



UM ESTUDO EXPLORATÓRIO SOBRE O ESTRESSE NOS POLICIAIS MILITARES DE UMA CIDADE CATARINENSE

Pollyana Weber da Maia Pawlowytsch¹

Luciano Ribas Batista²

Fernanda Cristina Neidert Batista³

RESUMO: Este estudo derivou de uma pesquisa realizada com Policiais Militares da Cidade de Rio Negrinho, Estado de Santa Catarina, Brasil. O estudo buscou analisar e discutir os dados com o objetivo de identificar quais eram os estímulos considerados estressores pelos Policiais Militares da amostra, as origens destes estressores e suas consequências ao profissional, à sua família, à instituição em que trabalham e à sociedade em que atuam. O estresse foi avaliado pelo Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL), foi diagnosticado que 61,90% da amostra possuía estresse, sendo que destes policiais, 69,23% se encontravam na fase de resistência e 30,77% se encontravam na fase de quase exaustão. A predominância dos sintomas foi psicológica, porém, também foram detectados sintomas físicos. Com relação as origens do estresse, constatou-se que para a amostra, as fontes mais significativas eram as questões organizacionais e o militarismo, seguidas pelos processos e pelas situações operacionais. Foi verificado que a existência do estresse nestes profissionais geram consequências negativas à saúde dos policiais e aos ambientes em que estão inseridos.

Palavras-chave: Polícia; Militar; Estresse; Psicologia; Saúde.

STRESS RELATED TO MILITARY POLICE – AN EXPLORATORY STUDY IN A CATARINENSE CITY

ABSTRACT: This study was derived from a survey of the Military Police of the City of Rio Negrinho, State of Santa Catarina, Brazil. The study seeks to analyze and discuss the data in order to identify the stimuli were considered stressors by the Military Police of the sample, the origins of these stressors and their consequences to the professional, to his family, the institution in which they work and the society in which they operate. Stress was measured by the Inventory of Stress Symptoms Lipp (ISSL), which was diagnosed 61.90% of the sample had stress, and of these policemen, 69.23% were in the resistance, and 30.77% were almost at the stage of exhaustion. The prevalence of symptoms was psychological, but also physical

¹Docente na Universidade do Contestado – Campus Mafra, Mestranda do PDR, Especialista em Psicologia Hospitalar, Psicopedagogia, Educação Inclusiva, Atua na área de Psicologia Hospitalar e Organizacional, Pesquisadora do NUPESC. E-mail: pollyana@unc.br

²Graduado em Psicologia pela Universidade do Contestado (2012) – Campus Mafra, Profissional da Segurança Pública em Santa Catarina. E-mail: luciano_lrb@hotmail.com

³Graduada em Psicologia pela Universidade do Contestado (2012) – Campus Mafra, atua na área de psicologia Hospitalar e Clínica. E-mail: ferzinhaah@hotmail.com

symptoms were detected. Regarding the sources of stress, it was found that for the sample, the most significant sources were organizational issues and militarism, followed by the processes and the operational situations. It was found that the existence of stress in these professionals generate negative consequences to the health of the officers and the environments in which they live.

Keywords: Police, Military; Stress; Psychology; Health.

INTRODUÇÃO

O estresse é considerado uma adaptação do organismo humano às adversidades que surgem no meio em que ele está inserido. Diante destas situações, que exigem do ser humano um desempenho maior do que o habitual, o organismo busca se adaptar para que consiga superar as adversidades, ocorrendo alterações fisiológicas, biológicas, psicológicas, emocionais, entre outras (COLEMAN, 1992).

Em princípio, podemos considerar o estresse como sendo uma manifestação positiva para o ser humano, porém, a adaptação deve ser momentânea e o equilíbrio deste organismo deverá ser reestabelecido, alcançando novamente a homeostase, ou, o estresse começa a se tornar prejudicial (FRANÇA; RODRIGUES, 2007).

Na Instituição Policial Militar, os trabalhadores estão sob uma grande exigência de desempenho, pois necessitam estarem a todos os momentos, atentos às circunstâncias, estão sob o constante risco de morte, trabalham em turnos alternados, além de outras situações aversivas. Considerando esta percepção, verifica-se que os policiais militares estão constantemente expostos a situações que exigem adaptações, o que pode contribuir para o surgimento do estresse nesta classe de trabalhadores.

Quanto maiores os níveis de estresse nos profissionais, menores são os rendimentos da instituição, e conseqüentemente, menor é a segurança da sociedade em que eles trabalham. Torna-se necessário compreender que os profissionais que zelam pela sociedade, também fazem parte desta sociedade, e que, igualmente merecem zelo. Desta forma, o estudo teve como objetivo identificar quais eram os estímulos considerados estressores pelos Policiais Militares, as origens destes estressores e suas conseqüências ao profissional, à sua família, à instituição em que trabalham e à sociedade em que atuam. Estes dados poderão contribuir com futuras pesquisas ou programas que visem promover a saúde e a qualidade de vida dos Policiais Militares, das suas famílias ou de outros trabalhadores.

MATERIAL E MÉTODOS

A amostra foi composta de vinte e um Policiais Militares de uma Companhia onde trabalhavam aproximadamente quarenta profissionais, os participantes foram selecionados aleatoriamente, onde os vinte e um primeiros que se voluntariaram participaram da pesquisa. Os sujeitos da pesquisa eram do sexo masculino e possuíam idades entre 18 e 46 anos

Para serem incluídos na amostra, os policiais militares deveriam ser voluntários, após, liam, preenchiam e assinavam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

O primeiro instrumento aplicado foi o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos (ISSL), esta é uma ferramenta homologada pelo Conselho Federal de Psicologia que possibilita diagnosticar se há estresse nos indivíduos, constatar em que fase os indivíduos diagnosticados se encontram e verificar a predominância dos sintomas.

