ISSN: 2675-1895 – e-ISSN: 2675-1860

CUIDANDO DA SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES DOS SERVIÇOS PENAIS: UM RELATO SOBRE AS AÇÕES IMPLEMENTADAS NA PENITENCIÁRIA DE RONDONÓPOLIS-MT

CUIDADO DE LA SALUD MENTAL DE LOS TRABAJADORES DE SERVICIOS PENALES: UN RELATO SOBRE LAS ACCIONES IMPLEMENTADAS EN LA PENITENCIARÍA DE RONDONÓPOLIS-MT

Submetido em: 28/02/2025 - **Aceito** em: 10/04/2025

FERNANDA MONTEIRO BÖER[1]
PAMELLA PATRÍCIA DA SILVA[2]
FERNANDA MARIANO MASSUIA[3]
FERNANDO NUNES HEIDERICH[4]

RESUMO

O ambiente prisional impacta a saúde física e mental dos trabalhadores. Este relato de experiência apresenta ações de promoção à saúde mental implementadas na Penitenciária Major Eldo Sá Correa, em Rondonópolis-MT, entre 2021 e 2024, desenvolvidas por psicólogos da unidade penal. Foram realizados eventos temáticos, atividades de lazer, dinâmicas de grupo, palestras, visitas domiciliares e adaptações no ambiente laboral. Também foram promovidas experiências gastronômicas diferenciadas e a adoção de recursos como música, questionário e folder educativo. As ações favoreceram maior integração social no ambiente de trabalho, tornando este espaço mais humanizado e acolhedor. Concluiu-se que é urgente fomentar políticas públicas para a valorização e promoção da saúde mental dos servidores penitenciários, reconhecendo o sistema prisional como um espaço que exige cuidado e atenção.
Palavras-chave: Saúde mental. Trabalhadores nos serviços penais. Prisão.

RESUMEN

El ambiente penitenciario impacta la salud física y mental de *los trabajadores. Este relato de experiencia comparte las acciones de promoción de la salud mental implementadas en la Penitenciaría Mayor Eldo* Sá Correa, *en Rondonópolis-MT, entre 2021 y 2024, desarolladas por psicólogos de esta unidad penitenciaria. Se realizaron eventos temáticos, actividades de esparcimiento, dinámicas de grupo, charlas, visitas domiciliarias y adaptaciones en el entorno laboral. También se promovieron experiencias gastronómicas diferenciadas y la adopción de recursos como música, cuestionarios y*

1 Graduação em Psicologia (Ufmt). Mestrado em Psicologia (Ufmt). Atua como psicóloga na Penitenciária Major Eldo Sá Correa. **E-MAIL**: fernandamboer@gmail.com. **ORCID**: https://orcid.org/0000-0002-3713-1245.
2 Graduação em Psicologia (Unic). Atua como psicóloga na Penitenciária Major Eldo Sá Correa. **E-MAIL**: ppatricia_psi@hotmail.com. **ORCID**: https://orcid.org/0009-0001-7571-3342.
3 Graduação em Psicologia (UEL). Mestrado em Psicologia (UFMT). Atua como psicóloga na Penitenciária Major Eldo Sá Correa. **E-MAIL**: fernandamassuia@gmail.com. **ORCID**: https://orcid.org/0000-0001-5577-1847.
4 Graduação em Psicologia (UFR). Especialização em Terapia Cognitiva e Comportamental (Cefi). Atua como psicólogo na Penitenciária Major Eldo Sá Correa. **E-MAIL**: fernando.heiderich@gmail.com. **ORCID**: https://orcid.org/0009-0005-9079-2308.

folletos educativos. Las acciones favorecieron una mayor integración social en el entorno del trabajo, convirtiendo este espacio en un lugar más humanizado y acogedor. Se concluyó que es urgente fomentar políticas públicas para la valorización y promoción de la salud mental de los servidores penitenciários, reconociendo el sistema penitenciario como un espacio que requiere cuidado y atención.
***Palabras Clave**: Salud mental. Trabajadores de servicios penales. Prisión.*

INTRODUÇÃO

O ambiente prisional, por sua própria natureza, se constitui como um contexto insalubre, perigoso e estressor para as pessoas que nele se encontram. As condições de superlotação, a falta de recursos adequados para a manutenção da higiene e da saúde, a precariedade e o contato constante com a violência são alguns dos fatores que caracterizam a prisão como um ambiente que compromete a saúde de todos os envolvidos - tanto das pessoas privadas de liberdade quanto dos profissionais que ali atuam.

Pesquisadores como Massuia (2019), Lourenço (2010a; 2010b), Liebling, Price e Shefer (2011), Taets (2013), Moraes (2013) e Monteiro (2013) já indicaram, em seus estudos que o adoecimento tem se manifestado de forma recorrente entre os trabalhadores do sistema prisional. Entre as condições que contribuem para os agravos à saúde nesse contexto de trabalho, destacam-se: os elevados índices de doenças infectocontagiosas, como tuberculose, hanseníase, hepatites, doenças virais e dermatológicas (Nascimento, 2022); a vigilância constante, em razão da vulnerabilidade a ameaças, agressões e intimidações (Fernandes *et al.*, 2002); o ambiente de tensão, associado ao contexto bélico e à possibilidade de fugas, rebeliões e mortes; os distúrbios do sono decorrentes do trabalho em turnos, comum a alguns profissionais (Back, 2021); e o próprio papel conflitante e paradoxal atribuído aos trabalhadores, que os coloca entre as funções de “punir” e “reeducar” (Bezerra; Assis; Constantino, 2016).

Além desses aspectos, a falta de reconhecimento profissional, a ausência de estímulos para crescimento pessoal, a gestão organizacional deficiente (Ferreira; Paschoal, 2023a), as vivências de desgaste (Ferreira; Paschoal, 2023b) e a sobrecarga de trabalho (Ferreira; Santos, 2023) são indicadores que afetam diretamente a Qualidade de Vida no Trabalho dos profissionais do sistema penal. De acordo com Massuia (2019), os conflitos decorrentes da organização do trabalho no contexto penitenciário podem provocar um desequilíbrio entre a vida pessoal e profissional dos trabalhadores, resultando em sérios prejuízos ao seu bem-estar e comprometendo os relacionamentos interpessoais.

