

# **O REFLEXO DO ESTRESSE NA VIDA PESSOAL DO POLICIAL MILITAR E AS CONSEQUÊNCIAS PARA O DESEMPENHO DE SUA FUNÇÃO**

THE REFLECTION OF STRESS IN THE PERSONAL LIFE OF THE MILITARY POLICY AND THE CONSEQUENCES TO THE PERFORMANCE OF ITS FUNCTION

CHAVES, Tiago Nogueira<sup>1</sup>  
SOUZA, Letícia Moreira<sup>2</sup>

## **RESUMO**

Esta pesquisa analisou a relação existente entre o estresse e o Serviço Policial Militar na corporação goiana. Foram utilizadas literaturas, trabalhos científicos, publicações em periódicos e revistas digitais como referencial teórico. Buscou-se conhecer a real situação dos policiais militares que atuam na linha de frente de dois Batalhões de polícia especializada o GIRO e a ROTAM localizados em Goiânia, em relação ao grau de estresse a que estão submetidos seus policiais e como isso pode refletir na qualidade de vida e na prestação de serviço à sociedade tendo como parâmetro o atendimento de ocorrências que possam levar a um quadro de estresse elevado pela sua periculosidade e complexidade. Foram utilizados como instrumentos de pesquisa um questionário, com perguntas abertas e fechadas, em 20 policiais de duas unidades especializadas, buscando verificar o nível de estresse reconhecido por esses profissionais, bem como suas consequências. Nos resultados, observou-se que os 60% dos participantes consideraram-se com estresse acima de 5 (cinco), em uma escala de 0 a 10. Ao final do trabalho, concluiu-se que essa porcentagem é bastante alta, configurando um quadro preocupante de estresse, o que traz reflexos para a vida particular desses policiais, diminuindo a qualidade de vida do policial, o que retorna para o trabalho de forma cíclica dificultando a gestão por parte dos comandantes da corporação.

**Palavras-chave:** Estresse. Polícia Militar de Goiás. O reflexo do estresse no trabalho.

## **ABSTRACT**

This research analyzed the relationship between stress and the Military Police Service in the Goian corporation. Literatures, scientific works, publications in periodicals and digital magazines were used as theoretical reference. It was sought to know the real situation of the military police officers who work in the front line of two Specialized Police Battalions GIRO and ROTAM located in Goiânia, in relation to the degree of stress to which their police are subjected and how this can reflect in the quality of life and in the provision of service to society, having as a parameter the attendance of occurrences that can lead to a high stress situation due

---

<sup>1</sup> Aluno do Curso de Formação de Oficiais do Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás-CAPM, tiagonchaves@hotmail.com; Goiânia – Go, novembro de 2018.

<sup>2</sup> Professora orientadora: Psicóloga, Doutora em Desenvolvimento Humano, Professora do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás - CAPM, leticiamoreirapsi@gmail.com, Goiânia – Go, novembro de 2018.

to its dangerousness and complexity. A questionnaire, with open and closed questions, was used as research instruments in 20 police officers of two specialized units, seeking to verify the level of stress recognized by these professionals, as well as their consequences. In the results, it was observed that the 60% of the participants considered themselves with stress above 5 (five), in a scale of 0 to 10. At the end of the work, it was concluded that this percentage is quite high, forming a frame worrying of stress, which brings reflexes to the private life of these policemen, reducing the quality of life of the policeman, which returns to work in a cyclical way hindering the management by the commanders of the corporation.

**Keywords:** Stress. The Military Police of Goiás. The reflex of the stress in the work.

## 1 INTRODUÇÃO

O serviço policial militar notadamente é um dos mais difíceis o problema está no estresse que existem pelo tipo de função que é desempenhada, sendo este, de forma mais contundente vivenciado pelas polícias que atuam na forma ostensiva, se comparando em alguns aspectos, às emoções de soldados em guerra, portanto, é preciso se ter acesso as áreas dentro da corporação que são mais afetadas por esse estresse, para que sejam criadas ferramentas para sanear o problema. As discussões embora não muito comuns, se dão em torno das consequências que esse grau de preocupação, medo, constante adrenalina e cobrança por parte da sociedade e da família, refletem na vida pessoal do policial podendo dificultar suas relações interpessoais e fazer com que esse policial retorne para o serviço sem as condições plenas que o serviço exige.

Esse ser humano, que é visto como um super-herói e sua farda considerada sua armadura, que o torna embora de maneira imaginária, diferente dos outros membros da sociedade, porém também é detentor de problemas comuns, como o estresse, que devem chegar ao conhecimento do comando para que sejam resolvidos da maneira certa.

Em decorrência do treinamento, status social e até mesmo o meio da convivência, em muitos casos, a carga sentimental sofrida pelo policial, quando em serviço no atendimento das mais diversas ocorrências, não chega a ser descarregada ou neutralizada da maneira certa, seja por falta de conhecimento ou vergonha em se deportar a um profissional de psicologia da própria corporação ou externo. Faltam ainda, o desenvolvimento de ferramentas para que lhe possa ser facultado ou em alguns casos, determinado, que sejam aplicados testes e avaliações para se saber de qual forma esse policial foi afetado por suas funções e como isso está afetando sua vida particular e de modo reflexo, a profissional, criando-se na corporação ferramentas para trabalhar com o policial afetado de forma que problemas psicológicos não afetem o bom andamento do serviço.

A Polícia Militar cuja missão constitucional é o trabalho ostensivo preventivo e repressivo com o fim de manter ou restabelecer a ordem pública, encontra cada dia mais com o nascimento daquelas que são consideradas as doenças em crescimento na atualidade, dificuldade em garantir que seus próprios policiais tenham uma qualidade de vida condizente com a carga de trabalho a que são submetidos em decorrência dos deveres da profissão.

Todo trabalhador espera voltar para casa e, em seu lar poder encontrar um ambiente acolhedor que lhe propicie o relaxamento após um cansativo dia de trabalho. Porém, não se pode exigir que esse policial não chegue estressado, pois o seu trabalho e convívio na maioria das vezes se dá com quem está às margens da sociedade, criminosos, assassinos, estupradores, sem contar aqueles com os quais para não ter sua vida tolhida, tem que entrar em confrontos de vida ou morte.

Portanto, a discussão que envolve o projeto em estudo, é o impacto na vida particular e na folga do policial em decorrência do estresse do serviço prestado na Polícia Militar de Goiás a partir do atendimento de ocorrências de maior complexidade. A maior problemática dessa consequência negativa, é o resultado cíclico que leva não só a perda da qualidade da folga e o desfalecimento das relações familiares do policial, como o reflexo posterior que pode refletir diretamente na qualidade do serviço policial.

O presente artigo objetivou levantar quais são as principais funções que podem de maneira geral levar a intensificação de problemas relacionados à estresse intenso ocasionando vários problemas pessoais e profissionais identificando quais são as áreas mais propensas ao aparecimento desse problema para que a partir disso, sejam criadas ferramentas que serão uma alternativa a solução do problema e melhoria do serviço policial.