Para identificar as características individuais e alguns aspectos relacionados com o trabalho foi aplicado um Questionário Sócio Demográfico elaborado pelo autor. Também foi realizada uma entrevista semiestruturada, a qual gerou dados qualitativos para o estudo.

Foram relacionados os dados obtidos com a aplicação do Questionário com os resultados do Inventário, visando-se identificar relações entre algumas variáveis e o diagnóstico de estresse. Os dados qualitativos, resultantes das entrevistas, foram utilizados para complementar o trabalho.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O estudo foi realizado com 21 Policiais Militares, sendo constatada por meio do ISSL a presença de estresse em 13 indivíduos, os quais correspondem a 62% da amostra.

Segundo Lipp (1996) o estresse é definido como uma reação do organismo com componentes físicos e/ou psicológicos, esta reação é resultante das alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que provoca alteração da homeostase, como por exemplo, irritação, medo, excitação, confusão, felicidade, entre outras.

Sobre o estresse nos servidores de segurança pública, Vasconcelos (2011) informou que as condições adversas de trabalho, as jornadas de trabalho extenuantes, os riscos inerentes à profissão e também a pressão da sociedade por eficiência, expõem os profissionais a diversas doenças ocupacionais, citando os

altos índices de estresse, bem como os desgastes e sofrimentos psíquicos. Diante desta informação, verifica-se que é esperado encontrar diagnósticos de estresse nestes trabalhadores.

De acordo com o Lipp (2005) o estresse é dividido em quatro fases: alerta, resistência, quase exaustão e exaustão, esta classificação é realizada de acordo com o tempo e a intensidade do estresse no indivíduo. Na amostra pesquisada não houve diagnóstico de estresse na fase de alerta. Segundo a autora, a fase de alerta é considerada a fase positiva do estresse, onde o ser humano se energiza através da produção de adrenalina, a sobrevivência é preservada e uma sensação de plenitude é frequentemente alcançada.

O autor Krumm (2007) informa que esta fase do estresse é considerada positiva porque não oferece muitos riscos à saúde do indivíduo, advertindo que se o estressor for eliminado durante este estágio há grande probabilidade de que não haja efeitos negativos duradouros, porém, se os estressores não são retirados à pessoa passa para o estágio de resistência.

Pode-se identificar na pesquisa que 42,86% da amostra se encontravam na fase de resistência. Considerando somente os indivíduos que foram diagnosticados com estresse, verificou-se que 69,23% deles se encontravam na fase de resistência. De acordo com Lipp (2005) a fase da resistência é uma tentativa de o indivíduo lidar com seus estressores de modo a manter sua homeostase interna, porém, se os fatores estressores persistem em frequência ou intensidade há uma quebra nesta resistência e a pessoa passa para a fase de quase exaustão.

Observou-se que 19,05% da amostra se encontravam na fase de quase exaustão. Considerando somente os indivíduos que foram diagnosticados com estresse, verificou-se que 30,77% deles se encontravam na fase de quase exaustão. Segundo Lipp (2005) é na fase de quase exaustão que se inicia o adoecimento do indivíduo e os órgãos mais vulneráveis começam a mostrar sinais de deterioração.

Durante o estudo da amostra selecionada, não houve diagnóstico de indivíduos na fase de exaustão, fase esta que é considerada a mais crítica do estresse, de acordo com Krumm (2007), pois nesta fase o corpo já não é capaz de produzir adrenalina suficiente para lutar, os primeiros sintomas, característicos da fase de alerta reaparecem podendo levar à morte em decorrência de ataque cardíaco, pela incapacidade de combater uma doença ou de outras complicações.

O estresse se manifesta através de sintomas físicos e psicológicos, Bruk Lee e Spector (2011) informam que os estressores têm sido relacionados com vários efeitos negativos na saúde e no bem estar do trabalhador, consideram ainda que estes efeitos podem ser físicos, como cefaléias ou doenças cardiovasculares, psicológicos, como emoções negativas, ansiedade e raiva, ou ainda, comportamentais, citando o alcoolismo e o tabagismo.

Com relação à predominância da sintomatologia a autora Lipp (2005) explica que em algumas pessoas os sintomas físicos são predominantes, em outras, predominam-se os sintomas psicológicos, e em algumas há a manifestação de

ambos os sintomas, ou seja, encontram-se sintomatologias consideráveis nos dois aspectos.

Na análise dos dados coletados, foi identificado que 7,70% dos indivíduos com estresse possuíam apenas sintomas físicos, 46,15% possuíam sintomas físicos e psicológicos e 46,15% possuíam apenas sintomas psicológicos. É perceptível que 92,30% dos indivíduos com estresse apresentavam sintomas psicológicos e 53,85% apresentavam sintomas físicos.

De acordo com os dados qualitativos verificou-se que na amostra pesquisada há uma relação entre o surgimento de alguns sintomas do estresse e o trabalho do policial militar, o indivíduo "T" relatou que SIC: *"Sinto dor nas costas, na altura dos rins, eu adquiri renite e sinusite devido a ambientes e funções que tenho que estar durante o trabalho, percebi que a minha resistência física diminuiu, bem como a minha capacidade de concentração e de memória. Os trabalhos noturnos desgastam mais, eu tenho muita sonolência quando não posso dormir e insônia quando deveria dormir"*.

Dados semelhantes ao do presente estudo foram encontrados em uma pesquisa realizada por Costa, Lima e Almeida (2007), onde relataram que na profissão Policial Militar os sintomas de estresse se manifestam mais na forma de sintomas psicológicos, com baixos níveis de sintomas físicos e a predominância do estresse encontrava-se na fase denominada de resistência, fato este que pode ser comprovado no estudo realizado.