Uma pesquisa recente que investigou como o trabalho no contexto prisional interfere na saúde física e mental dos trabalhadores penitenciários brasileiros, revelou que 20,6% dos participantes relataram diagnóstico de

transtorno de ansiedade, 10,7% relataram diagnóstico de depressão e 4,2% informaram sofrer de transtorno de pânico (Ministério da Justiça e Segurança Pública, 2023). Esses índices evidenciam a elevada prevalência de transtornos mentais entre os trabalhadores do sistema penal.

Diante desse cenário, torna-se evidente a urgência de implementar medidas voltadas à promoção da saúde e bem-estar dos profissionais que atuam nesse ambiente, especialmente para minimizar os impactos negativos causados pelo trabalho no cárcere. Assim sendo, este relato de experiência tem como objetivo compartilhar as atividades de promoção da saúde mental desenvolvidas com os profissionais do sistema prisional da Penitenciária Major Eldo Sá Correa, entre os anos de 2021 e 2024, evidenciando as intervenções realizadas, os desafios enfrentados e os impactos observados na rotina de trabalho.

Ressalta-se que tais ações foram desenvolvidas e implementadas pelos profissionais de Psicologia que laboram na referida unidade penal e que são responsáveis por prestar assistência às pessoas privadas de liberdade que nela se encontram. Parte-se da premissa que, ao expor essas experiências, será possível contribuir para a construção de uma cultura de cuidado, que favoreça não só as pessoas privadas de liberdade, mas também policiais, técnicos e gestores que trabalham em instituições prisionais.

1. AS AÇÕES DE PROMOÇÃO À SAÚDE MENTAL DESENVOLVIDAS NA PENITENCIÁRIA MAJOR ELDO SÁ CORREA

A Penitenciária Regional Major Eldo Sá Correa, conhecida como “Penitenciária da Mata Grande”, está situada na zona rural de Rondonópolis, a aproximadamente 210 km da capital, Cuiabá. É a segunda maior instituição prisional de Mato Grosso, com uma população carcerária de cerca de 1.700 pessoas privadas de liberdade, e está vinculada à Secretaria de Estado de Justiça (Sejus/MT). Trata-se de uma penitenciária de segurança máxima, destinada à custódia da população masculina, contando também conta com uma ala específica para a população Lgbtqia+ (Lésbicas, Gays, Bissexuais, Transexuais, Travestis, Queer, Intersexo, Assexuais e outras).

A unidade possui aproximadamente 257 servidores efetivos vinculados à Sejus, entre policiais penais, assistentes e profissionais de nível superior. Além disso, há cerca de 20 colaboradores atuando nas áreas de educação e saúde, provenientes de outros órgãos. No que se refere à dinâmica de trabalho, os policiais penais operam em regime de plantão de 24 horas seguidas e 72 horas de descanso, enquanto os demais profissionais, incluindo alguns policiais

penais, cumprem jornada de expediente de segunda a sexta-feira, em horário comercial, com carga horária semanal de 20, 30 ou 40 horas.

1.1 O trabalho no cárcere na perspectiva de quem trabalha no cárcere

As ações voltadas à promoção da saúde dos servidores do sistema prisional, em grande medida, são concebidas por agentes externos à dinâmica institucional e às condições concretas de trabalho vivenciadas nesse contexto. Essa dissociação entre a formulação e a prática pode comprometer a efetividade das estratégias implementadas, uma vez que desconsidera as especificidades laborais e os desafios cotidianos enfrentados por esses profissionais. Diante disso, o presente tópico propõe uma análise a partir da perspectiva dos próprios trabalhadores do sistema prisional, evidenciando os aspectos estruturais e organizacionais do ambiente de trabalho, bem como os fatores psicossociais e ambientais que compõem o cotidiano dessas unidades.

Os estabelecimentos prisionais, enquanto espaços laborais, apresentam uma dinâmica particular. Em sua maioria, estão localizados em áreas periféricas e afastadas dos centros urbanos — um fator que, segundo Filho e Lima (2018), pode ser compreendido como parte de um processo de exclusão e isolamento. Tal localização implica longos deslocamentos, custos elevados com transporte e uma redução do tempo disponível para atividades pessoais e descanso, elementos que influenciam diretamente a qualidade de vida dos trabalhadores.

Além disso, a própria rotina de trabalho exige que muitos profissionais realizem seus intervalos e refeições dentro das unidades prisionais. Embora essa prática seja comum, ela requer adaptações importantes para assegurar conforto e bem-estar durante os períodos de pausa. Soma-se a isso a restrição ao uso de dispositivos eletrônicos, como celulares e smartphones, prevista em legislações estaduais — a exemplo da Lei nº 12.792/2025, de Mato Grosso (Mato Grosso, 2025) —, o que limita o contato com o mundo externo durante o expediente.

Outro aspecto relevante refere-se à distância simbólica entre o ambiente de trabalho e o convívio familiar. Ao contrário de outras profissões, cônjuges, filhos e familiares de profissionais do sistema prisional raramente têm a oportunidade de conhecer o local onde esses trabalhadores exercem suas funções. Essa limitação contribui para um afastamento entre o universo profissional e o familiar, dificultando, por vezes, a compreensão das exigências e particularidades da rotina laboral.

Ainda que o ambiente prisional seja fisicamente restrito à atuação dos trabalhadores, seus efeitos se estendem para além dos muros. Estudos apontam que o trabalho prisional repercute na vida familiar e social dos profissionais, gerando mudanças na rotina doméstica, no uso de espaços públicos e nas opções de lazer, sobretudo em razão do medo de represálias e do sentimento

de insegurança (Figueiró; Dimenstein, 2018; Cadidé *et al*., 2022). Tais fatores podem gerar tensões familiares e dificuldades de inserção social.

