Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Beatriz Dias Oliveira

Processos adaptativos nas forças de segurança portuguesas: Um estudo comparativo entre sexos

junho de 2026

Processos adaptativos nas forças de segurança portuguesas: Um estudo comparativo entre sexos

Beatriz Dias Oliveira

UMinho | 2026



Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Beatriz Dias Oliveira

Processos adaptativos nas forças de segurança portuguesas: Um estudo comparativo entre sexos

Dissertação de Mestrado

Mestrado em Psicologia da Justiça

Trabalho realizado sob orientação da Professora Doutora

Ângela Maia

junho de 2026

Direitos de Autor e Condições de Utilização do Trabalho por Terceiros

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.

Licença concedida aos utilizadores deste trabalho



Atribuição-NãoComercial-SemDerivações

CC BY-NC-ND

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

Agradecimentos

Em primeiro lugar, gostaria de expressar o meu agradecimento sincero à Professora Doutora Ângela Maia e à Doutora Bárbara, cuja orientação e o apoio foram essenciais para a elaboração desta dissertação e sem as quais a sua realização não teria sido possível. Obrigada por toda a ajuda disponibilizada.

Agradeço, igualmente, à minha família pelo apoio incondicional.

A todos os meus amigos, deixo o meu mais profundo agradecimento, pelos momentos de partilha, pelas conversas, pelas risadas, pelos conselhos e, sobretudo, pelo apoio ao longo de todo este percurso.

Por fim, gostaria de deixar uma reflexão que levo comigo para a vida:

"Sou tão humano como qualquer pessoa! Eu amo, eu tenho medo... Eu acordo todas as manhãs e mesmo sem saber o que fazer, eu coloco um pé depois do outro e tento fazer as melhores escolhas possíveis. Eu cometo imensos erros, mas isso é ser Humano, e essa é a minha melhor qualidade!" – Super-Homem, 2025

Declaração de Integridade

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducentes à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

Declaração do Uso de Ferramentas de Inteligência Artificial (IA)

Declaro que, no âmbito da elaboração da presente dissertação de mestrado, recorri às seguintes ferramentas de Inteligência Artificial: ChatGPT e Claude AI, tendo sido utilizadas para procura de artigos científicos, ajuda com o *software* estatístico (IBM SPSS Statistics versão 30.0.0.0) e organização de ideias, nas seguintes fazes do trabalho: revisão da literatura, análise dos dados e revisão final. Mantenho a responsabilidade integral pelo conteúdo final apresentado.

Universidade do Minho,

Assinado por: **Beatriz Dias Oliveira**
Num. de Identificação: 30577800
Data: 2026.06.08 19:46:10+01'00'

Processos adaptativos nas forças de segurança portuguesas: Um estudo comparativo entre sexos

Resumo

Os elementos das forças de segurança estão frequentemente expostos a acontecimentos potencialmente traumáticos, o que aumenta o risco de desenvolvimento de perturbações psicológicas. Assim, torna-se fundamental compreender os processos adaptativos que permitem gerir as exigências inerentes a esta profissão. O presente estudo teve como objetivo comparar os processos adaptativos, nomeadamente regulação emocional, resiliência, flexibilidade cognitiva e estratégias de *coping* , entre homens e mulheres das forças de segurança portuguesas (GNR, PSP e PJ). A amostra foi constituída por 412 participantes, 91 mulheres e 321 homens. Foram realizados testes *t* para amostras independentes e análises de covariância (ANCOVA), controlando a exposição traumática. Os homens reportaram valores médios superiores na subescala supressão emocional ($t(gl) = -3.65$, $p < .001$) e na subescala desinvestimento comportamental ($t(410) = -2.12$, $p = .035$). As mulheres reportaram valores médios superiores na escala total da resiliência ($t(410) = 3.84$, $p < .001$), na subescala religião ($t(410) = 2.34$, $p = .020$) e na subescala autodistração ($F(1,410) = 5.14$, $p = .024$, $\eta^2 p = .012$). Estes resultados reforçam a necessidade de considerar o sexo e a exposição traumática no desenvolvimento de estratégias de avaliação, apoio psicológico e formação dirigidas aos profissionais das forças de segurança.

Palavras-chave Exposição Traumática; Forças de Segurança; Processos Adaptativos; Sexo

Adaptive processes in Portuguese police officers: A comparative study of the sexes

Abstract

Police officers are frequently exposed to potentially traumatic events, which increases the risk of developing psychological disorders. It is therefore essential to understand the adaptive processes that enable them to manage the demands inherent in this profession. The aim of this study was to compare adaptive processes, namely emotional regulation, resilience, cognitive flexibility and coping strategies, between men and women in the Portuguese police forces (GNR, PSP and PJ). The sample consisted of 412 participants, 91 women and 321 men. Independent samples *t* tests and analyses of covariance (ANCOVA) were conducted, controlling for traumatic exposure. The results indicated statistically significant differences on the emotional suppression subscale ($t(410) = -3.65$, $p < .001$) and the behavioural disengagement subscale ($t(410) = -2.12$, $p = .035$), with men reporting higher mean scores on these subscales. Women reported higher mean scores on the total resilience scale ($t(410) = 3.84$, $p < .001$), the religion subscale ($t(410) = 2.34$, $p = .020$) and the self-distraction subscale ($F(1,410) = 5.14$, $p = .024$, $\eta^2 p = .012$). These results reinforce the need to consider sex and traumatic exposure when developing assessment strategies, psychological support and training programmes aimed at professionals in the police forces.

Keywords Adaptive Processes; Police Officers; Sex; Traumatic Exposure

Índice

Introdução 1
Metodologia 3
Participantes 3
Medidas 3
Procedimentos 5
Análise dos Dados 5
Resultados 6
Estatísticas Descritivas 6
Análises Comparativas 9
Discussão 13
Limitações 17
Implicações Práticas 17
Estudos Futuros 17
Conclusão 18
Referências 18

Índice de Tabelas

Tabela 1. *Estatísticas descritivas das variáveis em estudo* 8

Tabela 2. *Testes t para amostras independentes das diferenças entre sexos das variáveis em estudo* 10

Tabela 3. *Resultados das ANCOVAS para as variáveis em estudo, em função do sexo, controlando a Exposição Potencialmente Traumática* 12

Índice

Anexo A *Autorização da Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH)*..... 24

Lista de Abreviaturas

GNR – Guarda Nacional Republicana

PSP – Polícia de Segurança Pública

PJ – Polícia Judiciária

QEPAT – Questionário de Exposição e Perturbação dos Acontecimentos Traumáticos

ERQ – Questionário de Regulação Emocional

ERA – Escala de Resiliência para Adultos

CFS – Escala da Flexibilidade Cognitiva

Brief COPE – Inventário Brief COP

Introdução

Os elementos das forças de segurança exercem funções em contextos altamente exigentes a nível físico, cognitivo e emocional (Porter & Lee, 2023). Ao longo da sua carreira, encontram-se expostos a vários acontecimentos potencialmente traumáticos, o que pode levar ao desenvolvimento de várias perturbações psicológicas como ansiedade, depressão, *burnout*, entre outras (Ugwu & Idemudia, 2024; Violanti et al., 2017). A prevalência de perturbações psicológicas, nomeadamente Perturbação de Stress Pós-Traumático (PSPT) e Perturbação Depressiva é, neste grupo de profissionais, o dobro da observada no público geral (Syed et al., 2020), o que pode levar a um comprometimento da ética profissional (Papazoglou & Andersen, 2014). Esta exposição constitui um fator de risco para o desenvolvimento de PSPT (Jetelina et al., 2020), cujos sintomas comprometem não só o funcionamento diário do indivíduo (American Psychiatric Association, 2013) como também as exigências operacionais esperadas dos profissionais das forças de segurança (Isabirye et al., 2022). Ademais, fatores organizacionais e a natureza exigente do trabalho policial têm sido consistentemente associados a problemas de saúde mental, incluindo PSPT, nestes profissionais (Ugwu & Idemudia, 2024). Assim, torna-se relevante compreender os processos adaptativos que contribuem para a gestão das exigências inerentes a esta profissão, nomeadamente, a regulação emocional, a resiliência, a flexibilidade cognitiva e as estratégias de *coping*.

