

ESTADO DE GOIÁS
POLÍCIA MILITAR
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
DIVISÃO DE ENSINO

Estresse: Causas e Conseqüências

Orinal Alves Francisco Fernandes Pereira

MONOGRAFIA CTE-94

GOIÂNIA, GO / 1994

1º TEN PMGO FRANCISCO FERNANDES OLIVEIRA

ESTRESSE: CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS

Trabalho técnico-profissional apresentado como exigência parcial para conclusão do Curso Técnico de Ensino, realizado na Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás.

ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS

GOIÂNIA - JUNHO DE 1994

AGRADECIMENTOS

A Deus, Senhor, Criador do Universo, na sua revelação geral em tudo que há e especificamente pelo seu Grande Amor revelado em seu filho, Cristo Jesus.

A minha esposa Dijé, aos meus filhos Dilza, Dione e Diferancis, pelo carinho, amor e compreensão nos momentos difíceis.

Aos companheiros do curso, pela amizade, convivência pacífica e harmoniosa, tornando-se um grupo forte, na aceitação das qualidades e deficiências de cada componente.

Aos superiores que nos conduzem através de exemplos, postura e experiências.

Enfim, a todos que nos incentivaram, criticaram, auxiliando a atingir mais uma etapa na luta pela manutenção da vida.

AGRADECIMENTO ESPECIAL

As professoras Maria Terezinha de Souza Pádua e Marilza Montagnini, verdadeiras educadoras, pelo interesse em aprimorar os futuros instrutores, repassando uma gama de conhecimentos, dando uma visão progressista ao processo ensino-aprendizagem na Corporação.

"Não andeis ansiosos por coisa alguma; antes em tudo sejam vossos pedidos conhecidos diante de Deus pela oração e súplica com ações de graças."

Filipenses 4:6

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	07
CAPÍTULO I	
1. O ESTRESSE, COMO DETECTÁ-LO E SUPERA-LO	09
1.1. O que é o Estresse	09
1.2. Evidência de Estresse no Trabalho Policial	12
1.2.1. Fatores Estressantes	12
1.3. Conceito de Estresse	14
1.4. Definição Operacional de Estresse	18
CAPÍTULO II	
2. FATORES GERADORES DO ESTRESSE POLICIAL	20
2.1. O Desgaste Físico e Mental	20
2.2. Trauma Pós-tiroteio	22
2.3. Outros Fatores Estressantes	23
CAPÍTULO III	
3. FASES DA SEQUELA EMOCIONAL PÓS-TIROTEIO	25
3.1. A Experiência Traumática	25
3.2. A Fase de Erupção do Choque	26
3.3. A Fase do Impacto	27
3.4. A Fase de Adaptação	29
3.5. A Fase da Aceitação	29
3.6. Lembretes Situacionais	30
CAPÍTULO IV	
4. LIDANDO CONSCIENTEMENTE COM O ESTRESSE	32
4.1. Modelo de Compreensão do Estresse	32
4.2. Resposta Holística	34
4.3. Fatores Administrativos e Recomendações	35
4.4. Linhas Mestras Práticas Usadas em Apoio	36
4.5. Apoio dos Colegas	40
CAPÍTULO V	
5. O COMBATE DO ESTRESSE POLICIAL	41

5.1. Abordagens para a Administração do Estresse	41
5.2. A Personalidade Policial	42
5.2.1. Unidade de Estresse	43
5.3. Psicólogo/Psiquiatra do Departamento	44
5.4. Teste Psicológico Periódico	44
5.5. Seminário de Estresse	45
5.6. Exercícios Físicos	45
CAPÍTULO VI	
6. GENERALIDADES	47
6.1. A Surra de Cada Dia	47
6.1.1. Adrenalina	49
6.1.2. URV e Greve	50
6.2. Pais que Abusam - os Piores Estressores	51
6.2.1. Abuso Emocional	52
6.2.2. Abuso Físico	52
6.2.3. Abuso Sexual	53
CAPÍTULO VII	
7. PROPOSTA	54
CONCLUSÃO	56
BIBLIOGRAFIA	58

INTRODUÇÃO

O estresse no meio policial tem sido uma preocupação constante dos grandes departamentos policiais, principalmente da polícia americana, buscando o combate pela conscientização e encaminhamento do homem a serviços especiais nas áreas da saúde e assistência social.

O presente trabalho tenta mostrar as principais causas do estresse policial e indicar os fatores geradores desse mal, demonstrando que, nos países civilizados, o homem é a preocupação primeira da corporação, pois é dada à atuação policial o êxito ou o fracasso do serviço operacional, pela complexidade de uma ocupação, tida como uma das mais estressantes.

Em nosso meio essa preocupação de encaminhamento do homem, sofre algumas resistências, pois sempre é vista como punição e não como a preservação desse próprio homem. Os problemas emocionais, bem como o estresse, experimentados pelos policiais no cumprimento da lei, em relação à média de suicídios, divórcios e alcoolismo, adicionado ao trauma das ocorrências policiais, têm sido recebido com larga atenção, e há necessidade de desenvolver estratégias para a assistência dos policiais. O po-

licial da atualidade que está constantemente submetido a grandes pressões ocupacionais, quer por parte do estrito cumprimento da lei, quer por parte dos marginais, quer por parte da imprensa, que exerce o seu papel de fiscal, por parte das chefias, pela sociedade, pela família, e outros. É necessário que esse policial seja valorizado como profissional e como pessoa, ser integrante da sociedade.

Salienta ainda, a preocupação para conscientização da corporação, da problemática emocional do homem dentro do meio policial, sugerindo modelos de como conviver com o estresse, buscando a competência e a eficiência dos administradores, para a preocupação de colocar em ação pessoal mais qualificado possível para enfrentar o desafio do policiamento contemporâneo.

Expõe ^{uma ptd-20} o ~~policial~~ ao trabalho, por longo tempo, cria nos seus praticantes um estresse físico e mental. Do ponto de vista ideal, a tensão causada por esse estresse é tratada de modo rotineiro pelo policial que cumpre as exigências do policiamento e encontra satisfação pessoal em servir ao público.

Resta ainda, por parte desses administradores, uma supervisão e avaliação adequada para identificar as áreas problemáticas, tratando do estresse antes que as condições adversas cobrem o seu preço.

Após expor a importância e a necessidade na busca de soluções práticas ao combate do estresse policial, resta salientar que o trabalho ora apresentado é original na Polícia Militar do Estado de Goiás. Mas a escassez de bibliografia sobre o assunto no Brasil, leva à consulta de livros e outras obras em cada fase do processo, principalmente na revista especial da Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro, de maio de 1994, "o estresse policial", onde são evidenciados estudos da polícia americana, que trata com prioridade essa problemática.

CAPÍTULO I

1. O ESTRESSE, COMO DETECTÁ-LO E SUPERA-LO

1.1. O que é o Estresse

O estresse é toda a capacidade de adaptação do indivíduo frente a um novo desafio, isto é, que pode deixar o organismo em tensão e inquietude, não só no que concerne a suas forças físicas, mas principalmente as psíquicas.

No mundo atual, o estresse é provocado por objetivos superdimensionados, atual conjuntura, grandes cidades, medo do assalto, pois as pessoas vivem tensas e extremamente preocupadas. A falta de lazer, o sedentarismo, o excesso de cigarros, de bebidas alcoólicas, tudo vira um coquetel contra o indivíduo, o que provoca efeitos desastrosos, que agem como um complô contra sua saúde.

Nós vivemos numa era de muita tensão e, para comprovar isto, basta olhar para as pessoas andando pelas ruas, o seu semblante franzido, a sua contratura. As pessoas aumentam o consumo de tranqüilizantes e de produtos para entorpecer, fumam em dema-

sia, bebem mais, vivem com "nó na garganta", queixando-se de dores no estômago, de dores indiscriminadas e de queda de produtividade. Então, se nós já estamos com estes fatores que nos retesam e nos tornam mais agitados, e ainda ingerimos mais alimentos excitantes como, por exemplo, o café - a cafeína é um irritante do sistema nervoso central - e enfrentamos problemas no trânsito, no nosso local de trabalho, nós só vamos aumentar a tensão.

O estresse atinge todas as pessoas da estrutura social. Entretanto, na classe mais alta, mais desenvolvida, mais intelectualizada, torna-se maior, porque as aspirações também são maiores. O empregado, para chegar ao topo de uma empresa, às vezes se submete a uma série de situações geradoras de um desgaste muito grande, a ponto de muitas vezes se perguntar se realmente vale a pena ter contraído uma doença séria, como uma úlcera ou um enfarte, para conseguir aquele posto.

Um dos caminhos para se evitarem todos estes problemas está alicerçado numa alimentação bem equilibrada e adequada, rica em produtos naturais, legumes crus, frutas à vontade, sal e açúcar com alguma parcimônia; jamais ingerir vitaminas sem receita médica; substituir as carnes vermelhas por carnes brancas, pois são de menor teor de colesterol; fugir dos alimentos excitantes, como já foi dito, o café, as frituras e os temperos.

Outro ponto importante a ser observado é a atividade física. O homem está perdendo esta possibilidade em função do avanço tecnológico. Hoje quase que as pessoas não caminham, não se movimentam e não sabem que aí está uma importante arma para vencer o estresse, porque quem tem uma atividade física regular libera do organismo substâncias de ação antiestressantes como são as entrofinas.

Outro elemento é a carne vermelha. O animal, quando abatido, fica estressado, portanto, impregnado de adrenalina, uma

das substâncias do estresse que vamos ingerir um pouco mais. E o que vai acontecer? Vamos nos tornar mais excitados, mais irritados, reduzir nossa resistência, e aí virão a hipertensão, a úlcera e as cardiopatias.