Vários estímulos do ambiente podem ser considerados como fontes de estresse, de acordo com Lipp (1996, p. 20), "tudo o que causa uma quebra da homeostase interna, que exige uma adaptação, pode ser chamado de um estressor". Para verificar quais as possíveis fontes de estresse da amostra pesquisada foram realizadas análises entre os dados com o objetivo de investigar as relações entre algumas variáveis e o diagnóstico de estresse.

Considerando a hipótese do tempo de serviço policial influenciar no diagnóstico de estresse, foram relacionados os tempos de efetivo serviço com os diagnósticos de estresse. Observou-se que 81,81% dos indivíduos que tinham de 5 a 10 anos de serviço possuíam estresse e que esta porcentagem foi de 40% no grupo dos que possuíam tempo de serviço entre 10 e 15 anos. Entre os que possuíam de 15 a 20 anos de serviço verificou-se que haviam apenas dois indivíduos, porém, ambos apresentavam estresse.

Além do grupo dos policiais que possuía entre 10 e 15 anos de serviço apresentar a maior incidência de indivíduos com estresse, verificou-se que as porcentagens (incidência dos sintomas) dos indivíduos pertencentes a este grupo foram maiores do que a dos outros grupos. Diante destes dados, é possível perceber que nos indivíduos da amostra, o estresse é mais intenso e mais frequente entre os policiais que possuem de 5 a 10 anos de serviço.

Com relação ao estado civil constatou-se que 57,14% dos indivíduos solteiros apresentaram estresse e 63,64% dos policiais militares casados possuíam estresse. Os que estão separados/divorciados apresentaram estresse e ambos se

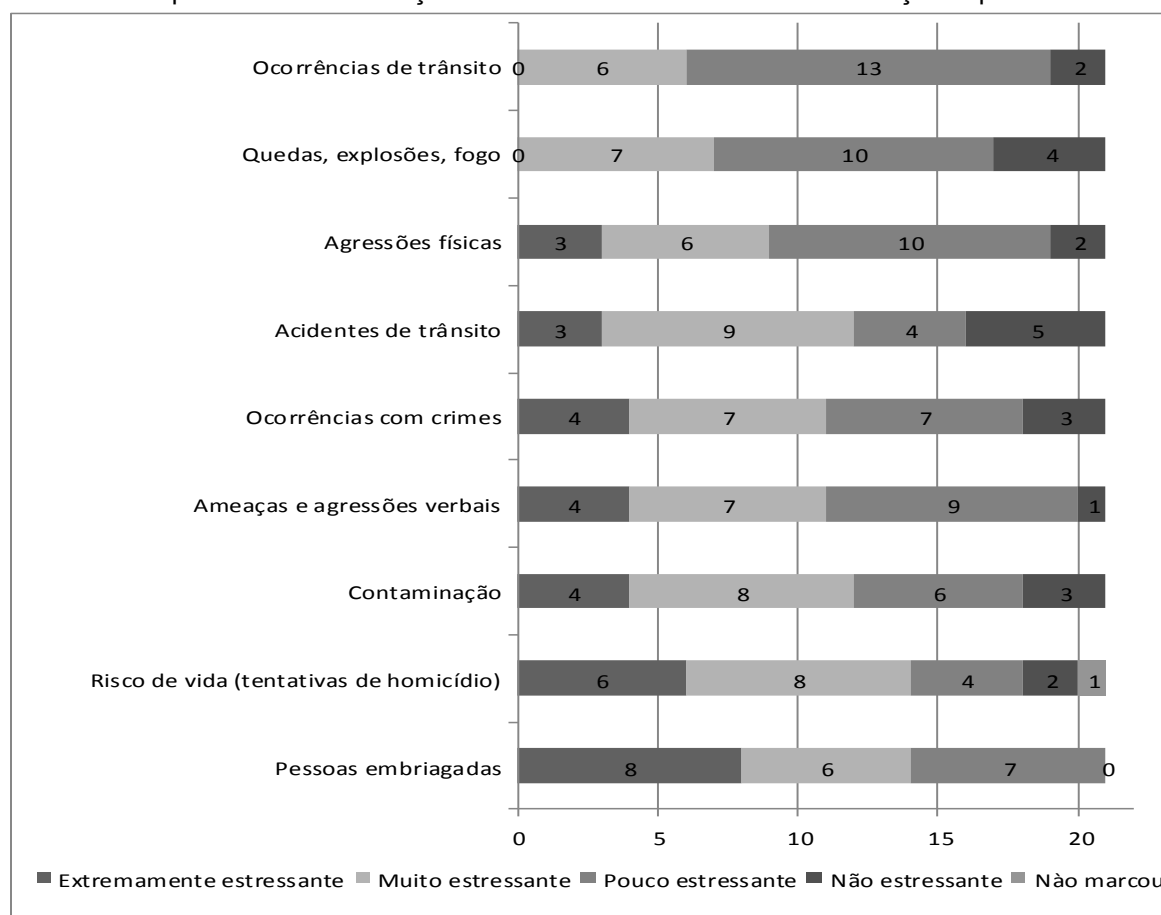
encontravam na fase de resistência. A porcentagem de policiais casados com estresse (63,64%) é maior se comparada à porcentagem de policiais militares solteiros com estresse (57,14%), este dado pode ser um indício que conflitos familiares influenciam no surgimento do estresse na amostra estudada, em contrapartida, a incidência de policiais solteiros que foram diagnosticados com estresse na fase de quase exaustão (50% dos solteiros) é maior do que a encontrada nos casados (28% dos casados), o que sugere que a família pode influenciar para o surgimento do estresse e ao mesmo tempo pode auxiliar no seu controle.

