

# AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ESTRESSE DE POLICIAIS MILITARES

*Letícia Ribeiro Souto Pinheiro*

Psicóloga. Mestre em Psicologia pela Unisinos. Professora do Curso de Graduação em Psicologia e de Pós-Graduação em Psicologia Organizacional e do Trabalho da Universidade Regional e Integrada do Alto Uruguai e das Missões - Erechim. E-mail: <leticia.rsp@terra.com.br>.

*Camila Farikoski*

Graduada em Psicologia pela Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Campus de Erechim. E-mail: <camila.farikoski@hotmail.com>.

## RESUMO

O estresse pode ser definido como toda ação do organismo, que combinado à componentes psicológicos, físicos e mentais, ocorrem quando surge a necessidade de uma adaptação a um evento estressor, mas que será prejudicial se houver exposição prolongada ao evento ou uma predisposição do indivíduo a determinadas doenças. Diante desta perspectiva, o artigo teve como finalidade verificar o nível de estresse em policiais militares. Para isso utilizou-se o inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL). Foram sujeitos 50 policiais militares, de ambos os sexos, maiores de 18 anos, que estão em atividade, em uma unidade do Batalhão de Polícia Militar do norte do estado do Rio Grande do Sul. Os resultados indicaram que 62% apresentaram estresse em algum nível, com predominância na fase de resistência. Estes profissionais necessitam de maior atenção quanto ao aspecto psicológico, visto que o índice de estresse observado neles foi elevado. Desta forma, também mostra-se a importância da utilização de instrumentos psicológicos, que possibilitem uma avaliação mais apurada sobre a existência de sintomas de estresse nos indivíduos.

**Palavras-chave:** Polícia Militar, estresse, trabalho

Pensando no trabalho do policial militar não é difícil deduzir que se trata de uma categoria profissional bastante vulnerável à produção de sofrimento psíquico, uma vez que o exercício deste trabalho é marcado por um cotidiano em que a tensão e os perigos estão sempre presentes, ou seja, estão expostos diariamente a um contexto de risco. As exigências desse contexto vivido permanentemente nas ruas, somam-se àquelas relacionadas à forma como o trabalho está organizado, marcado por um alto rigor prescritivo e alicerçado em um sistema de disciplina e vigilância também permanentes (Dantas et al., 2010).

O estresse é definido por Lipp (2004) como um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo. Quando o estres-

se ocorre, o equilíbrio (homeostase) é quebrado e não há mais entrosamento entre os vários órgãos do corpo. Alguns órgãos precisam trabalhar mais e outros menos, para poderem lidar com o problema, causando o estresse inicial. Como, por natureza, o organismo tem o impulso de buscar o equilíbrio, automaticamente é feito um esforço para restabelecer a homeostase interior. Quando consegue restabelecer a ordem interior, o estresse é eliminado e o organismo recupera-se e volta ao seu estado normal. A volta ao equilíbrio pode ocorrer pelo término da fonte de estresse ou quando se aprende a lidar com ela adequadamente, mesmo em sua presença. Porém, nem sempre a volta ao equilíbrio pelo organismo ocorre de forma satisfatória (Lipp, 2004).

De acordo com Spode & Merlo (2004) o exercício da profissão de policial leva esses indivíduos a enfrentarem diariamente contingências de muito desgaste psicológico, pois precisam estar sempre prontos para proteger a sociedade, atentos para perceber qualquer situação de perigo e agir de forma preventiva, sem que haja perda do controle da situação. Como o estudo de Flesch & Hess (2011) mostra, cada vez sobe mais o número de policiais militares afastados do serviço em decorrência de problemas mentais. Dejours (2007) aborda questões relacionadas à carga física e mental que permeia este contexto. De acordo com o autor, quando o peso psíquico do trabalho aumenta, ele acaba se tornando fonte de tensão e desprazer, resultando em fadiga e outras patologias. Partindo desse pressuposto, o objetivo deste artigo é verificar o nível de estresse em policiais militares no norte do Estado do Rio Grande do Sul, em exercício de sua função, uma vez que o estresse pode afetar a atividade de tais profissionais, e as consequências do comportamento de um policial com estresse estão ligadas diretamente à segurança pública.

## MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa constitui-se de um estudo quantitativo descritivo de corte transversal. Participaram da pesquisa 50 policiais militares de um batalhão localizado do norte do estado do Rio Grande do Sul. Deste total de participantes 40 foram do sexo masculino e 10 do sexo feminino. A amostra da pesquisa constituiu-se de policiais que demonstraram interesse em participar do estudo, portanto a escolha foi por conveniência. Dentro do universo do público alvo da pesquisa, buscou-se atingir uma amostra significativa de mais da metade do total do efetivo deste Batalhão do norte do Estado. Referente às funções que os participantes exerciam, 34 deles atuavam no departamento operacional, 5 no administrativo e 11 atuavam em ambos os departamentos.

Utilizou-se como instrumento o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL), de Marilda Lipp, conforme o manual do inventário de sintomas de stress para adultos Lipp (2000) que avalia se há ou não estresse, como também seu nível. Por meio de um modelo de quatro fases, que são denominadas fase de alerta, resistência, quase exaustão e exaustão, o inventário se propõe a avaliar se há ou não estresse, bem como o seu nível, em indivíduos. O inventário contém

também um total de 53 questões fechadas, divididas em três quadros, sobre os sintomas físicos (34 itens) e psicológicos (19 itens).

O instrumento é autoexplicativo, sendo assim a coleta de dados foi realizada em seis sessões, sendo que a aplicação se deu em pequenos grupos e aconteceu dentro do próprio Batalhão. A aplicação foi em dia e horário pré-definidos com o público alvo, de acordo com a disponibilidade dos mesmos. Foram realizados os procedimentos éticos conforme Resolução 196 do Conselho Nacional de Saúde (Ministério da Saúde, 1997), no que diz respeito à pesquisa com seres humanos. O estudo possui aprovação do Comitê de Ética em pesquisa da instituição de afiliação das autoras, sob número CAAE 37996114.6.0000.5351.

A análise dos dados utilizou técnicas pertencentes a estatística descritiva para descrever e sintetizar os dados, em que se identificam as frequências de estresse e seus respectivos níveis. a atitude.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Considerando os objetivos do presente estudo os resultados encontrados são apresentados de acordo com sua porcentagem. A primeira tabela refere-se aos indivíduos que apresentaram e não apresentaram estresse e as tabelas seguintes apresentam informações como o sexo dos participantes, o setor no qual trabalham, o tipo de sintoma apresentado e as fases do estresse. Dentro da classe dos problemas de saúde ocupacional,

o estresse tem se tornado uma preocupação recorrente pelas graves consequências que pode acarretar para os indivíduos (Sadir, Bignotto, & Lipp, 2010).

Tabela 1  
Resultado da avaliação geral do estresse

Com estresse %	Sem estresse %
39,3	60,7

Fonte: primária.

A tabela 1 apresenta o resultado geral da avaliação, com a indicação de policiais com e sem estresse. Nota-se que 39,3% dos servidores foram identificados com alguma sintomatologia de estresse. Este resultado pode ser explicado pelo fato de que estes profissionais enfrentam muitas dificuldades no seu dia a dia, como o combate à

criminalidade, acidentes de trânsito e agressões, em que a percepção de risco de morte é eminente (Dantas et al., 2010).

Para Rangé (2001) qualquer situação que gere um estado emocional forte que leve a uma quebra da homeostase interna e exija alguma adaptação pode ser chamada de estressor. Lipp (2004) traz que o estresse não é considerado uma doença em si, mas pode tornar-se um fator desencadeante para o desenvolvimento de transtornos mentais, caso o indivíduo seja submetido a uma ação constante de agentes estressores, podendo desencadear o de estresse crônico.

Conforme Lipp (2004) a reação ao estresse pode afetar simultaneamente três áreas ou dimensões distintas: o corpo, a mente e o mundo externo. Todo e qualquer ato praticado pelo o homem, assim como toda reação, desenvolve-se simultaneamente nestas três áreas de sua vida. Nesse sentido, ao ato de sentir e pensar ocorrem equivalentes ao nível do corpo e do mundo externo. Já para Santana & Sabino (1997) os estímulos que propiciam a resposta de estresse são chamados de estressores e podem ser decorrentes de três causas básicas: causas psicossociais envolvendo adaptação à mudanças excessivas, frustração, sobrecarga e privação. As causas bioecológicas como ritmos biológicos, hábitos nutricionais e ruídos excessivos. Já as causas relacionadas à personalidade como auto conceito, padrões de comportamento e ansiedade excessiva. Deve ser considerado como significativa fonte de estresse nos policiais militares, os fatores ligados à natureza da atividade e da instituição (Santana & Sabino, 1997).