A regulação emocional refere-se ao processo pelo qual os indivíduos influenciam quais as emoções que têm e como as experienciam e expressam (Gross, 1998), sendo um processo de iniciar, manter e modificar a própria experiência emocional e a própria expressão emocional (Restubog et al., 2020). A resiliência é a capacidade do indivíduo para usar os sistemas de suporte por forma a melhor lidar com o *stress* (Friborg et al., 2003), sendo também definida como o conjunto de traços de personalidade, qualidades e competências individuais, relativamente estáveis, associados à capacidade de superar e ultrapassar a adversidade e lidar com o *stress* (Connor & Davidson, 2003; Smith-Osborne & Button, 2013, citado em Pereira et al., 2016). A flexibilidade cognitiva caracteriza-se, de acordo com Martin e Rubin (1995), pela consciência do indivíduo de que, em qualquer situação, existem opções e alternativas disponíveis, pela disposição para ser flexível e adaptar-se a cada circunstância, e pela autoeficácia em ser flexível. As estratégias de *coping* são definidas como sendo um conjunto de estratégias com potencial para impactar, seja de forma positiva ou negativa, a saúde física e mental dos indivíduos com a capacidade de modificar a evolução do *stress*, seja evitando a situação stressante, seja confrontando-a (Lazarus & Folkman, 1984). A investigação tem demonstrado que estes

processos não são independentes. De acordo com Trudel-Fitzgerald et al. (2024), a regulação emocional e o *coping* têm algumas semelhanças como, por exemplo, ambos mudam dinamicamente ao longo do tempo e ambos incluem estratégias que são vistas na dicotomia "adaptativas v desadaptativas" devido a estarem relacionados com a saúde física e mental (Trudel-Fitzgerald et al., 2024). Esta relação é igualmente passível de ser observada em contextos de alta exigência, tal como é o caso dos técnicos de emergência médica. De acordo com Alqahtani et al. (2025), estratégias de *coping* e estratégias de regulação emocional estão positivamente associadas à resiliência, funcionando, assim, como mecanismos fundamentais no processo de adaptação ao elevado nível de *stress* característico desta profissão (Alqahtani et al., 2025). Embora o estudo de Nakhostin-Khayyat et al. (2024) tenha sido conduzido em estudantes, os autores evidenciam que a flexibilidade cognitiva está relacionada com a resiliência, e reforçam a noção de que a flexibilidade cognitiva é um processo adaptativo fundamental visto permitir o ajuste de respostas tanto emocionais quanto comportamentais, o que se torna particularmente importante em contextos de elevados níveis de *stress* (Nakhostin-Khayyat et al., 2024). Assim, é importante considerar se estes processos apresentam diferenças entre homens e mulheres.

Visto existir uma escassez de estudos na população das forças de segurança, torna-se pertinente recorrer à literatura em populações de outros profissionais de primeira linha, como é o caso dos enfermeiros. Neste contexto, Cholankeril et al. (2023) observaram, durante a pandemia do COVID-19, uma altura altamente exigente, que na população geral dos Estados Unidos da América, as mulheres não só relatavam níveis mais elevados de ansiedade do que os homens como também apresentavam padrões distintos de *coping* (Cholankeril et al., 2023). Já de acordo com Gil (2024), um estudo realizado com estudantes universitários reportou diferenças entre a resiliência e o desempenho académico entre homens e mulheres, principalmente, no que toca aos fatores associados ao desempenho. Ademais, num estudo de Goubet e Chrysikou (2019) foram encontradas diferenças quantitativas entre os sexos no uso de regulação emocional, tendo as mulheres não só usado mais estratégias de regulação emocional como também o fizeram mais frequentemente que os homens que empregam mais a supressão emocional (Goubet & Chrysikou, 2019). No entanto, num estudo efetuado com profissionais de enfermagem no fim da pandemia de COVID-19, não foram encontradas diferenças entre homens e mulheres no que diz respeito à resiliência (Jarrad et al., 2025).

No contexto das forças de segurança, o estudo de Violanti et al. (2017) reporta que homens e mulheres das forças de segurança experienciam os desafios da sua profissão de maneira diferente.

Estas diferenças reforçam a importância de compreender como homens e mulheres utilizam os processos adaptativos por forma a identificar necessidades de formação e apoio psicológico.

O objetivo do presente estudo é comparar os homens e as mulheres das forças de segurança portuguesas relativamente aos seus processos adaptativos: regulação emocional, resiliência, flexibilidade cognitiva e estratégias de *coping*.

Com base na literatura existente é esperado que existam diferenças entre homens e mulheres das forças de segurança relativamente à regulação emocional e relativamente às estratégias de *coping*. Relativamente à resiliência e à flexibilidade cognitiva os estudos foram inconsistentes, pelo que podemos formular hipóteses exploratórias.

Metodologia

Participantes

A amostra do presente estudo é constituída por 412 elementos das forças de segurança portuguesas, nomeadamente da Guarda Nacional Republicana (GNR), da Polícia de Segurança Pública (PSP) e da Polícia Judiciária (PJ), sendo 91 do sexo feminino (22.1%) e 321 do sexo masculino (77.9%). Esta amostra tem idades compreendidas entre os 22 e os 62 anos (M = 39.36, DP = 6.11), tendo as mulheres idades compreendidas entre os 22 e os 62 anos (M = 40.58, DP = 8.21) e os homens idades compreendidas entre os 25 e os 51 anos (M = 39.02, DP = 5.34)

Relativamente aos anos de serviço, a amostra do presente estudo tem uma média de 13.74 (DP = 6.11) anos de serviço, tendo as mulheres uma média de 13.42 (DP = 8.46) anos de serviço e os homens uma média de 13,83 (DP = 5,35) anos de serviço. No que toca à exposição a acontecimentos potencialmente traumáticos, tem uma média de 46.41 (DP = 17.29) de exposição a acontecimentos potencialmente traumáticos, tendo as mulheres uma média de 36.36 (DP = 14.62) e os homens uma média de 48.97 (DP = 17.17).

Medidas

Por forma a obter uma caracterização da amostra foi utilizado um questionário sociodemográfico com questões relativas a, por exemplo, idade, sexo, anos de serviço, função desempenhada e força de segurança à qual estão inseridos.

Questionário de Exposição e Perturbação dos Acontecimentos Traumáticos (QEPAT; Carvalho & Maia, 2009). O QEPAT é um questionário de autorrelato, composto por 43 questões sobre

acontecimentos potencialmente traumáticos. Cada uma das questões é dividida em duas partes (exposição e perturbação), que avaliam, respetivamente a frequência com que os participantes foram expostos a acontecimentos potencialmente traumáticos e o nível de perturbação que percecionaram. Ambas as partes são avaliadas numa escala de Likert de 5 pontos (0 – "Nunca" / "Nada" até 4 – "Frequentemente" / "Muitíssimo").

Questionário de Regulação Emocional (ERQ; Gross & John, 2003; adaptado à população portuguesa por Vaz et al., 2008). O ERQ é um questionário de autorrelato constituído por 10 itens, avaliados numa escala de Likert de 7 pontos (1 – "Discordo Totalmente" até 7 – "Concordo Totalmente"). Este instrumento avalia as estratégias de regulação emocional através de duas dimensões distintas: a Reavaliação Cognitiva, composta por seis itens e com um α = .86 e a Supressão Emocional, composta por quatro itens e com um α = .78, revelando no presente estudo uma boa consistência interna.