O estresse não só acontece nas grandes cidades; os nossos antepassados já tinham estresse, mas é importante salientar que suas manifestações eram espaçadas no tempo, quando eles fugiam por algum motivo ou lutavam pela alimentação; havia largos períodos de relaxamento. No mundo atual, o que ocorre com as pessoas é a não-existência destes períodos, as ondas de estresse se sucedem umas as outras. As pessoas de pequenas comunidades também têm estresse, não nas mesmas dimensões daquelas das grandes cidades/capitais/centros urbanos, mas têm por outras razões: as preocupações, as tensões do dia-a-dia, a instabilidade econômica do mercado, o desemprego, etc. Por outro lado o estresse não vem somente com as coisas ruins, vem também nas situações em que aspiramos avançar mais. Nós nos tornamos estressados, por exemplo, ao sair de férias: viajar pode trazer estresse, é algo agradável; ganhar na loteria é um estresse do mesmo nível de uma demissão do emprego, só que é chamado de positivo.

Hoje os encontros de lazer se revestem de caráter econômico. Só vou ao teatro, ao cinema, ao restaurante, a uma festa qualquer, para tratar de assuntos de negócios, pois lá vou encontrar pessoas que me interessam, ou seja, continuo a trabalhar. O almoço de negócio é outro exemplo que devemos evitar, para não despender este tempo, que deveria ser de relaxamento, de distração.

Outro ponto a ser analisado é o autoconhecimento. Saber se o que está nos estressando, se localiza no ambiente familiar ou no ambiente de trabalho, para fazermos uma verdadeira reciclagem de vida, de modo a evitar que aquele fator venha a nos

causar maiores danos. O estresse existe em qualquer lugar. O que nós precisamos é saber gerenciá-lo, detectando-o para superá-lo. Tudo isto não significa que devemos parar, ficar inertes. Seria como a corda de um violão que, se afrouxada, nada toca; se esticada demais, arrebenta.

1.2. Evidência de Estresse no Trabalho Policial

Existem, no ambiente de trabalho, diversos fatores que provocam o estresse no policial militar. Não é possível eliminarmos todos estes fatores, mas é importante reconhecê-los e saber lidar com cada um deles, já que o estresse, além de diminuir muito a produtividade e a eficiência, contribui para o aparecimento de doenças que, muitas vezes, podem afastar o indivíduo de suas atividades. Segundo o Dr. Roberto Fertesz, psiquiatra argentino e consultor organizacional, existem vários estressores organizacionais, ou seja, fatores que podem levar o indivíduo ao estresse. Vejamos os mais frequentes.

✕ 1.2.1. Fatores Estressantes

- a. Ambigüidade na função: isto se dá quando um policial militar não tem as tarefas de um cargo bem definidas, e acaba tendo que executar trabalhos para os quais não está preparado.
 - b. Conflitos na função: ocorrem quando um mesmo policial militar recebe ordens de serviço opostas ou conflitantes, por exemplo: o chefe lhe dá uma instrução e uma autoridade superior ao seu chefe lhe dá outra para ser executada na mesma hora e no mesmo dia.
 - c. Sobrecarga qualitativa no trabalho: quando é exigida do policial militar maior qualidade em seu trabalho; é bom lembrar que esta sobrecarga ocorre só quando o indivíduo não consegue aumentar a qualidade do seu tra-
-

balho.

- d. Sobrecarga quantitativa no trabalho: refere-se ao aumento excessivo na quantidade de trabalho.
- e. Más relações interpessoais: quando o relacionamento com os colegas ou com os superiores não é bom, gerando um clima tenso e hostil no ambiente de trabalho.
- f. Baixa participação no trabalho: ocorre quando o policial militar não tem chance de expor o seu ponto de vista e de participar das decisões que dizem respeito ao trabalho. É o caso de policiais militares que só cumprem ordens, não tendo oportunidade de questionar ou discutir a respeito de seu trabalho.
- g. Progresso na carreira: a falta de perspectiva de ascensão profissional também pode ser geradora de estresse.
- h. Conflito com outras funções: ocorre quando o trabalho gera conflitos com a família. É o caso da mulher que precisa trabalhar e não tem com quem deixar os filhos.
- i. Insegurança do comandante imediato.
- j. Ordens confusas recebidas do comandante imediato.
- l. Descomissionamento de um comandante imediato, que é a perda de algo, principalmente se ele não sabe o motivo.
- m. Injúrias: é quando um comandante imediato correto percebe a não-fidelidade de um ou mais subordinados, principalmente se a receptividade é o jogo "sujo".

Hans Selye afirmou que o trabalho policial é uma das ocupações mais estressantes. Em comparação com outras atividades, os policiais exibem uma alta taxa de doenças relacionadas com o estresse. Guralnick descobriu que, dentre 149 ocupações, apenas 10 excediam o policial em doenças do coração, diabetes e

suicídios. Entre ocupações "profissionais" (médicos, advogados, professores), a polícia ocupava o primeiro lugar em doenças de coração, e tinha quase o dobro do número de suicídios. Guralnick observa que os suicídios na polícia são em número superior aos homicídios (94 suicídios, comparados a 54 homicídios, para uma população de 100.000). Maslach relata que, num ano, 1.500 policiais da cidade de Nova Iorque solicitaram cuidados psiquiátricos por problemas de estresse. Zacobi verificou que os pedidos de indenização feitos por policiais eram em número seis vezes maior que os das outras ocupações: 50% dos pedidos eram por pressão sanguínea alta, e 30% por problemas psicológicos.

Além dos problemas fisiológicos, o estresse conduz a mudanças de atitudes nos policiais. Niederhoffer, por exemplo, notou que o cinismo policial variava positivamente de acordo com a grande frustração no trabalho policial. Reiser fala de policiais que se tornaram emocionalmente endurecidos e se isolaram dos outros. Ele descreve este processo como uma defesa psicológica contra o estresse.

O policial não é o único afetado pelo estresse policial. Em casa, ele tende a "desligar" as emoções em relação a sua família, levando a um processo de afastamento e de procura de relações fora de casa. Na rua, os policiais podem extravasar suas frustrações sobre os cidadãos que eles encontram em situações de polícia.

1.3. Conceito de estresse

A palavra "estresse" ("stress") tem sido usada há muito tempo. Só em época relativamente recente, isto é, há um quarto de século mais ou menos, se tentou uma definição mais precisa de tensão em termos científicos.

Podemos defini-la de duas maneiras, a saber: ou pelo que

significa para nós, ou pelas suas manifestações. A última nos permite ajuizar dela objetivamente.

No primeiro sentido, pode-se dizer que tensão é o grande desgaste do corpo.

Coube ao médico, fisiologista e pesquisador americano Hans Selye, o mérito de ter introduzido a palavra "estresse" em medicina. Em 1925, Selye, ainda estudante da escola de medicina, da Universidade alemã de Praga, quando vários casos de clínica médica eram apresentados em aula, percebeu intuitivamente que "a maioria das perturbações registradas era aparentemente comum a muitos e, talvez, a todas as doenças", e criou a idéia: por que não nos é descrita a síntese de estar apenas doente?

Ao invés de se descreverem sintomas específicos de várias enfermidades, por que não nos é descrita a sintomatologia da doença?

Dez anos mais tarde, trabalhando o Dr. Selye como assistente do departamento de bioquímica da Universidade Mc Gill, em Montreal, tentava a descoberta de mais um hormônio sexual e, para tanto, em suas experiências injetava em ratos diversos extratos de placenta e do ovário, registrando nestes ratos, para surpresa sua, que sempre ocorria grande dilatação do córtex supra-renal, atrofia do timo e de todos os outros órgãos linfáticos do corpo, e uma série de úlceras profundas e perfuradas nas paredes do estômago e do duodeno.

Hans Selye ficou eufórico, pois julgava ter descoberto um novo hormônio sexual, mas sua alegria durou pouco, quando ele mesmo verificou que, injetando formol nos ratos de experiência, a mesma coisa ocorria. Teve uma grande decepção, a ponto de desanimar. Posteriormente chegou à conclusão de que diferentes agentes estressantes, como microorganismos, traumatismos, emoção, agentes estes não específicos, manifestam-se como uma sín-

drome geral de adaptação, que para Selye é o "estresse".

Portanto, o estresse manifesta-se como uma síndrome específica, sendo todavia induzida de forma não específica. Será fácil compreender que o estresse poderá ser provocado por uma infecção causada por um traumatismo, e, por que não dizer, por um tensão emocional. Exemplificando: uma separação, ou a morte de um ente querido.

Com o passar dos anos, o conceito inicial de estresse, defendido por Selye, foi se diluindo, adaptando-se aos novos acontecimentos científicos e às transformações pelas quais a sociedade passou, chegando aos dias de hoje a ser considerado e conceituado como a tensão emocional, sob a qual vive o homem moderno.

É bem diferente do conceito primitivo defendido por Selye, e que vem tomando lugar na literatura médica, e até na leiga.

Quando hoje falamos em "estresse", estamos falando em tensão emocional. Vai deixando de ser considerado como uma síndrome específica provocada por agentes inespecíficos, para ser considerado como agente agressor emocional. Hoje, quando alguém fala que está estressado, o que nos vem à mente de imediato é que este alguém está sob efeito de uma tensão emocional.

Já foi sugerido o emprego do termo "distress" para definir o estado de estresse provocado por tensão emocional. É lembrado também o termo estresse emocional. Mas o que se nota é que a palavra "estresse" vem sendo usada ultimamente na literatura médica e leiga como sinônimo de tensão emocional. Tensão emocional oriunda da civilização, presente como todos os seus malefícios sobre o ser humano. O homem, em consequência do estresse, da tensão emocional a que está sujeito, deixou de ser gente, para ser máquina, para ser robô, para ser autômato, desgastando-se

24 horas por dia.