Houve uma investigação para verificar também se há influência da idade no surgimento do estresse, foi possível observar que dos indivíduos que estavam com idades entre 28 e 33 anos, 85,71% foram diagnosticados com estresse, porcentagem superior à porcentagem da amostra (61,9% da amostra possuía estresse). No estudo realizado, foi possível identificar indícios de que a incidência do estresse é proporcional à idade até a faixa dos 28 aos 33 anos, onde há um ápice, após esta faixa etária, aparentemente a relação entre o estresse e a idade passa a ser inversamente proporcional. Este dado sugere que até a faixa etária dos 33 anos, o indivíduo vai adquirindo estresse e passa a administrá-lo com maior eficiência após esta idade, sendo que esta administração pode estar relacionada a estabilizações em outros aspectos da vida do indivíduo e não apenas nos relacionados a área profissional.

Foram analisados os diagnósticos de estresse da amostra com as escolaridades destes, onde não foram identificadas relações entre o grau de instrução e o diagnóstico de estresse, porém identificou-se uma relação entre a conclusão ou não de uma escolaridade (cursando ou curso incompleto) e o estresse, sendo que a porcentagem de estresse foi de 75% nos que possuíam escolaridade incompleta e de 53,84% nos que apresentaram escolaridade completa. Os dados obtidos indicam que há uma relação entre estar cursando, ou interromper os estudos, com o diagnóstico de estresse nessa população, sendo que uma possibilidade é que os que não conseguiram concluir os cursos convivem com esta frustração e os que estão cursando têm que desprender uma energia maior para conciliar trabalho e estudo realizando adaptações que podem gerar o estresse, conforme relatou o indivíduo G, SIC: *“Agora que estou trabalhando na escala de 12 por 24, seguidas de 12 por 48, é cansativo, porque além de trabalhar e ir para a faculdade tenho que ficar correndo atrás para adaptar a escala e conciliar os horários, nunca tenho tempo para fazer as coisas, pois estou trabalhando, estudando ou dormindo”*.

Para detectar outras possíveis fontes de estresse, foram inseridos no Questionário Sócio Demográfico alguns fatores e foi solicitado aos policiais militares para avaliarem os itens classificando-os como extremamente estressante, muito estressante, pouco estressante ou não estressante. No gráfico 01 estão representados os números de incidência das classificações realizadas pelos policiais dos fatores que estão relacionados com o atendimento de ocorrências (situações operacionais), os dados são apresentados em ordem crescente do número de classificações como muito ou extremamente estressante.

Gráfico 1 – Representa as classificações dos estímulos relacionados as situações operacionais.



Fonte: Dados do estudo (2012)

No gráfico 01 estão representados os números das classificações realizadas pelos policiais em relação aos itens propostos de acordo com as situações operacionais no trabalho, onde foi verificado que nenhum policial da amostra classificou as ocorrências de trânsito e o risco com quedas, explosões e fogo como situações extremamente estressantes, o que pode indicar que dentre os fatores relacionados com a situação operacional da polícia militar, estes são os menos estressantes.

As situações que envolvem pessoas embriagadas podem ser consideradas as mais estressantes dentre os fatores relacionados às situações operacionais, pois além de ser o estímulo que teve o maior número de classificações como extremamente estressante, nenhum policial classificou estas situações como não estressantes. O risco de vida pode ser considerado o segundo fator mais estressante, pois teve a segunda maior incidência de classificações como extremamente estressante.

Pode-se identificar na amostra ainda que dois policiais consideram o risco de vida por tentativa de homicídio como uma situação não estressante o que pode estar relacionado à tendência para o suicídio ou ainda a “Síndrome do Super-Homem”, conhecida no meio policial, como sendo um padrão de comportamento de alguns

profissionais. Segundo Dionízio (2008) o fato de o policial executar missões arriscadas sem qualquer anormalidade por anos a fio, influencia de forma que alguns policiais incorporem uma ideia de que são indestrutíveis ou inatingíveis passando a não considerar a hipótese de serem feridos ou mortos, colocando em risco a sua própria vida e também a de seus companheiros.

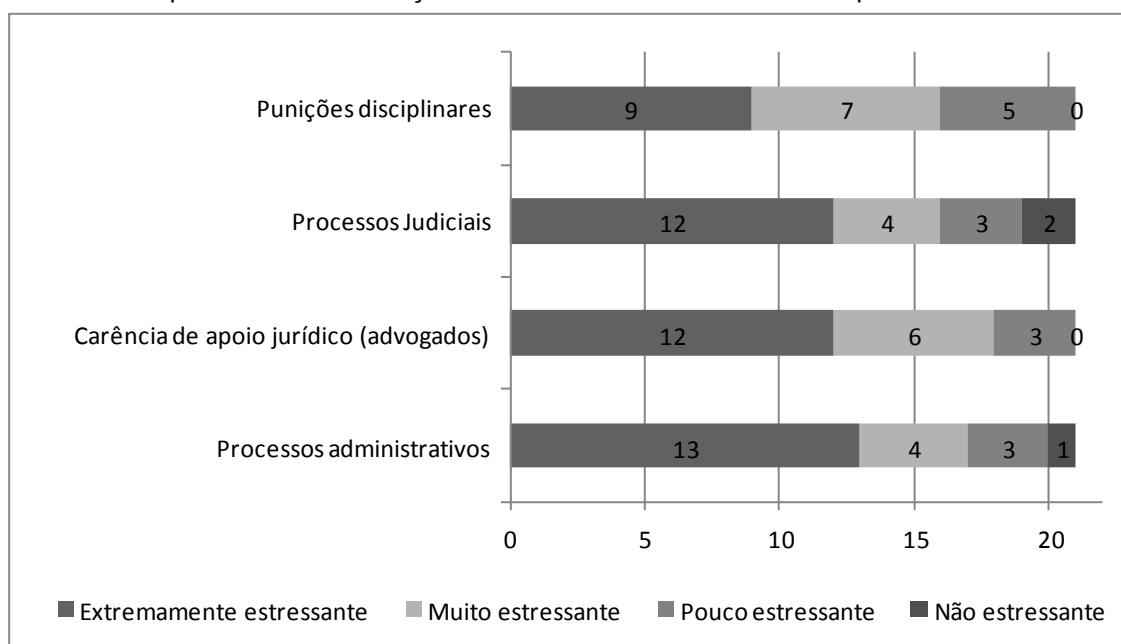
Baseando-se nos dados qualitativos, verifica-se que o atendimento das ocorrências influencia nos aspectos psicológicos e emocionais dos policiais, como por exemplo, o indivíduo D que relatou SIC: *“Eu absorvo muito das ocorrências e acabo levando as emoções para o ambiente da minha família e para os amigos. Muitas vezes eu quero resolver as ocorrências, mas não posso porque não tenho recursos, isso faz com que eu me sinta impotente”*.

