

QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DO POLICIAL MILITAR NO ESTADO DE GOIÁS

QUALITY OF LIFE IN THE WORK OF THE MILITARY POLICE OFFICER IN THE STATE OF GOIÁS

LOPES, Vitor da Silva ¹
SILVA, Bruna Daniella de Souza ²

RESUMO

Este artigo foi realizado com o objetivo de demonstrar os problemas que o estresse no trabalho ocasiona na vida de um policial militar, visto que o mal atinge as famílias deste profissional e à população. Uma pessoa estressada não consegue realizar seu trabalho com eficácia, pois toda sua estrutura emocional é abalada. A implantação de políticas educativas à sociedade, aprimoramento da educação pode diminuir a violência, algo muito importante para melhorar a qualidade de vida no trabalho do policial militar, pois o ambiente de trabalho do profissional são as ruas, além do convívio com a população. Diante deste cenário, este trabalho, além de apresentar uma análise das causas do estresse, utiliza para melhor compreensão o método de abordagem por conveniência, evidenciando os impactos que o estresse causa na vida destes profissionais.

Palavras-chave: Estresse no Trabalho; Polícia Militar; Sociedade; Qualidade de vida.

ABSTRACT

This article was carried out with the objective of demonstrating the problems that work stress causes in the life of a military policeman, since the evil affects the families of this professional and population. A stressed person can not do his job effectively because his whole emotional structure is shaken. The implementation of educational policies to society, improvement of education can reduce violence, something very important to improve the quality of life in the work of the military police, because the work environment of the professional is the streets, in addition to living with the population. Given this scenario, this work, besides presenting an analysis of the causes of stress, uses to better understand the method of approach for convenience, evidencing the impacts that stress causes in the life of these professionals.

Keywords: Stress at Work; Military police; Society; Quality of life.

¹ Aluno do curso de formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, vitordasilvalopes9@gmail.com; Goiânia - GO, Junho de 2018.

² Professora orientadora: Doutora, professora do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, brunadani.souza@gmail.com, Goiânia-GO, Junho de 2018.

1 INTRODUÇÃO

É sabido que a qualidade de vida e o estresse provocado pela profissão é algo que interfere diretamente na saúde de um indivíduo, afetando sua integridade física e psicológica. É neste contexto que entra uma das profissões mais prejudiciais à saúde do trabalhador, a do policial militar, fato que se torna evidente pelas fortes características notadas por familiares, amigos e vizinhos, ou seja, quem conhece um PM, observa que este profissional apresenta algum nível de estresse, danos psicológicos, ou até mesmo depressão.

Segundo a OMS a qualidade de vida advém da cultura e valores de um indivíduo em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Assim a qualidade de vida varia de acordo com a cultura de cada pessoa, no entanto, o comum em todos é almejar o bem-estar físico, psicológico e o bom relacionamento com sociedade e ambiente, além da religiosidade.

No entanto a profissão do policial militar não oferece um ambiente que proporcione uma boa qualidade de vida, pois o expõe a riscos em uma sociedade que a criminalidade cresce diariamente. É rotineiro notícias em veículos de comunicação, que policiais foram assassinados a trabalho ou a paisana. No entanto, também é comum notícias de policiais que perderam a razão em ocasiões de convívio em sociedade, chegando a cometer crimes de violência com desconhecidos, amigos ou até familiares.

Assim, as pessoas passam a maior parte do tempo no trabalho, portanto é importante que se tenha um ambiente de trabalho favorável e com qualidade de vida. Como o policial trabalha para manter a segurança da população em convívio com a sociedade e exposto a riscos, o presente trabalho busca elucidar a seguinte problemática: O que se pode fazer para ajudar a melhorar o ambiente de trabalho do policial militar, já que o mesmo trabalha em prol da sociedade, e seu ambiente de trabalho são as ruas onde a violência está em seu ápice? Para isso, o estudo possui como objetivo geral contextualizar quanto ao trabalho do policial militar, a violência dentro da sociedade, o estresse e suas causas, visando buscar uma solução para este problema.

Para alcançar o propósito do presente trabalho foram utilizadas obras bibliográficas, pesquisas em sites correlacionados, em artigos e uma pesquisa de campo, cujo objetivo entrevistar pessoas que conhecem policiais militares.