Escala de Resiliência para Adultos (ERA; Friborg et al., 2003; adaptada à população portuguesa por Pereira et al., 2016). A ERA é uma escala constituída por 33 itens, distribuídos por cinco fatores (Competência Pessoais, Coesão Familiar, Recursos Sociais, Competências Sociais e Estilo Estruturado) avaliados numa escala de Likert de 7 pontos (1 – "Discordo Totalmente" até 7 – "Concordo Totalmente"). No presente estudo, a ERA apresentou um α de Cronbach = .69.

Escala de Flexibilidade Cognitiva (CFS; Martin & Rubin, 1995; adaptada à população portuguesa por Peixoto, 2025). Esta escala é composta por 10 itens que avaliam três dimensões: Perceção de Alternativas, Controlo Percebido sobre as Situações e Disposição para Se Adaptar. Cada item é avaliado numa escala de Likert de 6 pontos (1 – "Discordo Totalmente" até 6 – "Concordo Totalmente"). Esta escala está dividida em dois fatores: Flexibilidade Cognitiva (Fator 1), composta por sete itens, e Dificuldade de Adaptação Cognitiva (Fator 2), composta por três itens. No presente estudo, o Fator 1 obteve um α = .63, o Fator 2 obteve um α = .85 e a escala total da CFS obteve um α = .83, o que demonstra uma boa consistência interna.

Inventário Brief COPE (*Brief COPE*; Carver et al., 1997; adaptado por Pais-Ribeiro & Rodrigues, 2004). Este inventário é composto por 28 itens, organizados em 14 escalas (*Coping* Ativo, Planeamento, Reinterpretação Positiva, Aceitação, Humor, Religião, Uso de Suporte Emocional, Uso de Suporte Instrumental, Autodistração, Negação, Expressão de Sentimentos, Uso de Substâncias, Desinvestimento Comportamental e, por fim, Autoculpabilização). Os itens são avaliados através de

uma escala Likert de 4 pontos (1 – "Nunca fiz isto" até 4 – "Fiz isto sempre"). No presente estudo, o *Coping* Ativo apresentou um α = .56, o Planeamento apresentou um α = .85, a Reinterpretação Positiva apresentou um α = .85, a Aceitação apresentou um α = .72, o Humor apresentou um α = .88, a Religião apresentou um α = .94, o Uso de Suporte Emocional apresentou um α = .61, o Uso de Suporte Instrumental apresentou um α = .61, a Autodistração apresentou um α = .54, a Negação apresentou um α = .84, a Expressão de Sentimentos apresentou um α = .71, o Uso de Substâncias apresentou um α = .94, o Desinvestimento Comportamental apresentou um α = .85 e a Autoculpabilização apresentou um α = .35, valor que pode ser explicado pelo facto de esta subescala ser constituída por apenas dois itens. Com apenas dois itens, o alfa de Cronbach tende a ser pequeno, uma vez que escalas com menos de 10 itens tendem a ter valores de alfa de Cronbach mais baixos (Pallant, 2020).

Procedimentos

O presente estudo encontra-se inserido num projeto de investigação a decorrer na equipa de investigação. Os dados foram recolhidos pela Doutora Bárbara Sousa, em 2022, no âmbito do seu doutoramento e estão integrados na base de dados do mesmo. A recolha de dados foi aprovada pela Comissão de Ética da Universidade do Minho para a investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH 157/2023), e pelas instituições envolvidas. Após a aprovação, foram contactadas as instituições de forças de segurança envolvidas (GNR, PSP e PJ) tendo sido enviado um e-mail com um *link* do *Qualtrics* de acesso ao questionário aos comandantes da Zona Norte de Portugal dessas mesmas instituições que, posteriormente, o disseminaram aos elementos. O consentimento informado foi apresentado antes do estudo, via *online*.

Análise dos Dados

A análise dos dados recolhidos foi efetuada com recurso ao *software* estatístico IBM SPSS Statistics (versão 30.0.0.0). Inicialmente, foram realizadas análises descritivas por forma a caracterizar a amostra e as variáveis em estudo (incluindo subescalas e escalas totais dos instrumentos utilizados). Posteriormente foram realizadas as análises da normalidade e da homogeneidade das variâncias. A normalidade foi analisada através da assimetria e da curtose (Hair et al., 2019) e a homogeneidade das variâncias foi obtida através do teste de Levene (Field, 2018). Depois de assegurados estes pressupostos foram realizados testes *t* por forma a comparar as médias sem controlar a exposição traumática. De seguida foram realizadas análises de variância com covariáveis (ANCOVA), sendo o sexo

a variável independente e a exposição traumática (subescala Exposição do QEPAT) a covariável. Uma vez que um elevado número de mulheres se encontra nos serviços administrativos, a exposição a acontecimentos potencialmente traumáticos foi controlada de modo que eventuais diferenças entre os sexos nos processos adaptativos refletissem diferenças mais próximas da realidade destes processos, e não resultassem de diferenças na exposição traumática.

Valores de p-value (*p*) inferiores a .05 foram considerados estatisticamente significativos.

Foram reportados os valores de *F*, *p*, e eta parcial quadrado ($\eta^2 p$) para cada ANCOVA, permitindo, assim, comparar os sexos nas variáveis em estudo, controlando a exposição traumática.

Resultados

Estatísticas Descritivas

No que diz respeito à regulação emocional, na subescala Reavaliação Cognitiva do ERQ os homens reportaram uma média de 25.08 (*DP* = 5.54) tendo as suas respostas variado entre 6.00 e 42.00, e as mulheres reportaram uma média de respostas de 25.62 (*DP* = 5.40) tendo as suas respostas variado entre 9.00 e 39.00. Na subescala Supressão Emocional do ERQ, os homens reportaram uma média de respostas de 15.56 (*DP* = 3.63) tendo as suas respostas variado entre 4.00 e 28.00, e as mulheres reportaram uma média de respostas de 14.01 (*DP* = 3.38) tendo as suas respostas variado entre 4.00 e 27.00. Já na escala total do ERQ, os homens reportaram uma média de respostas de 40.64 (*DP* = 7.80) tendo as suas respostas variado entre 10.00 e 67.00, e as mulheres reportaram uma média de respostas de 39.63 (*DP* = 7.35) tendo as suas respostas variado entre 15.00 e 61.00. Relativamente à ERA, os homens reportaram uma média de 175.94 (*DP* = 23.09) tendo as suas respostas variado entre 51.00 e 224.00, e as mulheres reportaram uma média de 186.89 (*DP* = 26.03) tendo as suas respostas variado entre 108.00 e 223.00. No que toca à CFS, no Fator 1 os homens reportaram uma média de 33.52 (*DP* = 3.47) tendo as suas respostas variado entre 7.00 e 42.00, e as mulheres reportaram uma média de 33.83 (*DP* = 2.27) tendo as suas respostas variado entre 21.00 e 40.00. Já no Fator 2 da CFS, os homens reportaram uma média de 14.16 (*DP* = 1.82) tendo as suas respostas variado entre 8.00 e 18.00, e as mulheres reportaram uma média de 14.13 (*DP* = 1.29) tendo as suas respostas variado entre 9.00 e 18.00. Já na escala Total da CFS, os homens reportaram uma média de 40.36 (*DP* = 3.19) tendo as suas respostas variado entre 10.00 e 50.00, e as mulheres reportaram uma média de 40.51 (*DP* = 1.91) tendo as suas respostas variado entre 28.00 e 45.00. No Brief COPE, na subescala