O indivíduo H relatou que SIC: *“Eu sinto um pouco de insegurança para atender algumas ocorrências, pois eu acho que o ser humano é imprevisível, ninguém conhece ninguém, as pessoas mudam as personalidades, principalmente quando usam drogas e ficam muito diferentes, podem fazer coisas imprevisíveis, por isso tenho muita cautela nas ocorrências”*.

Entre os demais dados qualitativos analisados, foi possível encontrar também que a atuação do policial militar nas ruas pode alterar suas reações idiossincráticas, como por exemplo, o indivíduo E que relatou SIC: *“Eu percebo que depois que entrei na PM eu fiquei mais frio, mais calculista, mais realista, descrente. Durante as ocorrências eu sinto aquela adrenalina, mas logo após, muito cansaço”*.

Considerando que as responsabilizações derivadas da atuação dos profissionais geram processos, e que estes processos poderiam ser considerados fontes de estresse, os indivíduos da amostra classificaram os fatores relacionados aos processos em: extremamente estressante, muito estressante, pouco estressante ou não estressante. O gráfico 02 ilustra as classificações realizadas pelos policiais militares, dos estímulos estressores relacionados aos processos administrativos e judiciais. Os dados são apresentados em ordem crescente de acordo com o número de classificações como extremamente estressante:

Gráfico 2 – Representa as classificações dos estímulos relacionados aos processos.



Fonte: Dados do estudo (2012)

Observa-se que dentre os fatores relacionados aos processos, as punições disciplinares tiveram o menor número de classificações como extremamente estressante, e os processos administrativos, os quais são abertos para verificar se será aplicada ou não uma punição, tiveram mais classificações como extremamente estressantes, possivelmente isso resulta do sentimento de ansiedade gerado pelo processo em aberto.

Verifica-se que mais de 50% da amostra considerou os processos judiciais e os processos administrativos, bem como a carência de apoio jurídico como algo extremamente estressante. Com base nestes dados é possível verificar que as circunstâncias geradas pelos processos e pela carência de apoio jurídico é considerada para a maioria da amostra como algo extremamente estressante. Para Straub (2005, p.118) “avaliar o evento como estressante significa enxergá-lo como desafio potencial, fonte de perigo ou ameaça para o bem estar futuro do indivíduo”, os processos tornam-se estressantes para os policiais militares por possuírem estas características.

É perceptível que o trabalho policial militar envolve muitas responsabilidades, especial e essencialmente com pessoas, sobre isso Straub (2005, p.134) cita que: “Os empregos que envolvem responsabilidades com outras pessoas, em vez de responsabilidades com produtos, parecem levar níveis mais elevados de esgotamento”, os processos judiciais estão relacionados com as responsabilidades do policial militar, principalmente no atendimento das ocorrências, portanto podendo ser considerado como um fator estressor para estes profissionais.

De acordo com as informações qualitativas, verificou-se que os processos administrativos e judiciais acabam influenciando os aspectos psicológicos e emocionais dos policiais militares, o indivíduo I relatou que SIC: *“Eu já tive que atirar*