O homem de hoje já não pode se adaptar à civilização que ele criou. O homem, dito civilizado, vive comendo, com pressa, sem saber por que está correndo tanto, não tem tempo para parar, pensar, meditar. Sua vida interior é de medo, de angústia, de insegurança. Geralmente vive sob o impacto de sérias dificuldades econômicas. Sem tempo para o lazer, para o exercício e para o repouso, e faz de si, em geral, uma auto-imagem distorcida e pessimista.

Relaciona-se com os outros com sérias dificuldades, pois vive num mundo de competição e de inveja. Não tem qualquer visão trágica da vida, vive puramente por viver; não dá sentido à sua existência, é escravo do prazer e do poder; não transcende em espiritualidade. Não há dúvida alguma de que o homem de hoje é um estressado permanentemente.

E este estresse, conceituado como tensão emocional, sob a qual vive o homem moderno, leva-lo-á, mais cedo ou mais tarde, a um desgaste orgânico e, conseqüentemente, a uma série incalculável de enfermidades, das mais diversas e variadas matizes, de caráter fisiológico ou psicológico.

Com o acúmulo de atividades na vida do ser humano, a tendência é que, com o passar dos anos, sua carga de dificuldades e problemas, sob todos os aspectos, tendem a desequilibrá-lo, orgânica e emocionalmente.

Estes desequilíbrios fazem-se notar, mais visivelmente, no homem de idade madura, porém, isto não quer dizer que somente o homem mais velho esteja sujeito ao estresse; pelo contrário, ele se faz notar em todas as idades, dependendo do grau de intensidade da carga emocional que a pessoa esteja sujeita, o que pode ocorrer desde a mais tenra idade.

Vejamos, agora, um quadro que esclarece quais as doenças

mais freqüentes ao homem na idade madura:

DOENÇAS DE MEIA - IDADE

ANSIEDADE
NEUROSES

DISPEPSIA
ÚLCERA
COLITE
HEMORRÓIDAS

ARTERIOSCLEROSE
DIABETES

HIPERTENSÃO
ANGINA
INFARTO

LOMBALGIA
CEFALÉIAS

1.4. Definição Operacional de Estresse

Existe um forte acordo entre os pesquisadores de que o estresse resulta de uma "sensação de desequilíbrio" entre o indivíduo e o meio social. A definição de Mc Grath para o estresse é um bom exemplo deste conceito:

"Estresse é um desequilíbrio percebido entre as exigências sociais e a capacidade percebida de reação, sob condições nas quais o fracasso em atender a essas exigências tem conse-

nas quais o fracasso em atender a essas exigências tem consequências importantes."

O principal nesta definição é a ênfase na percepção.

A definição diz que o estresse ocorre somente quando o indivíduo percebe que as exigências sociais não podem ser adequadamente atendidas; sem esta percepção, o indivíduo não se sentiria ameaçado pela antecipação do fracasso e não experimentaria, portanto, o estresse. Sob este ponto de vista, o estresse está "nos olhos de quem vê", e cada experiência pessoal depende dos atributos sociais e psicológicos da pessoa.

Esta definição é aplicável à situação da polícia.

Na nossa sociedade democrática, a polícia está continuamente envolvida numa luta entre a liberdade e a regulamentação social. Os policiais, em face das muitas exigências do policiamento e das fortes restrições legais, podem facilmente ter a sensação de que seu trabalho está fora de seu controle. Além disso, a probabilidade de fracassar numa tarefa policial é alta - muitos crimes nunca são resolvidos, muitos criminosos não são capturados, e muitos casos são resolvidos através de negociações, ou até mesmo rejeitados nos tribunais. Portanto, as condições de trabalho da polícia parecem se ajustar à definição de McGrath para o estresse: fortes exigências do ofício, uma capacidade diminuída de reação e probabilidade de fracasso.

CAPÍTULO II

2. FATORES GERADORES DO ESTRESSE POLICIAL

2.1. O Desgaste Físico e Mental

A diversidade e complexidade dos problemas que afligem o homem moderno tomam um vulto ainda maior quando se trata o policial brasileiro. O trabalho em condições muitas vezes adversas, a preocupação constante com o suprimento de meios para manter a sua família, a pauperização do país, dificultando a obtenção de um salário digno, são elementos de uma longa lista que contribuem para o desgaste físico e mental deste policial. A enumeração das dificuldades é vasta e as soluções vislumbradas certamente não são imediatas, pois dependem de uma complexa concatenação de decisões e acontecimentos políticos, econômicos, sociais e culturais.

Este policial, de quem a sociedade exige uma postura adequada e uma ação rápida e eficaz toda vez que é acionado, sofre um bombardeio diário de situações altamente estressantes, que minam paulatinamente sua saúde, tornando-o demasiadamente

agressivo, apático, cínico ou doente. Os índices de doenças *cardiovasculares, nervosas e gástricas*, as taxas de *divórcios* e de *suicídios* entre os policiais são consideravelmente altas, quando comparados com os de outras profissões.

Poderia ser alegado que é necessário primeiramente proporcionar a estes homens as condições materiais mínimas em termos de salário, moradia e saúde, para somente depois tentar alertá-lo sobre os malefícios do estresse. Embora haja muito de verdadeiro nesta observação, é preciso, entretanto, notar que os progressos nos diversos aspectos da vida humana não são lineares.

Para progredir numa área, nem sempre é necessário, obrigatoriamente, esperar pela solução definitiva dos problemas de outras áreas. Nem sempre o único caminho é tentar corrigir antes as falhas primárias, para depois tratar dos problemas causados por elas. Se assim fosse, um país como o Brasil, com tantos bolsões de miséria absoluta, não poderia ter uma indústria eletrônica sofisticada ou ser exportador de equipamentos bélicos ou estar na vanguarda em indústrias químicas e físicas, ou em outras áreas científicas.

Na vida, quando os problemas são atacados concomitantemente, muitas vezes os resultados obtidos numa área acabam provocando o progresso em outros setores e/ou beneficiando estes direta ou indiretamente. É necessário reconhecer, também, que o estresse do nosso policial não se deve exclusivamente a isto, mas também a fatores materiais diretamente relacionados com o seu salário e as contingências das condições materiais de trabalho. Se não existissem outras causas do estresse, além dos apontados anteriormente, não estariam estressados os policiais americanos ou canadenses, com um salário mensal de até 5.000 dólares e com moradia, boa alimentação, educação, bom atendimento à

saúde e opções de lazer para si e seus dependentes.

Os departamentos em que estes policiais trabalham, de um modo geral, estão muito bem equipados em termos de viaturas, armas sofisticadas, equipamentos eletrônicos e de comunicação. Entretanto, um estudo realizado recentemente nos EUA mostra que entre as 149 profissões pesquisadas, a do policial ocupava a 11a. posição em termos de estresse.

A própria natureza do trabalho policial, além de extremamente estressante, é muito sedentária, pois num outro estudo, também nos EUA, comprovou-se que de 32 funções realizadas normalmente por um policial, 75% são de natureza sedentária.

2.2. Trauma Pós-Tiroteio

As seqüelas emocionais para um policial que mata no cumprimento do dever, podem ser traumáticas. Embora seja difícil estimar quantos policiais deixaram a polícia ao surgir este trauma, a maioria dos peritos concorda que perdemos muitos bons policiais nos anos seguintes a um tiroteio. No entanto, nem todo policial envolvido em tiroteio experimenta uma reação traumática. Aproximadamente um terço (1/3) tem uma reação moderada, e um terço (1/3) uma reação severa.

Cada policial sofre as conseqüências emocionais de um tiroteio à sua própria maneira, dependendo de muitos fatores, tais como: sensação de vulnerabilidade, intensidade de ameaça à vida no incidente, quantidade de controle sobre a situação, expectativa em relação a situação de tiroteio, proximidade em relação ao suspeito, quão sangrento foi o tiroteio, reputação do suspeito (por exemplo, atirar numa pessoa que usou o policial para cometer suicídio, é considerado injusto e produz revolta no policial), conseqüências legais e administrativas, quantidade de estresse na vida pessoal, capacidade pessoal de adaptação, quan-

tidade de apoio.

X 2.3. Outros Fatores Estressantes

- 1) O ritmo da vida contemporânea, principalmente o policiamento ostensivo nas grandes cidades.
 - 2) Excesso de atividades diárias, ligada a suplementação soldo, conjugado à incapacidade de administrar o seu dia.
 - 3) Horários cumpridos com rigidez e atividades quase sempre rotineiras.
 - 4) As expectativas familiares quanto a seu comportamento, ao desempenho e ao sucesso na profissão.
 - 5) Conflitos freqüentes no ambiente familiar e do trabalho.
 - 6) Nível de aspiração muito elevado e fantasioso, decorrente dos modelos e padrões consumistas, dificilmente acessíveis ao funcionário público. A angústia do bem-estar moderno.
 - 7) A competitividade nascida na própria escola de formação, que expõe o policial a imensas situações de tensão.
 - 8) Mudança frequente de OPM e de residência, por não ter casa própria.
 - 9) Separações e falecimentos de companheiros e de pessoas da família.
 - 10) Preocupação exagerada com o futuro da instituição e com promoções pessoais.
 - 11) Preocupação constante com doenças de companheiros e da própria família.
 - 12) Desadaptação familiar, social e profissional.
 - 13) Observação de que as relações humanas estão superfi-
-

ciais, impessoais e de conveniência.

