacidade das pessoas envolvidas em conformidade com os dispostos legais citados* e que os dados destas bases serão utilizados somente neste projeto, pelo qual se vinculam. Todo e qualquer outro uso que venha a ser necessário ou planejado



deverá ser objeto de novo projeto de pesquisa e que deverá, por sua vez, sofrer o trâmite legal institucional para o fim a que se destina.

Por ser esta a legítima expressão da verdade, firmo o presente Termo de Compromisso.

*Constituição Federal Brasileira (1988) – art. 5º, incisos X e XIV

Código Civil – arts. 20-21

Código Penal – arts. 153-154

Código de Processo Civil – arts. 347, 363, 406

Código Defesa do Consumidor – arts. 43- 44

Medida Provisória – 2.200 – 2, de 24 de agosto de 2001

Resoluções da ANS (Lei nº 9.961 de 28/01/2000) em particular a RN nº 21

Campo Grande - MS -31/03 /2023.

Documento assinado digitalmente
 LUIZ ALMEIDA DA SILVA
Data: 01/04/2023 13:01:13-0300
Verifique em <https://validar.itf.gov.br>

RECEPTOR DA INFORMAÇÃO
(Nome legível)

CPF:80646425153

APÊNDICE 6. Declaração de uso de material biológico e dados coletados



Serviço Público Federal
Ministério da Educação
Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



DECLARAÇÃO DE USO DE MATERIAL BIOLÓGICO E DADOS COLETADOS


Declaro, para os devidos fins, que o material biológico de amostras de saliva, os dados e as informações coletadas serão usados exclusivamente para os fins previstos no projeto de pesquisa intitulado: **Os Benefícios da Música e da Psicologia Positiva na saúde mental e no bem-estar emocional dos servidores públicos da Polícia Civil de Campo Grande - MS.** de responsabilidade da Mestranda: Rosimeire Benito Cortez da Silva e, sob a orientação da Dra. Profa. Danielle Bogo e do Coorientador Dr. Marco Aurélio V. Bastos Junior, pertencente ao Programa de Pós-Graduação em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste (FAMED/UFMS). Outrossim, que a coleta de saliva será na quantidade mínima necessária para a realização das análises deste estudo supramencionado e, que não haverá armazenamento de material biológico, não sendo aplicado a normativa relativa a biorrepositório ou biobancos.

Todo o material será descartado, assim que as análises para o estudo com as amostras forem concluídas.

Campo Grande, 31 de agosto de 2022.

Rosimeire Benito Cortez da Silva
Pesquisadora Responsável

APÊNDICE 7. Termo de autorização para realização da pesquisa


ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
SECRETARIA DE JUSTIÇA E SEGURANÇA PÚBLICA
DELEGACIA GERAL DA POLÍCIA CIVIL-MS.

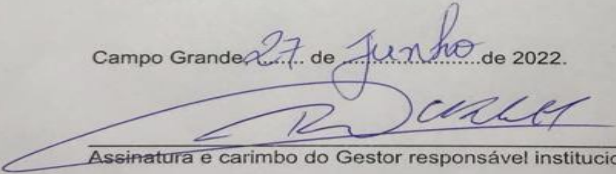
**TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA REALIZAÇÃO
DA PESQUISA**

Ao Comitê de Ética em Pesquisa – Plataforma Brasil.

Autorizamos a aplicação do projeto de pesquisa **OS BENEFÍCIOS DA MÚSICA E DA PSICOLOGIA POSITIVA NA SAÚDE MENTAL E NO BEM-ESTAR EMOCIONAL DOS PROFISSIONAIS DA POLÍCIA CIVIL DE CAMPO GRANDE** e nas dependências físicas da **POLÍCIA CIVIL DO MS**, desde que haja o consentimento livre-esclarecido destes. O projeto será conduzido pela pesquisadora responsável Rosimeire Benito Cortez da Silva.

Atenciosamente,

Campo Grande, 27 de junho de 2022.


Assinatura e carimbo do Gestor responsável institucional

Roberto Gurgel de Oliveira Filho
Delegado-Geral da Polícia Civil/MS

**DELEGACIA GERAL DA POLÍCIA CIVIL DE CAMPO GRANDE-MS.
Rua Desembargador Leão Neto do Carmo, nº 1203, Parque dos Poderes,
Delegacia Geral da Polícia Civil. Telefone: (67) 3318-7900.**

APÊNDICE 8. Termo de autorização institucional



ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
SECRETARIA DE JUSTIÇA E SEGURANÇA PÚBLICA
DELEGACIA GERAL DA POLÍCIA CIVIL-MS.

TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL

Eu, _____ gestor responsável na instituição da Polícia Civil, Campo Grande, MS, autorizo a pesquisadora **Rosimeire Benito Cortez da Silva**, mestranda do curso de Saúde e Desenvolvimento da Faculdade de Medicina (Famed) na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), sob orientação da **Dra. Danielle Bogo**, e do **Dr. Marco Aurélio Bastos Jr**, com o número de matrícula institucional (rga) 202200479, a realizar a pesquisa com o título: “**Os Benefícios da Música e da Psicologia Positiva no Bem-estar emocional dos profissionais da Polícia Civil, Campo Grande/MS.**” Que tem por objetivo primário, investigar ou diagnosticar o bem-estar psicológico e a relação com a ansiedade, depressão e estresse nos policiais civis da segurança pública de Campo Grande/MS e, implementar um programa de intervenção psicológica associado com música e psicoterapia. O estudo refere-se a uma pesquisa de campo que será desenvolvida com quadro geral do efetivo da Polícia Civil do Estado de Mato Grosso do Sul, lotados em Campo Grande, de todas as atribuições funcionais. Tenho ciência que, será feita uma divulgação da pesquisa e dos objetivos propostos em todas as delegacias, mas que, devido ao atual contexto pandêmico relacionado à COVID-19 todo o convite, o preenchimento do TCLE, e do questionário sociodemográficos, bem como de alguns instrumentos de avaliação, serão feitos exclusivamente *online*. Será informado que a participação será voluntária, livre e poderá ser interrompida a qualquer tempo. Serão convidados a partir de um *e-mail* convite, divulgado nas redes de contato interno das delegacias e nos endereços eletrônicos cadastrados fornecidos para a pesquisadora, através do departamento de assessoria da Polícia Civil. Será desenvolvido um *link* utilizando as ferramentas do *google for education*, com o recurso do *google* formulários que ao clicar será destinado ao termo de consentimento livre-esclarecido (TCLE). Aos que aceitarem, irão preencher o questionário sociodemográfico elaborado pela pesquisadora com o objetivo de levantar as variáveis sociodemográficos da população pesquisada: idade, sexo, estado civil, escolaridade, renda mensal familiar, e aos instrumentos do estudo 1 os quais serão instrumentos que avaliam o bem-estar psicológico com a sintomatologia de ansiedade, depressão e estresse (PANAS, *Steen* e (*DASS-21*)). Escala de suporte social percebido – ESSP a qual possui o objetivo de avaliar a percepção do indivíduo quanto a sua experiência de oferecer e receber suporte social. Como (etapa 2) os resultados dos instrumentos serão analisados por meio do *statistical package for social sciences (spss)* 25. Serão empregadas as estatísticas inferências por meio de uma ANOVA com medidas repetidas para comparação das médias do pré e pós-teste do grupo experimental. No Estudo 2, trata-se da implementação dos grupos de intervenções à randomização dos participantes, para alocação nos grupos seguirá aos seguintes critérios: aceite do convite aos que apresentarem sintomatologia de ansiedade, depressão ou estresse, aceitar a realizar a auto coleta da enzima salivar alfa amilase antes da intervenção e pós intervenção. Nas intervenções serão oferecidas oficinas em grupo com a aplicação de técnicas do Canto Coletivo, aliadas às ferramentas da Psicologia Positiva em grupo de 10 participantes cada. As etapas são organizadas por um protocolo autoral elaborado pela pesquisadora responsável, que une a prática do

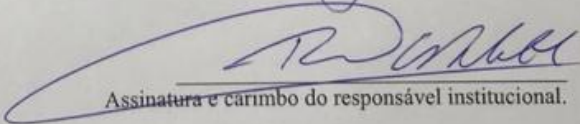


ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
SECRETARIA DE JUSTIÇA E SEGURANÇA PÚBLICA
DELEGACIA GERAL DA POLÍCIA CIVIL-MS.