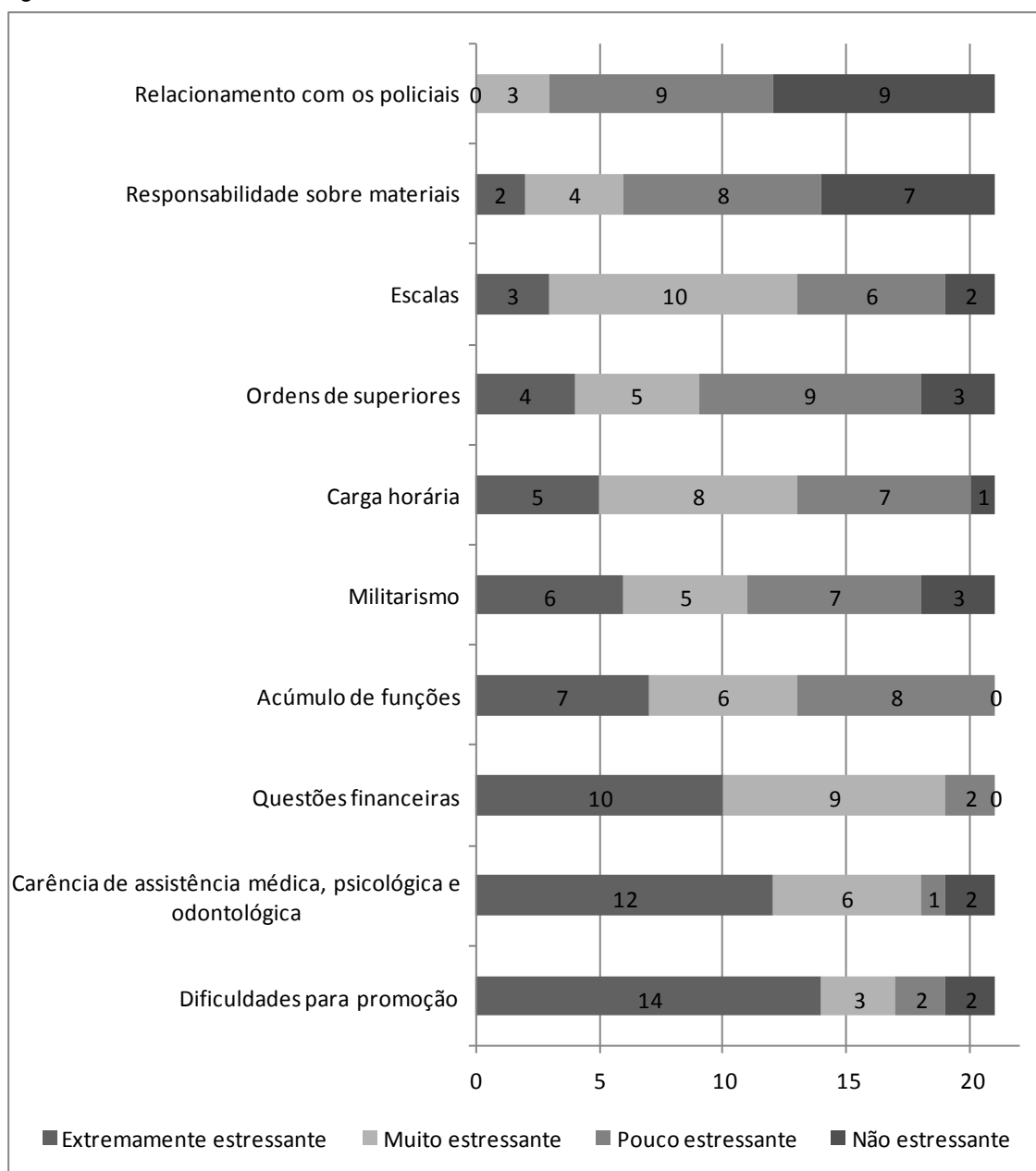
em pessoas durante as ocorrências por necessidade, mesmo assim as pessoas acabaram me tratando como bandido. Muitas vezes temos que tomar decisões rápidas em ambientes péssimos e não podemos errar, pois esta decisão será julgada posteriormente por alguém com tempo e em um local tranquilo. A gente nunca pode errar, mas também não sabemos como a justiça vai interpretar os nossos atos”.

Os processos podem interferir na motivação para o trabalho do policial desta amostra, como podemos observar na declaração do indivíduo G SIC: *“Esses processos me fazem pensar que quanto mais eu trabalho, mais vou ter serviço, como por exemplo, tem uns policiais que evitam registrar boletins, os que registram mais, erram mais, justamente por fazerem mais. Às vezes a gente pensa que quanto mais pessoas eu prendo mais depoimentos vou ter que dar no fórum, então estas situações fazem os policiais desanimarem. A cobrança é muito grande, tem que fazer tudo certo e nunca pode errar”.*

Verifica-se que 54,76% das classificações dos fatores estressores relacionados aos processos judiciais ou administrativos se deram como extremamente estressantes, dentre os fatores relacionados ao militarismo e ao contexto organizacional esta porcentagem foi de 30% e entre os relacionados às ocorrências e situações operacionais foi de 17,02%. Estes dados revelam que os processos são mais estressantes aos policiais do que as situações relacionadas ao militarismo, e ambos os aspectos são mais estressantes que as situações operacionais e o atendimento das ocorrências.

Como um dos objetivos do presente estudo foi também o de investigar se o estresse é gerado pela estruturação militar da organização, foram dispostos alguns possíveis fatores e solicitado para que os indivíduos da amostra classificassem como extremamente estressante, muito estressante, pouco estressante ou não estressante. O gráfico 03 ilustra os dados apresentados obtidos, sendo apresentados em ordem crescente de acordo com o número de classificações como extremamente estressante:

Gráfico 3 – Representa as classificações dos estímulos relacionados ao Militarismo e aos contextos organizacionais.



Fonte: Dados do estudo (2012)

É possível observar no gráfico 03 que o relacionamento com os outros policiais foi o fator considerado menos estressante dentre os relacionados com o militarismo e aos contextos organizacionais, sendo que a responsabilidade com os materiais pode ser considerada o segundo fator menos estressante deste contexto. Frente as situações mais estressantes, foram encontradas as questões financeiras, a carência de serviços de saúde (médico, psicológico, odontológico) e as dificuldades financeiras tiveram incidências notáveis de classificações como muito, ou extremamente estressante.

As dificuldades para a promoção foi o fator classificado como o mais estressante entre os relacionados com o militarismo e a organização, observando que 14 indivíduos, o correspondente a 66,66% da amostra classificaram como extremamente estressante este fator. O autor Straub (2005, p.138) relaciona o progresso inadequado na carreira com o estresse: “pessoas que sentem que foram promovidas de forma muito lenta na carreira ou que não estão recebendo o reconhecimento que merecem no emprego experimentam mais estresse e apresentam taxas mais altas de doenças”.

Visando identificar outros fatores relacionados ao estresse, este estudo buscou relacionar alguns aspectos da escala de trabalho dos policiais com os diagnósticos de estresse, Vasconcelos (2011, p.118), salienta em sua obra que sobre as jornadas de trabalho dos profissionais da Segurança Pública: “Faz-se necessário investigar a relação entre as condições de trabalho, especificamente os diferentes regimes de jornada, e o padrão de adoecimento e licenças para o tratamento de saúde do efetivo”.

Foi constatado no estudo ainda, que além de trabalharem na escala ordinária, em turnos alternados, os profissionais realizavam horas extras em escalas extraordinárias e que suas escalas sofriam constantes alterações. Estas contingências impedem que o profissional se programe para realizar as atividades que desejaria durante suas folgas. De acordo com os relatos obtidos nas entrevistas e nos questionários foi possível notar que a não programação das escalas geram diversas consequências para o profissional, principalmente nos âmbitos familiar e social.