2 REVISÃO DE LITERATURA

O fato das pessoas fazerem parte de uma mesma sociedade não quer dizer que elas sejam iguais, pensam do mesmo modo, que acreditam nas mesmas coisas, que busquem o mesmo objetivo, ou que tenham às mesmas necessidades etc. Portanto, cada indivíduo individualmente carrega seus próprios valores e suas próprias crenças, assim é comum que cada sociedade tenha seus interesses próprios e particulares, portanto sua maneira de se comportar também se torna diferente em relação ao outro (LISBOA, 2007).

Conforme Lisboa (2007) a perseguição por interesses próprios, leva ao surgimento de conflitos entre as pessoas, ou indivíduos com a sociedade. Isso significa que o que é atendido com prioridade são as necessidades próprias de cada pessoa e cabe ao indivíduo verificar a consequência de seus atos, e o que isso acarretara, se são benefícios, ou prejuízos. O dia-a-dia apresenta diversas situações nas quais, em razão das decisões tomadas, prejuízos individuais e coletivos podem ser causados, como:

- Um indivíduo avançar o sinal vermelho com o carro;
- Um funcionário se deixar corromper e aceitar suborno;
- Um delinquente que assalta;
- Divórcio;
- Briga entre torcidas organizadas;
- Racismo e preconceito;
- Guerra entre etnias;

Assim, mesmo que as pessoas convivam em sociedade, a convivência nem sempre é pacífica, sendo mais difícil quando são grandes os conflitos existentes, problema aparente em qualquer sociedade e está relacionado com o comportamento dos indivíduos, e apontado como problema ligado à Ética (LISBOA, 2007).

É neste contexto que é importante abordar a crescente violência no Brasil, pois apesar dos conflitos existirem em qualquer sociedade, o país apresenta um

problema ético, onde a violência é algo que se tornou cultural. Em uma pesquisa realizada pelo Fórum Brasileiro de Segurança pública (FBSP) em conjunto com o Datafolha, mostrou que a sociedade brasileira cultua a violência, é individualista e não dá valor a vida, característica que possui ramificações históricas. Ou seja, foi aprendido que a violência se resolve com violência.

Neste sentido, cresce o problema com a segurança pública, pois as leis já não são suficientes para combater a violência, pois é algo que já está instalado na cultura. Assim o policial militar que é responsável em combater a criminalidade enfrenta um problema ainda maior, a sociedade em si, já que seu trabalho é cuidar para a segurança da população.

O trabalho do policial militar é cercado de riscos, onde o mesmo deve estar sempre preparado para agir em diversos tipos de situações, sejam estas boas ou ruins, com alto nível de pressão, vigilância e expectativa, fatores que lhe causam muita tensão. Contudo, isso pode afetá-lo em seu modo de pensar e agir, fazendo com que o policial apresente dificuldades para estabelecer prioridades, causando sensações que podem afetar sua vida pessoal, como hesitação, visão estreita, raciocínio confuso e sem lógica (PORTELA, BUGAY, 2007; FARIAS, 1998; BESSE, 1995).

Como o estresse está presente na vida do policial militar, e isso influencia diretamente em seu comportamento, sua família também sofre com isso. A profissão do policial militar o expõe a constantes desgastes físico, mental e emocional ocasionado pela natureza do trabalho. A atuação de trabalho em um ambiente onde a sociedade é hostil é o fator que mais contribui para este fato (PORTELLA, BUGAY, 2007; DOURADO, 1993; ZULUAR, 1997). O convívio com os problemas da sociedade e o risco de matar ou morrer quando sai em atendimento de ocorrências, acaba influenciando no comportamento do profissional (SILVA, VIEIRA, 2008). Assim o estresse causado pela profissão do policial militar também prejudica sua vida pessoal, o que também traz danos a sua família, pois o mesmo tende a se afastar de todos e procurar relações fora de casa, também podem se tornar autoritários, agressivos e grosseiros, descarregando suas frustrações em entes queridos ou cidadãos (FINN, 1997; PORTELA, BUGAY, 2007; ROMANO, 1989).