Coping Ativo, os homens reportaram uma média de 1.55 (*DP* = 0.44) tendo as suas respostas variado entre 0.00 e 3.00, e as mulheres reportaram uma média de 1.48 (*DP* = 0.29) tendo as suas respostas variado entre 0.00 e 2.50; na subescala Planeamento, os homens reportaram uma média de 1.87 (*DP* = 0.44) tendo as suas respostas variado entre 0.00 e 3.00, e as mulheres reportaram uma média de 1.91 (*DP* = 0.35) tendo as suas respostas variado entre 0.00 e 3.00; na subescala Reinterpretação Positiva do Brief COPE, os homens reportaram uma média de 1.15 (*DP* = 0.45) tendo as suas respostas variado entre 0.00 e 3.00, e as mulheres reportaram uma média de 1.05 (*DP* = 0.36) tendo as suas respostas variado entre 0.00 e 3.00; na subescala Aceitação, os homens reportaram uma média de 1.12 (*DP* = 0.41) tendo as suas respostas variado entre 0.00 e 3.00, e as mulheres reportaram uma média de 1.05 (*DP* = 0.28) tendo as suas respostas variado entre 0.00 e 2.50; na subescala Humor, os homens reportaram uma média de 1.00 (*DP* = 0.39) tendo as suas respostas variado entre 0.00 e 3.00, e as mulheres reportaram uma média de 1.01 (*DP* = 0.28) tendo as suas respostas variado entre 0.00 e 2.50; na subescala Religião, os homens reportaram uma média de 0.88 (*DP* = 0.41) tendo as suas respostas variado entre 0.00 e 2.00, e as mulheres reportaram uma média de 0.99 (*DP* = 0.38) tendo as suas respostas variado entre 0.00 e 3.00; na subescala Uso de Suporte Emocional, os homens reportaram uma média de 1.02 (*DP* = 0.35) tendo as suas respostas variado entre 0.00 e 3.00, e as mulheres reportaram uma média de 1.05 (*DP* = 0.34) tendo as suas respostas variado entre 0.00 e 2.50; na subescala Uso de Suporte Instrumental, os homens reportaram uma média de 1.02 (*DP* = 0.32) tendo as suas respostas variado entre 0.00 e 2.50, e as mulheres reportaram uma média de 1.03 (*DP* = 0.22) tendo as suas respostas variado entre 0.00 e 2.00; na subescala Autodistração, os homens reportaram uma média de 0.95 (*DP* = 0.30) tendo as suas respostas variado entre 0.00 e 2.50, e as mulheres reportaram uma média de 1.01 (*DP* = 0.19) tendo as suas respostas variado entre 0.00 e 2.00; na subescala Negação, os homens reportaram uma média de 0.83 (*DP* = 0.38) tendo as suas respostas variado entre 0.00 e 2.00, e as mulheres reportaram uma média de 0.89 (*DP* = 0.30) tendo as usas respostas variado entre 0.00 e 1.00; na subescala Expressão de Sentimentos, os homens reportaram uma média de 1.06 (*DP* = 0.31) tendo as suas respostas variado entre 0.00 e 2.50, e as mulheres reportaram uma média de 1.03 (*DP* = 0.20) tendo as suas respostas variado entre 0.00 e 2.00; na subescala Uso de Substâncias, os homens reportaram uma média de 0.06 (*DP* = 0.28) tendo as suas respostas variado entre 0.00 e 2.00, e as mulheres reportaram uma média de 0.01 (*DP* = 0.10) tendo as suas respostas variado entre 0.00 e 1.00; na subescala Desinvestimento Comportamental, os homens reportaram uma média de 0.13 (*DP* = 0.34) tendo as suas respostas variado entre 0.00 e 2.00, e as mulheres reportaram uma média de

0.05 (*DP* = 0.20) tendo as suas respostas variado entre 0.00 e 1.00; e, por fim, na subescala Autoculpabilização, os homens reportaram uma média de 0.99 (*DP* = 0.30) tendo as suas respostas variado entre 0.00 e 3.00, e as mulheres reportaram uma média de 1.02 (*DP* = 0.22) tendo as suas respostas variado entre 0.00 e 2.00.

A **Tabela 1.** apresenta os resultados dos testes descritivos realizados para as variáveis em estudo, em função do sexo.

Tabela 1.

Estatísticas descritivas das variáveis em estudo

		Sexo	*M*	*DP*	*Min*	*Max*
ERQ						
	Reavaliação Cognitiva	Homens	25.08	5.54	6.00	42.00
		Mulheres	25.62	5.40	9.00	39.00
	Supressão Emocional	Homens	15.56	3.63	4.00	28.00
		Mulheres	1.01	3.38	4.00	27.00
	Total	Homens	40.64	7.80	10.00	67.00
		Mulheres	39.63	7.35	15.00	61.00
ERA						
	Total	Homens	175.94	23.91	51.00	224.00
		Mulheres	186.89	26.03	108.00	223.00
CFS						
	Fator 1	Homens	33.52	3.47	7.00	42.00
		Mulheres	33.83	2.27	21.00	40.00
	Fator 2	Homens	14.16	1.82	8.00	18.00
		Mulheres	14.32	1.29	9.00	18.00
	Total	Homens	40.36	3.19	10.00	50.00
		Mulheres	40.51	1.91	28.00	45.00
Brief COPE						
	Coping Ativo	Homens	1.55	0.44	0.00	3.00
		Mulheres	1.48	0.29	0.00	2.50
	Planeamento	Homens	1.87	0.44	0.00	3.00
		Mulheres	1.91	0.35	0.00	3.00

Reinterpretação Positiva	Homens	1.15	0.45	0.00	3.00
	Mulheres	1.05	0.36	0.00	3.00
Aceitação	Homens	1.12	0.41	0.00	3.00
	Mulheres	1.05	0.28	0.00	2.50
Humor	Homens	1.00	0.39	0.00	3.00
	Mulheres	1.01	0.28	0.00	2.50
Religião	Homens	0.88	0.41	0.00	2.00
	Mulheres	0.99	0.38	0.00	3.00
Uso de Suporte Emocional	Homens	1.02	0.35	0.00	3.00
	Mulheres	1.05	0.34	0.00	2.50
Uso de Suporte Instrumental	Homens	1.02	0.32	0.00	2.50
	Mulheres	1.03	0.22	0.00	2.00
Autodistração	Homens	0.95	0.30	0.00	2.50
	Mulheres	1.01	0.19	0.00	2.00
Negação	Homens	0.83	0.38	0.00	2.00
	Mulheres	0.89	0.30	0.00	1.00
Expressão de Sentimentos	Homens	1.06	0.31	0.00	2.50
	Mulheres	1.03	0.20	0.00	2.00
Uso de Substâncias	Homens	0.06	0.28	0.00	2.00
	Mulheres	0.01	0.10	0.00	1.00
Desinvestimento Comportamental	Homens	0.13	0.34	0.00	2.00
	Mulheres	0.05	0.20	0.00	1.00
Autoculpabilização	Homens	0.99	0.30	0.00	3.00
	Mulheres	1.02	0.22	0.00	2.00

Nota. N = 412. *M* = média; *DP* = desvio-padrão; *Min* = Mínimo; *Max* = Máximo; ERQ = Questionário de Regulação Emocional; ERA = Escala de Resiliência para Adultos; Brief COPE = Inventário Brief COPE; CFS = Escala de Flexibilidade Cognitiva; Fator 1 = Flexibilidade Cognitiva e Fator 2 = Adaptação Cognitiva.