O ingresso cotidiano nas unidades também envolve procedimentos de segurança, como vistorias e revistas, aplicados aos próprios trabalhadores. Embora sejam práticas destinadas à manutenção da ordem institucional, esses protocolos podem ser vivenciados como formas de vigilância similares àquelas às quais as pessoas privadas de liberdade estão submetidas. Esse tipo de experiência contribui para a sensação de tensão e reforça, segundo Chies *et al*. (2005), a ideia de que os trabalhadores também estão sujeitos a processos de prisionalização, incorporando elementos do cotidiano carcerário, inclusive no modo de se comunicar.

O trabalho em condições adversas somado ao estigma social e **à** exposição frequente a situações de risco impacta diretamente a saúde física e mental dos profissionais do sistema prisional. Dentre os fatores que agravam esse quadro, destacam-se a longa duração dos turnos, o contato com ambientes insalubres, a ausência de equipamentos adequados, o uso de viaturas em más condições e a escassez de pessoal (Santos, 2010; Taets, 2013; Jaskowiak; Fontana, 2015; Braun, 2016; Santiago *et al*., 2016; Bezerra; Assis; Constantino, 2016; Massuia, 2019).

Do ponto de vista psicológico, a convivência constante com gritos, ruídos intensos, odores fortes, ameaças e situações de violência compõe uma rotina que, muitas vezes, é naturalizada pelos trabalhadores. A necessidade permanente de atenção, a presença contínua de armamentos e o risco de motins, fugas ou agressões contribuem para um estado de alerta constante e de desgaste emocional significativo.

Além disso, a complexidade das interações com a população privada de liberdade — que frequentemente inclui pessoas com transtornos mentais graves —, aliada à instabilidade do ambiente, configura um cenário de alta exigência emocional. A exposição cotidiana a esses fatores constitui um risco importante à saúde mental, tornando o sistema prisional um espaço institucional que pode comprometer o bem-estar psíquico dos seus profissionais.

Pesquisas reforçam esse diagnóstico. Um levantamento realizado pela Academia Penitenciária em São Paulo apontou que aproximadamente um em cada dez policiais penais apresentava distúrbios psicológicos, enquanto cerca de 30% demonstravam sinais de uso problemático de álcool (Credendio, 1998). De forma semelhante, uma pesquisa do Instituto de Ciência e Tecnologia da Universidade de Manchester, citada por Moraes (2013), classificou a atividade dos agentes penitenciários como a mais estressante entre 104 profissões avaliadas. Em consonância com esses dados, um estudo conduzido por Massuia (2019) com policiais penais da Penitenciária Major Eldo Sá Correa, no estado de Mato Grosso, identificou níveis elevados de estresse e sofrimento psicológico em cerca de 30% dos policiais penais entrevistados.

Diante desse panorama, torna-se essencial refletir sobre as condições laborais às quais esses profissionais estão submetidos, compreendendo os diversos fatores que colocam em risco sua saúde mental. Como argumentam Figueiró *et al*. (2024), mesmo que fossem asseguradas condições ideais de trabalho — como espaços adequados, unidades menos superlotadas e estrutura apropriada para o repouso dos trabalhadores —, as características estruturais e simbólicas do ambiente prisional tenderiam a manter o potencial gerador de sofrimento psíquico.

Portanto, as adversidades enfrentadas por esses trabalhadores não devem ser tratadas como meras contingências individuais, mas sim como expressões de um contexto institucional que requer atenção e políticas específicas. A seguir, serão apresentadas as estratégias de promoção da saúde mental voltadas aos servidores da Penitenciária Major Eldo Sá Correa, desenvolvidas pela equipe de Psicologia da unidade, com o intuito de contribuir para o enfrentamento desses desafios.

1.2 Descrição das atividades e intervenções realizadas voltadas para a promoção da saúde mental dos servidores penitenciários

Desde 2021, a equipe de Psicologia da Penitenciária Major Eldo Sá Correa tem desenvolvido, de maneira pontual, iniciativas voltadas à promoção da saúde mental na instituição. Essas ações visam fortalecer uma cultura organizacional pautada no cuidado, acolhimento e fortalecimento dos vínculos interpessoais decorrentes do exercício profissional no sistema prisional.

Com esse intuito, foram implementadas diversas estratégias, tais como a realização de eventos temáticos, atividades recreativas, dinâmicas grupais, palestras informativas, visitas domiciliares e intervenções voltadas à melhoria das condições físicas do ambiente laboral. Complementarmente, foram promovidas experiências gastronômicas diferenciadas da rotina institucional, bem como a utilização de recursos como música, aplicação de instrumentos avaliativos e produção de materiais psicoeducativos em formato de *folders*.

O detalhamento dessas ações será apresentado no tópico a seguir.

1.2.1 Mudanças físicas no ambiente laboral

O ambiente carcerário é comumente caracterizado por condições estruturais e simbólicas que contribuem para sua percepção como um espaço hostil, monocromático e desprovido de estímulos sensoriais que promovam o bem-estar emocional. Com o intuito de mitigar esses efeitos, ações pontuais de intervenção no ambiente foram realizadas durante eventos temáticos, como o *Setembro Amarelo* – campanha nacional dedicada à conscientização e prevenção ao suicídio.

Entre os anos de 2021 e 2024, tais ações buscaram introduzir elementos visuais simbólicos, como a utilização de vestimentas em tonalidades vibrantes

(a exemplo do amarelo), com o objetivo de romper a monotonia visual cotidiana e promover um ambiente mais acolhedor. Paralelamente, o Setor de Psicologia contou com o apoio do Setor de Educação da unidade, que colaborou com a ambientação dos espaços institucionais por meio de estratégias criativas, como a inserção de balões, flores e plantas naturais, contribuindo para a humanização do espaço prisional.

Outras medidas implementadas incluíram a afixação de cartazes com mensagens de sensibilização, bem como a disposição estratégica de banners educativos em diferentes setores da unidade, com conteúdos voltados à valorização da vida e à importância do cuidado com a saúde mental. Tais intervenções se mostraram relevantes não apenas no sentido de romper com o padrão estético da instituição, mas também na ampliação da conscientização dos trabalhadores quanto à prevenção do sofrimento psíquico e à construção de uma cultura institucional voltada à saúde mental.