Em matéria de pesquisa, foram avaliados policiais lotados nos batalhões da Polícia Militar de Goiás nas unidades de áreas especializada GIRO e ROTAM, se mostrando muito pertinente o trabalho, pois procurou apontar as eventuais consequências negativas trazidas ao pelo serviço policial militar e ciclicamente a ele, buscou-se suscitar meios de descoberta das áreas mais afetadas pelo estresse.

Sendo assim, a pesquisa buscou apresentar uma análise situacional que permitiu discutir a gestão, face à problemática relevante de se preocupar não só com a saúde emocional do policial quando no serviço, como também na qualidade dos seus momentos de folga e a prevenção para que as cargas emocionais sofridas dentro do desempenho de suas funções não possam refletir de forma negativa em suas relações interpessoais fora da instituição.

Para apresentar dados que caracterizem a situação desejada, este artigo utilizou dados de questionários aplicados para policiais que estão em situação de rua em batalhões de polícia especializada, pois estão na linha de frente e sem dúvida são os que tem atuação mais

contundente ligada ao trato direto com ocorrências consideradas de maior grau de periculosidade e dificuldade de solução.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

O termo stress nasceu no século XVII, esse jargão segundo Couto (1997) definia qualquer tipo de estímulo que afetasse de forma negativa o ser humano, causando a ele, sentimentos ruins. Já no século XVIII e XIX, esse jargão ou termo da psicologia foi utilizado para denotar na ciência física, como qualquer força capaz de deformar ou destruir um objeto

Freudenberger (1974) nos estados unidos, um pesquisador e médico de nome descreu alguns sintomas como a patologia que ele chamou de síndrome de Burnout, que é um distúrbio causado pelo esgotamento para o trabalho ou um nível tão alto de estresse que faz com que o afetado entre em estado de insuportabilidade para as funções a que é incumbido. Os principais sintomas de síndrome é um estado crítico de tensão psicológica emocional provocado em algumas profissões por jornadas contundentes de trabalho e em outras como o serviço policial, por estresse constante.

Ligado diretamente à saúde, esse termo teve sua primeira utilização por Selye (1926), que observou que muitas pessoas eram afligidas por doenças físicas com alguns sintomas em comuns que o levou a concluir por uma doença psicológica, portanto, essa patologia não é como muitos pensam, algo atinente aos dias modernos nem tampouco, limitada a algum tipo de classe social ou profissão.

Na atualidade, existe uma concordância por parte dos pesquisadores da área de psicologia, que concluem e nisso convergem, que os sintomas dessa patologia, é uma sensação de desequilíbrio entre o indivíduo e o seu meio de convivência. Sendo assim, Couto (1987), define estresse, como sendo um estado mental em que ocasiona um desgaste fora do comum no funcionamento dos sistemas do corpo humano, causando uma dificuldade para bem desempenhar o seu trabalho e suas atividades ordinárias.

Os sintomas do estresse se divide normalmente em quatro etapas cientificamente consideradas: o estado de alerta, a resistência, a quase exaustão e a exaustão, portanto é uma patologia que afeta de forma contundente os sistemas de controle e funcionamento do corpo humano, passando de uma situação limitada ao psique do afetado, para um problema preocupante e passível de tratamento médico.

Alguns dos sintomas mais comuns desse tipo de patologia, é o irritação constante, a ansiedade em momentos que não existiriam motivos para tal sintoma e por fim um sentimento muito grande de angústia chegando até a sintomática de dores pelo corpo e em alguns casos até

queda de cabelo manchas pela pele dentre outros. Sabendo-se disso, dá pra perceber que não é apenas algo que fica limitado à cabeça do policial que pode sofrer esses sintomas, refletindo de forma direta na capacidade de tal militar de tirar o seu serviço com a atenção e disposição que é necessária para o fiel cumprimento da função policial militar.

Segundo o Cavalcante (2010), importante escritor da área em sua obra sobre o assunto assim o define: “o estresse pode ser definido como a soma das reações no organismo a uma situação adversa”. É o modo pelo qual nosso organismo reage a uma condição que nos ameaça, principalmente em certas áreas de atuação, como no caso do desempenho do serviço policial militar.

Vejamos o conceito de saúde mental estabelecido por Costa (2009).

Trata-se de uma condição que visa relatar a qualidade de vida ou emocional, bem como a falta de uma doença mental de uma pessoa. Isto é a capacidade de o indivíduo aproveitar a vida e procurar estabelecer um equilíbrio entre as atividades e os esforços para alcançar a resiliência psicológica. (COSTA, 2009, p. 30-31).

Dessa forma, o trabalho desempenhado pelos policiais militares é composto por inúmeros pontos negativos que resultam no nascimento de disfunções psicológicas no servidor. A falta de controle emocional, o esgotamento para o trabalho, levam esses policiais a agirem durante o serviço, de forma impensada diante de situações que exigiriam o máximo de atenção chegando em alguns casos, até a se agir em desconformidade da lei por conta da falta de equilíbrio emocional. Levando ao caso de julgamento diante de um ato que seria inexigível para uma pessoa em tal situação desconsiderando uma vida de bons serviços prestados à sociedade segundo Rodrigues (1997), o serviço policial é uma das profissões mais estressantes, em comparação a outras profissões, reforçando a necessidade de uma especial atenção a esses profissionais pois não se pode exigir da ingrata sociedade o reconhecimento que tais membros necessitam.

Valla (2002) em suas pesquisas, conclui que o serviço policial militar, é exercida por pessoas que se sacrificam com o risco da própria vida para uma sociedade. O autor dispõe que o risco de morte é uma constante realidade seja quando morre um colega de trabalho ou diante do atendimento de ocorrências com vítimas mortas ou gravemente feridas levando ao constante pensamento de que a qualquer momento sua vida pode ser ceifada.

Outra problemática está na pressão interna da instituição que é baseada nas primícias da Hierarquia e da Disciplina o que faz com que seja exigido do policial uma postura ilibada e que seus comportamentos não sejam passíveis de erros. A própria sociedade que o

policial defende com a própria vida, é a que mais o cobra e quando comete erros a mídia o expõe fazendo que nesse caso a sua própria família seja afetada indiretamente causando o sentimento de vergonha e impotência.

O policial militar em seu serviço, a todo momento passa por situações de troca de tiro que podem resultar em morte dos confrontantes ou até dos próprios policiais que muitas vezes após o fato não tem um intervalo muito grande de recuperação psicológica, sendo obrigado a cumprir logo em seguida outros serviços a que estiver escalado pois a sociedade não pode ficar sem seus serviços que são essenciais embora não valorizados da forma que deveria ser.