As alterações frequentes podem ser potenciais fontes de estresse, pois segundo Lipp (1996, p. 20) “os fatos que envolvem adaptação e mudanças constituem-se em estressores importantes, porque a pessoa necessitará despende energia adaptativa para poder lidar com estes fatores”.

Através análise e relação de dados foi possível perceber uma relação proporcional entre a carga horária de trabalho e a incidência de estresse. Detectou-se que havia uma relação entre a liberdade de escolha para realizar as horas extras e o nível de estresse, ou seja, quanto maior a liberdade, maior o índice de estresse. Provavelmente isso ocorre devido à expectativa e a frustração, pois quando o indivíduo nunca escolhe os horários não levanta expectativa e conseqüentemente a frustração é menor, resultando em alterações psicofísicas menores, ocorrendo o oposto naqueles que quase sempre escolhem os horários. Nenhum policial assinalou que sempre escolhe os horários.

Outra possibilidade investigada neste trabalho foi que durante as folgas os Policiais Militares não conseguiam restabelecer a homeostase, foi observado que os que esqueciam do serviço ou lembravam pouco dele durante a folga apresentaram incidência menor de estresse ao serem comparados com os demais, em contrapartida, todos os profissionais que assinalaram que não conseguem se esquecer, ou que lembram constantemente do serviço durante a folga apresentaram incidência de estresse superior a da amostra. Outro dado importante observado neste estudo é que 57,14% da amostra assinalou que durante a folga estão sempre

atentos a possíveis ocorrências ou ameaças. Sobre este fator, Natalie (2007, p.39) afirma que: “se a situação de tensão é constante, o organismo sofre com o excesso e surgem as doenças”.

Verificar se as peculiaridades da profissão geram conflitos entre o profissional e a sua família, tornando esta situação um fator estressor era outro objetivo deste trabalho, para verificar esta relação foram colocados no Questionário Sócio Demográfico alguns supostos fatores que geram conflitos familiares e solicitado aos policiais para que assinalassem os que coincidiam com as suas realidades. Segundo Hurrell Jr e Salter (2011, p. 217) “A forma mais comum de conflito entre papéis é o conflito entre trabalho e família, no qual as demandas do trabalho entram em conflito com os papéis de pai/mãe e cônjuge”.

Todos os fatores foram assinalados pelos indivíduos da amostra são relatados a seguir, sendo apresentados em ordem decrescente de acordo com a sua incidência: Mudanças nas escalas de trabalho e escalas extraordinárias (20); Não poder comparecer a eventos sociais (17); Questões financeiras (17); Pouco tempo com a família (14); Irritação ou agressividade oriundas do serviço policial (13); Depoimentos fora do horário de escala de trabalho (13); Escala ordinária (12); Cumprimento de punições (12); Isolamento social (10); Desconfiança no cônjuge (8); Críticas familiares com relação ao risco da profissão (05); Família não aceita sua profissão (03). Considerando que foram assinalados todos os fatores apresentados aos policiais militares como prováveis situações que geram conflitos familiares, e conseqüentemente estresse verifica-se que os fatores descritos podem ser considerados como fonte de estresse ao profissional.

Dentre os fatores apresentados aos policiais, as alterações na escala ordinária de serviço foi o fator que teve o maior número de indivíduos que assinalou, portanto, pode ser considerado o que mais gera transtornos na vida familiar do policial militar. Quanto a relação destas alterações com o estresse, Lipp (1996, p. 20) afirma que: “os fatos que envolvem adaptação e mudanças constituem-se em estressores importantes, porque a pessoa necessitará despender energia adaptativa para poder lidar com estes fatores”.

Sobre os mecanismos de enfrentamento utilizados pelos policiais para conviverem com o estresse, solicitou-se para que os policiais assinalassem quais mecanismos eles comumente utilizavam. Diante do resultado, identificou-se que dentre os policiais que realizavam atividades físicas ou de lazer para trabalhar o estresse 53,84% apresentaram estresse, porcentagem menor do que a da amostra, o que significa que este mecanismo é eficiente para controlar o estresse. Os que buscam conversar com as demais pessoas, comer excessivamente, fumar, beber e os que procuram se isolar das demais pessoas apresentaram porcentagem de incidência de estresse maior do que na amostra, o que indica que estes mecanismos são ineficientes.

Além dos mecanismos expostos aos policiais, foram detectadas nos dados qualitativos outras maneiras utilizadas por eles para trabalhar o estresse, como por exemplo: assistir televisão, jogar vídeo-game, assistir a um filme, tomar chimarrão, ler livros, comentar com os familiares sobre os problemas, fazer brincadeiras com os

colegas de serviço, tomar banho, jogar bola, correr, praticar natação, pescar, sair de carro, ir a bailes, namorar, fazer sexo, masturbação, ficar com a família, dormir, cuidar da horta e realizar outros afazeres domésticos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A incidência de estresse na amostra indicou haver uma relação entre o serviço Policial Militar e o estresse, diante desta constatação, torna-se interessante realizar um programa de controle do estresse, visando reduzir a incidência deste fenômeno entre os profissionais, o ideal é que este programa aborde os aspectos físicos e psicológicos do estresse, sendo interessante a ênfase no psicológico.

Uma pesquisa direcionada aos indivíduos que se encontram com idades entre 28 e 33 anos, ou com tempo de serviço entre 05 e 10 anos pode investigar os motivos dos profissionais destes grupos apresentarem mais estresse do que os demais participantes da amostra.

Em relação ao estado civil do policial militar, os dados da pesquisa indicam que o casamento pode provocar o surgimento do estresse, mas pode propiciar certo controle deste, sugerindo-se assim futuras pesquisas nesta área, buscando relacionar o estado civil dos policiais com o estresse.