Figura 1: Parte externa da Penitenciária Major Eldo Sá Correa durante a Campanha *Setembro Amarelo*

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Figura 2: Parte interna da Penitenciária Major Eldo Sá Correa durante a Campanha *Setembro Amarelo*

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

1.2.2 Música

O cotidiano no ambiente prisional é permeado por estímulos sonoros intensos e constantes, frequentemente associados a situações de violência, coerção e instabilidade. Nesse cenário, a utilização da música como recurso interventivo apresenta-se como uma estratégia relevante para a promoção do bem-estar psicoemocional dos trabalhadores, atuando na redução de estados de alerta contínuo e favorecendo momentos de expressão subjetiva, introspecção e alívio emocional.

Considerando o potencial terapêutico da música, em 2022, durante a programação do *Setembro Amarelo*, foi promovido um momento de escuta musical. A atividade contemplou canções brasileiras cuidadosamente selecionadas, cujas letras abordavam temáticas relacionadas à empatia, à escuta ativa, à importância de buscar apoio emocional e ao cuidado com a saúde mental.

A ação gerou efeitos perceptíveis de modulação do clima organizacional, sendo observadas alterações comportamentais imediatas nos participantes, como maior descontração, expressões de leveza e fortalecimento dos vínculos

interpessoais. Esses resultados reforçam o papel da música como recurso complementar na construção de ambientes institucionais mais sensíveis às necessidades emocionais dos trabalhadores do sistema prisional.

1.2.3 Experiência gastronômica

O ato de se alimentar, para além de sua função nutricional, configura-se como uma prática social significativa, frequentemente associada à construção de vínculos e à mediação de interações interpessoais (Batista; Lima, 2013). Sob essa perspectiva, a oferta de experiências gastronômicas diferenciadas da rotina institucional pode funcionar como uma estratégia de promoção do bem-estar e de fortalecimento das relações no ambiente de trabalho.

No âmbito das ações voltadas à saúde mental desenvolvidas na Penitenciária Major Eldo Sá Corrêa, a alimentação foi integrada como recurso simbólico e afetivo. A proposta consistiu em proporcionar momentos de prazer, acolhimento e descontração por meio de refeições especiais, inseridas em programações comemorativas e temáticas, contribuindo para a humanização do espaço institucional e para a valorização dos servidores.

Do ponto de vista cultural, o compartilhamento de alimentos está fortemente relacionado à hospitalidade, ao cuidado e à celebração coletiva, elementos que se mostraram eficazes na promoção de um ambiente mais receptivo e colaborativo entre os trabalhadores da unidade.

A Figura 3 ilustra um desses momentos, no qual os servidores se reúnem em torno de uma mesa durante a celebração do Dia dos Professores, evidenciando o caráter integrador da atividade.

Figura 3: Evento em comemoração ao Dia dos Professores

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Nesse contexto, a alimentação assume um papel simbólico de mediação relacional, funcionando como ponto de encontro que favorece a quebra de barreiras hierárquicas e a promoção de interações mais espontâneas entre profissionais de diferentes setores da unidade prisional. Tais momentos contribuem para o fortalecimento do vínculo institucional e para a construção de um ambiente mais colaborativo e acolhedor.

Além do aspecto afetivo e simbólico, as ações também contemplaram a oferta de alimentos saudáveis, como frutas e sucos naturais, o que evidencia uma preocupação ampliada com o bem-estar dos trabalhadores. A escolha por opções nutricionalmente equilibradas reforça a articulação entre saúde física e saúde mental, sensibilizando os participantes quanto à importância de hábitos alimentares saudáveis como estratégia complementar de cuidado integral.

1.4.4 Eventos Temáticos

Diante dos elevados índices de adoecimento psíquico e do aumento dos casos de suicídio entre trabalhadores dos serviços penais (Lourenço, 2010b), a Penitenciária Major Eldo Sá Correa passou a implementar, anualmente, a campanha *Setembro Amarelo*, no mês dedicado à prevenção do suicídio. A iniciativa tem como objetivo central a valorização da vida, a promoção da saúde mental e a prevenção do sofrimento psíquico no contexto laboral.

Para tanto, são desenvolvidas atividades de conscientização e sensibilização, como palestras educativas, dinâmicas de grupo e momentos de convivência e lazer. A programação se estende ao longo de quatro dias durante o referido mês, visando contemplar todos os turnos e equipes de trabalho, incluindo servidores plantonistas e aqueles em regime de expediente.

A campanha configura-se como uma estratégia institucional voltada à construção de um ambiente mais acolhedor e ao fortalecimento dos vínculos entre os trabalhadores. Além disso, busca-se romper estigmas relacionados à saúde mental, estimular a busca por apoio psicológico e fomentar práticas de autocuidado no cotidiano prisional.

Figura 4: Evento em alusão à Campanha *Setembro Amarelo*

Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

Com o objetivo de reconhecer a especificidade e a relevância das diferentes categorias profissionais que atuam no sistema prisional, em 2022 foram promovidas comemorações alusivas ao dia de cada profissão. As homenagens incluíram a entrega de bolos temáticos, simbolizando as particularidades de cada área de atuação. Tais ações configuram estratégias de valorização profissional, contribuindo para o fortalecimento do senso de pertencimento institucional e para o reconhecimento das contribuições individuais no cotidiano da unidade.

Além dessas celebrações, também são realizados eventos comemorativos em datas significativas, como o Dia Internacional da Mulher, o Dia das Mães e o Dia dos Pais. Nessas ocasiões, promovem-se momentos de confraternização e integração entre os trabalhadores, acompanhados de reflexões sobre os desafios e a relevância dos diferentes papéis sociais exercidos por esses sujeitos, tanto no ambiente de trabalho quanto na sociedade.

A Figura 5 registra o evento comemorativo do Dia Internacional da Mulher, realizado em 2022.

