

QUALIDADE DE VIDA DOS POLICIAIS MILITARES: DIFICULDADES VIVENCIADAS NO DESEMPENHO DE SUAS FUNÇÕES

QUALITY OF LIFE OF MILITARY POLICIES: DIFFICULTIES PERIODDED IN THE PERFORMANCE OF THEIR FUNCTIONS

DE MORAIS, Eduardo Coelho ¹
VIEIRA, Ana Paula de Toledo ²

RESUMO

O presente estudo possui como objetivo analisar a qualidade de vida dos policiais militares no exercício de suas atividades, identificando as patologias que acometem a categoria e demonstrando as formas como as mesmas influenciam na saúde e na qualidade de vida destes profissionais. Como metodologia, foi utilizada a revisão bibliográfica exploratória e descritiva. Os resultados demonstraram a prevalência de estresse e de *Síndrome de Burnout* nos policiais militares, comprometendo a sua saúde e qualidade de vida. Concluiu-se que o estresse é inerente à profissão de policial militar e que os governantes e comandantes precisam desenvolver políticas que auxiliem estes profissionais no tratamento das patologias decorrentes de suas funções, bem como, no aumento de sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Policiais militares; qualidade de vida; estresse; *Síndrome de Burnout*.

ABSTRACT

The present study aims to analyze the quality of life of military Police officers in the exercise of their activities, identifying the pathologies that affect the category and demonstrating the ways in which they influence the health and quality of life of these professionals. As a methodology, an exploratory and descriptive bibliographic review was used. The results demonstrated the prevalence of stress and *Burnout Syndrome* in military Police officers, compromising their health and quality of life. It was concluded that stress is inherent to the profession of military Police and that the rulers and commanders need to develop policies that assist these professionals in the treatment of the pathologies arising from their functions, as well as in the increase of their quality of life.

Keywords: Military Police; quality of life; stress; *Burnout syndrome*.

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás-CAPM, eduardocm0788@gmail.com; Alexânia - GO, Maio 2018.

² Professora orientadora: Mestre, professora do Programa de Pós-graduação e Extensão do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás – CAPM, aptoledovieira@hotmail.com, Goiânia - GO, Maio 2018.

1 INTRODUÇÃO

Qualidade de vida é entendida como um bem estar integral, onde as questões físicas, psíquicas e sociais se encontram em perfeito equilíbrio. A Organização Mundial da Saúde - OMS, define qualidade de vida como algo subjetivo, isto é, cada indivíduo determina seu grau de satisfação com os inúmeros aspectos da vida, incluindo moradia, transporte, lazer e trabalho (SOUZA *et al.*, 2012).

No âmbito do trabalho, qualidade de vida é a forma como o funcionário se posiciona diante das funções que desempenha e dos recursos disponibilizados para tal. A qualidade de vida profissional é determinante para a sensação de bem estar na realização dos serviços prestados, bem como, para o desenvolvimento de estresse e outras patologias (GUIMARÃES *et al.*, 2014).

A profissão de policial militar é uma das mais propensas a enfrentar agentes estressores que podem provocar patologias, pois esses profissionais suportam situações de esgotamento físico e mental que afetam diretamente sua saúde e qualidade de vida e encaram diversos transtornos para manter a ordem pública, o que favorece o aparecimento de doenças físicas e psicológicas, fatos que justificam a relevância deste estudo.

Diante disto, esta pesquisa apresenta o tema, “Qualidade de vida dos policiais militares: dificuldades vivenciadas no desempenho de suas funções” e a problemática: “Quais os impactos na qualidade de vida dos policiais militares decorrentes dos desafios enfrentados no exercício de suas atividades?”.

Azevedo *et al.* (2016) constata que as patologias mais comuns entre os policiais são problemas osteomusculares, fraturas, estresse, alergias e doenças cardiovasculares, entre outras. Os policiais estão mais favoráveis, ainda, ao desenvolvimento da *Síndrome de Burnout*, patologia decorrente do estresse crônico (GUIMARÃES *et al.*, 2014).

Neste contexto, o artigo exposto possui como objetivo geral analisar a qualidade de vida dos policiais militares enquanto executam suas funções e como objetivos específicos, identificar as patologias que mais acometem a categoria e demonstrar as formas que estas influenciam na saúde e na qualidade de vida dos mesmos.

Desta forma, o presente estudo é fundamentado na revisão bibliográfica e possui abordagem exploratória e descritiva.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Qualidade de vida é definida como as perspectivas que os indivíduos possuem a respeito de suas condições físicas, psíquicas e sociais, além de envolver aspectos que influenciam diretamente no bem-estar do ser humano, como moradia, segurança, saúde, educação, trabalho, lazer e transporte. A qualidade de vida depende do contentamento do indivíduo com a associação de tais aspectos (SOUZA *et al.*, 2012).

Explicando um dos fatores determinantes da qualidade de vida, Guimarães *et al.* (2014) apontam a qualidade de vida no trabalho, ou profissional, que se trata da forma como o indivíduo se posiciona diante das atividades delegadas a ele e dos recursos disponibilizados para que as realize. Visto que, o trabalho consiste na realização consciente de uma determinada atividade por parte do indivíduo, proveniente do empenho de converter matéria prima em produtos ou serviços (ROCHA, ARAÚJO, 2011).

No âmbito da Polícia Militar, a qualidade de vida no trabalho é afetada pela natureza de suas atribuições, que envolvem frequentes desgastes físicos, mentais e emocionais, considerando que atuam inúmeras vezes, em ambientes insalubres. Quando o policial possui uma qualidade de vida no trabalho insatisfatória, reflete em seu ambiente familiar e nas emoções que nutre por seus familiares, podendo ocorrer um desequilíbrio emocional entre as duas partes (AZEVEDO *et al.*, 2016).