Canto Coletivo junto aos recursos da Psicologia Positiva, aplicadas com base no modelo de bem-estar criado por Seligmam (2011), que organizou a felicidade e bem-estar em cinco partes cientificamente mensuráveis e ensináveis. As canções serão escolhidas por suas poesias e ritmos de acordo com as estratégias de enfrentamento atrelada ao protocolo de intervenção da Psicoterapia Positiva (Rashid e Seligman, 2019). Logo após a finalização dos encontros das oficinas interventivas, os participantes serão novamente randomizados pelos instrumentos iniciais, para avaliar a efetividade do programa de intervenção implantado. O local onde será realizado as intervenções música e psicoterapia será nos espaços da Coordenadoria de Assistência Social da Polícia Civil, (CEAPOC). Autorizo ainda a pesquisadora responsável o acesso aos arquivos do banco de dados da instituição, ao usá-los como fonte de dados, pois a pesquisadora já apresentou devidamente assinado o (TCUD) termo de compromisso de utilização dos dados para a construção da base teórica desta pesquisa.

Outrossim, esclareço que tenho ciência que logo após a defesa da pesquisa, será apresentada a instituição a devolutiva com os resultados coletivos com sugestões de propostas de melhoria na prevenção e na intervenção na saúde mental dos servidores da instituição. Aos participantes que se manifestarem interesse em ter acesso aos seus resultados finais poderá solicitar via *e-mail* da pesquisadora disponibilizado até o período de até março de 2024. Afirmo que o início dessa pesquisa, a sua coleta de dados só deverá ser realizada após o/a pesquisador/a apresentar a esta Instituição o Parecer Consubstanciado devidamente aprovado, emitido pelo Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS).

Campo Grande, 27 de Junho de 2022.


Assinatura e carimbo do responsável institucional.

Roberto Gurgel de Oliveira Filho
Delegado-Geral da Polícia Civil/MS

DELEGACIA GERAL DA POLÍCIA CIVIL DE CAMPO GRANDE-MS.
Rua Desembargador Leão Neto do Carmo, nº 1203, Parque dos Poderes,
Delegacia Geral da Polícia Civil. Telefone: (67) 3318-7900.

APÊNDICE 9. Termo de autorização para realização da pesquisa e manipulação de dados



Serviço Público Federal
Ministério da Educação
Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA PESQUISA E MANIPULAÇÃO DE DADOS.

Pesquisa: Os Benefícios da Música e da Psicologia Positiva na saúde mental e no bem-estar emocional dos profissionais da Polícia Civil de Campo Grande, MS.

Instituição: Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS).

Pesquisadora: Rosimeire Benito Cortez da Silva. **E-mail:** rosimeire.cortez@ufms.br

Orientadora: Prof.ª Dr.ª Danielle Bogo e **Coorientador:** Dr. Marco Aurélio V. Bastos Jr.

Finalidade: Obtenção do título de Mestre em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste.

Prezado Sr. Dr. Roberto Gurgel de Oliveira Filho.

Venho solicitar sua autorização para a realização da pesquisa supracitada, a qual será desenvolvida por mim, mestranda, Rosimeire Benito Cortez da Silva, com registro acadêmico nº. 202200479, orientada pela Prof.ª Dr.ª Danielle Bogo e, pelo Dr. Marco Aurélio V. Bastos Jr., vinculados à instituição Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS). O Objetivo da pesquisa é contribuir empiricamente com o grupo de servidores da Polícia Civil, de Campo Grande, MS, favorecendo a promoção da saúde, a qualidade de vida no trabalho (QVT) e o bem-estar psicológico, sobretudo com o intuito de compreender os riscos de adoecimento psíquico a que estão submetidos esses profissionais. Para além disso, explorar possibilidades de minimizar sofrimento psíquico e, a partir de ações preventivas, oferecer estratégias acessíveis para potencializar as forças pessoais presentes em cada indivíduo. O desenvolvimento da pesquisa visa ainda ao crescimento científico na área da saúde tanto psicológica, quanto fisiológica, ligada ao serviço público e à apresentação de propostas de intervenção ao órgão, possibilitando ser um modelo de prevenção e intervenção para outras regiões do Estado do Mato Grosso do Sul, bem como outras em nosso país. Esclareço que a pesquisa se dará em um período de 10 encontros durante os meses de setembro de 2022 a maio de 2023, podendo sofrer alteração no período de pesquisa pois a mesma aguarda o parecer favorável do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) para iniciar o desenvolvimento do projeto. Esclareço ainda que os dados obtidos serão analisados e os resultados serão apresentados nos meios científicos e institucionais de maneira coletiva, preservando sigilosamente a identificação individual. Caso seja solicitado pelo participante, haverá devolutiva individual dos resultados por meio do correio eletrônico acima disponibilizado, até novembro de 2023. Diante do exposto, segue anexo um termo de consentimento provisório, o qual requer sua assinatura ou a quem se fizer necessário, para que esta pesquisa obtenha um parecer favorável do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da UFMS, para que se concretize a sua realização. Esclareço ainda que, logo após a devolutiva e autorização para a pesquisa do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) UFMS, será encaminhado ao senhor ou a quem se fizer necessário, outro documento para ser assinado autorizando de forma definitiva a realização da



Serviço Público Federal
Ministério da Educação

Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul





pesquisa. Assim, seguem anexos a proposta da realização da pesquisa bem como os procedimentos a serem desenvolvidos durante sua realização.

Na expectativa de contar com a sua inestimável atenção no atendimento desta solicitação, agradeço antecipadamente pela atenção. Coloco-me à sua inteira disposição para quaisquer outros esclarecimentos que julgue necessários.

Com os meus mais respeitosos cumprimentos,

Rosimeire B. Cortez da Silva.

APÊNDICE 10. Despacho com autorização para realização da pesquisa

| | | |
|---|--|--|
|  <p style="font-size: small;">POLÍCIA CIVIL do Estado de Mato Grosso do Sul</p> |  <p style="font-size: small;">GOVERNO DO ESTADO Mato Grosso do Sul</p> | |
| Ofício n. 1113/GAB/DGPC/2022 | Campo Grande/MS, 24 de Junho de 2022. | |
| <p>Senhora Rosimeire,</p> <p>Apraz-me cumprimentar Vossa Senhoria, e na ocasião restituímos o e-mail aportado neste Gabinete/DGPC, versando sobre realização de pesquisa "Os Benefícios da Música e da Psicologia Positiva na Saúde Mental e no bem-estar Emocional dos Profissionais da Polícia Civil de Campo Grande/MS, e seus anexos, com despacho deste Gabinete/DGPC, para os devidos fins.</p> <p>Ao ensejo, renovamos protestos de elevada estima e distinta consideração.</p> <p>Respeitosamente,</p> <p style="text-align: center;">ROBERTO GURGEL DE OLIVEIRA FILHO DELEGADO DE POLÍCIA MAT. 24938023 Delegado-Geral da Polícia Civil Assinado Digitalmente</p> | | |
| <p>A Sua Senhoria a Senhora ROSIMEIRE BENITO CORTEZ DA SILVA Acadêmica de Mestrado em Psicologia Nesta</p> | <p style="text-align: right; font-size: small;">Assinado digitalmente por ROBERTO GURGEL DE OLIVEIRA FILHO:2164513817 - Hora do servidor: 24/06/2022 08:39:07 Este documento é cópia do original. Para conferir o original, acesse o site www.adar.mt.gov.br, e informe o código 000100004 no campo CD0100004 em seu sistema "Ajuda para o usuário".</p> | |
| <p>Elaborado por: rgurgel</p> <p>RUA DESEMBARGADOR LEÃO NETO DO CARMO, 1203, Parque dos Poderes, J.R. VERANEIO - CEP 79031902 - Campo Grande/MS - CNPJ - 02946822000195 - Telefone: (67)3318-7903 - Email: dgpc@pc.ms.gov.br</p> | <p>Protocolo:</p> <p style="font-size: x-small;">1 / 1</p> | |
| <p>Este ofício possui anexo(s)</p> | | |



ESTADO DO MATO GROSSO DO SUL
SECRETARIA DE ESTADO DE JUSTIÇA E SEGURANÇA PÚBLICA
DELEGACIA GERAL DE POLÍCIA CIVIL
GABINETE DO DELEGADO GERAL DE POLÍCIA/DGPC/MS.
Av. Desembargador Leão Neto do Carmo n° 1203, Parque dos Poderes, CEP 79031-902
Campo Grande/MS- Telefones: (67) 3318 7944 – (67) 3318 7947. E-mail: dgpc@pc.ms.gov.br

DESPACHO:

Comigo hoje.