Figura 5: Evento em celebração ao Dia Internacional da Mulher

Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

Destaca-se, de modo especial, a relevância das ações desenvolvidas por ocasião do Dia Internacional da Mulher em um ambiente institucional majoritariamente masculino. Nessa data, são promovidos encontros reflexivos voltados à desconstrução de estereótipos de gênero, à promoção da equidade e à conscientização acerca dos direitos das mulheres, contribuindo para a prevenção de atitudes discriminatórias no cotidiano institucional.

Além das datas comemorativas voltadas a categorias específicas, foram também realizadas homenagens a servidores que ingressaram no processo de aposentadoria, com o intuito de reconhecer suas trajetórias e valorizar o legado profissional deixado. A aposentadoria, embora represente o encerramento de um ciclo e seja um marco significativo na carreira, é, por vezes, associada à perda de identidade funcional ou à redução da produtividade social, o que pode impactar negativamente a saúde mental e emocional dos trabalhadores.

Com o propósito de tornar esse momento mais simbólico e positivo, foram organizadas ações como a produção de vídeos memoriais, compostos por depoimentos de colegas relembrando vivências compartilhadas com os servidores prestes a se aposentar. Os vídeos foram entregues acompanhados de lembranças personalizadas. Em outra ocasião, foi realizada uma homenagem

presencial a uma policial penal na véspera de sua aposentadoria, com discursos de reconhecimento, entrega de lembrança simbólica e momento de confraternização com a equipe.

Tais iniciativas foram significativas tanto para os profissionais homenageados quanto para os demais membros da equipe, pois fortalecem vínculos interpessoais, promovem o reconhecimento institucional e contribuem para a construção de um ambiente de trabalho mais humanizado, solidário e atento às transições da vida funcional.

1.2.5 Palestra

Com base nos dados obtidos por meio de questionário aplicado aos trabalhadores, identificou-se a preferência pela realização de ações voltadas à saúde mental no formato de palestras, conforme evidenciado na Figura 6. Atendendo a essa demanda, foram organizadas quatro palestras que abordaram o tema "Saúde Mental" de forma técnica, porém acessível, integrando fundamentação científica a uma abordagem dinâmica e didática. Durante as apresentações, foram expostos conceitos fundamentais sobre saúde, sinais de alerta para o comprometimento da saúde mental, bem como fatores que influenciam o bem-estar psicológico, estimulando a reflexão e a conscientização dos participantes.

Figura 6: Palestra realizada em alusão à Campanha *Setembro Amarelo*

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Os encontros foram concluídos com uma dinâmica de grupo visando promover um ambiente mais leve e interativo. Embora tenha ocorrido uma boa adesão, observou-se que esse formato pode induzir os participantes a uma postura mais passiva, devido ao seu caráter predominantemente educativo.

1.2.6 Atividades de lazer (Yoga)

Em 2021, durante o evento de Promoção à Vida do *Setembro Amarelo*, os profissionais de Psicologia da unidade penal estabeleceram uma parceria com uma instrutora de Yoga para proporcionar aos trabalhadores uma experiência de contato com a natureza associada à prática de exercícios físicos. A atividade foi realizada externamente à unidade.

A adesão, contudo, foi reduzida, com a participação de apenas 10 trabalhadores, todas do sexo feminino. Entre os fatores que possivelmente influenciaram a baixa participação, destacam-se o agendamento da atividade em horário considerado de descanso pelos trabalhadores e a percepção predominante da yoga como prática feminina, entre outros aspectos.

Apesar do baixo número de participantes, a iniciativa foi avaliada como positiva, pois proporcionou um momento de bem-estar e contato com a natureza, além de promover a sensibilização acerca da importância da prática regular de exercícios físicos e do autocuidado.

Figura 7: Atividade de Yoga

Fonte: Elaborado pelos autores (2021)

1.2.7 Visitas domiciliares

Os profissionais de Psicologia realizaram visitas domiciliares aos trabalhadores afastados de suas atividades laborais por motivos de saúde. O principal objetivo dessas visitas foi proporcionar um espaço de escuta qualificada e acolhimento, fortalecer a rede de apoio e incentivar a busca por ajuda sempre que necessário. Entre 2022 e 2023, foram realizadas três visitas domiciliares, atendendo a dois policiais penais.

Durante as visitas, foram identificadas necessidades específicas e, quando apropriado, realizados encaminhamentos para serviços de saúde especializados. Essa prática revelou-se essencial para promover a reintegração e o bem-estar desses trabalhadores, frequentemente expostos a situações de exclusão e isolamento social.

1.2.8 Aplicação de Questionário

Em 2022, a equipe realizou uma consulta junto aos trabalhadores por meio de um questionário estruturado com perguntas objetivas, disponibilizado na plataforma *Google Forms* e disseminado via *link* eletrônico. O objetivo do instrumento foi identificar as preferências dos trabalhadores quanto às atividades voltadas para a promoção da saúde mental no ambiente laboral. As opções contempladas incluíram palestras, dinâmicas de grupo, práticas de meditação, ginástica laboral, jogos e atividades recreativas, além de investigar o interesse pela participação em atividades realizadas tanto dentro quanto fora da unidade.

Ao total, 19 trabalhadores responderam ao questionário. A maioria dos participantes indicou preferência por dinâmicas de grupo (47,7%), seguida por palestras na área da saúde (31,6%). Ademais, 68,4% dos respondentes demonstraram interesse pela realização das atividades no ambiente de trabalho, enquanto 31,6% preferiram locais externos. Com base nesses dados, as ações subsequentes foram planejadas para alinharem-se às preferências majoritárias dos trabalhadores.

1.2.9 Folder Educativo

Nos anos de 2021 e 2022, foram distribuídos *folders* educativos com o propósito de informar sobre aspectos relacionados ao suicídio, promovendo a conscientização e a desmistificação do tema. O material também apresentou orientações acerca das estratégias adequadas de cuidado com a saúde mental, incluindo a busca por suporte profissional e as condutas recomendadas e contraindicações no atendimento a indivíduos com risco de suicídio.