A qualidade de vida dos policiais militares pode ser verificada através de dois parâmetros: critérios e benefícios. Os critérios são remuneração compatível ao esforço exercido, condições prazerosas de trabalho, oportunidade de desenvolvimento e crescimento de suas habilidades, equilibrando a vida profissional e a pessoal. Os benefícios são progresso do servidor, melhora das funções, diminuição de rotatividade e de faltas, aumento da motivação e da eficiência (AZEVEDO *et al.*, 2016).

O pesquisador Richard E. Walton (1975) sugere oito categorias para analisar a qualidade de vida no trabalho: compensação justa e adequada, condições de segurança e saúde no trabalho, oportunidade imediata para utilização e desenvolvimento das capacidades humanas, oportunidade para crescimento contínuo e segurança, integração social na organização, constitucionalismo nas organizações de trabalho, trabalho e espaço total da vida e relevância social do trabalho. Estas categorias são relacionadas entre si e a alteração de uma delas pode interferir nas outras (ASFORA, 2004).

A “compensação justa e adequada” compete à remuneração conferida ao funcionário pela prestação de seus serviços, renda esta, que deve ser compatível com seus esforços e suficiente para manter sua dignidade. As “condições de segurança e saúde no

trabalho” são representadas pelo ambiente que o trabalhador realiza suas funções e apresenta as variáveis: jornada de trabalho adequada – horas exigidas para completar uma determinada tarefa, ambiente físico seguro e saudável – com frequência nula de acidentes e doenças relacionados ao trabalho, e imposição de limites de idade – cada tarefa sendo desempenhada por pessoas com condições físicas para tal (ASFORA, 2004).

A categoria “oportunidade imediata para utilização e desenvolvimento das capacidades humanas” refere-se à capacidade que o trabalho tem de realizar um indivíduo como um todo, aumentando sua autoestima e desenvolvimento pessoal. Apresenta como vertentes a autonomia – liberdade na realização de atividades, a variedade de habilidades – a aprendizagem proporcionada pelo trabalho, informação e perspectiva – abrange as informações do trabalhador acerca do processo e da relevância de seu trabalho, a realização de um trabalho na sua integridade e o planejamento (ASFORA, 2004).

A “oportunidade para crescimento contínuo e segurança” são as expectativas de crescimento que a organização oferece para o empregado e possui como elementos o desenvolvimento, a expectativa de aplicação do conhecimento, oportunidades de progresso e segurança trabalhista e financeira. A “integração social na organização” diz respeito às relações interpessoais que o funcionário mantém com seus colegas de trabalho, para isto, é necessário ausência de preconceitos, igualdade, mobilidade de funções, grupos de ajuda mútua, comunidade e abertura entre os colaboradores para as boas relações (ASFORA, 2004).

“Constitucionalismo nas relações de trabalho” implica nas regras, direito e liberdade dentro da instituição e envolve a privacidade, liberdade de expressão, equidade – observar justiça e imparcialidade, e normas e direitos. “Trabalho e espaço total da vida” é o equilíbrio entre o profissionalismo e o que é pessoal. “Relevância social do trabalho” considera o significado positivo que a organização possui diante da sociedade e estabelece a variável responsabilidade social como um modo dos trabalhadores perceberem o bem comum que o seu trabalho possibilita a sociedade (ASFORA, 2004).

As frequentes mudanças decorrentes de um mundo globalizado exigem do indivíduo uma maior rapidez na execução de suas tarefas e, conseqüentemente, um maior tempo na preparação e qualificação profissional, intervindo vigorosamente na saúde do trabalhador (SOUZA, 2012). Durante o desempenho de suas funções, os trabalhadores se encontram expostos a inúmeros agentes estressores, relacionados tanto com a ocupação que possuem, quanto com a instituição de trabalho (ASCARI *et al.*, 2016).

Os agentes estressores são os impulsos que originam o estresse e podem ocorrer a partir de três causas, psicossociais, bioecológicas e relacionadas à personalidade. As causas

psicossociais implicam no ajustamento as modificações exageradas, desapontamento, sobrecarga e abstenção. As causas biológicas são arranjos biológicos, práticas nutricionais e ruídos intensos. Nas causas relacionadas à personalidade estão o autoconceito, os padrões comportamentais e a ansiedade intensa (PINHEIRO, FARIKOSKI, 2016).

De acordo com Dantas *et al.* (2010), a Polícia Militar é uma das categorias profissionais mais propensas a suportar condições causadoras de estresse, pois seus integrantes se deparam constantemente com situações de violência, onde precisam se colocar em posição de risco para proporcionar segurança à população e, muitas vezes, não se sentem valorizados pela comunidade. A insatisfação com o trabalho leva a um sofrimento psíquico que prejudica a saúde do profissional, fato que interfere em seu bem-estar e afeta sua qualidade de vida (SOUZA *et al.*, 2012).

O sofrimento psíquico – condição não psicótica que caracteriza uma série de sintomas que causam tormento e que pode gerar patologias – dos policiais militares pode ser desencadeado por fatores como incapacidade de reação frente a emergências, nível de decepção com a vida, saúde física e mental comprometidas, horas extras de trabalho, estresse nas atividades rotineiras e possibilidade de morte (SOUZA *et al.*, 2012).

As ações dos policiais militares estão embasadas em duas variáveis, perigo e autoridade, o que faz com que permaneçam em um contínuo estado de alerta. Assim, sua conduta sendo estimulada pelo perigo, se torna impulsiva e acarreta atitudes irracionais durante o atendimento a ocorrências, expondo o próprio profissional e a população a ameaças em potenciais e causando um grau extremo de estresse (GUIMARÃES *et al.*, 2014).