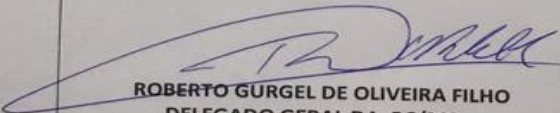
a)- **Acolho** integralmente o teor da manifestação nº 049/2022 da ASSEJUR, exarada a respeito da demanda encaminhada a este GAB/DGPC via e-mail institucional e protocolada sob o nº 02589/2022;

b)- Posto isto, **autorizo** a realização da pesquisa mencionada no expediente em apreço, **nas condições e respeitados os limites balizados na manifestação acima enumerada**, a saber, vinculação ao DRAP/CEAPOC-Setor de Assistência Psicológica, sob a Supervisão da Investigadora de Polícia Judiciária Fabiana Souza Predaza, desde já designada para tal desiderato e sem que implique em acesso a dados exclusivos da atividade policial;

c)- Cópia do expediente e do presente despacho ao DRAP/CEAPOC, para conhecimento e demais fins;

d)- Encaminhe-se a presente deliberação, mediante ofício (e via e-mail) à pesquisadora interessada, para conhecimento e demais fins.

Campo Grande - MS, 22 de junho de 2022.


ROBERTO GURGEL DE OLIVEIRA FILHO
DELEGADO GERAL DA PC/MS

APÊNDICE 11. Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE)- (Etapa 1)

Prezado (a). Participante,

Você está sendo convidado a participar da pesquisa “**OS BENEFÍCIOS DA MÚSICA E DA PSICOLOGIA POSITIVA NA SAÚDE MENTAL E NO BEM-ESTAR EMOCIONAL DOS SERVIDORES PÚBLICOS DA POLÍCIA CIVIL DE CAMPO GRANDE – MS**”, conduzida pela pesquisadora responsável Rosimeire Benito Cortez da Silva, do Curso de Mestrado em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste da FAMED/UFMS, com a Orientação e Supervisão de Danielle Bogo e Coorientação de Marco Aurélio Vinhosa Bastos Junior. A seguir, as informações da pesquisa com relação à sua participação:

1 - O objetivo da pesquisa é avaliar a saúde mental e identificar os níveis de bem-estar psicológico dos profissionais da Polícia Civil em Campo Grande, MS, bem como testar empiricamente um protocolo de intervenções psicológicas incluindo música e psicoterapia, para indivíduos que apresentam redução no bem-estar emocional e indicadores de sintomatologia de ansiedade, depressão ou estresse.

2 - O resultado esperado ao estudo é compreender melhor a dinâmica pela qual se apresenta os transtornos psicológicos, bem como aspectos psicossociais de sua manifestação entre os indivíduos pesquisados. Desta forma, possibilitar a prevenção ao adoecimento psicológico, proteção e melhoria da saúde psíquica em ganhos intercorrentes, como o aumento do controle sobre as emoções, do suporte social percebido o que permite maior interação social nos relacionamentos e, assim, compreender o contexto do trabalho em segurança pública como um problema biopsicossocial.

3 – O TCLE (Termo de Consentimento Livre Esclarecido) será obtido pela pesquisadora responsável Rosimeire Benito Cortez da Silva por meio desta plataforma digital. A ela compete a análise da coleta e manipulação de dados de cada indivíduo participante da pesquisa, resguardando o sigilo da identidade dos participantes.

4 – Na sua participação, você deve acessar o *hyperlink* disponibilizado na página institucional da Polícia Civil, em rede social de comunicação interna entre os servidores, ler o presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), consentir pela sua participação voluntária. Em seguida, será convidado a responder aos instrumentos: Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos (PANAS), Escala de Suporte Social Percebido (ESSP), Questionário de sentido de Vida (QVR), *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS-21), e o Questionário sociodemográfico, assinalando um “X” na opção que melhor representa sua percepção e opinião.

5 – O tempo estimado de participação é de até 60 minutos para realizar o preenchimento de todos os instrumentos. Em nenhum momento você será identificado, todos os dados serão mantidos em sigilo.

6- Logo após a defesa da pesquisa, será apresentado para instituição a devolutiva dos resultados coletados, com sugestões de propostas de melhoria na prevenção e na intervenção na saúde mental dos servidores da instituição. Todas as divulgações dos resultados da pesquisa serão publicadas de forma agrupada apenas para alcançar os objetivos da pesquisa expostos acima,

incluída a publicação na literatura científica especializada e, assim, a sua identidade será preservada.

7 – Devido ao contexto Pandêmico da COVID-19, essa pesquisa está sendo feita exclusivamente *online*. Saiba que você é livre para interromper sua participação a qualquer tempo.

8 – Você não terá nenhum gasto nem ganho financeiro por participar da pesquisa. O modelo de pesquisa foi desenvolvido para que não houvesse ou fosse gerada qualquer despesa ligada à sua participação.

9 – O ambiente ou circunstância de aplicação do instrumento de pesquisa não é passível de causar desconfortos ou exposição, uma vez que o horário, tempo de dedicação e privacidade serão definidos por você conforme sua conveniência e escolha, em seu próprio aparelho digital (*smartphone, tablet* ou computador pessoal/*notebook*) para resposta.

10 - Quanto aos possíveis **riscos, consistem nas seguintes situações:**

- a) eventualmente, a adesão à pesquisa pode trazer expectativas ou ansiedades que possam mobilizar conteúdos de forma desagradável a sua participação. Podendo identificar fadiga e desconforto emocional ao pensar na percepção de si em relação ao contexto profissional que está inserido. Para minimizar a fadiga e desconforto emocional, solicitamos que você suspenda a participação na pesquisa, caso se sinta cansado ou afetado pelo conteúdo do questionário durante sua participação;
- b) na hipótese de desconforto emocional na sua participação no projeto, procure a pesquisadora responsável, pois será oferecido um suporte psicológico gratuito vinculado ao Coordenadoria de atendimento Psicossocial da Polícia Civil (CEAPOC), pelos meios e horários definidos no cronograma de atendimento CEAPOC/DRAP/DGP/MS (matutino, 9h às 12h, quartas e quintas; e vespertino, 14h às 17h, segundas e sextas-feiras) disponibilizado aos servidores da instituição. Fica ressaltado ainda, que qualquer intercorrência de saúde oriunda da pesquisa, o participante será acompanhado pelos pesquisadores ao serviço público de saúde (UBS) de forma integral, caso seja necessário.
- c) a pesquisa desenvolvida pode gerar alguma expectativa no participante, eventualmente, quanto a seus resultados individuais finais, no entanto, isso será disponibilizado com relatório final de todo o estudo desenvolvido, bem como a oferta posterior de cópia da dissertação concluída para ser consultada pelo Delegado gestor da instituição.

11 – Quanto aos **benefícios** ao participar desta pesquisa, **são previstas as seguintes condições:**

- a) obter como beneficência a contribuição científica em possibilitar o avanço das condições investigativas e de instrumentação de rastreamento em Saúde Mental, bem como compreender a efetividade de intervenções psicológicas para um melhor incremento de bem-estar e qualidade de vida na atuação profissional de um Policial Civil;

- b) os critérios de inclusão no estudo, por serem ancorados no status de pertencimento à instituição da Polícia Civil de Campo Grande, MS, produzem sentimentos de pertencimento social e singularidade aos integrantes;
- c) os instrumentos a serem aplicados no estudo voltam-se ao participante com oportunidades expressar conteúdos inquietantes ou de angústia;
- d) podem oferecer oportunidades de autoconhecimento e podem conduzir o mesmo a maior compreensão ou conhecimento geral acerca de sua atividade e sobre si mesmos;
- e) socialmente, a pesquisa agrega ao participante o maior conhecimento acerca da presença de transtornos psicológicos correlacionados a sua atividade profissional, o que pode resultar em maior e melhor adequação ou medidas voltadas à qualidade de vida no contexto profissional e nas condições psicossociais de trabalho;
- f) todos estes aspectos de natureza social e científica, que podem surgir no decorrer do trabalho, dotam de conhecimento amplo acerca de sua condição de trabalho, possibilitando elevar a sua autoestima profissional e ampliar o seu reconhecimento funcional.

12 – Você pode optar em participar ou não do estudo. Você também é livre para deixar de participar da pesquisa a qualquer momento sem qualquer prejuízo ou coação. Até o momento da divulgação dos resultados, você também é livre para solicitar a retirada dos seus dados da pesquisa. Vale ressaltar que é garantida a sua liberdade da retirada de consentimento a qualquer momento, podendo deixar de participar da pesquisa sem qualquer prejuízo.

13 – Uma via original deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) ficará com você. Você pode obter a via ao clicar em “CTRL + P” neste momento e “Salvar como PDF” o TCLE. Ao fim da pesquisa, você também poderá baixá-lo ao clicar no link indicando “Download de Cópia do TCLE”.