Dejours (1992), descreveu que o sofrimento do ser humano se associa ao seu trabalho e portanto, é importante entender quais são as causas dentro desse trabalho que possam estar causando essas abruptas reações negativas no psicológico da pessoa. Levando-se em conta que cada pessoa reage de uma maneira a uma situação específica, mesmo os policiais que passam por um treinamento que busca uma uniformização de toda a tropa, as influencias internas e externas dessas situações podem afetar significativamente qual será sua resposta à aqueles acontecimentos.

Lipp, Pereira e Sadir (2005), Convergindo para o pensamento citado a cima, temos:

O estresse pode ser entendido como o desequilíbrio entre as demandas do trabalho e a capacidade de resposta dos trabalhadores. Fatores estressantes como um ambiente de trabalho perigoso, baixo controle sobre o processo de trabalho (cumprimento de ordens), frequente contato com o público (atendimento da comunidade geral), longas jornadas de trabalho (em razão da escala), recursos insuficientes, insatisfação com a atividade e a remuneração, dificuldade de ascensão profissional, além da exposição ao sofrimento alheio e a problemas familiares, estariam relacionados ao sofrimento ou distúrbios psíquicos e, no caso dos policiais, todos esses fatores estão presentes. (LIPP, PEREIRA e SADIR, 2005, p. 29-34).

É importante frisar, que o policial militar está de forma direta ligado à violência, seu controle e seu uso legal, isso somado ao cansativo trabalho e às escalas de serviço a que é submetido, não se pode exigir que naturalmente venham a surgir problemas psicológicos pois a constante submissão ao estresse dentro do trabalho e a constância que esse trabalho tenha leva a exaustão.

Essas situações e as frustrações causadas naturalmente pelo tipo de serviço desempenhado seja quando perdem um amigo em combate ou quando após uma exaustiva jornada para prender algum suspeito, a justiça o solte fazendo com que o policial tenha a impressão de estar fazendo um trabalho em vão de acordo com Rezende e Cavazza (2002), “a frustração, a desilusões e as contrariedades sofridas neste meio podem minar as resistências e

as ideias dos sujeitos, comprometendo sua autoestima e provocando descontrole emocional, elevados níveis de estresse e sofrimento mental”.

Além disso, é exigido do policial que mantenha um vigor físico acima da média para o desempenho das suas funções que exigem um preparo físico para trabalhar por várias horas seguidas acordado e que quando necessário tenha preparo para correr atrás de meliantes ou com eles entre em luta corporal, porém na maioria das vezes não é possível durante o serviço, se alimentar da forma correta e quando em folga o cansaço as vezes é tão grande que não existe disposição para que se possa buscar uma forma de se exercitar.

Pouco se sabe por parte da sociedade que o policial tem sua função desempenhada 24 horas, ou seja, até nos seus momentos de folga o policial tem o dever de agir em situações em que um cidadão comum não necessitaria, ou seja uma vez policial, sempre policial, até a folga seria parte do serviço, outra agravante, é que o policial que age em situações de prisões ou mesmo intervenções violentas, sempre fica com o sentimento de que os meliantes por ele afetados, podem querer fazer algum tipo de vingança, embora injusta, porém que causa perigo ao policial ou à sua família. Esse quadro leva o policial a ter um constante sentimento de responsabilidade e preocupação que fazem com que em nenhum momento esse trabalhador fique tranquilo, se sonha em ter paz porém se vive dentro de uma interminável guerra.

O próprio POP-305 pag-235 (Procedimento Operacional Padrão) da corporação policial goiana, prevê quais devem ser as ações a serem tomadas no Atendimento de Ocorrências em Horário de Folga, dentre eles o reconhecimento da natureza do crime que está sendo cometido, o deslocamento e a chegada ao local da ocorrência identificando-se no local e entrando em contato com o COPOM para pedir o reforço, mostrando dessa forma que existe até uma sequência de ações, o que demonstra que o policial mesmo nos seus momentos de folga continua obrigado a agir em determinadas situações, caso igual não é comum em outras profissões, o que demonstra de forma cabal que o serviço desempenhado por um policial é ímpar e merece como tal, tratamento diferenciado dos policiais em respeito à sua integridade mental.

Dessa forma, com a intenção de uma melhora na qualidade do serviço da Polícia Militar à população e a própria qualidade de vida do policial, existem algumas alternativas possíveis podem ser implementadas nas atividades dos quartéis.

A implementação de atendimento psicológico no quartel é uma forma de se estar mais próximo do material humano da corporação assim podendo evitar que os quadros de estresse só sejam tratados quando trazerem deficiência para o serviço e por conta da baixa médica do profissional seja impossível o manter no serviço.

Ainda com igual importância se encontra a necessidade de se realizarem com maior frequência, concursos da área de saúde específicos para psicologia pois esses profissionais são de extrema importância para conhecimento sobre o ambiente de trabalho ligado aos aspectos que podem causar um estresse fora do comum nos policiais.

Os comandantes como processo de melhoria da gestão devem fazer com que as informações de problemas em serviço que possam estar ligados a estresse sejam levados ao conhecimento de psicólogos da corporação para que estes possam de forma técnica avaliar qual a gravidade da situação e se é necessário retirar esse policial das ruas ou sejam lhe dadas outras alternativas.

A melhoria do ambiente de trabalho em qualquer empresa é fator importante na melhoria da qualidade do serviço, como a polícia militar tende a trabalhar com a parte física, nos quartéis que ainda não tem academias ou um ambiente de exercícios físicos, devem ser implantados tais espaços.

O efetivo é um problema para qualquer instituição policial do Brasil pois seria impossível acompanhar o crescimento populacional desacerbado que acontece nos dias atuais, porém é um fator desmotivante para o policial quando tem seus horários de folga usados pela corporação para emprego em algum serviço, dessa forma, pensando na diminuição dos quadros de estresse ou mesmo sua prevenção, as escalas de serviço devem ser feitas de modo a não comprometer a folga do policial pois esse momento é primordial para o descanso necessário da mente e do corpo.

Porém é sabido que essas alternativas não são de fácil implementação, pois ainda existe a cultura de que a submissão a tratamentos psicológicos é apenas para “doidos” e o preconceito por parte dos próprios colegas de trabalho que quando descobrem que o parceiro está passando por algum tipo de tratamento psicológico se recusam a com ele trabalhar, o que faz com que a procura por esse tipo de tratamento ou a obtenção de dados verdadeiros em pesquisas ou depoimentos se tornem muito difíceis. Após a retirada do policial para tratamento, sua recolocação nas atividades rotineiras por conta desses fatores é muito difícil. São esses fatores que fazem com que não se procure ajuda e continue trabalhando com a sintomática desses problemas contribuindo de forma direta para a falta de qualidade do serviço e para a queda de rendimento de todo o batalhão.

Importante reconhecer a necessidade mais clara de um procedimento ideal a ser seguido em caso de ocorrências de grande vulto que podem desencadear sintomas de estresse que envolve encaminhamento ao Serviço Psicológico para atendimento, avaliação e, se for o caso, tratamento.