Um dos principais benefícios desse recurso é sua acessibilidade e facilidade de distribuição. Ademais, o folder pode ser consultado de forma autônoma a qualquer momento, alcançando não somente os trabalhadores, mas também seus familiares e pessoas de seu convívio social, ampliando, assim, o alcance e o impacto das ações de conscientização.

1.2.10 Dinâmicas

a) Dinâmica da mochila

A dinâmica iniciou-se com o facilitador utilizando a metáfora da mochila e das pedras, na qual a mochila representava a vida e as pedras, as dificuldades e desafios enfrentados por todos. Os participantes foram convidados a fechar

os olhos e refletir sobre os “pesos” que carregavam, como preocupações e responsabilidades.

Em seguida, uma mochila carregada com pedras foi apresentada ao grupo, e um voluntário se dispôs a carregá-la. Ao caminhar com a mochila, o participante sentiu o peso e compartilhou suas sensações de cansaço e sobrecarga. O facilitador então convidou outro participante para ajudar, e, ao caminharem juntos, o peso tornou-se mais leve e a caminhada, mais fácil. Quando um terceiro participante se juntou, o alívio foi ainda maior.

Após a vivência, o grupo refletiu sobre como as pedras simbolizam os problemas enfrentados por todos e como o apoio mútuo e o trabalho em equipe podem aliviar esses fardos. A dinâmica reforçou a importância de buscar e oferecer ajuda, destacando que ninguém precisa enfrentar suas dificuldades sozinho. Foi também um momento de reflexão sobre o trabalho no sistema penitenciário, ressaltando a confiança entre colegas e o trabalho em equipe como elementos essenciais para a segurança e o bem-estar coletivo. Relatos de apoio mútuo em situações profissionais e pessoais evidenciaram o impacto positivo do trabalho conjunto.

b) Dinâmica da Caixa

A “Dinâmica da Caixa” foi estruturada com o objetivo de destacar a importância da individualidade no contexto do trabalho coletivo. Para isso, utilizou-se uma caixa decorada com papel brilhante, com a intenção de captar a atenção dos participantes e gerar um clima de suspense no grupo. No interior da caixa, foi colocado um espelho, que seria o elemento central da atividade.

Inicialmente, os participantes foram informados de que a caixa continha algo significativo para o grupo, essencial para o trabalho coletivo. Em seguida, cada membro foi convidado, de forma sequencial, a se aproximar da caixa e observar seu conteúdo. A surpresa aconteceu quando, ao olharem para o espelho, todos se viam refletidos.

O propósito central da dinâmica foi reforçar a ideia de que cada indivíduo é fundamental para o sucesso do trabalho em equipe, valorizando a singularidade e o potencial de cada pessoa. A atividade buscou estimular a reflexão sobre a importância de reconhecer-se como parte essencial do grupo, promovendo a valorização da individualidade dentro do contexto coletivo.

c) Dinâmica do balão

Essa atividade foi realizada em comemoração ao Dia Internacional da Mulher, com o objetivo de promover reflexão, valorização e empoderamento feminino, por meio da dinâmica do balão. Cada participante recebeu um balão, que foi utilizado durante a dinâmica iniciada por uma reflexão sobre o feminino e

as questões a ele relacionadas. Em seguida, abordou-se o tema das violências contra a mulher, destacando que, muitas vezes, as mulheres têm dificuldade em reconhecer a violência a que estão submetidas ou mesmo em perceber quando outra mulher está sendo vítima dessa violência. Também foi ressaltado que, historicamente, as mulheres foram socializadas para o silêncio, o qual pode ser prejudicial.

Durante a atividade, foram lidas frases violentas frequentemente dirigidas às mulheres ao longo da vida, ou que refletem situações que muitas já vivenciaram, como: “feche as pernas!”; “isso não é coisa de mocinha!”; “lugar de mulher é na cozinha!”; “esse cargo não é para mulher!”, entre outras.

As participantes foram orientadas a assoprar o balão e mantê-lo inflado sempre que reconhecessem alguma frase como algo que já ouviram. À medida que as frases eram lidas, os balões começaram a se encher, alguns rapidamente. Ao final, muitos balões haviam estourado, enquanto outros estavam bastante cheios. As participantes compartilharam suas reflexões sobre as dificuldades de ser mulher, riram diante da situação, mas se surpreenderam com a quantidade de comportamentos violentos presentes em seu cotidiano.

d) Dinâmica do copo

A dinâmica começou com três copos descartáveis dispostos sobre uma superfície plana. O facilitador colocou uma folha de papel sobre dois copos e tentou equilibrar o terceiro copo em cima da folha. No entanto, a tentativa falhou, e o copo caiu junto com a folha. Essa imagem representava a fragilidade da saúde mental quando não se pratica o autocuidado. A folha lisa simbolizava uma vida sem cuidados, em que os desafios, por menores que fossem, causavam desequilíbrio e queda.

Em seguida, o facilitador modificou a folha, fazendo marcas de dobras que criaram uma estrutura mais forte. Os copos foram novamente dispostos, e a folha estruturada foi colocada sobre dois copos. Dessa vez, o terceiro copo se equilibrou com sucesso. Esse momento simbolizava a resiliência da saúde mental quando cultivada por meio do autocuidado, como práticas de exercício físico, alimentação balanceada, sono adequado e apoio social. As dobras na folha representavam esses cuidados que criam uma base sólida, permitindo que a pessoa enfrente os desafios com mais equilíbrio e estabilidade.