14 – Em caso de qualquer dúvida ou reclamação a respeito da pesquisa, você poderá entrar em contato com a pesquisadora responsável no endereço: Rua Amazonas, 523- Bairro Monte Castelo- Campo Grande - MS, nos telefones(67) 338454-27 / (67) 99627-6178 e pelo e-mail: rosimeire.cortez@ufms.br

15-Caso você precise de algum suporte institucional ou psicológico em relação à sua participação na pesquisa, entre em contato na Coordenadoria de atendimento Psicossocial da Polícia Civil (CEAPOC), pelo e-mail ceapoc@pc.ms.br, ou pelos telefones (67) 338454-27 / (67) 99627-6178 que serão providenciados os encaminhamentos necessários para o seu atendimento.

16 – Ressaltamos que você tem direito de confidencialidade das informações fornecidas. As informações serão analisadas de forma conjunta, descrevendo as propriedades dos instrumentos para a população geral de forma agrupada, o que assegura que não haverá a identificação individual de nenhum participante. Contudo, caso ao final da pesquisa desejar ter

acesso aos seus dados pessoais, entre em contato com a pesquisadora responsável pelo e-mail: rosimeire.cortez@ufms.br os quais ficarão disponíveis até março de 2024.

17 – Você poderá também entrar em contato com o CEP - Comitê de Ética na Pesquisa com Seres Humanos na Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS) localizado na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul Av. Costa e Silva, s/nº – Prédio das Pró - Reitorias – Setor 2, Bairro Universitário CEP: 79070-900 – Campo Grande – MS, telefone: (67) 3345-7000/ ramal 715, ou pelo endereço eletrônico etica@ufms.br. O CEP é um colegiado independente criado para defender os interesses dos participantes das pesquisas em sua integridade e dignidade e para contribuir para o desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos conforme resoluções do Conselho Nacional de Saúde. Para obter orientações quanto aos direitos dos participantes de pesquisa acesse a cartilha no link: https://conselho.saude.gov.br/images/comissoes/conep/documentos/Cartilha_Direitos_Eticos_2020.pdf

18 - Este termo cuja assinatura se dá pela anuência digital é recebido por todos os participantes, e representa a concordância de que foi realizada a leitura, tendo compreendido perfeitamente tudo o que lhe foi informado sobre a sua participação no mencionado estudo e estando consciente dos seus direitos, das suas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a sua participação implica, concordando em participar do estudo e para isso se dará o seu consentimento, SEM QUE TENHA SIDO FORÇADO (a) OU OBRIGADO (a).

Assinale abaixo se aceita participar da pesquisa voluntariamente após ter sido devidamente informados:

Sim

Não

Eu, _____ abaixo assinado, dou meu consentimento livre e esclarecido para participar como voluntário do projeto de pesquisa “**Os Benefícios Da Música E Da Psicologia Positiva na Saúde Mental e no Bem-Estar Emocional dos Servidores Públicos Da Polícia Civil De Campo Grande – MS**”. Sob a responsabilidade da pesquisadora Rosimeire Benito Cortez da Silva do Curso de Mestrado em Saúde e Desenvolvimento da Região Centro-Oeste da FAMED- Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), com a Orientação e Supervisão da Profª e Drª Danielle Bogo.

Campo Grande, MS, _____ de _____ de 2022.

APÊNDICE 12. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) – (Etapa 2)

Você está sendo convidado a participar da pesquisa “ **OS BENEFÍCIOS DA MÚSICA E DA PSICOLOGIA POSITIVA NA SAÚDE MENTAL E NO BEM-ESTAR EMOCIONAL DOS SERVIDORES PÚBLICOS DA POLÍCIA CIVIL DE CAMPO GRANDE – MS**”, etapa 2, conduzida pela pesquisadora responsável Rosimeire Benito Cortez da Silva, do Curso de Mestrado em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste da FAMED/UFMS, com a Orientação e Supervisão de Danielle Bogo e Coorientação de Marco Aurélio Vinhosa Bastos Junior. A seguir, as informações da pesquisa com relação à sua participação:

1 - O objetivo da pesquisa é avaliar a saúde mental e identificar os níveis de bem-estar psicológico dos profissionais da Polícia Civil em Campo Grande, MS, bem como testar empiricamente um protocolo de intervenções psicológicas incluindo música e psicoterapia, para indivíduos que apresentam redução no bem-estar emocional e indicadores de sintomatologia de ansiedade, depressão ou estresse.

2 - O resultado esperado ao estudo é compreender melhor a dinâmica pela qual se apresenta os transtornos psicológicos, bem como aspectos psicossociais de sua manifestação entre os indivíduos pesquisados. Desta forma, possibilitar a prevenção ao adoecimento psicológico, proteção e melhoria da saúde psíquica em ganhos intercorrentes, como o aumento do controle sobre as emoções, do suporte social percebido o que permite maior interação social nos relacionamentos e, assim, compreender o contexto do trabalho em segurança pública como um problema biopsicossocial.

3 – Nesta Etapa 2 do projeto de pesquisa, você sendo convidado a participar do programa de intervenção música e psicoterapia e, na tentativa de melhor esclarecer a correlação dos dados apresentados na etapa 1 do estudo e, possibilitar de forma precisa a implementação do programa de intervenção etapa 2, você está sendo convidado a fazer a autocoleta do componente salivar, a qual será uma base de medida confiável para tornar a proposta deste estudo algo valioso e assertivo no cuidado preventivo a saúde mental do profissional da Polícia Civil.

4 - Para tanto, pedimos sua autorização para a autocoleta da saliva para quantificação do biomarcador alfa amilase, importante para correlacionar os dados da pesquisa obtidos nas etapas 1 e 3. A coleta deste material será uma quantidade mínima de no máximo 2 ml, e o uso deste componente estará vinculado apenas a este projeto de pesquisa e, após o término da pesquisa o material será descartado.

5 - Ao dar o aceite concordando com a sua participação para a autocoleta do componente salivar, você receberá previamente todas as informações e procedimentos, como o local, o dia, horários, a higienização e alimentação, para a realização da autocoleta.

6 - A sua identificação será em códigos, sem a indicação do seu nome, e nenhuma informação ou dado que lhe pertence será divulgado, a fim de preservar sua confidencialidade, sigilo e privacidade. Todo o material coletado será armazenado no Laboratório de Biologia Molecular UFMS durante o período de fevereiro de 2023 a maio de 2023 e será descartado assim que as análises para o estudo com a sua amostra forem concluídas. A qualquer momento, durante a pesquisa, ou posteriormente, você poderá solicitar da pesquisadora informações sobre sua

participação e/ou sobre a pesquisa, o que poderá ser feito através dos meios de contato explicitados neste termo no item 22.

7- Você tem o direito de conhecer os resultados obtidos com a utilização do seu material biológico. Para tanto, logo após a defesa da pesquisa, será apresentado para instituição a devolutiva dos resultados coletados, com sugestões de propostas de melhoria na prevenção e na intervenção na saúde mental dos servidores da instituição. Todas as divulgações dos resultados da pesquisa serão publicadas de forma agrupada apenas para alcançar os objetivos da pesquisa expostos acima, incluída a publicação na literatura científica especializada, e a sua identidade será preservada. Porém, caso você desejar saber os seus resultados individuais, basta entrar em contato com a pesquisadora pelos meios citados no item 22 deste termo até março de 2024.

8- Você também poderá retirar o consentimento de coleta, guarda e utilização do seu material biológico componente salivar a qualquer tempo e sem quaisquer ônus ou prejuízos ou pedir para que seus dados sejam retirados da pesquisa. Contudo, sua participação é muito importante para a execução da pesquisa e para a implementação do programa de intervenção com música e psicoterapia, o qual se dará no formato presencial, mais especificamente explicados no item 10 e 11 deste termo.

9- Todo esse procedimento de autocoleta não oferece riscos a sua saúde, contudo caso você sinta algum desconforto emocional durante a autocoleta, poderá interromper o procedimento sem qualquer dano ou prejuízo. Na hipótese de desconforto emocional na sua participação no projeto, procure a pesquisadora responsável, pois será oferecido um suporte psicológico gratuito vinculado ao Coordenadoria de atendimento Psicossocial da Polícia Civil (CEAPOC), pelos meios e horários definidos no cronograma de atendimento CEAPOC/DRAP/DGP/MS (matutino, 9h às 12h, quartas e quintas; e vespertino, 14h às 17h, segundas e sextas-feiras) disponibilizado aos servidores da instituição. Fica ressaltado ainda, que qualquer intercorrência de saúde oriunda da pesquisa, o participante será acompanhado pelos pesquisadores ao serviço público de saúde (UBS) de forma integral, caso seja necessário.

10- Após a realização da autocoleta do componente salivar, você receberá por e-mail a agenda com as datas e horários disponibilizados previamente para a realização dos encontros do Programa de intervenção com música e psicoterapia. A realização do programa se dará em 10 encontros com a duração aproximadas de 1h e 30m e ocorrerão em um espaço disponibilizado pela Coordenadoria de Atendimento Psicossocial da Polícia Civil (CEAPOC/DRAP/DGP/MS).