As relações conflituosas criadas pela imagem que a sociedade possui dos policiais militares, assim como as atividades desempenhadas por eles e sua rígida hierarquia institucional, constituem fontes produtoras de estresse (SOUZA *et al.*, 2012). Minayo, Souza e Constantino (2008) apontam que a imagem negativa, de truculentos e de corruptos que a sociedade impõe aos policiais militares, é um fator que influencia no desgaste destes profissionais no exercício de suas funções.

A imagem negativa é construída pela falta de compreensão da sociedade para com os policiais, que utilizam a falta de reconhecimento social e a ideia de que a Polícia é um espelho da sociedade para justificarem sua forma de tratar os cidadãos. A imagem de truculentos impacta negativamente na qualidade de vida e na saúde dos militares, pois isto causa um confronto com a sociedade e aumenta o risco da profissão. A imagem de corruptos é constantemente evidenciada pela mídia, trazendo os policiais como integrantes de quadrilhas e milícias (MINAYO, SOUZA, CONSTANTINO, 2008).

Segundo Lipp, Bignotto e Sadir (2010), o estresse é a deterioração do organismo, ocasionado pelas transformações físicas e psicológicas que acontecem quando o indivíduo é obrigado a encarar situações emocionais que necessitem de um grande empenho para serem ultrapassadas, ou seja, que envolvam sentimentos como medo, irritação e ansiedade. Com a instalação do estresse, o organismo perde o equilíbrio de seus sistemas, forçando os órgãos a trabalharem inadequadamente, acarretando um estresse inicial (DANTAS *et al.*, 2010).

O estresse é dividido em quatro fases distintas, sendo elas a fase de alerta, de resistência, de quase exaustão e de exaustão. Na primeira fase, ocorre a exposição do organismo ao agente estressor, que ocasiona tensão e conduz o indivíduo ao estado de alerta, o preparando para a ação e provocando reações como taquicardia e sudorese. Na segunda fase, o indivíduo parece adaptado ao estado de estresse de forma automática e os sintomas da fase de alerta desaparecem, permanecendo uma sensação de esgotamento e problemas de memória (DANTAS *et al.*, 2010).

Na terceira fase, o organismo se encontra debilitado e não consegue enfrentar o produtor do estresse e o indivíduo apresenta manifestações como psoríase, diabetes e picos de hipertensão. Na quarta fase, ocorre uma exaustão física e psicológica, podendo desencadear patologias como depressão, ansiedade aguda, hipertensão, úlcera, diabetes e vitiligo, além de provocar, em certos casos, a morte do indivíduo (DANTAS *et al.*, 2010).

O estresse no trabalho, também chamado de estresse ocupacional, é uma condição onde o trabalhador enxerga seu local de trabalho como uma ameaça aos seus propósitos de crescimento ou a sua saúde e não possui estratégias para lidar com as circunstâncias. É válido evidenciar que o estresse não deriva somente de sentimentos negativos, caso um sentimento positivo represente uma carga emocional considerável, como uma promoção de cargo, este também será causador de estresse (OLIVEIRA, BARDAGI, 2010).

O estresse ocupacional se trata de uma relação entre o profissional e o local que desempenha suas atividades, bem como as situações vivenciadas neste local (OLIVEIRA, BARDAGI, 2010). É possível que o estresse ocupacional configure grande impacto para o trabalho desenvolvido e para as diversas áreas da vida do indivíduo, como a sua saúde, já que todas essas áreas estão interligadas (LIPP, BIGNOTTO, SADIR, 2010).

Souza *et al.* (2012) ressaltam que o estresse pode ser considerado positivo e necessário para a resolução de situações específicas, quando apresentado em pequenas quantidades, sendo denominado *eustresse*. Quando o estresse se torna patológico, é chamado de *distresse* e faz com que o indivíduo se mostre impotente diante de situações extremas. As atividades profissionais desempenhadas sob estresse, podem causar sérios danos à saúde do

ser humano, desenvolvendo a chamada *Síndrome de Burnout*, condição relacionada a fatores ocupacionais (DANTAS *et al.*, 2010).

O exercício da função policial é, inúmeras vezes, acometido pela *Síndrome de Burnout*, por causa da quantidade de estresse envolvida, que proporciona um extremo desgaste físico e psicológico. A *Síndrome de Burnout* é a cronificação do estresse adquirido no ambiente profissional (GUIMARÃES *et al.*, 2014) e se faz presente em profissionais que se encontram em constante contato com outras pessoas (SARTORI, CASSANDRE, VERCESI, 2008).

CODO (1999) relata que a *Síndrome de Burnout* compreende três segmentos, a exaustão emocional, a despersonalização e a realização pessoal no trabalho. Na exaustão emocional, o funcionário demonstra dificuldade em manter um contato afetivo com seus colegas por causa do esgotamento sofrido pela presença diária do que julga ser o problema. Na despersonalização, ocorre uma perda de sensibilidade para com seus companheiros e outras pessoas que tenha contato em seu trabalho. Na realização pessoal no trabalho, o profissional pode perder a capacidade de realizar seu ofício com eficiência e de conservar relações interpessoais (SARTORI, CASSANDRE, VERCESI, 2008).

A *Síndrome de Burnout* pode ser verificada nas áreas pessoal, profissional e organizacional de um indivíduo e está vinculada aos aspectos situacionais e estruturais da instituição trabalhista. Os trabalhadores mais ameaçados pelo *Burnout* são aqueles mais motivados e que estão em seus primeiros anos de trabalho, pois com o tempo, a síndrome se consolida. Pode ter o grau acentuado pela escassez de recursos e originar baixa eficácia e compromisso, elevando o número de faltas ao trabalho (SARTORI, CASSANDRE, VERCESI, 2008).