O comandante da unidade deve ser a pessoa mais próxima dos seus comandados e com eles deve ter acesso direto criando uma relação de confiança para que em qualquer situação possa ser o primeiro a tomar conhecimento dos fatos que podem levar à dificuldade em sua própria gestão e no caso do estresse, na perda do seu tão necessário efetivo.

Vale a pena expor, que, em alguns casos, a corporação goiana não tenha estrutura suficiente para atendimento de todos os policiais acometidos por esses problemas, caso qual será ele encaminhado para unidades parceiras fora da égide castrense, fato que faz com que aumente ainda mais a possibilidade de que o policial se sinta envergonhado em expor seus problemas ao profissional que de igual forma as vezes tem preconceito em atender tal policial por não conhecer bem a profissão e erroneamente ter medo de tal profissional. Outra problemática consiste na linguagem que é utilizada pelo policial, jargões esses, comuns ao seu meio, o que pode dificultar muito o entendimento dele com o profissional que irá o atender, dessa forma ficando quase impossível estabelecer uma comunicação de qualidade, quem dirá uma possível solução para o problema.

Daí surge a necessidade de uma gestão voltada a criar ferramentas para que os policiais tenham conhecimento de que esses problemas em razão de suas atividades são normais e que o preconceito por conta dele seja minimizado pelo conhecimento. Novamente o mais importante nesses casos é o conhecimento de tais problemas que muitas vezes nunca chegam ao conhecimento dos profissionais responsáveis, causando no policial problemas enormes em sua vida pessoal como o distanciamento de parentes próximos a separação de relacionamentos e o uso de drogas lícitas em sua grande maioria para tentar minimizar o problema, o que leva potencializado pelos sintomas do estresse a quadros muito sérios.

A necessidade maior é de se instruir o policial que é necessário quando portador de tal disfunção, que é possível ser tratado e que o tratamento não deve ser encarado como uma fraqueza pois em outras profissões não existe em sua grande maioria esse costume de não dar importância quando se sentir que seu corpo não está com o seu normal funcionamento.

Santana e Sabino (2014) em matéria publicada na Assoade-MT [aems.com.br](http://aems.com.br) em sua página, após a realização de uma pesquisa com várias profissões foi verificado que, dentre 149 profissões pesquisadas apenas 10 ultrapassavam a Policial em doenças do coração, diabetes, insônia, suicídio e outras relacionadas com o estresse.

Portanto, é extremamente necessário que sejam tomadas medidas preventivas e quando necessário repressivas para que não se tenham policiais com esse quadro sem que o comando tenha ciência pois a depender do quadro do policial, será necessário afastá-lo do serviço, causando prejuízo inestimável para sua unidade e principalmente para o ser humano que é a parte mais importante de tal problemática. Um bom comandante sempre deve buscar a

satisfação de seus comandados, pois isso reflete diretamente em sua imagem perante a sociedade e aos próprios colegas de trabalho, que devem ter uma qualidade de vida profissional e privada condizente com o ofício que notadamente é um dos mais difíceis de serem desempenhados e um dos mais importantes para o bem caminhar da sociedade.

No site página oficial da revista digital Psicologia Viva, o termo psicologia como citado anteriormente, tem várias ferramentas para resolver tais problemas. Como exposto, o maior problema não é esse, e sim o acesso e o reconhecimento de quem esteja com estresse procurando sempre que o policial começar a apresentar problemas no trabalho, apresentar de imediato e de forma compulsória a avaliação para se preciso ser tratado, a seguir estão algumas alternativas propostas pelos profissionais de psicologia para solução de tais problemas.

O primeiro passo para melhorar o estresse é admitir o problema. Muitos policiais não procuram e nem aceitam ajuda porque não conseguem reconhecer que o trabalho está lhe causando tantos prejuízos. Assim, eles precisam passar a perceber isso e levar essa questão a sério.

A psicologia oferece diversos trabalhos para prevenir e tratar desse problema. Dentre eles, podem ser destacados os treinamentos comportamentais, que podem ser feitos em grupo ou individualmente, e o acompanhamento e a orientação psicológica individual. Atualmente os atendimentos podem ser realizados inclusive pela internet.

Além disso, outras sugestões válidas são a prática de atividades fora do trabalho que ajudem a relaxar (como esportes e meditação) e a busca de pessoas confiáveis para quem o policial possa se abrir sobre o assunto, como familiares ou os próprios colegas de profissão. (Matéria sem autor site BY PSICOLOGIA VIVA, 2017).

É importante, ainda, ressaltar que os sintomas do estresse podem não ser tão perceptíveis à primeira vista, sendo necessário que os policiais e aqueles que o cercam fiquem bem atentos a sinais sutis. Vale lembrar que cada caso é único e, portanto, cada pessoa ~~um~~ encontrará uma maneira específica de lidar com a situação.

Como visto, é importante que na percepção dos primeiros sintomas já se busque um tratamento para que o problema não se agrave mais, podendo gerar em alguns quadros sintomas que desqualificam os policiais para o serviço de rua ou até mesmo para qualquer tipo de serviço.

Essa não é porém deveria ser uma das principais preocupações da corporação pois cada dia mais as necessidades do dia a dia e os avanços tecnológicos criam cada vez mais um cenário propício para esse tipo de problema, a capital goiana onde está uma grande parte da corporação, já está ficando insustentável o trânsito que por si só já é um fator estressante e o crescimento desproporcional às políticas públicas de infraestrutura e de feitura de concursos para a reposição dos policiais que estão aposentando, fazem com que a necessidade do serviço exijam cada vez mais do policial.

Medidas de combate ao estresse, podem ser criadas por parte do comando e inseridas como obrigações da rotina de trabalho, estando mais próximo da realidade e dia a dia

dos policiais seria uma alternativa de melhora do quadro pela proximidade e esclarecimento dos problemas que se sabe que os policiais podem estar acometidos. Outra alternativa utilizada pela guarda Metropolitana foi a criação de programações de palestras para que a família tem papel de identificadora dos primeiros sintomas o que reforça no agente da lei a necessidade de se procurar ajuda.

Segundo Paes, Salomão (2014) a busca pela qualidade de vida é algo essencial para a diminuição do estresse a revista digital ISMA brasil ligada diretamente a uma organização responsável por conhecimento acerca do estresse mundial assim dispõe em um estudo realizado na corporação de alagoas

Estresse e Qualidade de Vida no Trabalho dos Policiais Militares de Alagoas  
 Nos últimos anos, as questões relacionadas à satisfação com o trabalho, motivação e estresse tem recebido destaque no âmbito da segurança pública. Um estudo realizado em 2004 pela ISMA (International Stress Management Association) aponta os profissionais de segurança pública como o grupo mais afetado pelo estresse ocupacional(...). “Nesta pesquisa, os resultados indicam que, no geral, tanto os oficiais quanto as praças se consideram desmotivados e apresentam alta vulnerabilidade ao estresse. Tais resultados estão relacionados aos seguintes fatores: ausência de perspectiva profissional (promoção, plano de cargos e carreira), salário defasado, o desrespeito aos direitos trabalhistas (carga horária, hora-extra, insalubridade, adicional noturno), falta de reconhecimento pelo trabalho realizado e precariedade das condições e ambiente de trabalho”. (Paes, Salomão 2014, site isma digital- estresse e qualidade de vida- Alagoas).