Alguns estudos apontam que entre os policiais militares é alto o índice de suicídio, divórcio e alcoolismo, ocasionados pelo estresse e outros problemas emocionais (SILVA, VIEIRA, 2008; PORTELLA, BUGAY, 2007; FINN, 1997). Em pesquisa realizada verificou-se que dentre 149 profissões estudadas apenas 10

excediam a Policial em doenças do coração, diabetes, insônia, suicídio e outras relacionadas com o estresse (FARIAS, 1998).

Segundo a Organização Mundial de Saúde, devido ao estresse no trabalho, a sobrecarga de trabalho como forma de complementação de renda, os policiais militares estão no grupo de risco de pessoas que podem desenvolver o vício em drogas e bebidas alcoólicas (BRASIL, 2005). No entanto, na cultura do Brasil o consumo de álcool é visto de forma positiva. A OMS define que o consumo aceitável é de até 15 doses por semana para homens e 10 para mulheres, equivalendo a uma dose de cerveja 350 ml, vinho 150 ml, bebida destilada 40 ml, onde cada contém 10 e 15 g de etanol.

Para alguns autores, o estresse é sempre algo ruim, que atrapalha a produtividade, e em algumas pessoas, pode causar reações que desencadeiam desequilíbrios em órgãos mais sensíveis, podendo ocasionar o que é chamado de “órgãos de choque”. O termo foi utilizado pela primeira vez para definir qualquer estímulo que afetasse negativamente a pessoa humana, provando um sentimento de angústia, aflição e opressão. (BENEVIDES, 2005; LIPP, 2004; SANTOS, 1988; COUTO, 1997).

Contudo, em decorrência de estímulos externos, que não são bons por sinal, o policial pode desenvolver a depressão, doença que provoca uma mudança em como a vida é sentida e percebida. Para Tavares (2010) a depressão ocupa um lugar de destaque na atualidade, onde levantamentos realizados pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2009) demonstram que a depressão é uma das principais causas que levam ao afastamento do trabalho, fazendo com que os indivíduos deixem de realizar suas atividades profissionais, bem como participar de atividades sociais e coletivas. A OMS (2009) cita depressão como um transtorno mental comum, que afeta 121 milhões de pessoas no mundo todo. No entanto apesar dos levantamentos e apresentações estatísticas, a depressão chama a atenção principalmente por conta da repercussão, que o problema assume na atualidade, pois não é apenas uma histeria, como a tristeza que logo passa e precisa ser investigada, já que há fatores que agravam este mal (TAVARES, 2010, COSER, 2003).

Assim é importante a participação de todos para que possa manter um ambiente de trabalho seguro aos policiais militares, pois não há como eliminar os perigos, mas há como diminuir ou até eliminar os riscos. A Constituição de 1988 marca a consagração dos direitos sociais dos trabalhadores onde garante a redução

dos riscos do trabalho mediante normas de higiene, saúde e segurança no meio ambiente. São públicas as estatísticas que marcam a posição do Brasil entre os países com maior índice de acidentes de trabalho e doenças ocupacionais e pessoas que buscam no trabalho o seu sustento e o da sua família. É papel do Estado, dos empregados e trabalhadores a prevenção e manutenção do meio ambiente do trabalho equilibrado, indispensável à qualidade de vida do trabalhador e à prevenção a vida.

Dados informam que no Brasil, aproximadamente 50 trabalhadores deixam terminantemente seus postos de trabalho em razão de óbito ou de incapacidade permanente decorrentes de acidentes de trabalho (OLIVEIRA, 2007). Estatísticas demonstram o afastamento temporário, com gozo de auxílio doença, de vários trabalhadores diariamente, decorrente de doenças ocupacionais como estresse e depressão (OLIVEIRA, 2005).

3 METODOLOGIA

O presente artigo científico buscou estudar a importância do trabalho desempenhado pela Polícia Militar, relacionando-o com a segurança e boas condições de trabalho, para a integridade física e mental deste profissional. Visto que no Brasil muitos policiais apresentam alto nível de estresse por causa de sua rotina.

Para a realização do trabalho foi realizado pesquisas pelo método de abordagem por conveniência, e o local escolhido foi uma amostra populacional do município de Goiânia.