11 - Serão oferecidas oficinas interventivas com a aplicação de técnicas vocais para o Canto Coletivo, aliadas às ferramentas da Psicoterapia Positiva. Durante os encontros não será obrigatória a participação por meio da fala, esta ficará a seu critério. Não existirá teste para avaliação de habilidades musicais ou processo seletivo para avaliar talentos, pois a proposta seguirá os domínios da música na condição de ciência.

12- Devido ao contexto Pandêmico da COVID-19 esse preenchimento do Termo de consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para a autocoleta do componente salivar com via para participação no grupo de intervenção com música e psicoterapia, está sendo feita exclusivamente *online*. Saiba que você é livre para interromper sua participação a qualquer tempo.

13 - O TCLE (Termo de Consentimento Livre Esclarecido) será obtido pela pesquisadora responsável, Rosimeire Benito Cortez da Silva, por meio desta plataforma digital. A ela compete a análise da coleta e manipulação de dados de cada indivíduo participante da pesquisa, resguardando o sigilo da identidade dos participantes.

14 – Na sua participação, você deve acessar o *hyperlink* disponibilizado na página institucional da Polícia Civil, em rede social de comunicação interna entre os servidores, ler o presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), consentir pela sua participação voluntária.

15 – O tempo estimado de participação é de até 20 minutos para realizar o preenchimento de todo o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Em nenhum momento você será identificado, todos os dados serão mantidos em sigilo.

16 - Logo após a defesa da pesquisa, será apresentado para instituição a devolutiva dos resultados coletados, com sugestões de propostas de melhoria na prevenção e na intervenção na saúde mental dos servidores da instituição. Todas as divulgações dos resultados da pesquisa serão publicadas de forma agrupada apenas para alcançar os objetivos da pesquisa expostos acima, incluída a publicação na literatura científica especializada, e assim a sua identidade será preservada.

17 – Você não terá nenhum gasto nem ganho financeiro por participar da pesquisa. O modelo de pesquisa foi desenvolvido para que não houvesse ou fosse gerada qualquer despesa ligada à sua participação.

18 - O ambiente ou circunstância de preenchimento do (TCLE) termo de consentimento não é passível de causar desconfortos ou exposição, uma vez que o horário, tempo de dedicação e privacidade serão definidos por você conforme sua conveniência e escolha, em seu próprio aparelho digital (*smartphone*, *tablet* ou computador pessoal/notebook) para resposta.

19 - Quanto aos possíveis riscos, consistem nas seguintes situações:

a) eventualmente, a adesão à pesquisa pode trazer expectativas ou ansiedades que possam mobilizar conteúdos de forma desagradável a sua participação. Podendo identificar fadiga e desconforto emocional ao pensar na percepção de si em relação ao contexto profissional que está inserido. Para minimizar a fadiga e desconforto emocional, solicitamos para que você suspenda a participação na pesquisa, caso se sinta cansado ou afetado pelo conteúdo mobilizado durante sua participação;

b) na hipótese de desconforto emocional na sua participação na autocoleta salivar, bem como durante a realização das oficinas, procure a pesquisadora responsável, pois será oferecido um suporte psicológico gratuito vinculado à Coordenadoria de atendimento Psicossocial da Polícia Civil (CEAPOC), pelos meios e horários definidos no cronograma de atendimento CEAPOC/DRAP/DGP/MS (matutino, 9h às 12h, quartas e quintas; e vespertino, 14h às 17h, segundas e sextas-feiras) disponibilizado aos servidores da instituição. Fica ressaltado ainda, que qualquer intercorrência de saúde oriunda da pesquisa, o participante será acompanhado pelos pesquisadores ao serviço público de saúde (UBS) de forma integral, caso seja necessário.

c) a pesquisa desenvolvida pode gerar alguma expectativa no participante, eventualmente, quanto a seus resultados individuais finais, no entanto, isso será disponibilizado com relatório final de todo o estudo desenvolvido, bem como a oferta posterior de cópia da dissertação concluída para ser consultada pelo Delegado gestor da instituição.

20 – Quanto aos benefícios ao participar desta pesquisa, são previstas as seguintes condições:

- a) obter como beneficência a contribuição científica em possibilitar o avanço das condições investigativas e de instrumentação de rastreio em Saúde Mental, bem como compreender a efetividade de intervenções psicológicas para um melhor incremento de bem-estar e qualidade de vida na atuação profissional de um Policial Civil, por isso todo o participante homens e mulheres devem ser maiores de 18 anos.
- b) os critérios de inclusão no estudo, por serem ancorados no status de pertencimento à instituição da Polícia Civil de Campo Grande, MS, produz sentimento de pertencimento social e singularidade aos integrantes;
- c) os instrumentos a serem aplicados no estudo voltam-se ao participante com oportunidades de expressar conteúdos inquietantes ou de angústia;
- d) podem oferecer oportunidades de autoconhecimento e podem conduzir o mesmo a maior compreensão ou conhecimento geral acerca de sua atividade e sobre si mesmos;
- e) socialmente, a pesquisa agrega ao participante o maior conhecimento acerca da presença de transtornos psicológicos correlacionados a sua atividade profissional, o que pode resultar em maior e melhor adequação ou medidas voltadas à qualidade de vida no contexto profissional e nas condições psicossociais de trabalho;
- f) todos estes aspectos de natureza social e científica que podem surgir no decorrer do trabalho, dotam de conhecimento amplo acerca de sua condição de trabalho, possibilitando elevar a sua autoestima profissional e ampliar o seu reconhecimento funcional.

21 – Você pode optar em participar ou não do estudo. Você também é livre para deixar de participar da pesquisa a qualquer momento sem qualquer prejuízo ou coação. Até o momento da divulgação dos resultados, você também é livre para solicitar a retirada dos seus dados da pesquisa. Vale ressaltar que é garantida a sua liberdade da retirada de consentimento a qualquer momento, podendo deixar de participar da pesquisa sem qualquer prejuízo.

22 – Uma via original deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) ficará com você. Você pode obter a via ao clicar em “CTRL + P” neste momento e “Salvar como PDF” o TCLE. Ao fim da pesquisa, você também poderá baixá-lo ao clicar no link indicando “Download de Cópia do TCLE”.

23 - Em caso de qualquer dúvida ou reclamação a respeito da pesquisa, você poderá entrar em contato com a pesquisadora responsável no endereço: Rua Amazonas, 523- Bairro Monte Castelo- Campo Grande - MS, nos telefones(67) 338454-27 / (67) 99627-6178 e pelo e-mail: rosimeire.cortez@ufms.br. Caso você precise de algum suporte institucional ou psicológico em relação à participação na pesquisa, entre em contato na Coordenadoria de atendimento

Psicossocial da Polícia Civil (CEAPOC), pelo e-mail ceapoc@pc.ms.br ou pelos telefones (67) 338454-27 / (67) 99627-6178 que será providenciado os encaminhamentos necessários.

24 – Ressaltamos que você tem direito de confidencialidade das informações fornecidas. As informações serão analisadas de forma conjunta, descrevendo as propriedades dos instrumentos para a população geral de forma agrupada, o que assegura que não haverá a identificação individual de nenhum participante. Contudo, caso ao final da pesquisa desejar ter acesso aos seus dados pessoais, entre em contato com a pesquisadora responsável pelo e-mail: rosimeire.cortez@ufms.br os quais ficarão disponíveis até março de 2024.

25 – Você poderá também entrar em contato com o CEP - Comitê de Ética na Pesquisa com Seres Humanos na Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS) localizado na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul Av. Costa e Silva, s/nº – Prédio das Pró - Reitorias – Setor 2, Bairro Universitário CEP: 79070-900 – Campo Grande – MS, telefone: (67) 3345-7000/ ramal 715, ou pelo endereço eletrônico etica@ufms.br. O CEP é um colegiado independente criado para defender os interesses dos participantes das pesquisas em sua integridade e dignidade e para contribuir para o desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos conforme resoluções do Conselho Nacional de Saúde. Para obter orientações quanto aos direitos dos participantes de pesquisa, acesse a cartilha no link: https://conselho.saude.gov.br/images/comissoes/conep/documentos/Cartilha_Direitos_Eticos_2020.pdf

26 - Este termo cuja assinatura se dá pela anuência digital é recebido por todos os participantes e representa a concordância de que foi realizada a leitura, tendo compreendido perfeitamente tudo o que lhe foi informado sobre a sua participação no mencionado estudo e estando consciente dos seus direitos, das suas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a sua participação implica, concordando em participar do estudo e para isso se dará o seu consentimento, SEM QUE TENHA SIDO FORÇADO (a) OU OBRIGADO (a).