Os sintomas mais comuns associados à *Síndrome de Burnout* são: ansiedade, apatia, baixa autoestima e cansaço físico e emocional (SARTORI, CASSANDRE, VERCESI, 2008). O estresse pode estar relacionado a sintomas estritamente peculiares como, por exemplo, ansiedade, frequentes preocupações, exaustão física e mental, déficit de atenção e doenças somatizadoras (LIPP, BIGNOTTO, SADIR, 2010). Observa-se que os sintomas da *Síndrome de Burnout* e do estresse se identificam, comprovando a correlação destes dois fatores (MESQUITA, 2008).

O estresse como objeto de estudo, tem sido alvo de constante atenção em diversas áreas profissionais, pois o mesmo é tido como um fator de problemas críticos de saúde que impactam diretamente na qualidade de vida dos indivíduos, sendo ele responsável por uma imensa lista de fatores estimulantes do estresse. Tais fatores subdividem-se em externos e

internos, sendo os elementos externos relacionados às urgências cotidianas, à alta competitividade e as exigências profissionais na sociedade e os elementos internos ligados a forma com que determinados acontecimentos são interpretados, a respeito do que os indivíduos pensam sobre a vida, o mundo e as outras pessoas (SPULDARO, NESI, 2013).

Atualmente, a ciência comprovou que o estresse gera no organismo uma imunidade que viabiliza infinitos problemas físicos, como gripes e pressão alta e ocasionam doenças de cunho emocional, tecnicamente chamadas de doenças psicossomáticas. Desta forma, o estresse se desencadeia por meio de provocações a uma resposta do organismo por parte de um agente estressor (SPULDARO, NESI, 2013).

A saúde dos policiais militares depende de condições que fazem parte da estrutura de sua profissão, como os riscos suportados e o entusiasmo e aflição que podem resultar em realização ou deterioração do próprio profissional e do seu trabalho como um todo (BRASIL, LOURENÇÃO, 2017). Um profissional acometido a frequentes pressões em sua esfera social, emocional e organizacional, como o policial militar, passará dificuldades para suportar e resistir às inúmeras cobranças perante situações diversas que possam aparecer, atraindo para sua vida um timbre derrotista, acarretando sintomas de caráter físicos e psicológicos que estimulam o estresse (SPULDARO, NESI, 2013).

Doenças ocasionadas pelo trabalho, normalmente são descobertas quando já estão em um quadro de evolução avançado, devido a se confundirem com sintomas comuns a outras patologias, dificultando a sua identificação em fases iniciais, o que irá refletir na saúde do trabalhador. Entre as distintas classes trabalhadoras, umas das mais suscetíveis à morte e a aquisição de estresse e de outras patologias associadas ao trabalho, são os policiais militares, a julgar pelas suas relações intra-corporativistas, sobrecargas e natureza dos trabalhos que executam (ASCARI *et al.*, 2016).

Em matéria de saúde, os Policiais Militares, tem ganhado notoriedade nacional e internacionalmente, considerando que o exercício de suas atividades dispõe de grande perigo no ponto de vista da saúde física e mental, dentro de um cenário de risco, agregado a elevados índices de violência, brutalidade e morte que vivenciam diariamente. Essa catastrófica soma de reviravoltas presenciadas pelos policiais, fazem com que sua profissão esteja entre uma das que mais sofrem com o problema de estresse e, conseqüentemente, com a *Síndrome de Burnout* (AMADOR *et al.*, 2001).

Nesse sentido, é aceitável o entendimento de que o trabalho e seu ambiente, como no caso da Polícia Militar, tem se revelado como uma fonte sólida de estresse e de doenças relacionadas a ele. A partir do momento que o trabalho demanda do trabalhador mais

do que aquilo que lhe é atribuído em sua função, propiciará o aparecimento do estresse, que brevemente o irá expor a desmotivação, angústia, queda no desempenho e quebra de produtividade. Quanto mais desequilibradas forem as relações entre a assimilação do trabalhador e o reconhecimento em seu ambiente de trabalho, maior será o estresse (SPULDARO, NESI, 2013).

Os policiais militares recebem a complexa tarefa de proteger os cidadãos e se sentem inoperantes porque o sucesso de suas atribuições não depende somente deles, desenvolvendo sentimentos de frustração e decepção. Com o acréscimo conferido a eles pela exaustão emocional e despersonalização, características do *Burnout*, estes trabalhadores podem desenvolver baixa autoestima e depressão (MESQUITA, 2008).

Diante disso, fica claro que aquelas profissões que se defrontam de forma direta com seres humanos, sugerem ser mais tensas e inclinadas ao estresse e ao aparecimento de doenças físicas e mentais, o que é o caso da profissão de Policial Militar, que lida rotineiramente com sujeitos em situações diversas, desconhecidas e conflitantes (SPULDARO, NESI, 2013).

Os Policiais Militares se deparam cotidianamente com situações capazes de prejudicar significativamente o seu psicológico, sendo assim, é necessário estarem sempre alertas as suas percepções de identificação e ação diante do perigo iminente. Portanto, torna-se indispensável que estes profissionais tenham o domínio de suas emoções para que elas não interfiram no desempenho de suas funções (AMADOR *et al.*, 2001). Para isto, é preciso que os níveis de qualidade de vida, qualidade de vida no trabalho e de saúde destes profissionais estejam elevados, com adequado grau de satisfação física e psicológica (ROSA, 2012).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 apresenta informações gerais dos artigos utilizados nesta revisão bibliográfica. Os artigos foram interpretados e sintetizados quanto ao título, autor (es), objetivo, método, conclusão e ano de publicação para que se obtivesse um resultado e possibilitasse a análise de acordo com o referencial teórico.

Tabela 1 – Distribuição dos artigos utilizados de acordo com título, autor (es), objetivo, método, conclusão e ano de publicação.