Diante disso, verifica-se a cada vez maior necessidade quando em se tratar de gestão do serviço policial militar, que se preocupe não só com os fatores ordinários, como também com aspectos externos à esse serviço.

A vida do policial é a parte mais importante dos Batalhões, pois essa ferramenta humana é que permite que todo o restante da atividade seja desempenhada, de nada adianta ter acesso aos mais devidos equipamentos e lutar pela melhora da estrutura do local de trabalho quando não se preocupa com a qualidade de vida do policial e como isso poderá influenciar diretamente no transcorrer do serviço.

Atividades de implementação de ferramenta para a busca da identificação de pessoas possivelmente afetadas de alguma forma pelo estresse do trabalho é fundamental para que, em cima desses dados, se possa desenvolver ferramentas dentro da instituição para que a saúde mental seja também tratada como prioridade.

O reflexo na instituição com a preocupação com o estresse que o policial pode estar absorvendo em serviço, pode refletir novamente no próximo serviço que esse policial venha a trabalhar, por conta de não ter ele de alguma forma descarregado essas emoções e muitas vezes não entender que a submissão a uma determinada situação, sempre trará consequências, sejam elas positivas ou negativas, é sabido que o serviço policial como já dito anteriormente é

carregado de situações adversas na qual a adrenalina constante se mistura a sentimentos de ódio, medo, e raiva.

A Polícia Militar do Estado de Goiás, já tem alguns programas desenvolvidos para que os policiais possam ter a oportunidade de se libertar do vício do tabaco ou até mesmo o tratamento do diabetes (PAISPM), porém, ainda não existe nenhum programa específico e constante para o tratamento prevenção e reinclusão do policial no seu local de serviço e esclarecimento de sua família

Medidas desse tipo podem evitar que se crie um estigma em relação àquele que passa por acompanhamento psicológico fazendo com que a rotina desse tipo de atendimento ou programas, até e principalmente para aqueles que não apresentaram problemas no serviço ainda mas que se sabe que estão diariamente submetidos a cargas de estresse, possam tirar da consciência de toda a corporação de que o serviço policial prescinde de ferramentas para que não haja por parte de nenhum componente a descontinuidade de suas atividades.

### **3 METODOLOGIA**

Esta pesquisa buscou analisar o nível de stress em Policiais Militares de dois Batalhões Especializados, e suas consequências na vida pessoal. Esses batalhões foram escolhidos para realização da pesquisa por atenderem ocorrências complexas e de pronto emprego.

A metodologia aplicada foi uma pesquisa quantitativa e qualitativa, por meio de um questionário de perguntas fechadas e abertas, com 20 policiais militares, sendo 10 do Batalhão de Giro e 10 do Batalhão de Rotam

Os participantes foram convidados a participar da pesquisa de forma voluntária e aleatória, sendo-lhes comunicado sobre a importância do estudo, a questão do sigilo e seu objetivo por meio de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Foi utilizado como instrumento de pesquisa um questionário, elaborado pelo pesquisador, com perguntas fechadas e abertas, buscando verificar como o estresse afeta a vida pessoal do policial militar.

Os instrumentos foram aplicados coletivamente em dias e horários variados, em períodos de entrada e saída de serviço, para saber qual a autoavaliação os policiais fazem de si mesmos quanto às consequências e os sentimentos que tem em relação à carga emocional a qual são submetidos no trabalho e o reflexo na vida pessoal.

#### 4. RESULTADO E DISCUSSÃO

O presente capítulo trata da descrição dos dados e discussão dos resultados coletados a partir de um questionário.

Foram visitadas as unidades especializadas (ROTAM e GIRO) cujos participantes contribuíram com suas opiniões e seu estado emocional sobre o seu dia a dia de trabalho. Na ocasião, foram explicados os objetivos da pesquisa e esclarecido aos participantes a importância de se responder de forma sincera para que se possa analisar validamente o que se buscou identificar.

Participaram desta pesquisa 20 policiais sendo metade deles de cada Batalhão visitado. Essa quantidade de policiais compõem o efetivo das viaturas que entram de serviço ordinário em cada dia da semana. Os dados obtidos a partir da participação desses policiais, valida a amostra dessa pesquisa, considerando as peculiaridades de cada membro, pode-se aferir o que é comum a todas as equipes que atuam na mesma unidade nos demais dias de serviço.

Após a explicação sobre a temática do trabalho e a questão do sigilo/anonimato, os policiais responderam um questionário com perguntas elaboradas sobre o tema tratado no trabalho acadêmico. Buscou-se identificar qual a motivação desse policial ao entrar de serviço e qual seria ao sair, tendo em vista que no decorrer do seu dia de trabalho atende várias ocorrências com altíssimo grau de estresse, considerando que a sua unidade foi criada especificamente para atendimento das ocorrências de maior vulto e maior complexidade, o que exige maior conhecimento técnico e tático.

As perguntas buscaram identificar qual a faixa etária dos policiais, qual o tempo de polícia e qual os sentimentos que esses policiais experimentam quando estão entrando e saindo de serviço. Arelado à questão do serviço, foi investigado se os policiais mais afetados costumam fazer muitas horas extras, chamado na corporação goiana de "virtual", podendo assim refletir diretamente no aumento do estresse.

Primeiramente buscou-se verificar qual a idade dos participantes que é um fator que pode refletir diretamente na capacidade latente do corpo humano em produzir diferentes doses de hormônios, o que pode refletir diretamente no grau de agressividade e ansiedade propensa aos indivíduos em determinada faixa etária.