Assinale abaixo se aceita participar da pesquisa voluntariamente após ter sido devidamente informados:

Sim
Não

Campo Grande, MS, _____ de _____ de 2023.

APÊNDICE 13. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) – Etapa 3

(Pós-teste)

Título da Pesquisa: OS BENEFÍCIOS DA MÚSICA E DA PSICOLOGIA POSITIVA NA SAÚDE MENTAL E NO BEM-ESTAR EMOCIONAL DOS SERVIDORES PÚBLICOS DA POLÍCIA CIVIL DE CAMPO GRANDE, MS.

Eu, _____, abaixo assinado, dou meu consentimento livre e esclarecido para participar como voluntário da **etapa 3** do projeto de pesquisa supracitado, sob a responsabilidade da pesquisadora Rosimeire Benito Cortez da Silva, do Curso de Mestrado em Saúde e Desenvolvimento da Região Centro-Oeste da FAMED - Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), com a Orientação e Supervisão de Danielle Bogo e Coorientação de Marco Aurélio Vinhosa Bastos Junior. Assinando este Termo de Consentimento estará ciente de que:

1 - O objetivo da pesquisa é avaliar a saúde mental e identificar os níveis de bem-estar psicológico dos profissionais da Polícia Civil em Campo Grande, MS, bem como testar empiricamente um protocolo de intervenções psicológicas incluindo música e psicoterapia, para indivíduos que apresentam redução no bem-estar emocional e indicadores de sintomatologia de ansiedade, depressão ou estresse.

2 - A justificativa do presente projeto se dá na busca da contribuição científica com o grupo de servidores públicos da Polícia Civil, Campo Grande, MS, por possibilitar a identificação dos níveis do bem-estar psicológico.

3 - O resultado esperado ao estudo é compreender melhor a dinâmica pela qual se apresenta os transtornos psicológicos, bem como aspectos psicossociais de sua manifestação entre os indivíduos pesquisados. Desta forma, possibilitar a prevenção ao adoecimento psicológico, proteção e melhoria da saúde psíquica em ganhos intercorrentes, como o aumento do controle sobre as emoções, do suporte social percebido o que permite maior interação social nos relacionamentos e, assim, compreender o contexto do trabalho em segurança pública como um problema biopsicossocial.

4 - Nesta Etapa 3 do projeto de pesquisa, você está sendo convidado a participar do Pós-Teste que, na tentativa de melhor esclarecer a implementação do programa de intervenção com música e psicoterapia incluirá os mesmos instrumentos de autorrelato utilizados na Etapa 1, a saber: Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos (PANAS), Escala de Satisfação de Vida (ESV), Escala de Suporte Social Percebido (ESSP), Questionário de Sentido de Vida (QVR), *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS-21), os quais serão acessados por meio do *hyperlink* disponibilizado via *e-mail*, bem como a autocoleta da saliva para quantificação do biomarcador alfaamilase, importante para correlacionar os dados da pesquisa obtidos nas etapas 1 e 2, a qual será uma base de medida confiável para tornar a proposta deste estudo algo valioso e assertivo no cuidado preventivo a saúde mental do profissional da Polícia Civil.

5- Para tanto, leia o presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e ao aceitar participar você estará consentindo com a sua participação voluntária em dois momentos do Pós-teste: o primeiro no formato *on-line* dando o aceite ao Termo de Consentimento Livre e

Esclarecido (TCLE), e preenchendo os instrumentos de autorrelato (Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos (PANAS), Escala de Satisfação de Vida (ESV), Escala de Suporte Social Percebido (ESSP), Questionário de Sentido de Vida (QVR), *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS-21), e o segundo momento no formato presencial através da autocoleta salivar, a qual, ao dar o aceite concordando com a sua participação para a autocoleta do componente salivar, você receberá previamente todas as informações e procedimentos, como o local, o dia, horários, a higienização e alimentação, para a realização da autocoleta.

6 - A autocoleta deste material será uma quantidade mínima de 2 ml, e o uso deste componente estará vinculado apenas a este projeto de pesquisa e, nessa etapa de pós-teste se dará para base de medida comparativa para tornar a proposta deste estudo algo valioso e assertivo. Para tanto, pedimos sua autorização para a coleta, depósito, armazenamento e utilização do seu material componente salivar, assegurando que, após o término da pesquisa, o componente salivar será descartado.

7 - A sua identificação será em códigos, sem a indicação do seu nome e nenhuma informação ou dado que lhe pertence será divulgado, a fim de preservar sua confidencialidade, sigilo e privacidade. Todo o material coletado será armazenado no Laboratório de Biologia Molecular UFMS durante o período de fevereiro de 2023 a maio de 2023 e será descartado assim que as análises para o estudo com a sua amostra forem concluídas. A qualquer momento, durante a pesquisa, ou posteriormente, você poderá solicitar da pesquisadora informações sobre sua participação e/ou sobre a pesquisa, o que poderá ser feito através dos meios de contato explicitados neste termo no item 22.

8- Você tem o direito de conhecer os resultados obtidos com a utilização do seu material biológico. Para tanto, logo após a defesa da pesquisa, será apresentado para instituição a devolutiva dos resultados coletados, com sugestões de propostas de melhoria na prevenção e na intervenção na saúde mental dos servidores da instituição. Todas as divulgações dos resultados da pesquisa serão publicadas de forma agrupada apenas para alcançar os objetivos da pesquisa expostos acima, incluída a publicação na literatura científica especializada, e a sua identidade será preservada. Porém, caso você desejar saber os seus resultados individuais, basta entrar em contato com a pesquisadora pelos meios citados no item 22 deste termo até março de 2024.

9 - Você também poderá retirar o consentimento de coleta, guarda e utilização do seu material biológico componente salivar a qualquer tempo e sem quaisquer ônus ou prejuízos. Contudo, sua participação é muito importante para realização da pesquisa e para a implementação do programa de intervenção com música e psicoterapia, o qual busca possibilitar a prevenção ao adoecimento psicológico, proteção e melhoria da saúde psíquica em ganhos intercorrentes, no cuidado preventivo a saúde mental do profissional da Polícia Civil.

10 - Todo esse procedimento de autocoleta não oferece riscos a sua saúde, contudo, caso você sinta algum desconforto emocional durante a autocoleta, poderá interromper o procedimento sem qualquer dano ou prejuízo. Na hipótese de desconforto emocional na sua participação no projeto, procure a pesquisadora responsável, pois será oferecido um suporte psicológico gratuito vinculado ao Coordenadoria de atendimento Psicossocial da Polícia Civil (CEAPOC), pelos meios e horários definidos no cronograma de atendimento CEAPOC/DRAP/DGP/MS (matutino, 9h às 12h, quartas e quintas; e vespertino, 14h às 17h, segundas e sextas-feiras) disponibilizado aos servidores da instituição. Fica ressaltado ainda, que qualquer intercorrência

de saúde oriunda da pesquisa, o participante será acompanhado pelos pesquisadores ao serviço público de saúde (UBS) de forma integral, caso seja necessário.

11- Devido ao contexto Pandêmico da COVID-19, este preenchimento do Termo de consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para a autocoleta do componente salivar com via para o preenchimento dos instrumentos de autorrelato (Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos (PANAS), Escala de Satisfação de Vida (ESV), Escala de Suporte Social Percebido (ESSP), Questionário de Sentido de Vida (QVR), *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS-21), está sendo feito exclusivamente *online*. Saiba que você é livre para interromper sua participação a qualquer tempo.

12 - O TCLE (Termo de Consentimento Livre Esclarecido) será obtido pela pesquisadora responsável, Rosimeire Benito Cortez da Silva, por meio desta plataforma digital. A ela compete a análise da coleta e manipulação de dados de cada indivíduo participante da pesquisa, resguardando o sigilo da identidade dos participantes.

13 – Na sua participação, você deve acessar o *hyperlink* disponibilizado na página institucional da Polícia Civil, em rede social de comunicação interna entre os servidores, ler o presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), consentir pela sua participação voluntária para esses dois momentos do pós-teste.

14 – O tempo estimado de participação é de até 20 minutos para realizar o preenchimento de todo o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Em nenhum momento você será identificado, todos os dados serão mantidos em sigilo.

15- Logo após a defesa da pesquisa, será apresentado para instituição a devolutiva dos resultados coletados, com sugestões de propostas de melhoria na prevenção e na intervenção na saúde mental dos servidores da instituição. Todas as divulgações dos resultados da pesquisa serão publicadas de forma agrupada apenas para alcançar os objetivos da pesquisa expostos acima, incluída a publicação na literatura científica especializada e, assim, a sua identidade será preservada.