Análises Comparativas

Foram realizados testes *t* para amostras independentes com o objetivo de comparar os sexos nas diferentes variáveis em estudo. Os resultados indicaram a existência de diferenças estatisticamente

significativas em quatro subescalas. Na subescala Supressão Emocional do ERQ, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres ($t(410) = -3.65$, $p < .001$). com os homens a apresentarem valores médios superiores ($M = 15.56$, $DP = 3.63$) aos das mulheres ($M = 14.01$, $DP = 3.38$). Verificaram-se igualmente diferenças na escala total da ERA ($t(410) = 3.84$, $p < .001$), com as mulheres a reportarem valores médios superiores ($M = 186.89$, $DP = 26.03$) aos dos homens ($M = 175.81$, $DP = 23.83$). Relativamente à subescala Religião do Brief COPE, observaram-se diferenças estatisticamente significativas entre os homens e as mulheres das forças de segurança ($t(410) = 2.34$, $p = .020$), com as mulheres a reportarem valores médios superiores ($M = 0.99$, $DP = 0.38$) aos dos homens ($M = 0.88$, $DP = 0.41$). Na subescala Desinvestimento Comportamental do Brief COPE, observaram-se diferenças significativamente estatísticas entre os sexos ($t(410) = -2.12$, $p = .035$), com os homens a reportarem valores médios superiores ($M = 0.13$, $DP = 0.34$) aos das mulheres ($M = 0.05$, $DP = 0.20$). Não se observaram diferenças estatisticamente significativas nas restantes subescalas.

A **Tabela 2.** apresenta os resultados dos testes *t* realizados para as variáveis em estudo, em função do sexo, estando os valores significativos assinalados a negrito.

Tabela 2.

Testes t para amostras independentes das diferenças entre sexos nas variáveis em estudo

		Sexo	*M*	*DP*	*t(gl)*	*p*	*d*
ERQ							
	Reavaliação Cognitiva	Homens	25.08	5.55	.82(410)	.412	.097
		Mulheres	25.62	5.40			
	Supressão Emocional	Homens	15.56	3.63	-3.65(410)	**<.001*** **	-.434
		Mulheres	14.01	3.38			
	Total	Homens	40.64	7.80	-1.11(410)	.268	-.132
		Mulheres	39.63	7.35			
ERA	Total	Homens	175.81	23.83	3.84(410)	**<.001*** **	.455
		Mulheres	186.89	26.03			
CFS							
	Fator 1	Homens	33.53	3.47	.797(410)	.426	.095
		Mulheres	33.83	2.27			
	Fator 2	Homens	14.16	1.82	.799(410)	.425	.095

		Mulheres	14.32	1.29			
	Total	Homens	40.36	3.19	.41(410)	.681	.049
		Mulheres	40.51	1.91			
Brief COPE							
	Coping Ativo	Homens	1.55	0.44	-1.35(410)	.177	-.161
		Mulheres	1.48	0.29			
	Planeamento	Homens	1.87	0.45	.85(410)	.398	.101
		Mulheres	1.91	0.35			
	Reinterpretação Positiva	Homens	1.15	0.45	-1.87(410)	.063	-.222
		Mulheres	1.05	0.36			
	Aceitação	Homens	1.12	0.41	-1.39(410)	.166	-.165
		Mulheres	1.05	0.28			
	Humor	Homens	1.00	0.39	.019(410)	.985	.002
		Mulheres	1.01	0.28			
	Religião	Homens	0.88	0.41	2.34(410)	**.020***	.278
		Mulheres	0.99	0.38			
	Uso de Suporte Emocional	Homens	1.02	0.35	.88(410)	.378	.105
		Mulheres	1.05	0.34			
	Uso de Suporte Instrumental	Homens	1.02	0.32	.07(410)	.943	.008
		Mulheres	1.03	0.22			
	Autodistração	Homens	0.95	0.30	1.66(410)	.098	.197
		Mulheres	1.01	0.19			
	Negação	Homens	0.83	0.38	1.30(410)	.193	.155
		Mulheres	0.89	0.30			
	Expressão de Sentimentos	Homens	1.06	0.31	-.82(410)	.411	-.098
		Mulheres	1.03	0.20			
	Uso de Substâncias	Homens	0.06	0.28	-1.63(410)	.103	-.194
		Mulheres	0.01	0.10			
	Desinvestimento Comportamental	Homens	0.13	0.34	-2.12(410)	**.035***	-.251
		Mulheres	0.05	0.20			
	Autoculpabilização	Homens	0.99	0.30	.94(410)	.349	.111
		Mulheres	1.02	0.22			

Nota. *M* = média; *DP* = desvio-padrão; *t* = teste *t* de Student; *gl* = graus de liberdade; *d* = *d* de Cohen; ERQ = Questionário de Regulação Emocional; ERA = Escala de Resiliência para Adultos; Brief COPE = Inventário Brief COPE; CFS = Escala de Flexibilidade Cognitiva; Fator 1 = Flexibilidade Cognitiva; Fator 2 = Adaptação Cognitiva* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Por forma a comparar os sexos relativamente aos processos adaptativos foram realizadas análises de variância com covariáveis (ANCOVA), em que a covariável, exposição traumática, foi controlada.

Após controlo da Exposição Traumática apenas quatro subescalas apresentaram diferenças estatisticamente significativas entre os sexos, sendo elas a subescala Supressão Emocional, do ERQ $F(1, 410) = 5.51$, $p = .019$ e $\eta^2p = .013$, com os homens a reportar uma maior média, a escala total da ERA $F(1, 410) = 6.97$, $p = .009$ e $\eta^2p = .017$ com as mulheres a reportar maior média, a subescala Religião $F(1, 410) = 4.10$, $p = .043$ e $\eta^2p = .010$ com mulheres a reportar maior média e a subescala Autodistração $F(1, 410) = 5.14$, $p = .024$ e $\eta^2p = .012$, com as mulheres a reportarem maior média. Não se observaram diferenças estatisticamente significativas nas restantes subescalas.

A **Tabela 3.** apresenta os resultados das ANCOVAs realizadas para as variáveis em estudo, em função do sexo, e controlando a subescala Exposição Traumática do QEPAT, estando os valores significativos assinalados a negrito.

Tabela 3.

Resultados das ANCOVAS para as variáveis em estudo, em função do sexo, controlando a Exposição Potencialmente Traumática

		Soma dos Quadrados	*gl*	Quadrado Médio	*F*	*p*	η^2p
ERQ							
	Reavaliação Cognitiva	59.43	1	59.43	1.97	.161	.005
	Supressão Emocional	67.56	1	67.56	5.51	**.019***	.013
	Total	0.25	1	0.25	0.00	.948	.000
ERA							

	Total	3844.29	1	3844.29	6.69	**.010***	.016
CFS							
	Fator 1	2.25	1	2.21	0.21	.644	.001
	Fator 2	0.39	1	0.39	0.13	.718	.000
	Total	0.74	1	0.74	0.09	.771	.000
Brief							
COPE							
	Coping Ativo	0.32	1	0.32	1.85	.174	.004
	Planeamento	0.08	1	0.08	0.43	.512	.001
	Reinterpretação Positiva	0.32	1	0.32	1.73	.189	.004
	Aceitação	0.15	1	0.15	1.01	.314	.002
	Humor	0.13	1	0.13	0.96	.329	.002
	Religião	0.67	1	0.67	4.08	**.044***	.010
	Uso de Suporte Emocional	0.12	1	0.12	0.98	.323	.002
	Uso de Suporte Instrumental	$1.75e^{-5}$	1	$1.75e^{-5}$	0.00	.989	.000
	Autodistração	0.40	1	0.40	5.14	**.024***	.012
	Negação	0.28	1	0.28	2.06	.152	.005
	Expressão de Sentimentos	0.06	1	0.06	0.71	.402	.002
	Uso de Substâncias	0.06	1	0.06	1.00	.317	.002
	Desinvestimento Comportamental	0.10	1	0.10	1.06	.303	.003
	Autoculpabilização	0.24	1	0.24	3.10	.079	.007

Nota. ERQ = Questionário de Regulação Emocional; ERA = Escala de Resiliência para Adultos; Brief COPE = Inventário Brief COPE; CFS = Escala de Flexibilidade Cognitiva; Fator 1 = Flexibilidade Cognitiva; Fator 2 = Adaptação Cognitiva. A subescala Exposição do QEPAT foi incluída como covariável. η^2p = eta quadrado parcial. $^*p < .05$.