- 14) Exposição constante e sistemática a ruídos monótonos, rotineiros e ofuscantes.
 - 15) Nível precário de autoconsciência, provocado pela desinformação.
 - 16) Apego incondicional aos regulamentos, normas, determinações e princípios de conduta moral, social e profissional.
-

CAPÍTULO III

3. FASES DA SEQUELA EMOCIONAL PÓS-TIROTEIO

3.1. A Experiência Traumática

Essa experiência começa quando uma situação põe em perigo a vida de um policial ou de outra pessoa, e ele toma a decisão de usar a força mortífera. Muitos fenômenos físicos, psicológicos e emocionais ocorrem durante os breves momentos de ápice de estresse, muitos dos quais confundem o policial.

É bastante comum, por exemplo, experimentar distorções da percepção. Cerca de quatro em cada cinco policiais envolvidos em um tiroteio experimentaram distorção de tempo. Usualmente o tempo fica "lento" e os acontecimentos parecem ocorrer "em câmera lenta".

Para outros, o tempo fica "acelerado". Distorções auditivas são experimentadas aproximadamente por dois em cada três policiais envolvidos em tiroteio. Para a maioria, o som diminui. Um policial pode não ouvir todos os disparos feitos, ou pode não perceber quantos disparos foram feitos. Outros experimentam in-

tensificação no som - os disparos de revólver soam como de canhões. Distorções visuais ocorrem cerca de metade das vezes. Os policiais podem experimentar visão de túnel e uma sensação ampliada de detalhe.

É importante que os pesquisadores saibam o quanto são comuns e normais essas distorções de percepção. Se o relato de um policial a respeito do número de disparos é inexato porque ele não pode ouvir todos os disparos, ou se ele não pode dar uma boa descrição da roupa do suspeito devido à sua visão de túnel, ou ele diz que o tiroteio durou cinco minutos, quando outros indícios sugerem que durou apenas 45 segundos, isto não significa necessariamente que o policial esteja mentindo ou tentando encobrir alguma coisa. Ele estava experimentando provavelmente as distorções normais de percepção que ocorrem comumente durante momentos de pico de estresse.

3.2. A Fase de Erupção do Choque

Começa quando acaba o tiroteio. Um policial pode experimentar alguns minutos de sintoma de choque, tais como: tremores, choro, náuseas, hiperventilação, e assim por diante. Estas são reações de estresse que ocorrem algumas vezes quando se passa por uma situação de alto impacto, e não são sinais de fraqueza.

Inicialmente um policial pode ficar atordoado, desatento e perturbado. Pode haver um sentimento de descrença ou de dificuldade em compreender a realidade ou o significado do que acaba de acontecer.

Pode ser difícil concentrar-se e lembrar-se de detalhes. Durante algumas horas ou mesmo alguns dias, o policial pode ficar com a "adrenalina alta" e super-estimulado, deixando-o tenso, ansioso, agitado ou irritadiço. Esta alta de adrenalina pode fazer com que seja difícil dormir durante esta fase.

É importante lembrar-se de que o policial ficará muito sensível às relações dos outros, especialmente em relação à questão de se a instituição policial vai ficar ao seu lado. Ser crítico (por exemplo, "o que você fez?") pode aumentar o trauma, enquanto uma reação de apoio (por exemplo, "você está bem?") contribui muito para acalmar o policial.

Usualmente, parte da reação de choque consiste em que as emoções relativas ao incidente e à percepção dessas emoções tornam-se embotadas. Um policial pode sentir-se emocionalmente desligado e insensível, com rompantes ocasionais de ansiedade. Há a tendência de sentir-se como se estivesse no "piloto automático" - apenas passando através das ações. Na verdade, não experimentamos o impacto emocional completo de um incidente crítico imediatamente após ele acontecer. Defesas psicológicas, como a negação, surgem automaticamente para servir de escudo temporário contra as emoções esmagadoras. Este período de erupção do choque pode durar alguns minutos, algumas horas, alguns dias, ou uma semana ou mais; é diferente para cada indivíduo, mas usualmente dura dois ou três dias. Daí a importância de conceder uma licença administrativa para o policial depois de um tiroteio, e não deixá-lo voltar à rua, mesmo que ele diga que está se sentindo bem. Ele pode estar experimentando esta "negação" da emoção. Por várias razões um policial não deve estar na rua quando atingido pelo impacto emocional.

Cedo ou tarde, o impacto emocional da situação faz-se sentir. A alta de adrenalina se esvai e, ao mesmo tempo em que o policial experimenta uma depressão física e mental, afloram também as emoções originadas pelo incidente.

3.3. A Fase do Impacto

Ocorre geralmente dentro de três dias, embora alguns po-

liciais experimentem uma reação retardada, no período de seis meses a um ano após o incidente. Durante esta fase o policial enfrenta sentimentos de vulnerabilidade e de mortalidade, originários do incidente. Quanto mais vulnerável tenha se sentido o policial durante o acontecimento, maior é o impacto emocional da situação. A sensação de vulnerabilidade muitas vezes provém de uma percepção da falta de controle sobre a situação. Um policial pode ter se sentido forçado a usar uma arma quando um suspeito não teria obedecido a ordens verbais e pode se sentir revoltado por ter sido colocado numa posição de vulnerabilidade, onde não havia outra escolha a não ser o uso da força mortífera.

Os policiais podem sofrer muitos tipos de reações durante esta fase que, embora normal, faz alguns se sentirem perdendo o controle emocional ou "ficando maluco". Algumas das reações mais comuns são:

- * sensação aumentada de perigo/vulnerabilidade;
 - * medo e ansiedade em relação a confrontos futuros;
 - * raiva/revolta;
 - * pesadelos;
 - * recordações/pensamentos intrusos sobre o incidente;
 - * dificuldade para dormir;
 - * depressão;
 - * culpa;
 - * insensibilidade emocional;
 - * isolamento e afastamento emocional em relação aos outros;
 - * dificuldades sociais;
 - * reações de estresse (por exemplo, dores de cabeça, indigestão, dores musculares, insônia, diarreia, prisão de ventre);
 - * reações de ansiedade (por exemplo, dificuldade de con-
-

centração, preocupação excessiva, irritabilidade, nervosismo);

* problemas familiares.

É importante para os policiais constatarem que estas são reações normais a uma situação anormal; não são sinais de patologia.

3.4. A Fase de Adaptação

Na maioria dos casos começa logo depois que o impacto emocional atinge; é a fase em que o policial começa a compreender, a trabalhar com, e a se ajustar ao impacto emocional da situação. A intensidade emocional tende a se suavizar ao longo do tempo, passando por um pico depois de algumas semanas e então começando a decrescer. Existe muitas vezes um grande questionamento interior durante este período. O policial repassa repetidamente a situação e se pergunta se agiu corretamente ou se havia alguma outra coisa que poderia ter sido feita. Se ele se permite trabalhar o impacto emocional, e não tenta suprimi-lo ou fingir que ele não existe, alcançará a fase final: a aceitação.

3.5. A Fase da Aceitação

É alcançada usualmente em algum ponto entre duas a dez semanas após, mas pode levar mais.

É possível mesmo que essa fase só seja alcançada depois de meses, dependendo da situação, das conseqüências legais e administrativas, da quantidade de apoio e da capacidade de adaptação do policial. Alcançada a fase de aceitação, o policial entende e aceita o que aconteceu e o que tinha de ser feito. Podem acontecer ainda pesadelos, recordações e coisas semelhantes, mas o policial compreende as emoções subjacentes e está lidando construtivamente com elas. Com ajuda adequada e capacidade de

adaptação, ele pode até se tornar mais forte. Na verdade, depois de chegar a um entendimento com a sua própria vulnerabilidade, não há muita coisa a mais na vida a superar.

3.6. Lembretes Situacionais

Mesmo depois de alcançar a aceitação e de retornar ao trabalho, podem existir situações recordativas que façam disparar novamente as emoções sentidas logo após o incidente. O aniversário do incidente pode também despertar estas situações emocionais. Passar por um incidente crítico é como "pular uma cerca" ou perder a inocência.

A pessoa sabe que é vulnerável, que pode não ser capaz de controlar uma situação e que a força mortífera pode ter que ser usada novamente.

Tem-se que conviver com esta realidade; não há pulo de volta sobre a cerca.

Um policial pode ficar travado ao atravessar um processo de trauma. Alguns dos sinais disso, isto é, não lidar bem com o incidente, são:

- * continuação e intensificação dos sintomas pós-incidente (fase do impacto);
- * obsessão contínua com o incidente;
- * absenteísmo crescente, desmotivação, queda de produtividade;
- * aumento da raiva e da irritabilidade;
- * reação excessiva contra agressão;
- * propensão ao risco;
- * aumento dos problemas familiares;
- * abuso de álcool/drogas.

Se um policial que tenha participado de um tiroteio desenvolve um quadro de problemas no trabalho que não possuía an-

tes do incidente (por exemplo, o uso de força excessiva), pode ser sinal de trauma. É importante encaminhar o policial a algum tipo de ajuda e não somente aplicar sanções disciplinares.

Nem todos os policiais experimentam uma reação traumática após um tiroteio. Um terço dos policiais envolvidos numa experiência de tiroteio apresenta apenas reações leves. Será que esses policiais são pessoas de sangue frio, insensíveis? Não. Há muitas razões pelas quais estes policiais têm pouca reação. Em primeiro lugar, eles foram preparados mentalmente para a eventualidade de um incidente crítico. Anteciparam o que podia acontecer, mentalizaram isso, e aceitaram a realidade daquilo que eles tinham que encarar. Em segundo lugar, alguns policiais são capazes de manter um ponto de vista objetivo e neutro e aceitam a realidade do trabalho policial e o papel da polícia. Em terceiro lugar, como resultado de se entender como elaborar os sentimentos de vulnerabilidade resultantes de envolvimento prévio em situações críticas, um policial pode experimentar pouca reação emocional depois de um tiroteio.