A metáfora dos copos e da folha destacou a importância do autocuidado para fortalecer a saúde mental. Sem esses cuidados, a pessoa se torna vulnerável aos desafios da vida. No entanto, com uma estrutura interna de apoio, ela se torna mais resiliente e capaz de lidar com as adversidades de maneira equilibrada. Em suma, a metáfora ressalta a importância de cultivar a saúde mental por meio de práticas de autocuidado e da busca por apoio, a fim

de construir uma estrutura interna que permita enfrentar os desafios da vida de forma assertiva.

e) Metáfora da Panela de Pressão

A dinâmica utilizou três tipos de panelas de pressão para ilustrar como diferentes pessoas lidam com o estresse e a pressão no ambiente de trabalho. Quando a pressão se torna excessiva, podem ocorrer explosões, manifestadas por problemas de saúde e isolamento social. Contudo, a metáfora ressalta que é possível evitar o acúmulo dessa pressão de forma saudável, por meio do apoio, do cuidado com a saúde e do gerenciamento eficaz do tempo. Assim, a metáfora da panela de pressão auxiliou na compreensão dos desafios enfrentados pelos trabalhadores e na valorização da busca por soluções que promovam a saúde mental e a qualidade de vida no trabalho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O adoecimento físico e psíquico dos trabalhadores nos serviços penais é um problema grave e urgente. Por isso, é fundamental que os órgãos governamentais busquem soluções eficazes para minimizar os impactos negativos que o trabalho no cárcere acarreta à saúde dos profissionais, cujas consequências se estendem também aos seus familiares.

No que se refere às ações de saúde mental implementadas na Penitenciária Major Eldo Sá Correa, observou-se que as intervenções contribuíram para uma maior integração social no ambiente de trabalho, tornando-o mais humanizado e acolhedor. Do mesmo modo, com base nos resultados obtidos, sugere-se a criação de centros psicossociais especializados no atendimento aos trabalhadores dos serviços penais, considerando que as ações desenvolvidas foram realizadas, de forma voluntária, por profissionais do Setor de Psicologia da instituição, cuja principal atribuição é a assistência às pessoas privadas de liberdade.

A reflexão sobre as condições de trabalho no sistema prisional deve ir além da simples identificação dos problemas. É urgente que haja um compromisso institucional e social com a promoção da saúde mental dos trabalhadores. Isso inclui a implementação de políticas públicas que garantam melhores condições laborais e a valorização dos profissionais por meio de reconhecimento e suporte adequados, além da criação de espaços de diálogo e escuta que permitam a manifestação de suas necessidades e angústias.

As ações de promoção da saúde mental devem ser concebidas de forma participativa, envolvendo os próprios trabalhadores na construção de

soluções viáveis e significativas para a sua realidade. A experiência aqui relatada demonstra que, mesmo em um ambiente adverso, é possível criar momentos de acolhimento, reflexão e cuidado, que podem servir como ponto de partida para transformações mais profundas.

Por fim, este trabalho reforça a importância de se olhar para o sistema prisional não apenas como um espaço de punição, mas também como um ambiente de trabalho que exige atenção e cuidado. A saúde mental dos profissionais que atuam nesse contexto é um fator essencial para a efetividade do sistema como um todo, e seu descuido pode acarretar consequências graves, tanto para os indivíduos quanto para a sociedade. Portanto, investir na promoção da saúde mental dos trabalhadores é uma estratégia necessária para a construção de um sistema prisional mais humano e eficiente.

REFERÊNCIAS

BACK, Caroline Moreira. 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://shre.ink/ek33>, acesso em: 24 fev. 2025.

BATISTA, Maria Toscano; LIMA, Maria Luísa. Comer o quê com quem?: Influência social indireta no comportamento alimentar ambivalente. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 26, n. 1, p. 123-131, 2013. Disponível em: <https://encurtador.com.br/nm2qe>, acesso em: 08 fev. 2025.

BEZERRA, C. M.; ASSIS, S. G.; CONSTANTINO, P. Sofrimento psíquico e estresse no trabalho de agentes penitenciários: uma revisão da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 7, p. 2135-2146, jul. 2016. Disponível em: <https://shre.ink/ek3t>, acesso em: 24 fev. 2025.

BRAUN, Ana Claudia. Síndrome de *Burnout* em agentes penitenciários: Uma revisão sistemática sob a perspectiva de gênero. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, *[S. l.]*, v. 16, n. 2, p. 366–381, 2017. DOI: 10.12957/epp.2016.29165. Disponível em: < https://shre.ink/ek3D>, acesso em: 16 mai. 2018.

CADIDÉ, Gleisiane Bento; BERRÊDO, Valéria Cristina Menezes; DA SILVA, Michele Salles; DOS SANTOS, Débora Aparecida Silva. Riscos ocupacionais e sua influência na saúde de policiais penais: uma revisão integrativa. **Revista de Saúde**, v. 13, n. 3, p. 42-51, 2022. Disponível em: <https://encurtador.com.br/kN7UP>, acesso em: 13 fev. 2025.

CHIES, Luiz Antônio Bogo *et al*. **A prisionalização do agente penitenciário: um estudo sobre encarcerados sem pena**. Pelotas: Educat, 2005.