	Título	Autor (es)	Objetivo	Método	Conclusão	Ano
Artigo 1	Fatores associados ao sofrimento psíquico de policiais militares da cidade do Rio de Janeiro, Brasil	Souza, E.R.; Minayo, M.C.S.; Silva, J.G.; Pires, T.O.	Estudar a qualidade de vida e as condições de saúde e de trabalho dos policiais militares do Rio de Janeiro.	Pesquisa de corte transversal entre 2005 e 2007 constituída por abordagem quantitativa e qualitativa.	Constatou-se a necessidade de desenvolvimento de locais concretos para a escuta dos problemas vivenciados pelos policiais militares. Recomendou-se a implantação de projetos para a saúde psicológica dos policiais e o desenvolvimento de ações preventivas, como programas de esporte e lazer.	2012
Artigo 2	<i>Síndrome de Burnout</i> e qualidade de vida de policiais militares e civis	Guimarães, L.A.M.; Mayer, V.M.; Bueno, H.P.V.; Minari, M.R.T.; Martins, L.F.	Identificar e comparar nas polícias civil e militar a prevalência da <i>Síndrome de Burnout</i> como característica da qualidade de vida profissional.	Estudo exploratório e descritivo.	Evidenciou-se que as ações de saúde do trabalhador devem ser pautadas no ser humano e não nos lucros empresariais.	2014
Artigo 3	Implicações do processo de produção na saúde dos trabalhadores: algumas reflexões	Rocha, S.V.; Araújo, E.D.	Discutir os modelos de gestão do trabalho apresentando reflexões sobre o processo de saúde dos trabalhadores.	Pesquisa bibliográfica exploratória descritiva.		2011
Artigo 4	Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física dos policiais militares do Comando Geral da Polícia Militar de Mato Grosso para prevenção de doenças	Azevedo, E.M.; Ferraz, A.F.; Alves, C.A.; Lima, G.M.; Silva, L.G.	Identificar a existência de relação entre a qualidade de vida e a atividade física para prevenção de doenças relacionadas ao trabalho.	Pesquisa bibliográfica quantitativa descritiva.	Verificou-se a importância de um programa institucional para a prática de atividade física objetivando a satisfação dos profissionais, como a ginástica laboral.	2016
Artigo 5	Qualidade de vida no trabalho de policiais militares da região metropolitana do Recife	Asfora, S.C.	Identificar a percepção de “qualidade de vida no trabalho” por policiais militares de 4 batalhões de Pernambuco.	Estudo exploratório qualitativo e quantitativo.	Sugeriu-se a realização de pesquisas voltadas para a relação da personalidade do profissional com a qualidade de vida no trabalho.	2004
Artigo 6	<i>Síndrome de Burnout</i> em profissionais da saúde: estudo bibliográfico	Sousa, M.V.H.	Analisar os artigos científicos que referem-se à <i>Síndrome de Burnout</i> em profissionais da saúde no Brasil.	Pesquisa bibliográfica entre 2007 e 2011.	Concluiu-se que é de suma importância a realização de atividades de promoção e prevenção da saúde dos trabalhadores.	2012

Artigo 7	Prevalência de risco para <i>Síndrome de Burnout</i> em policiais militares	Ascari, R.A.; Dumke, M.; Dacol, P.M.; Junior, S.M.; Sá, C.A.; Lautert, L.	Avaliar o risco do desenvolvimento da <i>Síndrome de Burnout</i> em policiais militares.	Estudo transversal exploratório com abordagem descritiva e quantitativa.	Apontou-se para a necessidade de minimizar os estressores para a diminuição da prevalência de <i>Síndrome de Burnout</i> .	2016
Artigo 8	Avaliação do nível de estresse de policiais militares	Pinheiro, L.R.S.; Farikoski, C.	Verificar os níveis de estresse enfrentados por policiais militares no norte do estado do Rio Grande do Sul.	Pesquisa de corte transversal, quantitativa e descritiva.	Observou-se a necessidade de atenção para a saúde mental dos policiais militares, com formulações preventivas para identificar os fatores estressores e eliminá-los.	2016
Artigo 9	Avaliação de estresse em policiais militares	Dantas, M.A.; Brito, D.V.C.; Rodrigues, P.B.; Maciente, T.S.	Verificar o nível de estresse vivenciado por policiais militares durante suas funções.	Pesquisa estatística descritiva, qualitativa e quantitativa.	Recomendou-se a adoção de medidas preventivas e paliativas, além de tratamentos para aumentar a resistência dos policiais ao estresse e sua qualidade de vida.	2010
Artigo 10	Condições de trabalho dos policiais militares: imagem e identidade	Minayo, M.C.S.; Souza, E.R.; Constantino, P.	Analisar as condições de trabalho dos policiais militares considerando sua imagem e identidade.	Estudo de caso descritivo.	Compreendeu-se que a imagem negativa que a sociedade nutre pelos policiais militares reflete negativamente no reconhecimento de suas funções e que é preciso a participação das lideranças policiais na mudança do quadro avaliado.	2008
Artigo 11	<i>Stress</i> e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais	Lipp, M.E.N.; Bignotto, M.M.; Sadir, M.A.	Investigar as variáveis pessoais que afeta os níveis de estresse e qualidade de vida de pacientes de uma clínica psicológica.	Estudo transversal qualitativo e quantitativo.	Constatou-se a relevância de programas para a promoção da saúde física e mental e a importância da avaliação do estresse e da qualidade de vida.	2010
Artigo 12	Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares	Oliveira, P.L.M.; Bardagi, M.P.	Avaliar os níveis de estresse ocupacional e o comprometimento com a carreira entre policiais militares do 1º Regimento da Brigada Militar de Santa Maria - RS.	Pesquisa exploratória qualitativa.	Comprovou-se que o estresse é comum no meio da Polícia Militar e que intervenções físicas e psicológicas precisam ser realizadas.	2010