Depois de trabalhar bem um incidente crítico, é muitas vezes mais fácil passar por outro. Por outro lado, se as reações emocionais provenientes de um incidente crítico anterior não tiverem sido bem trabalhadas, e sim suprimidas, fica mais difícil lidar com um incidente subsequente. Policiais, que têm uma reação traumática e suprimem suas emoções, podem desenvolver problemas emocionais de longo prazo, tais como o estresse pós-traumático.

CAPÍTULO IV

4. LIDANDO CONSCIENTEMENTE COM O ESTRESSE

4.1. Modelo de Compreensão do Estresse

A maioria das pessoas têm um certo conhecimento do que significa a palavra e de que maneira o estresse as afeta particularmente.

Podemos encarar o estresse como um elemento necessário à vida: pode ser um sinal de que estamos em desequilíbrio conosco e com o meio ambiente no qual estamos inseridos.

Se ficamos muito tempo em desequilíbrio, entramos em um "estado de estresse", que se manifesta de maneira diferente para cada uma das pessoas. O estresse acontece como parte de um processo de reação às mudanças que ocorrem tanto dentro de nós (pensamentos, sentimentos, alimentação, maneira de respirar), quanto fora (amigos, trabalho, barulho, poluição).

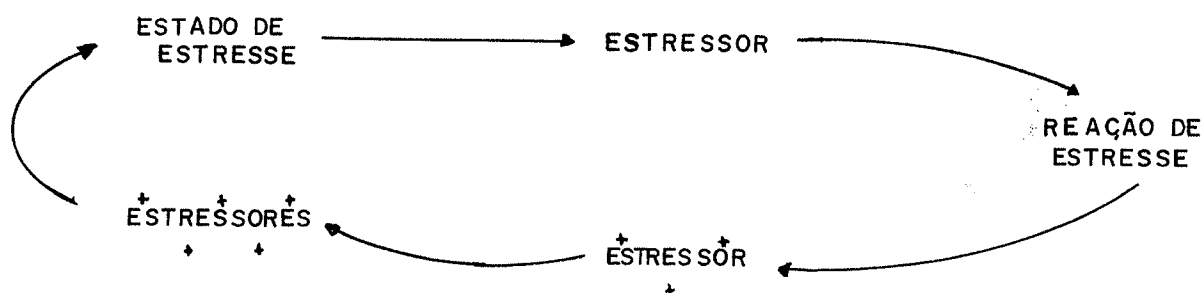
Quando há uma mudança em nossas vidas e reagimos a ela, alteramos de alguma forma a nossa experiência física ou psicológica, isto é, nosso coração pode começar a bater mais rápido,

nossos pensamentos ou sensações são modificados, mudamos e provocamos um desequilíbrio que talvez seja apenas temporário em nós mesmos, independente do tipo de mudança, positiva ou negativa.

Talvez sejam úteis algumas definições. Selye criou a palavra "estressor" para descrever as mudanças que acontecem no nosso mundo interno ou externo, isto é, os barulhos, mudança de OPM, alimentação, perda de um marginal em fuga, falta de pagamento. O estressor é um agente que pressiona de alguma forma o indivíduo e produz uma mudança ou reação que resulta em estado de desequilíbrio, mesmo que só temporário. Esta reação foi chamada por Selye de "reação-estresse".

Este modelo de compreensão do estresse pode ser ilustrado da seguinte maneira:

CÍRCULO VICIOSO



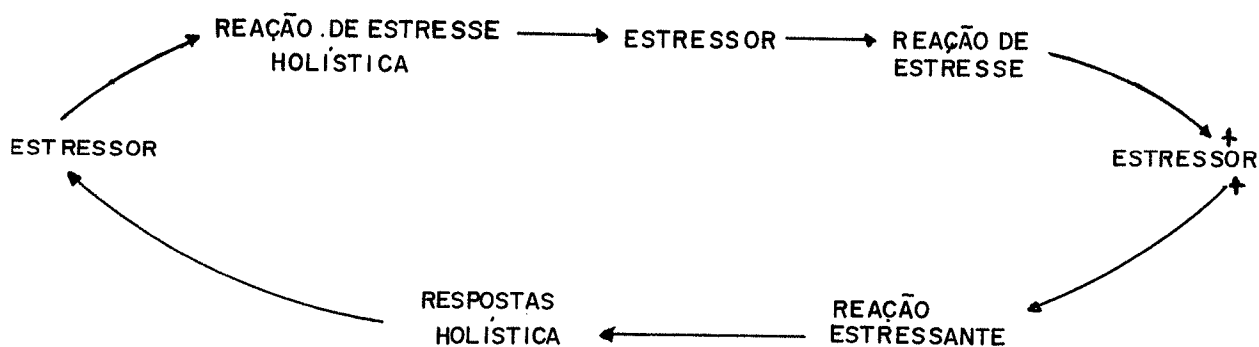
4.2. Resposta Holística

Se não tivermos consciência de nossos estressores ou dos padrões de reação do estresse ou, o que é ainda pior, se ignorarmos os sinais de alerta de estresse, nada podemos fazer para mudar. A consciência é a chave de todo o trabalho que se deve desenvolver para se lograr o equilíbrio e a melhoria da qualidade de nossa vida.

Ao nos tornarmos mais conscientes de nossas próprias partes, ficaremos mais conscientes das partes das outras pessoas, e teremos uma liberdade de escolha que seria impossível de outra maneira.

Para tornar o círculo vicioso em algo positivo, precisamos colocar nele um novo elemento que Selye chamou "resposta holística".

CÍRCULO POSITIVO



A expressão "resposta holística" é usada para descrever uma série de abordagens, habilidades e técnicas de como lidar com o estresse, exercícios, padrões de bons hábitos, que ajudarão a *desfazer o estado de estresse*, trazendo o conjunto corpo/mente/espírito, de volta a um estado de equilíbrio.

A série que se segue não é esgotada, devendo, cada um segundo suas características, buscar a constante ampliação e melhoria de desempenho:

- * aumentar a consciência;
- * encontrar um equilíbrio entre tensões opostas;
- * desenvolver um plano de vida;
- * criar um sistema de apoio pessoal e social;
- * cuidados com a dieta e a alimentação;
- * desenvolver a capacidade de comunicação;
- * tornar-se responsável pelo seu bem-estar;
- * praticar técnicas específicas de ajuda;
- * técnicas de respiração e relaxamento.

Pode-se observar que existe mais de um elemento importante na resposta holística. É praticamente impossível que uma pessoa possa aprender ou colocar em prática todas essas atividades. No entanto, uma das características das pessoas que conseguem lidar com o estresse é que elas têm um grande repertório de abordagens que as permite escolher, dando a sensação de terem controle sobre suas próprias vidas.

4.3. Fatores Administrativos e Recomendações

A investigação de qualquer uso policial da força mortífera é necessária; as questões difíceis têm que ser perguntadas e as respostas têm que ser achadas. Contudo, as conseqüências administrativas, investigativas e legais podem compor o estresse inerente a um tiroteio. Não é fora do comum um policial perceber

que está sendo tratado como um suspeito e que está sendo abandonado pela instituição policial a que pertence. Por exemplo, uma arma e seu coldre lhe são retirados, o que, para muitos policiais, é como arrancar sua identidade e sinalizar que ele fez algo errado. Alguém lê para ele seus direitos, é isolado até que possa ser interrogado, e um antigo companheiro - agora um superior - vem interrogá-lo. De repente ele é o policial suspeito numa investigação de homicídio. Raramente ele tem chance de se comunicar pessoalmente com os administradores de alto posto, deixando-lhe a impressão de que as pessoas para quem ele trabalha não se importam com ele. Para completar a humilhação e finalizar a impressão de que está sozinho e que ninguém está ao seu lado, o policial é suspenso, com ou sem pagamento, durante a investigação. O termo suspensão implica que o policial estava errado. Se ele não sofreu trauma como resultado do próprio incidente, é bastante provável que tal tratamento vá precipitar o trauma. Outra consequência deste tipo de tratamento é a alienação e a desconfiança em relação à instituição policial (Reiser e Gligler-1984, Salomon e Horn-1986). Embora o processo descrito possa ser apropriado e necessário, não há uma boa razão para tratar um policial de modo impessoal e sem apoiá-lo. Há muitas medidas construtivas que os administradores podem tomar para reduzir o estresse e apoiar o policial, sem interferir na investigação ou comprometê-la. As seguintes linhas mestras têm sido intensivamente testadas na prática e foi constatado que elas aliviam grande parte do estresse associado com as sequelas de um tiroteio, fazendo com que o policial se sinta apoiado e, em geral, reduzindo o trauma.

4.4. Linhas Mestras Práticas Usadas em Apoio

- 1) No local e na hora do acontecimento mostre preocupa-
-

ção e compreensão. Preste primeiro socorro mental e psíquico.

2) Depois de obter a necessária informação no local, promova uma parada psicológica, retirando o policial e mantendo-o a alguma distância do cenário. O policial precisa estar com um amigo ou supervisor que o apoie e só voltar ao cenário se necessário. Esta parada deve ser de natureza não estimulante, com discreto uso de bebidas contendo cafeína, uma vez que o policial já está bastante tenso.

3) Com alguns policiais é importante explicar que procedimentos administrativos ocorrerão durante as próximas horas. Isto ajudará o policial a constatar que a investigação do incidente é um procedimento operacional padrão, e não uma "caça às bruxas".

4) Quando a arma for apreendida como prova, substitua-a imediatamente, ou assim que possível. Esta linha pode ser modificada, dependendo das circunstâncias e do nível de estresse policial.