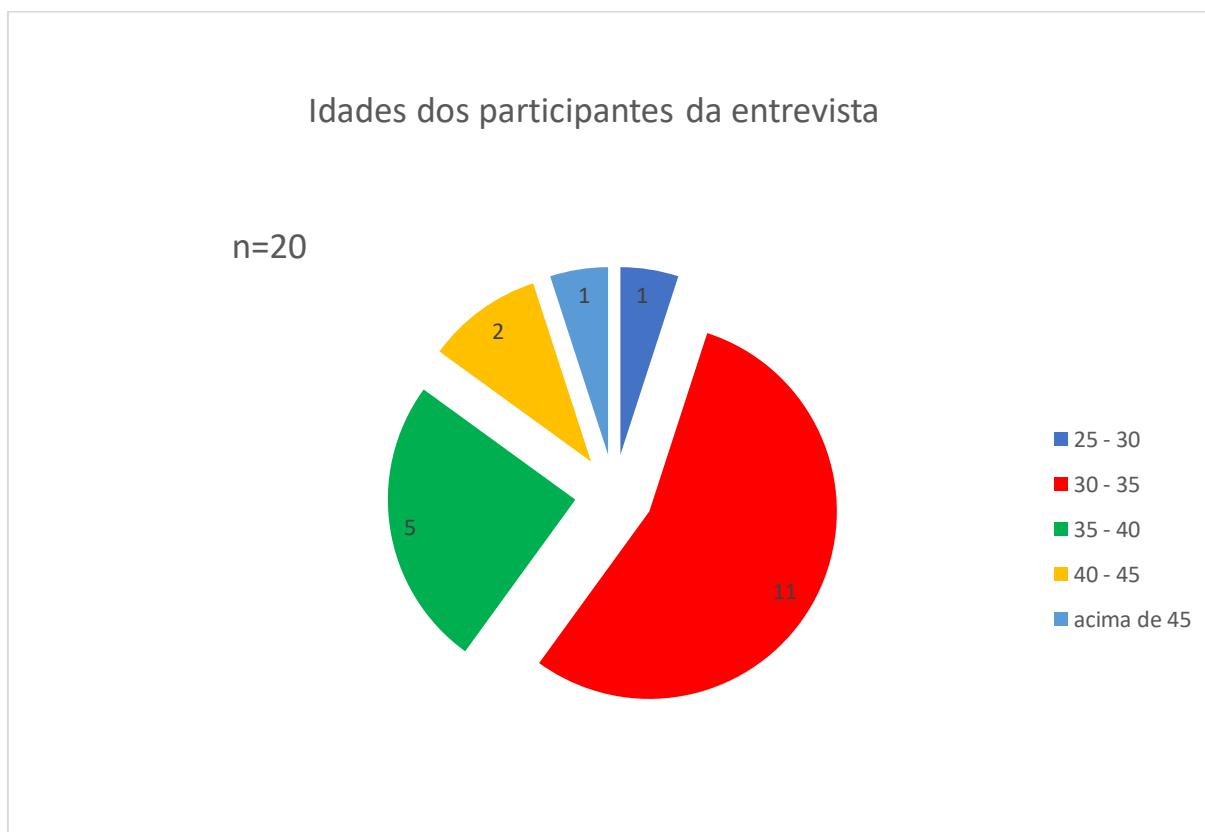
Lipp, Pereira e Sadir (2005), como já citado acima, afirma que o grau de estresse pode refletir diretamente na capacidade do indivíduo em se portar e agir corretamente em suas situações diárias e principalmente nas ligadas ao emprego que desempenha.

Como bem visto no gráfico a baixo, foram entrevistadas pessoas de várias idades, tendo como uma média a idade de 34 anos, sendo levado em consideração a faixa dos 30 anos. Chiavenato (1999) defende que o homem moderno passa a maioria do seu tempo ligado à

organização que trabalha, em decorrência disso pode ser estudado com base em sua profissão. Também cita o autor, que essa idade (faixa dos 30) é a mais propensa a se estressar por assuntos ligados ao lugar que trabalha e ao papel que desempenha.

A faixa etária predominante dos entrevistados está entre os 30 e os 35 anos de idade, sendo mais da metade dos participantes.

Gráfico de idade dos participantes



Fonte: (O autor, 2018).

Essa faixa etária reflete policiais no auge da capacidade operacional e tática sendo de extrema necessidade para as ações de contato com ocorrências de nível maior em se tratando de complexidade e necessidade de ações enérgicas.

Quanto a situação da ligação entre a escala de trabalhado e o grau de estresse, dos 20 (vinte) participantes, somente 8 (oito) declararam que fazem hora extra (virtual) e quase todos responderam que ao final do serviço estão extremamente cansados, o que reflete a potencialização dos sinais de estresse e demonstra que está nesse caso, intimamente ligado à quantidade de horas trabalhadas já que a função desempenhada por si só já é de extremo desgaste psicológico.

Outra informação importante obtida com base no questionário aplicado, confirma a tese de Santana e Sabino (2014) que em seu estudo concluiu que a profissão policial militar está entre as que os seus integrantes ao final de um dia de trabalho se sentem extremamente cansados

e em muitos casos sem motivação para realizar suas atividades de lazer que seriam importantes para uma recuperação para retornar após a folga ao desempenho esperado de sua função.

Valla (2002), ao tratar do tema policial militar relacionado ao estresse, conclui que essa profissão tem uma especificidade de estar o seu profissional, ligado diretamente a situações que envolvem a morte ou o risco direto dela, razão pela qual o corpo humano está em constante produção de hormônios que em excesso podem afetar negativamente a vida da pessoa, fazendo com que quem está submetido todos os dias a situações de extremo medo e atenção, adquira patologias como a ansiedade, que é ligada diretamente ao estresse que posteriormente pode até evoluir para doenças mais graves como a depressão.

A maior problemática da profissão policial militar de alto grau de estresse, está na dificuldade de gestão do serviço e do agente de segurança, ao relatar que ao final de um dia normal de trabalho que não é considerado nem de longe como sendo um dos que impõem maior esforço físico, está esgotado, demonstrando que o esforço mental de suportar as adversidades do trabalho, refletem na qualidade de vida do ser humano que irá chegar em casa esgotado totalmente com um cansaço mental que pode atrapalhar vários pontos do seu dia a dia, fazendo com que a falta de lazer na folga possa lhe atrapalhar no próximo serviço.

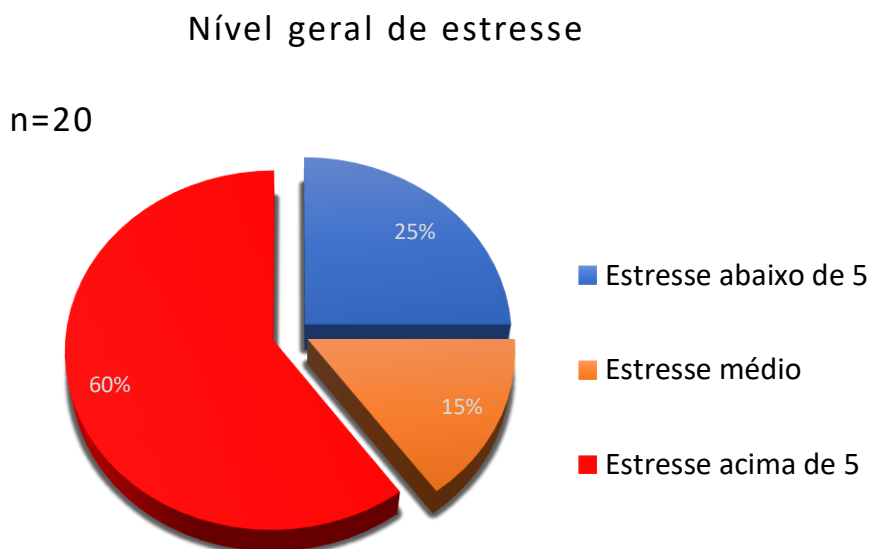
É de sabedoria geral que qualquer serviço faz com que no desempenho das atividades laborais sejam gastas energias vitais em que o ser humano necessita de um tempo razoável para recuperação e outras necessidades fisiológicas para que ao retornar a essa atividade, já esteja em plena condição de desempenhar novamente com o maior grau de concentração e possibilidade de despender esforços físicos sem que com isso possa comprometer o normal funcionamento do corpo causando a ele lesões ou disfunções de alguma das suas partes.