Artigo 13	<i>Burnout</i> em policiais: a relação entre o trabalho e o sofrimento	Sartori, L.F.; Cassandre, M.P.; Vercesi, C.	Investigar a existência de <i>Burnout</i> em policiais militares e sua relação com o local de trabalho.	Estudo de corte transversal, exploratório, descritivo, qualitativo e quantitativo.	Observou-se que a exaustão emocional nos policiais militares está relacionada às funções exercidas e recomendou-se a implantação de medidas educacionais e mudanças na gestão da Organização.	2008
Artigo 14	Um estudo da <i>Síndrome de Burnout</i> em policiais civis da região metropolitana de Porto Alegre	Mesquita, N.P.	Avaliar a influência da <i>Síndrome de Burnout</i> na realização das funções dos policiais civis e na sua interação social.	Pesquisa exploratória quantitativa	Sugeriu-se a avaliação da <i>Síndrome de Burnout</i> e dos profissionais que forem acometidos pela mesma, a prevenção através da informação, um rígido controle do estado de saúde dos policiais e avaliação psicológica.	2008
Artigo 15	A ocorrência de estresse em policiais militares do 20º Batalhão de Polícia Militar de Concórdia – SC	Spuldaro, J.C.; Nesi, T.C.	Determinar a ocorrência de estresse em policiais militares do 20º Batalhão de Polícia Militar de Concórdia - SC	Estudo quantitativo.	Observou-se que a atividade policial sofre desgaste psicológico e necessita de ações preventivas através de programas para o controle do estresse.	2013
Artigo 16	Qualidade de vida de policiais militares do interior do estado de São Paulo	Brasil, V.P.; Lourenção, L.G.	Analisar a qualidade de vida de policiais militares do interior do estado de São Paulo.	Estudo transversal quantitativo e qualitativo.	Apontou-se um comprometimento da qualidade de vida dos policiais e a necessidade de segurança física e proteção dos mesmos.	2017
Artigo 17	Por um programa preventivo em saúde mental do trabalhador na Brigada Militar	Amador, F.S.; Santorum, K.; Cunha, C.S.; Braum, S.M.	Argumentar a respeito de políticas de saúde e segurança públicas para os trabalhadores da Brigada Militar.	Pesquisa bibliográfica descritiva.	Ressaltou-se que a Polícia Militar deve se responsabilizar pela saúde de seus membros com ações que promovam a saúde mental dos policiais.	2001
Artigo 18	Trabalho e qualidade de vida dos policiais militares que atuam na modalidade de policiamento da rádio patrulha do 9º Batalhão de Polícia Militar de Criciúma – SC	Rosa, J.G.	Mensurar a qualidade de vida dos policiais alocados na rádio patrulha no município de Criciúma - SC.	Estudo de caso com abordagem descritiva.	Constatou-se um aspecto positivo na qualidade de vida dos policiais analisados e a necessidade de outros estudos sobre a temática.	2012

Dentre os 18 artigos utilizados nesta revisão, 13 (72,22%) são de autores relacionados à área da saúde, como psicólogos e enfermeiros, 3 (16,66%) de autores ligados a área da administração, 1 (5,55%) de advogado e 1 (5,55%) desenvolvido pelo Departamento de Polícia Militar da Secretaria de Segurança Pública do Estado de São Paulo.

Segundo os dados apresentados, a qualidade de vida dos policiais militares é preocupação evidente de profissionais da saúde, pois quando um indivíduo possui uma qualidade de vida deficiente, é acometido por inúmeros agravos à saúde, como estresse e sofrimento psíquico, além de problemas osteomusculares e de pele (SOUZA *et al.*, 2012).

A partir da análise e da síntese dos artigos, foram determinadas as categorias “Qualidade de vida no trabalho” com 3 (16,66%) artigos, “Qualidade de vida dos policiais militares” com 5 (27,77%) artigos, “Estresse em policiais militares” com 6 (33,33%) artigos e “*Síndrome de Burnout* em policiais militares” com 4 (22,22%) artigos. O quadro abaixo mostra a categoria na qual cada artigo foi incluído.

Quadro 1 – Distribuição dos artigos de acordo com a categoria inserida.

Número do artigo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Qual. de vida no trabalho			X			X					X							
Qualidade de vida dos policiais militares				X	X					X						X		X
Estresse em policiais militares	X							X	X			X			X		X	
<i>Síndrome de Burnout</i> em policiais militares		X					X						X	X				

Fonte: O autor (2018).

3.1 QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

As contínuas e recorrentes modificações dos aspectos trabalhistas interferem na saúde e na qualidade de vida dos trabalhadores (SOUSA, 2012). A cultura da competitividade em ambientes organizacionais exerce uma tensão nos profissionais, o que colabora para o aparecimento de patologias e compromete a qualidade de vida e a saúde dos mesmos

(ROCHA, ARAÚJO, 2011). O trabalhador deve possuir relações separadas daquelas que mantem no trabalho, onde desfrute de momentos de lazer, de educação e de interação social, para que não fique condicionado ao trabalho (LIPP, BIGNOTTO, SADIR, 2010).

Sobre isso, os artigos 3, 6 e 11 afirmam que as empresas devem pautar suas ações no trabalhador e não somente nos lucros, que é essencial a realização de atividades de promoção e prevenção da saúde dos trabalhadores e que é de suma importância a instalação de programas de avaliação do estresse e da qualidade de vida no trabalho.

Desta forma, são apontadas como meios de melhorar a qualidade de vida no trabalho, uma estrutura física adequada que facilite o desempenho das funções e o bom relacionamento interpessoal, pois assim, os problemas do ambiente podem ser reduzidos, aumentando a qualidade de vida profissional.