5) O policial deve ser aconselhado a tomar um defensor profissional para salvaguardar seus interesses pessoais.

6) Antes de ser submetido a um interrogatório detalhado, o policial deve ter tempo de recuperação, num lugar seguro onde esteja isolado da imprensa e de colegas curiosos.

7) Isolar totalmente o policial alimenta os sentimentos de ressentimento e alienação. O policial pode ficar com um amigo que possa apoiá-lo ou um colega que tenha passado por experiência semelhante. (Para evitar complicações legais, o incidente não deve ser discutido antes da investigação preliminar). É crucial, nesta ocasião, mostrar ao policial preocupação e apoio.

8) Se o policial não estiver ferido, ele ou o departamento devem contactar a família (por telefone ou visita pessoal) e avisá-la do que aconteceu, antes que ela ouça boatos e receba

telefonemas de outras pessoas. Se o policial estiver ferido, um membro do departamento, conhecido da família, deve apanhar os familiares e conduzi-los ao hospital. Certifique-se de que a família está recebendo apoio (por exemplo, chame amigos, capelães).

9) Uma entrevista pessoal de apoio com alguns ocupantes de alto posto administrativo, é muito eficaz em aliviar o medo do policial em relação à reação do departamento. Muitas vezes os administradores relutam em dizer algo ao policial, com medo de que seus comentários sejam interpretados como um endosso da ação policial. O administrador não precisa fazer comentários sobre o incidente, o importante é que ele demonstre preocupação e empatia em relação ao policial.

10) O policial deve receber algum tipo de licença administrativa - não uma "suspensão" com pagamento - para que possa lidar com o impacto emocional. De uma maneira geral, três dias são suficientes, embora alguns dias a mais ou a menos possam ser apropriados. Alguns policiais preferem um serviço mais leve, do que uma licença. É melhor evitar a volta do policial às ruas, a serviço, antes de obter resolução legal ou do departamento, em relação ao tiroteio. Os demais policiais da cena do tiroteio deverão ser avaliados em relação às suas reações emocionais e deve ser dado a eles o restante do turno de serviço livre ou o que for necessário, devendo isso ser examinado caso a caso. Muitas vezes os policiais que participam da ação (o policial que atirou e não acertou, o policial que não atirou, etc.) podem às vezes sofrer um trauma ainda maior que o do policial que atirou e acertou o suspeito. Os supervisores, após algum treinamento, têm capacidade para discernir sobre isto.

11) Para os policiais que disparam a arma, antes de retornarem ao serviço rotineiro, deverão participar de uma sessão

confidencial com um profissional competente de saúde mental. Esta sessão deverá ocorrer tão logo seja conveniente e possível; o ideal é que seja entre 24 e 72 horas após o tiroteio. O profissional de saúde mental determinará se o policial está apto a retornar à sua rotina de trabalho ou se são necessárias outras sessões. Todas as pessoas que participaram de alguma forma no tiroteio, até mesmo o policial que enviou a rádiopatrulha, deverá ter uma sessão (que pode ser de grupo) com este profissional. O próprio policial que atingiu o suspeito talvez não deva participar desta sessão conjunta, porque as implicações legais para ele criam itens de discussão diferentes do que para os demais.

É importante para os envolvidos poder contar com o apoio de colegas que já atravessaram situações similares e que receberam treinamento especial para dar este tipo de apoio.

12) Deverá ser possibilitado o aconselhamento familiar (cônjuge, filhos, ou outro ente significativo).

13) Se o número do telefone do policial estiver na lista telefônica, é aconselhável que um amigo ou familiar, ou uma secretária eletrônica, filtre os telefonemas recebidos.

14) Um administrador ou superior deverá informar ao resto do departamento ou da equipe o ocorrido, a fim de que o policial não seja bombardeado com perguntas e fofocas.

15) Envie ao policial os resultados da investigação administrativa e criminal.

16) Leve em consideração os interesses do policial ao fornecer informações aos meios de comunicação.

17) Permita que o policial retorne ao serviço lentamente, isto é, trabalhar com um colega nos primeiros dias ou trabalhar num outro turno, se assim ele o desejar.

4.5. Apoio dos Colegas

Um recurso muito eficaz, para lidar com o trauma causado por incidentes críticos, é ter uma equipe de apoio formada por policiais que tenham se envolvido em tiroteios e outros tipos de situações críticas. As pesquisas têm demonstrado que o apoio dos colegas é extremamente eficaz para reduzir o trauma. Uma equipe de apoio para incidentes críticos não é somente eficaz do ponto de vista terapêutico, é também efetiva em termos de custo/benefício, já que o departamento está usando seu próprio pessoal. É importante que os membros da equipe recebam treinamento especializado para lidar com este tipo de problema (trauma pós-tiroteio) e contem com supervisão e apoio profissional. Deve ser enfatizado que nem todo policial envolvido num tiroteio vai ter uma reação traumática. É tão prejudicial o apoio exagerado quanto a deficiência de apoio. O que é importante, é demonstrar que a instituição se importa com os policiais que colocaram suas vidas em perigo, e tratá-los como seres humanos e não como suspeitos.

CAPÍTULO V

5. O COMBATE AO ESTRESSE POLICIAL

5.1. Abordagens para a Administração do Estresse

O papel de um policial na América contemporânea é de natureza bastante paradoxal. Ele é um salvador, um auxiliador, é às vezes um juiz. De repente, como guardião da lei, ele se torna a raiz de muitos problemas, no momento em que aplica uma multa, efetua uma prisão, ou usa uma arma mortal.

Este passeio de montanha é um processo difícil de se entender funcionalmente e incompreensível emocionalmente. Esta síndrome de "ajuda - atrapalha" é um teste diário para as emoções de um policial. Acrescente a isto os rigores do trabalho nos fins de semana, nos feriados, à noite, os plantões, e as longas horas, e será fácil ver por que a atividade policial é considerada altamente vulnerável. Esta "viagem" emocional dos policiais não é uma descoberta recente. No entanto, se ela não for controlada, torna-se devastadoramente real. É o que se chama o estresse policial. Os policiais veteranos de todo o país podem

contar histórias de horror sobre como o estresse não controlado pode causar dor e sofrimento naqueles que ele atinge. A reação de um policial ao estresse pessoal é crucial para o sucesso ou o fracasso de toda a missão policial. Mas quais são os fatores que ajudam o estresse a agir tão bem na profissão de polícia? Muitos acreditam que é uma combinação de assuntos ocupacionais e pessoais que produz um sistema no qual o estresse corre desenfreadamente.

5.2. A Personalidade Policial

Os enigmas diários que ocorrem na vida pessoal de cada um tornam-se grandemente intensificados para um policial na sua rotina de trabalho. As pessoas não solicitam ajuda policial quando as suas vidas estão perfeitamente em ordem. O policial só é envolvido quando as atividades da vida estão em considerável desordem e as vidas em risco. Um acidente de automóvel, um assalto a uma residência, o roubo do carro da família e o mau tratamento a uma esposa ou a uma criança, são apenas alguns dos numerosos incidentes que comandam a atenção diária da polícia. Tratam-se de momentos angustiantes para as vítimas, e este sentimento é facilmente transferido ao policial que trata do caso.

Ao chegar à cena do crime o policial tem que acalmar as pessoas envolvidas, estabilizar a situação, apurar os fatos pertinentes e, se possível, prender o (os) autor (es). Um feito admirável.

A polícia, em tais situações, acaba enredada numa teia de quebra-cabeças pessoais e de incessantes catástrofes profissionais. Esta perplexidade sufoca o policial e tinge o seu mundo de um cinza assustador. Ver crianças morrerem e pessoas se degladiarem até a morte são situações difíceis de manejar, mais ainda de compreender. O divórcio, o alcoolismo, o uso de drogas,

os problemas disciplinares, as doenças físicas, e até o suicídio tornam-se medidas reativas adotadas pelas pessoas do sistema policial. Todo o processo molda e manipula um policial na direção da apatia e da desmotivação. Por causa destes problemas, torna-se imperativo que os administradores da polícia estabeleçam algum tipo de processo de alívio para as pessoas sob seu comando. O estresse ocupacional é constante, e se for deixado sem controle pode rasgar o tecido policial. Estas pressões podem tornar-se uma doença progressiva e corrosiva, que lentamente solapará a eficiência e o potencial da força policial. Normalmente o problema não é discernido como significativo até o momento em que um policial tem um colapso mental ou que o moral do departamento despenca. O trabalho exigido de um policial não vai mudar; ainda assim há maneiras de compensar estas pressões. Têm sido encontradas soluções viáveis, capazes de ajudar na sua descoberta e no tratamento do problema do estresse. Muitas opções construtivas estão disponíveis. As cinco abordagens descritas que podem ser usadas, individualmente ou em várias combinações, para combater o estresse policial.

5.2.1. Unidade de Estresse

Uma abordagem muito utilizada em grandes departamentos é estabelecer uma unidade especial com a responsabilidade precípua de aconselhar e apoiar os indivíduos necessitados.

Embora os policiais designados para esta unidade não necessitem ser psicólogos ou psiquiatras formados, eles devem estar a par dos procedimentos e técnicas de aconselhamento e terem suficiente conhecimento para reconhecer os problemas potencialmente sérios. Estes policiais/conselheiros devem também estar informados sobre as agências profissionais disponíveis, equipadas para lidar com os problemas relacionados ao estresse. O

apoio fornecido por esta unidade pode ter muito êxito em prover um meio de desafogar as frustrações pessoais. O policial fala sobre os seus problemas com um "bom ouvidor" e isto, em si mesmo, pode aliviar as tensões nascentes.