Discussão

Atendendo aos desafios associados à prática profissional das forças de segurança, nomeadamente a exposição a contextos de alta exigência e a recorrentes acontecimentos potencialmente traumáticos, é importante observar de que forma os homens e as mulheres das forças de segurança mobilizam os seus processos adaptativos, nomeadamente, a regulação emocional, a resiliência, a flexibilidade cognitiva e as estratégias de *coping*.

Este estudo teve como objetivo comparar os processos adaptativos (regulação emocional, resiliência, flexibilidade cognitiva e estratégias de *coping*) entre homens e mulheres das forças de segurança portuguesas.

As forças de segurança estão frequentemente expostas a acontecimentos potencialmente traumáticos, pelo que a exposição traumática constitui uma variável de particular importância na compreensão das diferenças entre os sexos nos processos adaptativos. Por forma a aferir se a exposição traumática influenciava as diferenças entre os homens e as mulheres das forças de segurança nos seus processos adaptativos, procedeu-se, numa primeira fase, à realização de testes *t*, sem controlo da exposição traumática e, numa segunda fase, à realização de ANCOVAS com controlo dessa variável. Na generalidade, os padrões de diferença entre os sexos não sofreram alterações, independentemente da exposição traumática. No entanto, observaram-se duas exceções ao nível das estratégias de *coping*, ambas relativas a subescalas do Brief COPE: o desinvestimento comportamental e a subescala autodistração. No caso da subescala desinvestimento comportamental, as diferenças entre sexos observadas nos testes t deixaram de ser estatisticamente significativas após o controlo da exposição traumática nas ANCOVAS. Em sentido inverso, na subescala autodistração, as diferenças entre os sexos apenas se observaram nas ANCOVAS, não tendo sido observadas nos testes t. Estes resultados sugerem que a exposição traumática influencia determinadas estratégias de *coping*.

Relativamente à regulação emocional, os homens das forças de segurança que participaram neste estudo reportaram níveis significativamente mais elevados de supressão emocional. Este resultado está de acordo com o estudo de Goubet e Chrysikou (2019), que relata que homens tendem a recorrer mais à supressão emocional do que as mulheres. No contexto das forças de segurança, diversos estudos descrevem normas que enfatizam o controlo emocional e a neutralidade afetiva (Papazoglou & Andersen, 2014; Violanti et al., 2017). Embora estas normas possam facilitar o desempenho imediato ao permitir manter o foco e a estabilidade comportamental em momentos críticos (Arble et al., 2018; Gross, 1998), a literatura demonstra que o recurso prolongado à supressão emocional está associado a custos emocionais e fisiológicos (Gross & John, 2003). Assim, é importante

considerar estas estratégias e como é que são manifestadas em profissões como as das forças de segurança. De acordo com Gross (1998), diferentes estratégias podem ocorrer em momentos distintos do processo de regulação emocional, podendo ter diferentes consequências no funcionamento psicológico. A literatura tem demonstrado que a utilização frequente da supressão emocional pode estar associada a consequências tanto a nível fisiológico como psicológico e também nas relações interpessoais (An et al., 2022; Cameron & Overall, 2017). Indivíduos que recorrem com maior frequência ao uso da supressão emocional tendem a apresentar valores mais baixos de bem-estar psicológico tal como menor expressão emocional nas interações sociais (Gross & John, 2003). Nesse sentido, importa considerar que estes processos ocorrem em contextos profissionais particularmente exigentes tanto do ponto de vista operacional quanto emocional, tal como é o contexto das forças de segurança. Ademais, as forças de segurança são organizações que reforçam os estereótipos de género, nomeadamente, a cultura policial e a Síndrome de John Wayne, promovendo a ideia de que os homens que integram estas organizações devem ser fortes, corajosos, emocionalmente reservados e estoicos (Buhrig, 2023, 2024), ou seja, promovem a ideia de que ser vulnerável é ser fraco levando a que estes profissionais tenham maior probabilidade de suprimir as suas emoções (Buhrig, 2024). Assim, é possível que a diferença entre os homens e as mulheres das forças de segurança relativamente à supressão emocional se deva à cultura policial que é propagada nas mesmas, mas também a normas societais associadas à masculinidade (Borinca & Gkinopoulos, 2025).

O conceito de resiliência tem sido estudado particularmente em profissões caracterizadas por níveis elevados de exigência emocional e frequente exposição a acontecimentos potencialmente traumáticos, como é o caso dos profissionais de primeira linha, entre eles, as forças de segurança (Moreno et al., 2024). Nas forças de segurança a resiliência assume um papel importante uma vez que estes profissionais são muitas vezes expostos a situações perigosas, comportamento agressivo por parte de outros e, ainda, situações de sofrimento humano, o que aumenta a carga emocional destes profissionais (Silvante et al., 2026). A literatura aponta que a resiliência pode ser avaliada em diversos fatores (Friborg et al., 2003; Pereira et al., 2016), que permitem compreender como o indivíduo mobiliza tanto os recursos externos como internos por forma a enfrentar adversidades e manter o equilíbrio psicológico. Atendendo a que este é o primeiro estudo de que temos conhecimento a comparar homens e mulheres das forças de segurança sobre resiliência, procuramos analisar este fenómeno à luz de outras profissões de alta exigência, como é o caso dos enfermeiros. Este resultado difere do estudo de Jarrad et al. (2025), no qual, numa amostra de enfermeiros, não foram encontradas diferenças entre sexos ao nível da resiliência. Esta discrepância sugere que apesar de

ambas serem profissões de alta exigência, no contexto das forças de segurança, a resiliência pode assumir um papel distinto, possivelmente devido às exigências inerentes à profissão e pelas experiências diferenciadas dos homens e das mulheres. Assim, a diferença entre os homens e as mulheres das forças de segurança relativamente à resiliência deve ser explorada em estudos futuros, por forma a aprofundar a compreensão desta diferença.

No que toca à flexibilidade cognitiva não foram encontradas diferenças significativas entre os homens e as mulheres das forças de segurança quer ao nível da escala total, quer ao nível da Flexibilidade Cognitiva (Fator 1) e da Dificuldade de Adaptação Cognitiva (Fator 2). Sendo as forças de segurança um contexto caracterizado por uma elevada imprevisibilidade e pela necessidade de tomada de decisão rápida, a flexibilidade cognitiva assume particular importância (Martins & Gonçalves, 2021). Profissionais com um nível de flexibilidade cognitiva mais elevado tendem a demonstrar uma maior capacidade de adaptação a situações complexas ou inesperadas sendo as suas respostas comportamentais mais eficazes (Martins & Gonçalves, 2021). Assim, os resultados obtidos no presente estudo podem ser interpretados à luz do contexto profissional. Dado que tanto os homens como as mulheres das forças de segurança estão expostos a acontecimentos potencialmente traumáticos, às exigências da profissão e passam pelo mesmo processo de recrutamento, é possível que desenvolvam estratégias cognitivas semelhantes, e também através da modelagem do comportamento dos pares (Buhrig, 2024).

Quanto às estratégias de *coping*, as mulheres relataram níveis significativamente mais altos de uso de Religião e de Autodistração, o que vai de encontro ao estudo de Bonner e Brimhall (2022) no qual as mulheres das forças de segurança reportaram um maior uso de estratégias de *coping*, entre elas a Religião. No contexto das forças de segurança, a literatura evidencia que a exposição recorrente a acontecimentos críticos, a elevada carga operacional e as exigências emocionais inerentes ao contexto influenciam a seleção das estratégias de *coping*, destacando-se as estratégias focadas na regulação emocional e na capacidade de atuar sob pressão (Arble et al., 2018; Patterson et al., 2014). No entanto, os homens apresentaram valores médios superiores no uso de desinvestimento comportamental, o que vai de encontro ao estudo de Bonner e Brimhall (2022) que sugere que homens das forças de segurança tendem a usar estratégias de *coping* mais focadas no evitamento. É possível que o recorrer a estratégias de *coping* mais focadas no evitamento, por parte dos homens, parta das normas culturais das forças de segurança, que exigem que os homens sejam emocionalmente reservados, estoicos, corajosos e fortes (Buhrig, 2023, 2024).