3.2 QUALIDADE DE VIDA DOS POLICIAIS MILITARES

As atividades exercidas pelos policiais militares causam constante esgotamento físico, mental e emocional, impactando direta e negativamente na sua qualidade de vida e fazendo com que o policial se distancie emocionalmente de sua família, que também constitui parte afetada pelas condições de trabalho destes profissionais. Além dos problemas familiares, os policiais militares tendem a desenvolver patologias como problemas osteomusculares, fraturas, estresse, alergias, agravos de pele e ainda, fadiga, irritação, ansiedade e distúrbios do sono (AZEVEDO *et al.*, 2016).

A profissão de policial militar é considerada de alto risco, pois os mesmos se deparam diariamente com situações de violência, de estresse e de risco de morte (MINAYO, SOUZA, CONSTANTINO, 2008). Sendo assim, os artigos 4, 5, 10, 16 e 18 discorrem sobre a qualidade de vida dos policiais militares e concluem que é necessário um programa institucional para a prática de atividade física para melhorar a questão do estresse, que a qualidade de vida destes profissionais está comprometida e que há uma necessidade de segurança e proteção dos mesmos.

Neste contexto, é preciso estabelecer a qualidade de vida dos policiais militares através de um salário compatível com suas funções, oportunidades de desenvolvimento pessoal, integração social no trabalho com uma maior participação junto à comunidade, programas de prática de exercícios físicos, pois podem auxiliar na melhora de doenças osteomusculares e do estresse.

3.3 ESTRESSE EM POLICIAIS MILITARES

O estresse pode afetar qualquer indivíduo e profissionais de inúmeras áreas, mas uma vez que as implicações de um policial militar estressado atingem a segurança pública, estes necessitam de uma atenção maior, pois possuem uma profissão de extrema importância para a população (SPULDARO, NESI, 2013). A submissão constante a agentes estressores pode desencadear transtornos mentais como ansiedade e depressão e os policiais militares estão em permanente contato com fatores estressantes, visto que, sua profissão e as atividades que desempenham constituem fontes incessantes de estresse (SOUZA *et al.*, 2012).

Diante do exposto, os artigos 1, 8, 9, 12, 15 e 17 constataam que a Polícia Militar deve se responsabilizar pela saúde de seus membros e estabelecer ações que promovam a saúde mental, com identificação precoce dos fatores estressores e locais concretos para uma adequada escuta de problemas.

A saúde dos policiais militares é uma relevante questão de saúde pública e deve ser tratada como tal pelos seus Comandantes e governantes, pois suas sequelas atingem grave e amplamente a sociedade. Uma alimentação saudável e equilibrada, a prática de exercícios físicos, momentos de lazer e um acompanhamento psicológico regular se mostram eficazes como formas de amenizar os efeitos do estresse e melhorar a saúde e qualidade de vida,.

3.4 SÍNDROME DE BURNOUT EM POLICIAIS MILITARES

Considerando que a *Síndrome de Burnout* se instala a partir da cronificação do estresse e que os policiais militares constituem uma categoria altamente propensa a enfrentar situações de constante estresse, estes profissionais também estão predispostos a desenvolverem a *Síndrome de Burnout* (GUIMARÃES *et al.*, 2014). Partindo deste princípio, os artigos 2, 7, 13 e 14 apresentam a *Síndrome de Burnout* em policiais militares e evidenciam a importância de projetos para manter a saúde psicológica dos policiais militares através de ações como programas educacionais, de esporte e lazer, assim como, a avaliação psicológica para a diminuição da *Síndrome de Burnout*.

Nesse sentido, uma sugestão que visa a diminuição do desenvolvimento da *Síndrome de Burnout*, bem como do estresse, em qualquer profissão, é a instalação de programas psicológicos adequados, onde os profissionais se sintam acolhidos e respeitados e possam participar de reuniões juntamente com seus familiares, para que também sejam tratados, já que os impactos negativos da profissão de policial militar recai sobre os mesmos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando que o objetivo deste artigo foi analisar a qualidade de vida dos policiais militares no exercício de suas funções, os resultados evidenciaram que a profissão de Policial Militar vivencia um constante e intenso esgotamento físico e mental, visto que, colocam a própria vida em risco para manter a segurança dos cidadãos, desenvolvendo, assim, transtornos mentais como depressão e ansiedade.

Os resultados permitiram concluir que o estresse é um fator intrínseco da profissão de Policial Militar e estes profissionais necessitam de um contínuo acompanhamento psicológico para que aprendam a lidar com este aspecto. Concluiu-se, ainda, que os policiais militares são mais propensos ao desenvolvimento de patologias associadas ao estresse, como a *Síndrome de Burnout*, que influencia negativamente na qualidade de vida e na saúde dos mesmos.

Por fim, os resultados obtidos demonstraram a necessidade de desenvolvimento de uma política de atenção e cuidado com os policiais militares por parte do governo, de seus comandantes e da população, sendo que, a saúde destes profissionais é responsabilidade de todos, pois as implicações em sua qualidade de vida atingem diretamente a segurança pública e a sociedade.

Para pesquisas futuras, sugere-se a realização de estudos que indiquem mais amplamente as patologias decorrentes da profissão e que apontem mais alternativas acerca de tratamentos para tais patologias e de acompanhamento psicológico para a melhora da qualidade de vida e da saúde dos policiais militares.

REFERÊNCIAS

AMADOR, Fernanda Spanier. **Por um programa preventivo em saúde mental do trabalhador na Brigada Militar**. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932002000300009>. 2001. Acesso em: 02 mar. 2018.

ASCARI, Rosana Amora *et al.* **Prevalência de risco para Síndrome de Burnout em policiais militares**. Rev. Cogitare enfermagem, Santa Catarina, v. 21, n. 2, p.01-10, abr. 2016. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/44610/28562>>. Acesso em: 14 fev. 2018.