Por fim, foi questionado aos participantes qual seria segundo ele, o grau de estresse que ele considera estar.

Leva-se em conta aqui o sentimento interno e as considerações que o entrevistado faz sobre si mesmo, sobre as considerações que faz sobre o seu organismo e quando considera que suas funções e emoções não estão funcionando como deveriam de acordo com a normalidade que estão acostumados, dessa forma sendo uma importante ferramenta para se aferir de forma honesta qual o grau de estresse que estão no momento.

Foi perguntado usando-se uma escala simples de um mínimo até um máximo que significa que caso fique próximo daquele número, o quadro do problema já extrapolou o normal aceitável sendo necessário nesse caso se ter uma preocupação maior pois já seria um caso muito próximo à patologia estudada.

## Gráfico de Níveis de estresse dos participantes



fonte: (O autor, 2018).

De acordo com esses dados, temos uma situação preocupante em que apenas 25% dos participantes declaram-se, com grau de estresse menor que 5 (a metade) tendo como parâmetro uma escala de 0 a 10, demonstrando assim que apenas uma pequena parte dos participantes estão dentro dos níveis aceitáveis de estresse. Corrobora a tese de Valla (2002), ao afirmar que o ofício desempenhado pelos policiais militares é de grau preocupante em se tratando da patologia do estresse.

O estresse médio é aquele que ainda não está em níveis críticos, porém já necessita de uma atenção especial. 25% dos entrevistados consideram que seu grau de estresse se encontra nessa categoria, na metade ou no limite.

Dejours (1992), autor com teses citadas anteriormente descreve que o sofrimento do ser humano está intimamente ligado ao seu trabalho. Por mais nobre e importante que o serviço policial seja, os profissionais se consideram estressados necessitam ser acompanhados pela instituição. Como podemos verificar nos gráficos da pesquisa, 60% dos entrevistados se consideram com estresse maior do que 5 (cinco), considerando 0 como nenhum estresse e 10 como muito estressado.

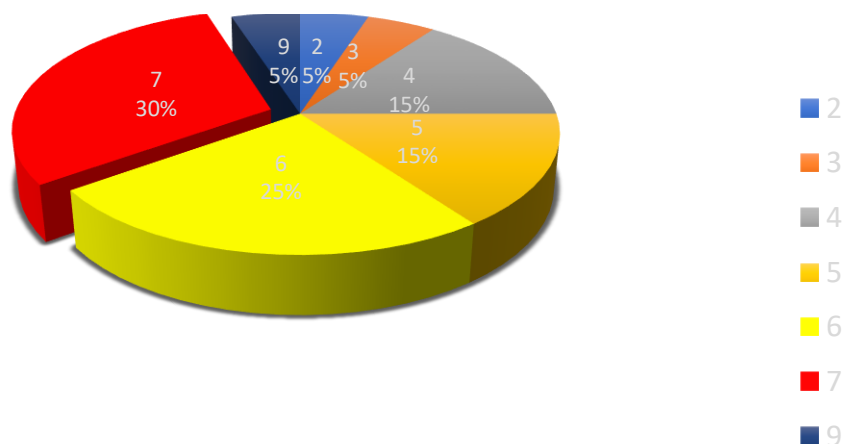
Após a exposição do quadro em nível macro, temos também a necessidade de se individualizar as respostas sobre o nível de estresse pois em uma média não é possível se ter acesso à existência de quadros preocupantes que já extrapolaram todos os níveis do normal

aceitável já que foi bem esclarecido aos participantes da pesquisa que eles deveriam de forma honesta responder as perguntas e que suas respostas deveriam refletir sua situação no momento.

Gráfico do grau de estresse declarado por cada participante

### **Grau individualizado de estresse dos entrevistados de 0 - 10**

**n=20**



Fonte: (O autor, 2018).

Conforme análise dos dados existe um alarmante índice de estresse nos policiais participantes da pesquisa: a maioria dos entrevistados se consideram estressados e ao final do serviço não estão apenas cansados mais como em alguns casos foi respondido, se sentem extremamente esgotados.

De acordo com os dados coletados, 30% dos participantes se consideram com grau de estresse no nível 7 em uma proposta feita para uma alta avaliação de 1 a 10 e 6 participantes se considerando com nível 6 refletindo 25%.

Os dados refletem uma realidade preocupante em que o grau de estresse dos mais diversos participantes parecem estar aumentando, o que pode piorar o clima organizacional do batalhão fazendo com que até aqueles que se declararam como tendo grau de estresse abaixo da média possam, com o tempo, ser afetados pelos outros componentes e também apresentarem aumento em seu índice de estresse.

Como bem colocado por Costa (2009) a falta do estresse é capacidade que tem o indivíduo de aproveitar a sua vida e de poder estabelecer um equilíbrio entre suas atividades e

os esforços para conseguir alcançar a resiliência psicológica fazendo de seus dias melhores e de suas relações sociais e profissionais mais proveitosas se tornando assim um bom familiar e principalmente um profissional controlado refletindo positivamente na qualidade do seu serviço

## 5 CONCLUSÃO

No decorrer da pesquisa, pôde-se fazer uma breve análise sobre a situação dos policiais lotados no batalhão do GIRO e na ROTAM em relação ao grau de estresse dos seus policiais, o que pode refletir de forma considerável nos demais batalhões que compõem a Polícia Militar de Goiás, pois dentre as suas atribuições, estão o atendimento de ocorrências de igual complexidade e periculosidade a que estão submetidos os policiais entrevistados. Foi observado como esse nível de estresse pode refletir negativamente na qualidade do serviço e a preocupação que se deve ter com o material humano da corporação que pelo tipo de serviço desempenhado, naturalmente já deveria apresentar quadros de elevados níveis de estresse.

Foram examinadas literaturas e trabalhos científicos pertinentes ao tema “estresse”, principalmente relacionado ao desempenho da função de polícia ostensiva, bem como as preocupações que deve ter a Polícia Militar como instituição, buscando a criação de meios de prevenção e principalmente de tratamento do estresse buscando uma melhora da qualidade do ambiente de trabalho, na qualidade de vida do policial militar como um todo e na prestação de serviço à sociedade.