16 – Você não terá nenhum gasto nem ganho financeiro por participar da pesquisa. O modelo de pesquisa foi desenvolvido para que não houvesse ou fosse gerada qualquer despesa ligada à sua participação.

17 - O ambiente ou circunstância de preenchimento do (TCLE) termo de consentimento não é passível de causar desconfortos ou exposição, uma vez que o horário, tempo de dedicação e privacidade serão definidos por você conforme sua conveniência e escolha, em seu próprio aparelho digital (*smartphone, tablet ou computador pessoal/notebook*) para resposta.

18 - Quanto aos possíveis **riscos**, consistem nas seguintes situações:

a) eventualmente, a adesão à pesquisa pode trazer expectativas ou ansiedades que possam mobilizar conteúdos de forma desagradável a sua participação. Podendo identificar fadiga e desconforto emocional ao pensar na percepção de si em relação ao contexto profissional que está inserido. Para minimizar a fadiga e desconforto emocional, solicitamos para que você suspenda a participação na pesquisa, caso se sinta cansado ou afetado pelo conteúdo mobilizado durante sua participação;

b) na hipótese de desconforto emocional na sua participação na autocoleta salivar, bem como durante a realização das oficinas, procure a pesquisadora responsável, pois será oferecido um suporte psicológico gratuito vinculado à Coordenadoria de atendimento Psicossocial da Polícia Civil (CEAPOC), pelos meios e horários definidos no cronograma de atendimento CEAPOC/DRAP/DGP/MS (matutino, 9h às 12h, quartas e quintas; e vespertino, 14h às 17h, segundas e sextas-feiras) disponibilizado aos servidores da instituição. Fica ressaltado ainda, que qualquer intercorrência de saúde oriunda da pesquisa, o participante será acompanhado pelos pesquisadores ao serviço público de saúde (UBS) de forma integral, caso seja necessário.

c) a pesquisa desenvolvida pode gerar alguma expectativa no participante, eventualmente, quanto a seus resultados individuais finais, no entanto, isso será disponibilizado com relatório final de todo o estudo desenvolvido, bem como a oferta posterior de cópia da dissertação concluída para ser consultada pelo Delegado gestor da instituição.

19 – Quanto **aos benefícios** ao participar desta pesquisa, são previstas as seguintes condições:

a) obter como beneficência a contribuição científica em possibilitar o avanço das condições investigativas e de instrumentação de rastreio em Saúde Mental, bem como compreender a efetividade de intervenções psicológicas para um melhor incremento de bem-estar e qualidade de vida na atuação profissional de um Policial Civil, por isso todo o participante homens e mulheres devem ser maiores de 18 anos.

b) os critérios de inclusão no estudo, por serem ancorados no status de pertencimento à instituição da Polícia Civil de Campo Grande, MS, produz sentimento de pertencimento social e singularidade aos integrantes;

c) os instrumentos a serem aplicados no estudo voltam-se ao participante com oportunidades de expressar conteúdos inquietantes ou de angústia;

d) podem oferecer oportunidades de autoconhecimento e podem conduzir o mesmo a maior compreensão ou conhecimento geral acerca de sua atividade e sobre si mesmos;

e) socialmente, a pesquisa agrega ao participante o maior conhecimento acerca da presença de transtornos psicológicos correlacionados a sua atividade profissional, o que pode resultar em maior e melhor adequação ou medidas voltadas à qualidade de vida no contexto profissional e nas condições psicossociais de trabalho;

f) todos estes aspectos de natureza social e científica que podem surgir no decorrer do trabalho, dotam de conhecimento amplo acerca de sua condição de trabalho, possibilitando elevar a sua autoestima profissional e ampliar o seu reconhecimento funcional.

20 – Você pode optar em participar ou não do estudo. Você também é livre para deixar de participar da pesquisa a qualquer momento sem qualquer prejuízo ou coação. Até o momento da divulgação dos resultados, você também é livre para solicitar a retirada dos seus dados da pesquisa. Vale ressaltar que é garantida a sua liberdade da retirada de consentimento a qualquer momento, podendo deixar de participar da pesquisa sem qualquer prejuízo.

21 – Uma via original deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) ficará com você. Você pode obter a via ao clicar em “CTRL + P” neste momento e “Salvar como PDF” o TCLE. Ao fim da pesquisa, você também poderá baixá-lo ao clicar no link indicando “Download de Cópia do TCLE”.

22 - Em caso de qualquer dúvida ou reclamação a respeito da pesquisa, você poderá entrar em contato com a pesquisadora responsável no endereço: Rua Amazonas, 523- Bairro Monte Castelo- Campo Grande - MS, nos telefones(67) 338454-27 / (67) 99627-6178 e pelo e-mail: rosimeire.cortez@ufms.br. Caso você precise de algum suporte institucional ou psicológico em relação à participação na pesquisa, entre em contato na Coordenadoria de atendimento Psicossocial da Polícia Civil (CEAPOC), pelo e-mail ceapoc@pc.ms.br ou pelos telefones (67) 338454-27 / (67) 99627-6178 que será providenciado os encaminhamentos necessários.

23 – Ressaltamos que você tem direito de confidencialidade das informações fornecidas. As informações serão analisadas de forma conjunta, descrevendo as propriedades dos instrumentos para a população geral de forma agrupada, o que assegura que não haverá a identificação individual de nenhum participante. Contudo, caso ao final da pesquisa desejar ter acesso aos seus dados pessoais, entre em contato com a pesquisadora responsável pelo e-mail: rosimeire.cortez@ufms.br os quais ficarão disponíveis até março de 2024.

24 – Você poderá também entrar em contato com o CEP - Comitê de Ética na Pesquisa com Seres Humanos na Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS) localizado na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul Av. Costa e Silva, s/nº – Prédio das Pró - Reitorias – Setor 2, Bairro Universitário CEP: 79070-900 – Campo Grande – MS, telefone: (67) 3345-7000/ ramal 715, ou pelo endereço eletrônico etica@ufms.br. O CEP é um colegiado independente criado para defender os interesses dos participantes das pesquisas em sua integridade e dignidade e para contribuir para o desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos conforme resoluções do Conselho Nacional de Saúde. Para obter orientações quanto aos direitos dos participantes de pesquisa, acesse a cartilha no link: https://conselho.saude.gov.br/images/comissoes/conep/documentos/Cartilha_Direitos_Eticos_2020.pdf

25 - Este termo cuja assinatura se dá pela anuência digital é recebido por todos os participantes e representa a concordância de que foi realizada a leitura, tendo compreendido perfeitamente tudo o que lhe foi informado sobre a sua participação no mencionado estudo e estando consciente dos seus direitos, das suas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a sua participação implica, concordando em participar do estudo e para isso se dará o seu consentimento, SEM QUE TENHA SIDO FORÇADO (a) OU OBRIGADO (a).

Assinale abaixo se aceita participar da pesquisa voluntariamente após ter sido devidamente informados:

Sim

Não

Campo Grande, MS, _____ de _____ de 2023

APÊNDICE 14. Questionário Sociodemográfico Polícia Civil de Campo Grande, MS.

Nº da Pesquisa: _____

Data: ____/____/____.

1. Sexo:

- Masculino
 Feminino

2. Estado civil:

- Solteiro(a)
 Casado(a)
 Viúvo()
 Separado(a) ou divorciado(a)
 União Estável (Amasiado)

3. Tem filhos?

- Sim, quantos? _____ qual idade dos filhos? _____
 Não

4. Qual grupo específico você se considera:

- Indígena
 Preta
 Parda
 Amarela
 Branca
Outra (especifique): _____

5. Moram com quem?

- Pais
 Pai
 Mãe
 Avós
 Outros

6. Sua Idade:

- 18 a 30 anos
 31 a 40 anos
 41 a 50 anos
 51 anos ou mais.

7. Reside com quem: (assinale uma ou mais alternativas)?

- Pais
 Cônjuge
 Irmãos
 Sobrinho
 Filhos
 Outros: _____

8. Religião:

- Católico
 Evangélica
 Espírita

- Sem Religião
- Outros _____

9. Tempo na instituição:

- Menos de 5 anos
- De 6 a 10 anos
- De 11 a 20 anos
- De 21 a 30 anos
- De 30 anos ou mais

10. Exercício da atividade:

- Campo/ Rua
- Administrativo
- Expediente
- Plantão

11. Faixa salarial

- Um a dois salários-mínimos
- Três a quatro salários-mínimos
- Cinco a seis salários-mínimos
- Sete a oito salários-mínimos
- Nove ou mais salários-mínimos
- Não gostaria de revelar.

12. Cargo

- Delegado
- Investigador
- Escrivão
- Agente
- Outro

13. Exerce cargo de Chefia?

- Sim
- Não

14. Seu trabalho interfere na sua vida familiar?

- Sempre.
- Às vezes.
- Nunca.