Para Spode & Merlo (2004), o exercício da profissão de policial leva esses indivíduos a enfrentarem diariamente contingências de muito desgaste psicológico, pois precisam estar sempre prontos para proteger a sociedade, atentos para perceber qualquer situação de perigo e agir de forma preventiva, sem que haja perda do controle da situação. De acordo com Flesch & Hess (2011) atualmente ainda existem dificuldades em comprovar que as alterações do comportamento, do afeto, ou problemas relacionados à saúde possam ser originadas pelos estímulos estressores encontrados no ambiente de trabalho, e não por outro contexto ou evento presente na vida da pessoa. De acordo com a tabela 2, constatou-se que referente ao sexo dos indivíduos, os homens, ainda que foram a maioria dos participantes da pesquisa, apresentaram um menor nível de estresse quando comparado à mulheres.

Tabela 2  
Resultado do estresse por sexo

Sexo	Com estresse %	Sem estresse %
Masculino	28,6	71,4
Feminino	71	29

Fonte: primária

Outros estudos podem corroborar esses achados, como o Moraes (2001) que observou um índice elevado de estresse em mulheres, argumentando que tal profissão caracteriza-se predominantemente pelo universo masculino, fato este que exigiria mais das mulheres, pois seu estilo de vida, composto por jornadas duplas de trabalho e outras responsabilidades, poderia implicar em tal resultado, fato este, que no presente estudo não foi constatado, pois a prevalência de estresse ocorreu no sexo masculino.

Na tabela 3 são apresentados os resultados conforme o setor que os servidores atuam. O setor operacional pode ser definido como o policiamento normal ou das tropas especiais, realizam atividades de ronda e desenvolvem ações e operações táticas para o descobrimento de situações emergentes na segurança pública. O setor administrativo é responsável por controle de férias, licenças, vantagens dos policiais militares pertencentes ao batalhão, repassar documentações à oficiais ou chefes de outros departamentos entre outras atividades, vale ressaltar que alguns servidores afastados do policiamento ostensivo/operacional, por problemas de saúde ou ocorrências em serviço, são também empregados em atividades administrativas. E o último departamento, denominado Ambos, é dos participantes que atuam tanto no departamento operacional quanto no administrativo.

Pode-se perceber no setor operacional 62% apresentam estresse. Esse número corresponde a mais da metade dos participantes que trabalham no setor. O que nos leva a pensar que estes profissionais estão diretamente mais ligados à situações estressoras pela condição que enfrentam no seu dia a dia de trabalho (Dantas et al., 2010). O exercício da profissão leva esses indivíduos a enfrentarem diariamente contingências de muito desgaste psicológico, pois precisam estar sempre prontos para proteger a sociedade, atentos para perceber qualquer situação de perigo e agir de forma preventiva, sem que haja perda do controle da situação.

Ainda dentro desta mesma análise, no segundo setor denominado administrativo 40% dos participantes apresentam estresse. Sugere-se que no setor administrativo os profissionais que nesta área trabalham encontram menos fatores estressantes em seu dia a dia por se tratar de um serviço mais burocrático. Já no setor denominado “ambos”, onde os indivíduos atuam tanto no setor operacional bem como no setor administrativo, a ocorrência de estresse foi de 73%.

Tabela 3  
Resultado do estresse por função

Função	Com estresse %	Sem estresse %
Comissionário de Polícia	0	100
Delegado	33,3	66,7
Escrivão	45,5	54,5
Inspetor	41,7	59,3

Fonte: primária.

O instrumento utilizado possibilitou a análise dos sintomas de estresse em dois aspectos, sendo estes, físicos e psicológicos. Alguns dos sintomas psicológicos descritos no teste referem-se à cansaço mental, dificuldade de concentração e perda da memória imediata, bem como crises de ansiedade e humor. E os sintomas físicos referem-se à tonturas, dor de cabeça, dor no corpo, entre outros (Lipp, 2000).