5.3. Psicólogo/Psiquiatra do Departamento

Alguns departamentos têm a possibilidade de contratar os serviços de um psicólogo ou psiquiatra local. Os honorários para este serviço podem ser tratados por hora, à medida que necessário, ou através de um contrato anual. Um cientista social bem treinado pode também ajudar a desenvolver programas de aconselhamento matrimonial, e ser de utilidade durante incidentes com suspeitos entrincheirados ou envolvendo negociações com reféns. Uma proposta dual como esta pode demonstrar o seu custo/benefício para qualquer comunidade financeira consistente.

5.4. Teste Psicológico Periódico

Outra alternativa é estabelecer um processo rotineiro de testes psicológicos, em intervalos predeterminados, por exemplo, a cada dois ou três anos, ou mesmo anualmente. É de esperar que tal processo, em grande escala, seja capaz de identificar os policiais que estão alcançando os limites mentais máximos. O índice fornecido pelo teste profissional usado ajudaria os administradores a determinar a existência de um problema potencial e a reagir com as soluções apropriadas. Juntamente com o formulário padronizado de teste, deve ser realizada uma entrevista subsequente. A entrevista pode ajudar a compor melhor o perfil do policial, seja para reforçar ou para rejeitar os resultados do teste. Como nas abordagens precedentes, o aspecto confidencial é de suma importância. Mesmo que a assistência seja sugerida, o policial não deve ser forçado a receber ajuda.

5.5. Seminário de Estresse

Uma abordagem que exclui assistência profissional é uma sessão de treinamento em estresse, com participação de todos os policiais do departamento. Este programa pode ser instituído através de uma escola de treinamento regional, uma faculdade local, ou a própria academia de treinamento.

O programa consistiria de maneiras de detectar problemas de estresse, reconhecendo que são numerosos os fatores de estresse nas ocupações que lidam com o público, e coordenando soluções para estes problemas. Profissionais nos campos de alcoolismo, drogas e aconselhamento matrimonial podem ser convocados para aumentar a vitalidade e o profissionalismo do programa. Uma parte importante do seminário deve ser dedicada a discussões em pequenos grupos nos quais os policiais podem comparar suas experiências e frustrações. Esta sessão de conversação pode ser um inestimável mecanismo de alívio para que os policiais descubram áreas mútuas de tensão e de preocupação.

Um programa como este torna os policiais conscientes de que problemas de estresse existem na profissão policial e ajuda-os a reconhecer vários indicadores de estresse. Além disso, um seminário de estresse mostra que a estrutura do comando tem absoluta consciência do policial como indivíduo, não se satisfazendo unicamente com as estatísticas criminais, as discussões de orçamento e as comparações entre tempos de resposta.

5.6. Exercício Físico

Vários estudos têm indicado que os exercícios físicos, tais como corridas, natação e outras, não são apenas maneiras de permanecer fisicamente sadio, mas também meios extremamente valiosos de liberar o estresse reprimido. O exercício físico não

deve ser ignorado como um meio de fazer face às pressões rotineiras acumuladas pelos policiais de hoje. O Dr. Robert L. Fliek, diretor do laboratório de estresse da NASA, afirma que enquanto a eficiência do trabalhador médio cai 50% durante as duas últimas horas do dia, os homens de sua unidade de condicionamento trabalham à plena carga durante todo dia, todos os dias. O Dr. Kenneth Cooper, famoso pela aeróbica, tem promovido consistentemente os exercícios - corrida, natação, e mesmo caminhada - como meios de aumentar a aptidão física, através do condicionamento do sistema cardiovascular.

As vantagens de uma força policial sadia deveriam ser do interesse de todos os administradores da polícia. Uma taxa mais baixa de absenteísmo e um melhor desempenho no trabalho, juntamente com o alívio do estresse, são fatores associados dentro do processo de condicionamento físico.

CAPÍTULO VI

6. GENERALIDADES

6.1. A Surra de Cada Dia

Quando o médico canadense de origem austríaca Hans Selye tomou emprestada da física a palavra "stress", em 1936, para designar o conjunto de reações que observava em alguns de seus clientes, ele inventou um dos grandes vilões do mundo moderno. "Stress", na física, significa o desgaste dos materiais expostos a algum tipo de pressão ou força. Para os seres humanos, passou a designar as conseqüências físicas e emocionais causadas por situações marcantes da vida - casamento, perda do emprego, nascimento de um filho ou morte de um cônjuge. Em situações como estas, clássicas na definição do stress, a disposição do indivíduo se altera: ele fica com as mãos suadas, respiração rápida, dor de cabeça e taquicardia. A médio ou a longo prazo, pode ser vítima de doenças diversas.

Quase sessenta anos depois da definição emprestada pelo médico canadense, a palavra "stress" já se incorporou amplamente

ao vocabulário popular, acompanhada de reações gerais sobre suas causas - acontecimentos decisivos, dedicação exarcebada ao trabalho, atividades profissionais de alta exigência. A novidade, que vem tomando força entre a comunidade científica nos últimos tempos, é a noção de que, no mundo de hoje, a fase mais terrível do vilão pode estar não nos grandes eventos da vida, mas nos pequenos problemas do dia-a-dia. Um exemplo: há algumas semanas a universitária mineira Cristina Guimarães Paes, de 18 anos, ganhou um carro dos pais e foi providenciar sua carteira de motorista no DETRAN de Belo Horizonte. A alegria com o presente virou uma maratona com a qual qualquer brasileiro comum pode identificar-se. Cristina ficou na fila errada do DETRAN por falta de informação. Depois teve que enfrentar outra longa fila no banco para pagar a taxa da carteira de habilitação, mas ao chegar ao caixa descobriu que lhe haviam passado a informação errada para o preenchimento do cheque. Finalmente quase ficou sem o resultado dos exames médico e psicotécnico porque não tinha dinheiro "vivo" para pagá-los, apenas cheques. Teve de pedir dinheiro emprestado. Haja "stress"! "Eu não acreditava que aquilo estava acontecendo comigo", conta a estudante. "O stress mais perigoso é o do dia-a-dia", afirma Esdras Vasconcellos, psicólogo ligado à Universidade de São Paulo. "O organismo é capaz de lidar e se refazer dos grandes momentos de stress, mas, quando está debilitado pelos inúmeros momentos de irritação de cada dia, um problema mais grave chega ao organismo como uma bomba". A opinião de Vasconcellos coincide com a do psicólogo americano Richard Lazarus, da Universidade da Califórnia, em Berkeley, que desenvolveu uma teoria para mostrar que o pior stress é o do cotidiano. Os grandes agentes causadores de stress arrolados pela literatura médica, observa Lazarus, têm efeitos diferentes sobre os diversos segmentos da sociedade, enquanto os agentes ligados ao

cotidiano são mais democráticos. Por exemplo, para um estudante, perder o emprego tem um significado muito diferente do que para um alto executivo de uma empresa - mas tanto o estudante quanto o executivo se irritam no trânsito quando acham ter uns quilos a mais (numa pesquisa localizada, numa pequena comunidade americana, Lazarus constatou que a preocupação com o peso é o aborrecimento número 1).

Freqüentemente, o pior stress decorre não de grandes acontecimentos, mas das pequenas conseqüências que eles deflagram. E muitas vezes um acontecimento menos importante para a vida de um cidadão pode lhe causar mais "stress" do que outro de maior peso. O psicólogo americano propõe uma comparação: um indivíduo recebe a notícia da morte de seu irmão, que morava numa cidade distante. Ele sente a perda, chora e comparece ao enterro, mas sua vida muda pouco, ou nada, depois disso. Caso o morto seja o seu sócio na firma, ele não apenas vai lamentar a fatalidade, mas terá de enfrentar uma série de problemas concretos - possivelmente muito mais estressantes, no seu conjunto, do que a morte do irmão.

6.1.1. Adrenalina

Em setembro do ano passado, ao montar o primeiro laboratório de pesquisas de stress do país, na PUC, de Campinas, no interior de São Paulo, a psicóloga Marilda Lipp decidiu usar sua experiência na área de hipertensão para medir as reações no organismo provocadas pelas dificuldades do cotidiano.

A psicóloga passou a simular situações irritantes com pacientes. Um medidor de pressão arterial e pulsação, numa espécie de Holter, foi conectado ao paciente enquanto ele participava de situações da vida diária simuladas, em laboratório. Ele se via obrigado a pedir informações sobre um aparelho que acabara de comprar mas não sabia como funcionava, ou tinha que defender

suas posições numa discussão. Nessas circunstâncias, a pressão arterial do indivíduo sobe significativamente. "O aparelho que usamos não é um 'estressômetro', mas mostra que há uma reação orgânica imediata quando a pessoa experimenta uma situação de stress", explica a psicóloga. Nessas condições, o corpo realiza uma descarga de adrenalina no esforço de se adaptar à nova situação.

A adrenalina faz o coração acelerar e, muitas vezes, provoca alteração na pressão.

O stress está associado a vários tipos de doenças. Se a pessoa tem problemas cardíacos, ele pode precipitar um enfarte. Pode também estar ligado a alergias, como a asma e a rinite.

Há três anos, pesquisadores americanos relacionaram o stress com o enfraquecimento do sistema imunológico do organismo - ele pode abrir as portas do corpo para o vírus da gripe. Res-salva importante: em determinados casos, um stress de nível me-diano, pode até ser positivo - ele aciona o estado de alerta do organismo, faz com que a pessoa enfrente situações inesperadas. A diferença entre o bom e o mau stress está na repetição das si-tuações a que ela é obrigada a viver. Quando o stress é insis-tente, o organismo não tem tempo de repor as energias gastas com o estado de alerta. É como se a pessoa ficasse viciada no ritmo acelerado, sobrecarregando-se até chegar a um colapso energéti-co.