15. Nos últimos 12 meses ocorreu algum problema de saúde relacionado ao seu trabalho?

- Sim
- Não

Se sim, qual (is)? _____

15. Formação

- Ensino Fundamental
- Ensino Médio
- Superior incompleto
- Superior completo
- Pós-graduação
- Mestrado
- Doutorado
- Outros

16. Faz uso de alguma medicação

Sim

Não

Se sim, qual? _____ **e com que frequência?** _____

Com receita médica?

Sim

Não

17. É Fumante?

Sim

Não

18. Se sim, qual a quantidade diária? _____

19. Bebe?

Sim

Não

20. Qual motivo que te levou a ser servidor da Polícia Civil?

Afinidade

Gosto pela área Policial

Satisfação Profissional

Retorno financeiro

Outros: _____

21. No geral como avalia seu ambiente de trabalho?

Excelente

Bom

Regular

Ruim

Péssimo

22. Avalie sua qualidade de vida:

Excelente

Boa

Regular

Ruim

Péssima

23. O que costuma fazer nas horas vagas? _____

24. Quantas horas em média costuma dormir à noite?

0 a 3 horas

3 a 6 horas

6 a 9 horas

9 a 12 horas

12 horas ou mais

25. Pratica atividades físicas?

Sim

Não

Se sim, qual. (is)? _____

Qual a Frequência semanal: _____

26. Qual a sua expectativa quanto a essa pesquisa?

Obrigada pela sua participação!

APÊNDICE 15. Diário de Campo - utilizado nos encontros

Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* Mestrado em Saúde e Desenvolvimento na Região
Centro Oeste

Rosimeire Benito Cortez da Silva

Projeto de pesquisa: **Os Benefícios Da Música E Da Psicologia Positiva Na Saúde Mental
E No Bem-Estar Emocional Dos Servidores Públicos Da Polícia Civil De Campo Grande
- Ms.**

| | | |
|---|--------------------------------------|---------------------------|
| Encontro: _____ _____ | Data: _____ _____ | Observações: _____ |
| Número de participantes: _____ | | |
| Horário de início: _____ | Horário de término: _____ | |
| Grupo: () | | |
| Módulo: _____ _____ | | |
| Técnicas utilizadas: | | |

APÊNDICE 16. Lista de acompanhamento dos participantes nos encontros

Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu Mestrado em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro Oeste.

Rosimeire Benito Cortez da Silva

Projeto de pesquisa: Os Benefícios Da Música E Da Psicologia Positiva Na Saúde Mental E No Bem-Estar Emocional Dos Servidores Públicos Da Polícia Civil De Campo Grande - Ms.

Instituição: **POLÍCIA CIVIL CAMPO GRANDE, MS.**

| Nome dos participantes | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1. | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | | | |
| 11. | | | | | | | | | | |
| 12. | | | | | | | | | | |

Marcar um X nas presenças

APÊNDICE 17. Esboço padrão adaptado para os encontros

| <i>Estrutura padrão dos encontros</i> | <i>Procedimentos</i> |
|--|---|
| OBS: | <ul style="list-style-type: none"> ● O <i>link</i> com lembrete da oficina terapêutica será enviado um dia antes do encontro para todos os participantes do programa (via <i>e-mail</i> ou <i>whatssap</i>) de intervenção para reforçar o lembrete do encontro e para que possam ter tempo para se preparar para a oficina. |
| Momento Inicial | <ul style="list-style-type: none"> ● Momento da Acolhida ● Acomodação dos participantes na sala, verificação de como estão e cumprimentos aos colegas. |
| Conceitos centrais | <ul style="list-style-type: none"> ● Neste momento a temática do encontro é apresentada com os conceitos principais, e fazendo uma psicoeducação explicando o formato, a duração, o dia da semana, bem como suas etapas (relaxamento, respiração, vocalizes, prática do repertório e entre outros) e a importância fundamental de cada etapa para o desenvolvimento e coesão do grupo; esclarecendo que, durante os encontros, terá um breve momento de aprendizado sobre cada etapa do programa as quais envolvem atividades com música, bem como as técnicas da Psicologia Positiva e, é essa conexão que permitirá um autocuidado para saúde das emoções. A pesquisadora reassegura sobre a importância de um ambiente seguro, e que todas as etapas vivenciadas são informações confidenciais do grupo, por isso devem permanecer confidenciais dentro do grupo, e nesse sentido fica estabelecido: <ul style="list-style-type: none"> ● 1-Sigilo das informações; ● 2-Respeito ao outro quando estiver comunicando o seu ponto de vista; ● 3- Evite fazer brincadeiras ou comentários com situações das quais você tomou conhecimento; ● 4- Não faltar a pesquisa e entenda-la como investimento na própria qualidade de vida. <p>Para o conhecimento dos conceitos consultar <i>Rashid e Seligman (2019) e Anexo 17</i></p> |
| Apresentação da temática do encontro | <ul style="list-style-type: none"> ● Aqui a pesquisadora fala sobre a temática do encontro contextualizando para o momento atual. Trazendo uma explanação sobre o papel da música para esses momentos e como ouvir música e apreciá-las, pode gerar fortalecimento dos recursos internos para fortalecer todo o funcionamento humano. |
| Momento da prática 1- Consciência Corporal | <ul style="list-style-type: none"> ● Nesse momento a pesquisadora proporciona um momento de consciência corporal usando os recursos da técnica vocal para grupo de canto, fazendo um momento de relaxamento das estruturas musculares, da prática da respiração diafragmática e da técnica vocal. Proporcionando um conhecimento relevante sobre como a prática da consciência corporal é muito significativa no dia a dia e como influenciam nossas emoções. |
| Diário da Escuta Ativa | <ul style="list-style-type: none"> ● Desafia e estimula a todos os participantes a terem seu <i>diário de escuta ativa</i> como atividade para a semana, para que todos possam produzir um engajamento ativo nessa relação. Assim, serão registrados diariamente após uma escuta ativa da música |

| | |
|---|--|
| | os pensamentos e emoções que forem sendo despertados durante ou após a escuta do repertório. |
| Prática 2 do Encontro | <ul style="list-style-type: none"> • Nesse momento então passa o momento da prática de repertório. Por ser um canto coletivo, trabalhar-se a audição da música temática do encontro, levando a todos os participantes à uma escuta reflexiva e interativa entre o grupo. • Todos são orientados a participarem, empregando atividades de como ouvir música, apreciar seu conteúdo, refletir sobre sua mensagem, o que se está sendo cantado, que emoções são despertadas ao ouvir aquela canção? |
| Reflexões | <ul style="list-style-type: none"> • Após a audição da música o grupo é conduzido para algumas reflexões, quanto a quais sentimentos são despertados no conteúdo da canção. <p>A pesquisadora reforça com questionamentos de qual/ais mensagem positiva podem ser extraídas ou identificadas na letra da canção apresentada.</p> |
| Prática das atividades escritas (<i>Folha de exercício do Manual de PPT</i>) | <ul style="list-style-type: none"> • Nesse momento a pesquisadora abre oportunidade para realização da atividade escrita retirada do manual de psicoterapia positiva (<i>Rashid e Seligman 2019</i>). Discutindo de como essas atividades são estratégias de suporte para lidar com os momentos atuais. |
| Discussões e reflexões | <ul style="list-style-type: none"> • Após concluir as atividades a pesquisadora realiza algumas perguntas que estimulam o enfrentamento de uma dada situação e de como o participante relaciona com suas dificuldades. • Abre-se oportunidades para os compartilhamentos das reflexões observadas. |
| Adequações e Flexibilidade | <ul style="list-style-type: none"> • Nessa etapa a pesquisadora faz condução da atividade do Diário da escuta ativa, adaptando formas variáveis de se executar o que conquistou no encontro. Assim apresenta a atividade do DEA (Diário da escuta ativa) para a semana. |
| Engajamento ativo e Manutenção do encontro | <ul style="list-style-type: none"> • Aqui a pesquisadora faz uma conexão de todas as etapas da PPT(Psicoterapia Positiva) e a música, reassegurando a importância da escrita do diário da escuta ativa como parte do progresso pessoal, dando continuidade das atividades propostas e, como a escuta da música em casa irá ajuda-los a pensar em maneiras de manter o que foi conquistado em cada encontro, tornando-o mais inclusivo e mais efetivo. |
| Relaxamento e encerramento | <ul style="list-style-type: none"> • Aqui a pesquisadora faz o encerramento do encontro terminando com as práticas de relaxamento e respiração que iniciou o encontro. |

Rosimeire Benito Cortez adaptado de Seligman e Rashid 2019