Observou-se, conforme na tabela 4, que a sintomatologia maior foi de sintomas psicológicos, como por exemplo sintomas de ansiedade e depressão, correspondendo à 61%. Os sintomas físicos foram de 39% dos indivíduos, sendo que nenhum dos participantes apresentou os dois tipos de sintomas.

Tabela 4  
Resultado do estresse por sintoma

Sintomas	%
Físicos	39,6
Psicológicos	60,4

Fonte: primária.

Estes dados corroboram também com outras pesquisas já realizadas na área, como a de Dantas (2010) e de Costa et al. (2007), que foram encontrada a predominância de sintomas psicológicos em 76% dos policiais. De acordo com Coleta & Coleta

(2008) ressalta-se que embora a constatação de estresse tenha sido observada em profissionais da mesma classe, a forma como cada um expressa seu desequilíbrio pode variar, inclusive se tratando de estratégias de enfrentamento que os indivíduos desenvolvem e conseguem aplicar, mas principalmente quanto ao manejo de sintomas.

Na tabela 5 os indivíduos são classificados em diferentes fases do estresse. Dessa forma, de acordo com a fase em que os sujeitos se encontram, a saúde deles pode ficar comprometida. A fase de maior frequência encontrada está relacionada à fase de resistência, aonde encontram-se 90% dos indivíduos que apresentaram estresse. De acordo com Lipp (2004) nesta fase a pessoa tenta automaticamente lidar com os seus estressores, de modo a manter sua homeostase interna. Dantas e cols. (2010), trazem que na fase da resistência o sujeito automaticamente utiliza energia adaptativa para se reequilibrar. Quando consegue, os sinais iniciais desaparecem e o indivíduo tem a impressão que melhorou, porém a sensação de desgaste generalizado, sem causa aparente e as dificuldades com a memória ocorrem neste estágio e muitas vezes acabam não sendo identificadas pelo indivíduo em situação de estresse excessivo.

Estes dados corroboram com o estudo realizado com militares na cidade de Natal no Rio Grande do Norte, onde se identificou uma frequência maior de participantes na fase de resistência. Sendo que 38 policiais militares participaram do estudo, e destes 70,6% apresentaram estresse na fase da resistência (Costa et al., 2007).

A outra fase que os participantes apresentaram estresse, porém em um nível mais baixo (10%), foi na fase de alerta. Sendo esta a primeira fase do estresse, visto que o organismo é exposto à uma situação de tensão e se prepara para a ação. Algumas ações presentes são de taquicardia, tensão muscular e sudorese. Se o agente estressor não é excluído o organismo passa para a fase seguinte, à de resistência (Dantas et al., 2010).

Tabela 5  
Resultado do estresse pelas fases

Fase	%
Alerta	10
Resistência	90
Quase exaustão	0
Exaustão	0

Fonte: primária.

Já nas fases de quase exaustão e exaustão, não foi identificado nenhum caso. De acordo com Dantas et al. (2010) a fase de quase exaustão é quando o organismo está enfraquecido e não consegue se adaptar ou resistir ao estressor. Neste estágio começam a aparecer as doenças, como herpes simples, psoríase, picos de hipertensão e diabetes. Já na fase de exaustão, a exaustão psicológica e física se manifestam. As doenças surgem com uma frequência maior, tanto em nível psicológico, em forma de depressão, ansiedade aguda, incapacidade de tomar decisões, vontade de fugir de tudo, como também em nível físico, com alterações orgânicas, hipertensão arterial, úlcera gástrica, psoríase e diabetes.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo da presente pesquisa foi verificar o nível de estresse de policiais militares na região norte do Estado do Rio Grande do Sul. Constatou-se que 39,3% da população avaliada apresenta estresse, sendo que a predominância é de sintomas psicológicos (61%) e a maioria encontra-se na fase de resistência (90%). Observou-se que a profissão do policial militar necessita de maior atenção quanto ao aspecto psicológico, visto que a predominância desses sintomas foi elevada. Para isso, é necessário formular tratamentos ou ações preventivas, como por exemplo, um acompanhamento mais direto a esta categoria profissional, considerando quais são os fatores que estressam o policial e como reduzi-los ou eliminá-los.