6.1.2. URV e Greve

"Os problemas de trânsito me irritavam tanto que meus funcionários chegaram a dizer que não conseguiam conviver com meu mau humor", conta Alejandro Ortiz, dono de uma agência de turismo em São Paulo; "eu estava num estágio que qualquer cara feia me fazia partir para a briga". Há dois meses, Alejandro passou a acordar mais cedo, usar a sala de ginástica do prédio

onde mora e marcar apenas duas reuniões fora da empresa por dia. Três, com o trânsito de São Paulo, era impossível.

"Agora durmo bem e administro melhor minha rotina de trabalho", ele diz. Para enfrentar o mesmo problema, a publicitária carioca Jane Cardoso Mais usou de um recurso mais original: xinga e dá risadas enquanto está presa no trânsito. "Levo uma hora toda manhã, só para esquecer a irritação do trânsito. Se não fossem minhas sessões de ioga, já teria tido um ataque", desabafa.

No Brasil, o stress do cotidiano conta com um aliado poderoso: os descaminhos da economia. Atividades banais e rotineiras, como fazer compras no supermercado com um salário que não acompanha a alta dos preços, transformaram-se numa fonte constante de desgaste. "Toda vez que o governo lança um plano econômico, cresce muito o número de pessoas que me procuram para tratamento", conta a psicóloga Marinalva Lipp. O último plano rendeu à microempresária paulista Cassie Moralis, um teste de resistência: "já tive uma experiência ruim com o cruzado, quando abri minha confecção", conta Cassie, "com a URV, meu estoque ficou parado, quando achei que ia vender aos borbotões. Não há planejamento que resista".

As últimas greves também castigaram a empresária, obrigada a pagar juros por duas promissórias que chegaram atrasadas ao seu escritório por causa da paralisação dos funcionários dos correios. O stress do dia-a-dia é assim - não escolhe hora nem forma para atacar.

6.2. Pais que Abusam - os Piores Estressores

O oleiro pode apanhar uma massa de barro sem forma, adicionar água na medida certa, e moldá-lo num lindo vaso. Similarmente, os pais moldam o conceito da criança tanto sobre si mesma

como sobre o mundo. Com amor, orientação e disciplina, a criança se desenvolve num adulto estável. É muito comum, porém, que as impressões na mente e no coração da criança sejam formadas por pais que abusam. Abusos emocionais, físicos e sexuais criam padrões de raciocínio distorcidos, que se tornam firmemente estabelecidos e difíceis de reestruturar.

6.2.1. Abuso Emocional

Palavras podem doer mais do que pancadas. "Não me lembro de um dia sequer em que [minha mãe] não me dissesse que desejava que eu jamais tivesse nascido", diz Jason. Karen recorda: "a mensagem que sempre recebi foi que eu era má ou não suficientemente boa". Em geral as crianças crêem no que se lhes diz contra elas. Se sempre se diz a um menino que ele é estúpido, com o tempo talvez ele se sinta realmente estúpido. Diga a uma menina que ela é imprestável, e ela talvez venha a crer exatamente nisto. As crianças têm uma perspectiva limitada e não raro não conseguem distinguir o que é exato do que é abusivamente exagerado ou falso.

6.2.2. Abuso Físico

Joe lembra-se de seu pai que lhe aplicava abusos físicos: "ele me batia até conseguir colocar-me contra a parede. Continuava a bater tão forte que eu ficava atordoado... o mais apavorante disso era nunca saber o que provocaria seus acessos!".

Jake era rotineiramente surrado pelo seu pai. Num desses espancamentos, quando Jake tinha apenas seis anos, seu braço foi quebrado. "Eu não permitia que ele, minhas irmãs ou minha mãe me vissem chorando", lembra-se Jake. "Era o único orgulho que me restava".

O livro "Strong at the Broken Places" diz que o abuso físico na infância é comparável a "sofrer um acidente de carro

todos os dias, todas as semanas ou todos os meses". Tal abuso ensina à criança que o mundo é inseguro e que não se pode confiar em ninguém. Além disso, a violência não raro gera violência. "Se as crianças não forem protegidas contra seus abusadores", alerta a revista Time, "o público algum dia terá que ser protegido contra as crianças".

6.2.3. Abuso Sexual

Segundo certa estimativa, um em cada três meninos e uma em cada sete meninas, já foram forçadas a uma experiência sexual antes de atingirem os 18 anos de idade.

A maioria dessas crianças sofre em silêncio. "Como soldados desaparecidos em ação", observa o livro 'The Child in Crisis', "elas permanecem perdidas por anos numa selva particular de medo e culpa".

"Quanto eu odiava meu pai por abusar de mim, e quão culpada me sentia por odiá-lo", diz Louise. "Eu sentia tamanha vergonha porque se espera que uma criança ame seus pais e não era sempre que eu os amava".

Tais sentimentos desconcertantes são compreensíveis quando o principal protetor da criança passa a ser um perpetrador. "Como podemos aceitar que o nosso próprio pai ou a nossa própria mãe, alguém que supostamente devia nos amar e cuidar de nós, se importe tão pouco conosco?".

O abuso sexual pode distorcer o inteiro conceito de vida da criança. "Todo adulto que sofreu abuso sexual quando criança, traz de sua infância sentimentos penetrantes de ser irremediavelmente inadequado, imprestável e genuinamente mau", escreve a Dra. Susan Forward.

CAPÍTULO VII

7. PROPOSTA

Uma vez evidenciado a importância da conscientização e a preocupação com a problemática que é o estresse policial, e antes que façamos proposta, faremos uso de algumas considerações:

Considerando que a Polícia Militar busca a todo momento o aprimoramento de seu contingente, onde o "homem militar", se vê na difícil tarefa de exercer papéis fundamentais para sua existência: militar, policial, familiar (pai e companheiro) e de cidadão;

Que sua opção militar, às vezes, deixa-o em conflito na transição desses papéis;

Que está sujeito à rígida disciplina, rigor físico, atenção, concentração, prontidão para ação e decisão, podendo perder a própria vida, no intuito de manter a ordem pública;

Que como pai, deve postar-se de forma dócil às vezes complacente, amoroso, dividindo as responsabilidades familiares;

Que como cidadão, paga impostos, luz, água, aluguel,

preocupa-se com a política do país, dificuldades financeiras, formas de promover o sustento familiar;

Consciente desta problemática, propomos que:

Seja instituído na Polícia Militar do Estado de Goiás, um serviço mais efetivo de Assistência Social, visando preparar o "homem-militar", a reconhecer os seus próprios limites, preparando profissionais da área da saúde, como psicólogos e assistentes sociais, onde o homem possa compartilhar seu estresse.

Proporcionar e desenvolver atividades físicas conduzidas de maneira adequada, cuidar para que o policial dentro das possibilidades operacionais e administrativas, possa repousar o suficiente e alimentar-se bem, incentivando o lazer nas entidades de classe. Orientação de como se conduzir nas relações de serviço, evitando a confrontação e incentivar o relaxamento.

Serviço de assistência que acompanhe sistematicamente a vida social e profissional do trabalhador policial militar, tendo em vista a melhoria de condições desse profissional e de sua família.

CONCLUSÃO

O estresse é toda capacidade de adaptação do indivíduo frente a um novo desafio, isto é, que pode deixar o organismo em tensão e inquietude, não só a nível de suas forças físicas, mas principalmente psíquicas, afetando o funcionamento da maioria das partes do corpo, inclusive do encéfalo, dos músculos e dos órgãos internos.

Interessa aos profissionais policiais e mesmo a toda estrutura policial o despertamento para esse mal contemporâneo.

Parte deste conhecimento, é válido e útil, mesmo que vago em seu conteúdo para uma realidade mais aproximada aos problemas vividos pelo policial brasileiro, uma vez que não se tem no geral, em relação às corporações brasileiras, que vivem diferentes estressores, um estudo mais aprofundado do assunto.

Muitas idéias surgiram para que este trabalho fosse mais prático em sua abordagem e ainda o interesse de enfocar subsídios que pudessem levar um chamamento à grave situação estressante que o PM enfrenta no dia a dia, mas que às vezes internaliza na rotina castrante do serviço policial militar.

Não se pode, de modo algum, tentar culpar alguém por condições estressantes, que de certa forma seria impossível, pois o estresse é um conjunto de situações ameaçadoras e incomuns que atinge a pessoa. Cada uma reage de uma maneira, podendo sim, minimizar essas situações estressantes, através da busca de mudanças de hábitos que influenciem, de alguma maneira, em um estado de estresse.

Ressalta-se, também, que é necessário o interesse das autoridades militares e governamentais em desenvolver uma política voltada para que o estresse na vida policial, possa trabalhar a seu favor, e não contra, isso pela integração social deste homem.

Tal necessidade torna-se evidente, para que também a Polícia Militar do Estado de Goiás possa capacitar-se de profissionais específicos na área assistencial e desenvolver em seu seio uma grande transformação na mencionada área, podendo acompanhar a evolução de toda essa problemática numa posição mais ativa em relação ao homem, tendo-o como um ser social, que precisa participar em um todo, sua integralidade.

BIBLIOGRAFIA

- BACCARO, Archimedes. Vencendo o estresse, como detectá-lo e superá-lo. 2.ª ed. Petrópolis: Vozes, 1991, 79p.
- REVISTA ESPECIAL DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO, O Estresse Policial. Maio/93, 58p.
- REVISTA VEJA - Saúde: A surra de cada dia. Edição 1343, Ano 27, nº 23, São Paulo: Editora Abril, Jun/94.
- SUSAN, Forward. Pais que abusam, os piores estressores. Revista Despertai. São Paulo: Editora Torre de Vigia de Bíblias e Tratados, Jun/93, 31p.