Em suma, os resultados evidenciam que apesar dos homens e das mulheres das forças de segurança portuguesas apresentarem semelhanças em alguns processos adaptativos, eles diferem significativamente na regulação emocional (nomeadamente na supressão emocional), na resiliência e em algumas estratégias de *coping* (Religião, Desinvestimento Comportamental e Autodistração). Estes resultados reforçam a necessidade de desenvolver abordagens diferenciadas não só no apoio psicológico, mas também na formação inicial e continua destes profissionais.

Limitações

Ainda que os resultados vão, na sua maioria, de encontro ao que é descrito na literatura, é crucial reconhecer que este estudo possui limitações. Primeiramente, o facto de o estudo ser de cariz transversal não permite aferir se os processos adaptativos se mantêm ou alteram ao longo da carreira. Adicionalmente, por ser tratar de estudo transversal, não é possível determinar quais as estratégias que os homens e as mulheres adotam quando ingressam nas forças de seguranças nem se elas se mantêm ou alteram ao longo da sua carreira, o que não permite esclarecer em que medida as diferenças observadas se encontram presentes desde o início ou se se desenvolvem ao longo da carreira.

Implicações Práticas

Este estudo apresenta implicações práticas relevantes para a análise das diferenças entre os homens e as mulheres das forças de segurança relativamente aos seus processos adaptativos e a influencia da exposição traumática nos mesmos. Os resultados obtidos neste estudo reforçam a importância de considerar o sexo e a exposição traumática na avaliação psicológica e no desenvolvimento de estratégias e intervenções dirigidas a estes profissionais, assim como o desenvolvimento de formação adequada. Ademais, a identificação destas diferenças poderá contribuir para a implementação de respostas mais ajustadas às necessidades específicas de cada sexo, promovendo uma melhor adaptação às exigências ocupacionais e uma maior proteção de saúde psicológica nos profissionais das forças de segurança.

Estudos Futuros

Em estudos futuros recomenda-se alargar a investigação a amostras mais vastas e diversificadas das forças de segurança, de forma a aumentar a representatividade dos resultados e a sua capacidade de generalização. Ademais, poderá ser relevante estudar como outras variáveis, como tempo de serviço, as funções desempenhadas e a frequência da exposição traumática podem estar

associadas aos processos adaptativos dos homens e das mulheres das forças de segurança. Adicionalmente, a realização de estudos longitudinais poderá permitir analisar estas variáveis ao longo do tempo e a forma como a exposição traumática influencia a adaptação psicológica de forma cumulativa. Por fim, poderá ser útil recorrer a metodologias complementares, tais como entrevistas, que permitam uma compreensão mais alargada dos processos adaptativos em estudo do que o autorrelato.

Conclusão

A compreensão das diferenças nos processos adaptativos entre homens e mulheres assume particular relevância nas forças de segurança. Os resultados do presente estudo evidenciaram diferenças entre os homens e as mulheres das forças de segurança na supressão emocional, na resiliência e em algumas estratégias de *coping*, nomeadamente, a religião, o desinvestimento comportamental e a autodistração. O padrão de diferenças encontrado, ainda que tenha variado consoante o controlo da exposição traumática, evidencia a relevância do sexo na utilização dos processos adaptativos nesta população. Este enquadramento reforça a necessidade de considerar estas dinâmicas na organização e desenvolvimento das práticas profissionais, com vista à promoção de contextos de funcionamento mais ajustados às exigências desta população.

Apesar das limitações inerentes ao desenho do estudo, os resultados aprofundam o conhecimento sobre as diferenças entre os homens e as mulheres das forças de segurança relativamente à utilização dos processos adaptativos, nomeadamente, regulação emocional, resiliência, flexibilidade cognitiva e estratégias de *coping*. Investigações futuras deverão recorrer a metodologias longitudinais por forma a explorar de forma mais aprofundada estas diferenças.

Em suma, este estudo oferece evidência que pode orientar práticas institucionais e estratégias de intervenção mais ajustadas e eficazes junto dos homens e das mulheres das forças de segurança.

Referências

Alqahtani, M. M., Alotaibi, N. M., Alsahabi, A. A., Almutairi, T. A., Almutairi, K. H., Alqahtani, M. M., Almudhibri, A. M., & Almutairi, S. M. (2025). Psychological Resilience And Coping Strategies Among Emergency Medical Technicians: A Systematic Review (2015-2025). *The Review Of Diabetic Studies, 21*(7). https://doi.org/10.70082/aa3yad04

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Alington, VA: American Psychiatric Publishing.

An, U., Park, H. G., Han, D. E., & Kim, Y-H. (2022). Emotional Suppression and Psychological Well-Being in Marriage: The Role of Regulatory Focus and Spousal Behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*. https://doi.org/10.3390/ijerph19020973

Arble, E., Daugherty, A. M., & Arnetz, B. B. (2018). Models of first responder coping: Police officers as a unique population. *Stress and Health, 34*(2), 1-10. https://doi.org/10.1002/smi.2821

Borica, I., & Gkinopoulos, T. (2025). Challenging traditional masculinity: minority norms and the reimagining of male gender roles. *Social Influence, 20*(1), 2538627 https://doi.org/10.1080/15534510.2025.2538627

Buhrig, R. (2023). The Intersection of Masculinity and Mental Health in Police Organizational Culture. *Journal of Police and Criminal Psychology, 38*, 743-753. https://doi.org/10.1007/s11896-023-09603-4

Buhrig, R. (2024). Masculinity contest cultures and organizational outcomes in police organizations. *Policing: A Journal of Policy and Practice, 18*, paae100. https://doi.org/10.1093/police/paae100

Cameon, L. D., & Overall, N. C. (2017). Suppression and Expression as Distinct Emotion-Regulation Processes in Daily Interactions: Longitudinal and Meta-Analyses. *Emotion*. Advance online publication. http://dx.doi.org/10.1037/emo0000334

Carvalho, C., & Maia, A. C. (2009). Exposição Adversa, Psicopatologia e Queixas de Saúde em Bombeiros Portugueses. *I Congresso Luso-Brasileiro de Psicologia Da Saúde*, 1.

Carver, C. (1997). You want to Measure Coping But Your Protocol's Too Long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine, 4*(1), 92-100. 10.1207/s15327558ijbm0401_6

Cholankeril, R., Xiang, R., & Badr, H. (2023). Gender Differences in Coping and Psychopathological Adaptation during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(2), Article 993. https://doi.org/10.3390/ijerph20020993

Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a New Resilience Scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76-82. https://doi.org/10.1002/da.10113

Dias, E. N., & Pais-Ribeiro, J. L. (2019). O Modelo de *Coping* de Folkman e Lazarus: Aspectos Históricos e Conceituais. *Revista Psicologia e Saúde, 11*(2), 55-66. https://doi.org/10.20435/pssa.v11i2.642

Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research, 12*(2), 65-76. https://doi.org/10.1002/mpr.143

Gil, S. V. (2024). The Influence of Gender on Academic Performance and psychological Resilience, and the Relationship Between Both: Understanding the Differences Through Gender Stereotypes. *Trends in Psychology*. https://doi.org/10.1007/s43076-024-00370-7

Goubet, K. E., & Chrysikou, E. G. (2019). Emotion Regulation Flexibility: Gender Differences in Context Sensitivity and Repertoire. *Frontiers in Psychology, 10*, Article 935. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00935