ASFORA, Sílvia Cauás. **Qualidade de vida no trabalho de policiais militares da região metropolitana do Recife**. Disponível em:
<https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/1145/1/arquivo1651_1.pdf>. 2004. Acesso em: 07 mar. 2018.

AZEVEDO, Edvan Manoel de *et al.* **Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física dos policiais militares do Comando Geral da Polícia Miliar de Mato Grosso para prevenção de doenças**. Rev. de administração do sul do Pará, São Paulo, v. 3, n. 2, p.14-31, 2016. Disponível em: <<http://fesar.com.br/reasp/index.php/REASP/article/download/79/51>>. Acesso em: 03 fev. 2018.

BRASIL, Vinicius Puiti; LOURENÇÃO, Luciano Garcia Lourenção. **Qualidade de vida de policiais militares do interior do estado de São Paulo**. Rev. Arq. Ciência e saúde, v. 24, n. 1, p.81-85, jan. 2017. Disponível em:
<<http://www.cienciasdasaude.famerp.br/index.php/racs/article/view/511/279>>. Acesso em: 16 mar. 2018.

DANTAS, Marilda Aparecida *et al.* **Avaliação de estresse em policiais militares**. Rev. Psicologia: teoria e prática, Minas Gerais, v. 12, n. 3, p.66-77, 2010. Disponível em:
<<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ptp/v12n3/v12n3a06.pdf>>. Acesso em: 18 fev. 2018.

GUIMARÃES, Liliana Andolpho Magalhães *et al.* **Síndrome de Burnout e qualidade de vida de policiais militares e civis**. Rev. sul americana de psicologia, São Paulo, v. 2, n. 1, p.98-122, jan. 2014. Disponível em:
<<http://www.revista.unisal.br/am/index.php/psico/article/view/32>>. Acesso em: 04 fev. 2018.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes; BIGNOTTO, Márcia Maria; SADIR, Maria Angélica Sadir. **Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais**. Rev. Paideia, São Paulo, v. 20, n. 45, p.73-81, jan. 2010. Disponível em:
<https://www.researchgate.net/publication/235899700_Stress_e_qualidade_de_vida_Influencia_de_algumas_variaveis_pessoais>. Acesso em: 20 fev. 2018.

MESQUITA, Núbia Pires de. **Um estudo da Síndrome de Burnout em policiais civis da região metropolitana de Porto Alegre**. Disponível em:
<<http://tede2.pucrs.br/tede2/bitstream/tede/4774/1/402801.pdf>>. 2008. Acesso em: 09 mar. 2018.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; SOUZA, Edinilsa Ramos de; CONSTANTINO, Patrícia. **Condições de trabalho dos policiais militares: imagem e identidade**. Disponível em:
<<http://books.scielo.org/id/y28rt/pdf/minayo-9788575413395-09.pdf>>. 2008. Acesso em: 09 fev. 2018.

OLIVEIRA, Paloma Lago Marques de; BARDAGI, Marúcia Patta. **Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares**. Rev. Boletim de psicologia, Rio Grande do Sul, v. 59, n. 131, p.153-166, 2010. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/bolpsi/v59n131/v59n131a03.pdf>>. Acesso em: 05 mar. 2018.

PINHEIRO, Letícia Ribeiro Souto; FARIKOSKI, Camila. **Avaliação do nível de estresse de policiais militares**. Rev. de psicologia da IMED, v. 8, n. 1, p.14-19, 2016. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5619251.pdf>>. Acesso em: 08 mar. 2018.

ROCHA, Saulo Vasconcelos; ARAÚJO, Edna Maria de. **Implicações do processo de produção na saúde dos trabalhadores: algumas reflexões**. Rev. Saúde.com, Bahia, v. 7, n. 1, p.82-87, 2011. Disponível em: <<http://www.uesb.br/revista/rsc/v7/v7n1a08.pdf>>. Acesso em: 10 fev. 2018.

ROSA, Jonas Goulart da. **Trabalho e qualidade de vida dos policiais militares que atuam na modalidade de policiamento da rádio patrulha do 9º Batalhão de Polícia Militar de Criciúma/SC**. Disponível em: <<http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/1480/1/Jonas%20Goulart%20da%20Rosa.pdf>>. 2012. Acesso em: 13 mar. 2018.

SARTORI, Leonardo Fávero; CASSANDRE, Márcio Pascoal; VERCESI, Cristiane. **Burnout em policiais: a relação entre o trabalho e o sofrimento**. Disponível em: <<http://www.anpad.org.br/admin/pdf/GPR-B906.pdf>>. 2008. Acesso em: 06 mar. 2018.

SOUSA, Márcio Victor Holanda. **Síndrome de Burnout em profissionais da saúde: estudo bibliográfico**. Disponível em: <<http://leg.ufpi.br/subsiteFiles/picos/arquivos/files/MONOGRAFIA%20Marcio%20Victor.pdf>>. 2012. Acesso em: 07 fev. 2018.

SOUZA, Edinilsa Ramos de *et al.* **Fatores associados ao sofrimento psíquico de policiais militares da cidade do Rio de Janeiro, Brasil**. Rev. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 28, n. 7, p.1297-1311, jul. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v28n7/08.pdf>>. Acesso em: 11 fev. 2018.

SPULDARO, Josiane Carine; NESI, Tainara Cristina. **A ocorrência de estresse em policiais militares do 20º Batalhão de Polícia Militar de Concórdia - Santa Catarina**. Rev. interdisciplinar Saúde e meio ambiente, v. 2, n. 1, p.16-32, jan. 2013. Disponível em: <<http://www.periodicos.unc.br/index.php/sma/article/view/309/354>>. Acesso em: 15 fev. 2018.