A execução do trabalho pelo policial militar se apresentou como uma fonte de estresse menos significativa do que os contextos em que estes profissionais estão inseridos, verificou-se que os processos são mais estressantes aos policiais do que as situações relacionadas ao militarismo e aos contextos organizacionais, e ambos os aspetos são mais estressantes que as situações operacionais e o atendimento das ocorrências.

O aumento de efetivo por parte do Estado e a diminuição da carga horária seria uma sugestão para buscar minimizar algumas das adversidades, bem como a elaboração e publicação das escalas de serviço com antecedência, pois foi possível averiguar que a carga horária de trabalho, as alterações nas escalas de serviço, as escalas ordinárias em turnos alternados, as escalas extraordinárias e a liberdade de escolha de horários para realizar as horas extras, estão relacionadas também com o desenvolvimento do estresse.

Os Policiais Militares que procuravam esquecer do serviço durante a folga apresentaram incidência menor de estresse, em contrapartida, todos os profissionais que assinalaram que não conseguem se esquecer, ou que lembram constantemente do serviço durante a folga apresentaram incidência de estresse superior a da amostra. Trabalhar estes aspectos seria interessante, porém, há o risco real de o policial ser atacado durante sua a folga, muitas vezes esse estresse é prejudicial à saúde do policial, mas é necessário para a manutenção da sua vida, portanto, um certo nível de alerta durante a folga é interessante a estes profissionais.

As relações familiares dos policiais sofrem várias influências devido ao serviço do mesmo, principalmente com relação as atividades em família. Realizar as escalas com antecedência e evitar trocas compulsórias, possibilitam ao policial as trocas voluntárias de serviço, e conseqüentemente, o planejamento da vivencia familiar, gerando menos estresse e uma melhor qualidade de vida ao policial e a sua família.

O estudo indicou que os profissionais utilizam diversos mecanismos para gerenciar o estresse, os que buscavam realizar atividades físicas ou de lazer apresentaram uma incidência menor de indivíduos com estresse do que nos que utilizam outros mecanismos, possibilitando um trabalho para capacitar os indivíduos para o gerenciamento do estresse.

Buscar alternativas para diminuir o estresse nos Policiais Militares torna-se imprescindível para melhorar a Qualidade de Vida deles, das suas famílias e dos cidadãos que convivem na sociedade em que eles atuam. A melhora nos diversos aspectos da Qualidade de Vida pode significar a diminuição dos fatores estressores e promoção de saúde aos profissionais, aumentando a satisfação e a motivação, gerando um desempenho profissional mais eficiente, e conseqüentemente, uma sociedade mais segura, pois policiais saudáveis e motivados realizam suas atividades profissionais da melhor maneira possível.

Se o policial militar apresentar algum problema psicológico ou emocional (inclusive estresse) pode agir de maneira incorreta e indesejável, podendo expor a sua própria vida e a vida de outras pessoas a riscos, gerando situações extremamente desagradáveis e irreversíveis. Habitualmente, as pesquisas com Policiais Militares revelam altos índices de estresse nestes profissionais, o que pode ser considerado comum, mas não aceitável, portanto, torna-se necessário estudos e programas visando promover a Saúde e a Qualidade de Vida nesta classe de profissionais, que protegem toda a sociedade, e pouco são protegidos.

REFERÊNCIAS

BRUK LEE, Valentina. SPECTOR, Paul E. Conflito Interpessoal e Estresse no Trabalho: Implicações para a Saúde e o Bem Estar dos Trabalhadores. In: ROSSI, Ana Maria; PERREWÉ, Pâmela L.; MEURS, James A. (Org.). **Stress e qualidade de vida no trabalho**: stress social: enfrentamento e prevenção. São Paulo: Atlas 2011. Parte I p. 03-22.

COSTA, José Roberto Alves da; LIMA, Josefa Vieira de; ALMEIDA, Paulo Cesar de. Stress no trabalho do enfermeiro. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v. 37, n. 3, set. 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342003000300008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 23 set. 2011.

COLEMANN, Vernon. **Técnica de controle de estresse**. 2.ed. São Paulo: Imago, 1992.

DIONÍZIO, Valmir. **Sobrevivência policial**. Aconselhável para todos os policiais. 2008. Disponível em: <<http://www.umdoistres.com.br/artigos/janeiro2008/sobrevivencia.htm>>. Acesso em: 23 set. 2011.

FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. **Estresse e trabalho**. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2007.

HURREL JR, Joseph J.; SAUTER, Steven L. Stress Ocupacional: Causas Conseqüências, Prevenção e Intervenção. In: ROSSI, Ana Maria; PERREWÉ, Pâmela L.; MEURS, James A. (Org.). **Stress e qualidade de vida no trabalho: stress social: enfrentamento e prevenção**. São Paulo: Atlas 2011. Parte IV, p. 202-213.

KRUMM, Diane. Rastros perigosos. **Revista Viver Mente & Cérebro**, São Paulo, p. 43-49, jun. 2007.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL)**. 2.ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.

_____. **Pesquisa sobre estresse no Brasil**. Campinas, SP: Papyrus, 1996.

NATALIE, Kátia. Estresse a nova epidemia. **Revista Viver Mente & Cérebro**, São Paulo, p. 37-41, jun. 2007.

STRAUB, Richard O. **Psicologia da saúde**. Porto Alegre: Artmed, 2005.

VASCONCELOS, Tatiana Severino de. Programas de Gerenciamento do Estresse e Qualidade de Vida no Trabalho na Área de Segurança Pública. In: ROSSI, Ana Maria; PERREWÉ, Pâmela L.; MEURS, James A.(Org.). **Stress e qualidade de vida no trabalho: stress social: enfrentamento e prevenção**. São Paulo: Atlas, 2011. Parte III, p.110-126.

Artigo recebido em: 09/06/2013

Artigo aprovado em: 26/06/2013