Gross, J. J. (1998). The Emerging Field Of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individuals Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362. 10.1037/0022-3514.85.2.348

Isabirye, R. A., Namuli, J. D., & Kinyanda, E. (2022). Prevalence and factors associated with post-traumatic stress disorder among field police patrol officers serving in Kampala Metropolitan region. *BMC Psychiatry, 22*(706). https://doi.org/10.1186/s12888-022-04317-z

Jarrad, R. A., Hourani, E. A., Mahmoud, N. I., AL-Fayoumi, D. J. (2025). Gender as a sensor of nurses' depression, compassion fatigue and resilience. *BMC Psychiatry* 25, Article 566. https://doi.org/10.1186/s12888-025-07010-z

Jetelina, K. K., Molsberry, R. J., Gonzalez, J. R., Beauchamp, A. M., & Hall, T. (2020). Prevalence of Mental Illness and Mental Health Care Use Among Police Officers. *JAMA Network Open, 3*(10). doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.19658

Martin, M., & Rubin, R. (1995). A New Measure of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports, 76*(2), 623-626. 10.2466/pr0.1995.76.2.623

Martins, J. T., & Gonçalves, J. (2021). Cognitive flexibility and the work context: Integrative literature review. *Psicologia: Teoria e Prática, 24*(2). https://doi.org/10.5935/1980-6906/ePTPSP14027.en

McCreary, D. R., & Thompson, M. M. (2006). Development of Two Reliable and Valid Measures of Stressors in Policing: The Operational and Organizational Police Stress Questionnaires. *International Journal of Stress Management, 13*(4), 494-518. https://doi.org/10.1037/1072-5245.13.4.494

Moreno, A. F., Karanika-Murray, M., Batista, P., Hill, R., Vilalta, S. R., & Oliveira-silva, P. (2024). Resilience Training Programs with Police Forces: A Systematic Review. *Journal of Police and Criminal Psychology, 39*, 227-252. https://doi.org/10.1007/s11896-023-09633-y

Nakhostin-Khayyat, M., Borjali, M., Zeinali, M., Fardi, D. & Montazeri, A. (2024). The relationship between self-regulation, cognitive flexibility, and resilience among students: a structural equation modelling. *BMC Psychology, 12*, Article 337. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01843-1 Pais Ribeiro, J. L., & Rodrigues, A. P. (2004). Questões Acerca do Coping: A Propósito do Estudo de Adaptação do Brief COPE. *Psicologia, Saúde & Doenças, 5*(1),3-15. https://hdl.handle.net/10400.12/1054

Pallant, J. (2020). *SPSS Survival Manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS.* (7th ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003117452

Papazoglou, K., & Andersen, J. P. (2014). A Guide to Utilizing Police Training As a Tool to Promote Resilience and Improve Health Outcomes Among Police Officers. *Traumatology: An International Journal, 20*(2), 103-111. http://dx.doi.org/10.1037/h0099394

Patterson, G. T., Chung, I. W., & Swan, P. W. (2014). Stress management interventions for police officers and recruits a meta-analysis. *Journal of Experimental Criminology, 10*, 487-513. https://doi.org/10.1007/s11292-014-9214-7

Peixoto, C. R. A. (2025). *Validação da Escala de Flexibilidade Cognitiva em Forças e Serviços de Segurança Portugueses* [Dissertação de Mestrado, Universidade do Minho]. RepositóriUM. https://hdl.handle.net/1822/98019

Pereira, M., Cardoso, M., Albuquerque, S., Janeiro, C., & Alves, S. (2016). Escala de Resiliência para Adultos (ERA). In A. P., Relvas, & S., Major (Eds.), *Avaliação familiar: vulnerabilidade, stress e*

adaptação (Vol. 2, pp. 37-62). Imprensa da Universidade de Coimbra. https://doi.org/10.14195/978-989-26-1268-3_2

Porter, C. D., & Lee, R. (2023). The policing culture: an exploration into the mental health of former British police officers. *Current Psychology, 43*, 2214-2228. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04365-y

Rentmeesters, N., & Hermans, D. (2023). Posttraumatic stress disorder in Belgian police officers: prevalence and effects of exposure to traumatic events. *European Journal of Psychotraumatology, 14*(1). https://doi.org/10.1080/20008066.2022.2156558

Restubog, S. L. D., Ocampo, A. C. G., & Wang, L. (2020), Taking control amidst the chaos: Emotion regulation during the COVID-19 pandemic. *Journal of Vocational Behavior, 119*, Article 103440. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103440

Silvante, V. B., Gascón-Santos, S., & Pérez-Montesinos, Y. (2026). Promoting mental health in the police sector: a integrated model of resilience, organisational support and emotional literacy. *Frontiers in Psychology, 17*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1771519

Syed, S., Aswick, R., Schlosser, M., Jones, R., Rowe, S., & Billings, J. (2020). Global prevalence and risk factors for mental health problems in police personnel: a systematic review and meta-analysis. *Occupational and Environmental Medicine, 77*(11), 737-747. https://doi.org/10.1136/oemed-2020-106498

Trudel-Fitzgerald, C., Boucher, G., Morin, C., Mondragon, P., Guimond, A-J., Nishimi, K., Choi, K. W., & Dencklax, C. (2024). Coping and emotion regulation: A conceptual and measurement scoping review. *Can Psychol., 65*(3), 149-162. https://doi.org/10.1037/cap0000377

Ugwu, L. E., & Idemudia, E. S. (2024). Burnout and Post-traumatic Stress Disorders in Police Officers: Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Police and Criminal Psychology, 40*(6). https://doi.org/10.1007/s11896-024-09713-7

Vaz, F. M., Martins, C., & Martins, E. C. (2008). Diferenciação emocional e regulação emocional em adultos portugueses. *Psicologia, 22*(2), 123-135. https://doi.org/10.17575/rpsicol.v22i2.350

Violanti, J. M., Charles, L. E., McCanlies, E., Hartley, T. A., Baughman, P., Andrew, M. E., Fekedulegn, D., Ma, C. C., Mnatsakanova, A., & Burchfiel, C. M. (2017). Police stressors and health: a state-

of-the-art review. *Policing: An International Journal of police Strategies & Management, 40*(4), 642-656. https://doi.org/10.1108/PIJPSM-06-2016-0097

Anexo A

Autorização da Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH)



Universidade do Minho

Conselho de Ética

Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH)

Identificação do documento: CEICSH 157/2023

Título do projeto: *Being a Police Officers and living with them: the impact of job demands from different perspectives*

Equipa de Investigação: Bárbara Sousa de Castro (IR), Bolseira de Investigação, Escola de Psicologia, Universidade do Minho; Professora Doutora Ângela Maia (orientadora), Escola de Psicologia, Universidade do Minho; Professor Doutor Patrício Costa (Orientador), Instituto de Investigação em Ciências da Vida e da Saúde (ICVS), Escola de Medicina, Universidade do Minho

PARECER

A Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH) analisou o processo relativo ao projeto de investigação acima identificado, intitulado *Being a Police Officers and living with them: the impact of job demands from different perspectives.*

Os documentos apresentados revelam que o projeto obedece aos requisitos exigidos para as boas práticas na investigação com humanos, em conformidade com as normas nacionais e internacionais que regulam a investigação em Ciências Sociais e Humanas.

Face ao exposto, a Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH) nada tem a opor à realização do projeto nos termos apresentados no Formulário de Identificação e Caracterização do Projeto, que se anexa, emitindo o seu parecer favorável, que foi aprovado por unanimidade pelos seus membros.

O Presidente da CEICSH

Assinado por: **EMANUEL PEDRO VIANA BARBAS DE ALBUQUERQUE**
Num. de Identificação: 07089799

(Emanuel Pedro Viana Barbas Albuquerque)