CREDENDIO, Ernesto. Agente penitenciário incentivava rebelião. **Folha de São Paulo**, 29 nov. 1998. Disponível em: <https://shre.ink/ek3p>, acesso em: 8 fev. 2025.
FERREIRA, Mário César; PASCHOAL, Tatiane**.** As principais fontes de mal-estar no trabalho no DEPEN/MJSP. **Revista Brasileira de Execução Penal**, v. 4, n. 1 (jan./jun. 2023), p. 151-162. Brasília: Ministério da Justiça e Segurança Pública, 2023. Disponível em: <https://shre.ink/ek3k>, acesso em: 10 fev. 2025.
FERREIRA, Mário César; PASCHOAL, Tatiane. As vivências de desgaste provenientes do trabalho no contexto do DEPEN/MJSP. **Revista Brasileira de Execução Penal**, v. 4, n. 1 (jan./jun. 2023), p. 111-121. Brasília: Ministério da Justiça e Segurança Pública, 2023. Disponível em: <https://shre.ink/ek3l>, acesso em: 10 fev. 2025.
FERREIRA, Mário César; SANTOS, Letícia Alves. Organização do trabalho no contexto do DEPEN/MJSP: como avaliam os trabalhadores? **Revista Brasileira de Execução Penal**, v. 4, n. 1 (jan./jun. 2023), p. 73-81. Brasília: Ministério da Justiça e Segurança Pública, 2023. Disponível em: < https://shre.ink/ekj4>, acesso em: 17 fev. 2025.
FERNANDES, Rita de Cássia Pereira *et al*. Trabalho e cárcere: um estudo com agentes penitenciários da Região Metropolitana de Salvador, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 18, p. 807-816, 2002. Disponível em: <https://shre.ink/ekjR>, acesso em: 20 fev. 2025.
FIGUEIRÓ, Rafael Albuquerque; DIMENSTEIN, Magda. Controle a céu aberto: medo e processos de subjetivação no cotidiano de agentes penitenciários. **Psicologia & Sociedade**, v. 38, p. e0212193, 2018. Disponível em: <https://encurtador.com.br/lfrlH>, acesso em: 12 fev. 2025.
FIGUEIRÓ, Rafael de Albuquerque; MELLO, Leonardo Cavalcante de Araújo; OLIVEIRA, Hilderline Câmara de; CRUZ, Lígia Abreu Gomes. O cotidiano de policiais penais brasileiros: trabalho e sofrimento psíquico na vigilância prisional. **Revista Políticas Públicas & Cidades**, v. 13, n. 2, p. e825, jul. 2024. Disponível em: <https://encurtador.com.br/3WUeK>, acesso em: 09 fev. 2025
FILHO, José Roberto Tenório; LIMA, Suzann Flávia Cordeiro de. Construções penais e o diálogo com a cidade: a (não) política de implantação de equipamentos penais no meio urbano**. Urbe: Revista Brasileira de Gestão Urbana**, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 1-20, 2018. Disponível em: <https://encurtador.com.br/z2XeI>, acesso em: 25 fev. 2025.
JASKOWIAK, Caroline Raquele; FONTANA, Rosane Terezinha. O trabalho no cárcere: reflexões acerca da saúde do agente penitenciário. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 68, n. 2, 2015. Disponível em: <https://shre.ink/ekjK>, acesso em: 23 fev. 2025.
LIEBLING, A.; PRICE, D.; SHEFER, G. ***The prison officer***. 2. ed. New York: Routledge, 2011.

LOURENÇO, Arlindo da Silva. **O espaço de vida do agente de segurança penitenciária no cárcere**: entre gaiolas, ratoeiras e aquários. 2010. Tese (Doutorado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010a. Disponível em: < https://shre.ink/ekj7>, acesso em: 17 fev. 2025.

LOURENÇO, Luiz Claudio. Batendo a tranca: Impactos do encarceramento em agentes penitenciários da Região Metropolitana de Belo Horizonte. **Dilemas - Revista de Estudos de Conflito e Controle Social**, v. 3, n. 10, p. 11-31, 2010b. Disponível em: < https://shre.ink/ekjS>, acesso em: 2 jul. 2018.

MARTINS, L. F.; BORGES, E. S. Educação para aposentadoria: avaliação dos impactos de um programa para melhorar qualidade de vida pós-trabalho. **Interações** (Campo Grande), v. 18, n. 3, 2017. Disponível em: <https://shre.ink/ekjt>, acesso em: 17 fev. 2025.

MASSUIA, F. M. **O trabalho por trás dos muros altos**: um estudo comparativo sobre a qualidade de vida no trabalho dos agentes penitenciários do sistema prisional do Estado de Mato Grosso. 2019. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, MT, 2019. Disponível em: <http://ri.ufmt.br/handle/1/3460>, acesso em: 17 fev. 2025.

MATO GROSSO. **Lei nº 12.792, de 20 de janeiro de 2025**. Define o modelo construtivo e o funcionamento dos raios de segurança máxima, os procedimentos disciplinares, o conselho disciplinar, as visitas, a proibição de telefones celulares, a proibição de atividades comerciais, os procedimentos de inspeção e a revista e a entrada de pessoas, no âmbito das unidades penais do Estado de Mato Grosso. Diário Oficial do Estado de Mato Grosso, 20 jan. 2025.

MINISTÉRIO DA JUSTIÇA E SEGURANÇA PÚBLICA. **Cenários da saúde física e mental dos servidores do sistema penitenciário brasileiro**: Relatório Etapa Quantitativa. Brasília, 2023. Disponível em: <https://shre.ink/MDxI>, acesso em: 15 fev. de 2025.

MONTEIRO, Leticia Chaves. **A permeabilidade das grades na busca cotidiana pela ordem**: um estudo sobre agentes penitenciários em Salvador-BA. 2013. Tese (Doutorado em Psicologia) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, BA, 2013. Disponível em: <https://shre.ink/MDt4>, acesso em: 17 fev. 2025.

MORAES, Pedro R. Bodê de. A identidade e o papel de agentes penitenciários. **Tempo Social**, v. 25, n. 1, p. 131-147, 2013. Disponível em: <https://shre.ink/ekjU>, acesso em: 17 fev. 2025.

NASCIMENTO, Francisco Elionardo de Melo. De carcereiro a policial penal: Entre nomenclaturas, imagem social e atribuições. **Dilemas - Rev. Estud. Conflito Controle Soc**., v. 15, n. 3, p. 883-910, 2022.

SANTIAGO, Eeneida *et al*. O sentimento de medo no cotidiano de trabalho na vigilância prisional e seus impactos sobre a subjetividade dos agentes penitenciários. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v. 19, n. 2, p. 29-44, 2016. Disponível em: <https://shre.ink/MDS6>, acesso em: 22 fev. 2025.

SANTOS, Márcia Maria. **Agente penitenciário**: trabalho no cárcere. 2010. Dissertação (Mestrado em Psicologia, Sociedade e Qualidade de Vida) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2010. Disponível em: <https://shre.ink/MDSF>. acesso em: 17 fev. 2025.

TAETS, Adriana Rezende Faria. Em trânsito: o cotidiano de algumas agentes de segurança penitenciária do Estado de São Paulo. **Mediações: Revista de Ciências Sociais**, v. 18, n. 2, p. 246-259, 2013. Disponível em: <https://shre.ink/MDSW>, acesso em: 17 fev. 2025.