Dantas et al. (2010), trazem algumas formas de minimizar os efeitos do estresse, como por exemplo tendo uma alimentação equilibrada (para repor os nutrientes que são gastos nos momentos mais estressantes), proporcionar momentos de relaxamento (com exercícios de respiração profunda, relaxamento muscular, ouvir músicas, assistir filmes e ler), fazer exercícios físicos regularmente e ter um acompanhamento psicológico de forma que gere uma qualidade de vida.

É importante ressaltar as limitações do estudo, que utilizou a aplicação de um único instrumento para a avaliação do estresse. Outros fatores devem ser considerados para o levantamento das causas de estresse e devem ser ampliadas amostras para outras regiões do Brasil, sendo que esta é uma pequena amostra da região norte do Rio Grande do Sul.

Por fim, o estudo contribuiu para aprofundar o conhecimento existente na área e seus resultados corroboraram os dados encontrados em vários estudos, fortalecendo assim, a necessidade de uma atenção especial para a população estudada.

## REFERÊNCIAS

- Coleta, A. S. D. & Coleta, M. F. D. (2008). Fatores de estresse ocupacional e coping entre policiais civis. *Psico-USF*, 13(1), 59-68.
- Costa, M. et al. (2007) Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 21(4), 118-126.
- Dantas, M. A. et al. (2010). Avaliação do estresse em policiais militares. *Psicologia: teoria e prática*, 12(3), 66-77.
- Dejours, C. (2007). A carga psíquica do trabalho. Em: Dejours, C., Abdoucheli, E. & Jayet, C. *Psicodinâmica do trabalho: contribuições da escola dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho*. São Paulo: Atlas.
- Flesch, A. C. & Hess, A. R. B. (2011). *Estresse e níveis de agressividade em policiais militares: Um estudo correlacional*. (Trabalho de Conclusão de Curso), Graduação em Psicologia, Faculdades Integradas de Taquara, Rio Grande do Sul.
- Lipp, M. E. (2000). *Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Lipp, M. E. (2004). *O stress está em você*. 6.ed. São Paulo: Contexto.
- Moraes, L. F. et al (2001). Implicações no gênero na qualidade de vida e estresse no trabalho da polícia militar do estado de Minas Gerais. Em: *Congresso de ciências humanas, letras e artes*. Minas Gerais.
- Rangé, B. (2001). *Psicoterapia cognitivo-comportamental*. Porto Alegre: Artmed.
- Sadir, M. A., Bignotto, M. M., & Lipp, M. E. N. (2010). Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. *Paidéia* (Ribeirão Preto), 20(45), 73-81.
- Santana, S. L. & Sabino, A. D. (1997). Estresse policial militar: efeitos psicossociais. *Revista Conexão Eletrônica*, 9(2), 456-465.
- Spode, C. & Crespo M. A. (2004). Trabalho Policial e Saúde Mental: Uma Pesquisa Junto aos Capitães da Polícia Militar. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19(3), 362-370.

## *Assessment of Military Police Stress Level*

### **ABSTRACT**

Stress can be defined as any action of the body, which combined with the psychological, physical and mental components, occur when the need arises for an adaptation to a stressor, but that will be detrimental if there is prolonged exposure to the event or individual's predisposition to certain diseases. Given this perspective, the article was intended to check the level of stress in the military police. For this we used the Inventory of Stress Symptoms for Adults Lipp (ISSL). 50 military police were subjects of both sexes, older than 18, who are active in a unit of the Battalion of Military Police of the northern state of Rio Grande do Sul. The results indicated that 62% had stress on some level, especially in the endurance phase. These professionals need more attention on the psychological aspect, since the stress index observed in them was high. In this way, also shows the importance of using psychological tools that enable a more accurate assessment of the existence of symptoms of stress in individuals.

**Keywords:** Military police, stress, job

Recebido em: 20/4/2016

Avaliado em: 12/5/2016

Correções em: 28/5/2016

Aprovado em: 8/6/2016

Editor: Vinícius Renato Thomé Ferreira