Buscando conhecer a realidade dos policiais militares em nível local, foram elaboradas perguntas que pudessem demonstrar de forma clara qual seria a visão do policial sobre si mesmo, preocupando-se com o reflexo negativo que poderia existir em se ter um material humano comprometido por problemas de saúde característicos de pessoas com elevados níveis de estresse.

A partir dos dados obtidos na pesquisa realizada em dois batalhões de policiamento especializado em Goiânia, pode-se submeter os policiais dessas unidades a perguntas que pudessem aferir sua situação atual em relação ao estresse e sua qualidade de vida, bem como observar a percepção sobre o tipo de serviço que desempenham em relação ao estresse.

Constatou-se que mais de 60% dos entrevistados se consideram com grau elevado de estresse e que ao final de um dia de trabalho o reflexo do estresse provoca esgotamento físico e mental.

Nos trabalhos científicos e literaturas citadas, fica claro que a função que desempenha um policial ostensivo está entre as profissões com maiores níveis de estresse do

mundo, só isso já seria suficiente para a constatação de uma urgente necessidade de programas para trabalhar diretamente com esse setor. Aliado a isso, as condições de serviço e as especificidades da crescente criminalidade do Brasil fazem com que isso seja potencializado mais ainda.

Merece destaque o fato de que alguns policiais quando questionados sobre o que faziam nos seus horários de folga e o que os deixariam calmos/ relaxados, não demonstraram que estão envolvidos em atividades esportivas ou de cunho sociais, demonstrando que o isolamento pode ser um fator de risco no acúmulo de estresse e o seu manejo de forma inadequada.

Analizadas as questões apresentadas, também se pode verificar que o tempo de serviço não é questão preponderante em relação ao grau de estresse, o que demonstra que realmente é o ambiente de trabalho relacionado com o tipo de função desempenhada que contribui para o aumento do estresse dos policiais, fazendo com que policiais novos também apresentem os mesmos quadros dos policiais com mais tempo na instituição.

Assim, nota-se a viabilidade da criação de programas que possam avaliar todos os policiais e, de acordo com as respostas apresentadas, os submeter a tratamentos e a programas de inclusão ou aconselhamento para que com isso, possa se ter uma melhora considerável em todos os aspectos do policial militar.

Dessa forma, a elaboração de programas de prevenção e de tratamento de estresse policial é algo de extrema necessidade, e deve estar entre os principais focos da área de saúde e também entre as prioridades dos comandos em nível local e estadual. Buscando a excelência do trabalho como em qualquer instituição, deve-se primar pela saúde global do ser humano, prevenindo, dessa forma, o aparecimento de doenças graves ou mesmo a deficiência do serviço por desmotivação de seus integrantes.

## REFERÊNCIAS

COUTO, H. A. **Stress e qualidade de vida dos executivos**. Rio de Janeiro: COP,. 1987.

FREUDENBERGER, H.J. **Staff burn-out**. *Journal of Social Issues*, Frankfurt,Alemanha, vol. 30.1974.

SELYE, Hans **Stress, a tensão da vida**.São Paulo Cap 1 p 10,11.: Ibrasa - Instituição Brasileira de Difusão Cultural. 1959.

CAVALCANTE, M. **Calma, isso pode ser estresse. E tem jeito.** Revista Nova Escola, novembro 2003. Disponível em: [http://novaescola.abril.com.br/ed/167\\_nov03/html/estresse.htm](http://novaescola.abril.com.br/ed/167_nov03/html/estresse.htm). Acesso em: 10. Jul. 2018.

COSTA, Adriana Cajado. **Psicanálise e saúde mental: a análise do sujeito psicótico na instituição psiquiátrica.** São Luis/MA: EDUFMA, 2009.

RODRIGUES, Martins A. **Stress, trabalho e doenças de adaptação Stress e trabalho:** guia prático com abordagem psicossomática. São Paulo: Atlas, cap. 2. 1997.

VALLA, W. O. **O compromisso e as implicações deontológicas para o militar de polícia.** Revista Direito Militar da Associação dos Magistrados das Justiças Militares Estaduais, Florianópolis-SC, v. 7, n. 37, p. 10-14, set./out. 2002.

DEJOURS, C. (1992). **A Loucura do Trabalho.** 5ª Ed. São Paulo: Editora Cortez. ed. ampliada - São Paulo: Cartaz - Oboré, 1992.

LIPP, M. N.; PEREIRA, M. B.; SADIR, M. A. **Crenças irracionais como fontes internas de stress emocional.** Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 1, n. 1, p. 29-34, jun. 2005.

RESENDE, M. A. & Cavazza, B. I. S. 2002. **O policial-militar e a violência: de agente a vítima.** Revista de psicologia: Saúde Mental & Segurança Publica, p 2, p 51-55. 2002

SANTANA, Sérgio Lopes, SABINO, Alini Daniéli Viana (2014) **Estresse na vida Operacional do Policial Militar.** Disponível em : <http://assoade.com/index.php/todas-noticias/341-estresse-na-vida-operacional-do-policial-militar> .Acesso em 30 de setembro.

PAES, Larissa Omena Soares , SALOMÃO Amanda Leite. **Estresse e Qualidade de Vida no Trabalho dos Policiais Militares de Alagoas.** Disponível em: [ttp://www.ismabrasil.com.br/trabalho/23](http://www.ismabrasil.com.br/trabalho/23). Acesso em 28 de setembro de 2018.

PSICOLOGIA VIVA, **Estresse em policiais e as consequências do problema.** 2017 disponível em: <https://www.psicologiaviva.com.br/blog/estresse-em-policiais/>. Acesso em 05 de agosto de 2018.

CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de pessoas:** o novo papel dos recursos humanos. nas organizações. Rio de Janeiro: Campus, 1999.

## APÊNDICE A – Questionário aplicado aos participantes da pesquisa

1) Qual a sua idade? \_\_\_\_\_.

2) Há quanto tempo você está na Polícia Militar?

\_\_\_\_\_.

3) Há quanto tempo você está no Batalhão de ROTAM / GIRO?

\_\_\_\_\_.

4) Quais os cursos você já realizou na área policial?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5) Qual sua escala de trabalho atualmente?

\_\_\_\_\_.

6) Você faz “Virtual”? Quantas horas por semana?

\_\_\_\_\_.

7) Como se sente ao entrar de serviço?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8) Como se sente ao sair de serviço?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9) O que você faz no horário de folga?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10) O que mais te cansa em serviço?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

11) Na sua vida pessoal, qual seu maior conflito?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

12) Que situações te deixam nervoso/ agitado?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

13) Que situações te deixam calmo/ relaxado?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

14) Quanto você se considera estressado de 0 a 10?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

15) Como está sua saúde de forma geral?

---

---

---

---

---

---