Em relação à amostragem da pesquisa, foi feita a escolha de pessoas que conhecem policiais militares, para responder ao questionário, como filhos, esposa, vizinhos e amigos. O objetivo da pesquisa foi descobrir como pessoas próximas avaliam o comportamento destes profissionais quando estão em suas tarefas diárias sem relação com o trabalho, como por exemplo, quando estão em lazer ou descansando.

Além disso, para confecção deste trabalho foram utilizadas obras bibliográficas, pesquisas em sites correlacionados, em artigos e pesquisa de campo. Inicialmente, mediante consulta a obras bibliográficas, examinou-se a importância da educação e cultura para se combater os índices de criminalidade, levando em

consideração o papel da sociedade em oferecer um ambiente de trabalho seguro à todos.

Por fim, com todos os dados e informações obtidos, foi possível medir a relação do estresse com a atividade da Polícia Militar, bem como a importância da sociedade em manter um ambiente de trabalho mais seguro para estes profissionais, diminuindo a impunidade e criando leis mais justas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para maior compreensão do estudo proposto será demonstrado abaixo alguns dados relevantes de uma pesquisa realizada em forma de questionário. O objetivo da pesquisa foi abordar o maior número possível de pessoas que conhecem policiais militares, como familiares, amigos e vizinhos. Assim, os voluntários puderam opinar a respeito da saúde mental de entes queridos que exercem a profissão, e o estresse que o profissional sofre no trabalho.

A referida escolha de abordagem se deve ao fato de que o maior impacto do estresse acontece no seio familiar, é onde o indivíduo começa a descarregar suas frustrações. Se afastando do convívio familiar, a pessoa começa a sofrer com vícios, depressão, entre outros malefícios.

A abordagem teve a participação de 40 voluntários, o questionário foi elaborado com 9 perguntas, a questão 1 e 2 foi de levantamento sobre as características dos entrevistados. As questões 4 e 9 tiveram a opção de deixar comentários, obtendo 26 e 11 comentários respectivamente.

Dentre os 40 entrevistados, 60% eram indivíduos do sexo masculino (n=24), com média de idade de XX anos (menor idade – maior idade). A proporção de mulheres entrevistadas foi de 0,6 para cada homem entrevistado e a idade média dos voluntários foi de 29,5 anos (17-59 anos). Como os indivíduos foram selecionados aleatoriamente por conhecerem/conviverem com algum policial militar, estes dados são heterogêneos, conforme podemos observar no quadro 1.

Quadro 1 - Dados demográficos dos voluntários entrevistados por sexo em função da faixa etária – Município de Goiânia, 2018.

Categoria de Idade	Sexo				
	Masculino		Feminino		Média de Idade
	F	%	F	%	
Até 17 anos					8,5 anos
De 18 a 20 anos					19 anos
De 21 a 29 anos					24 anos
De 30 a 39 anos					34 anos
De 40 a 49 anos					44 anos
De 50 a 59 anos					54 anos
Total	24	60	16	40	29,5 anos

Notas: F=frequência; %=Percentual em função das respostas válidas.

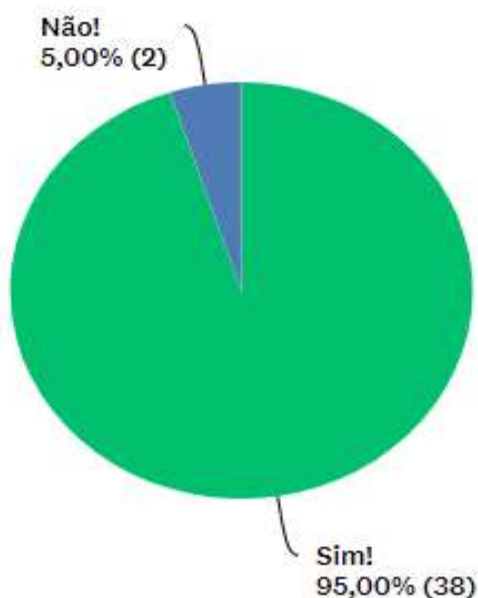
Fonte: O Autor (2018).

Em sequência ao questionário:

Questão 3 – Você acha que o estresse é um problema de saúde?

Alternativas: Sim ou Não!

Gráfico 1: Pessoas que concordam que o estresse é um problema de saúde no Município de Goiânia, ano de 2018



Fonte: O autor (2018)

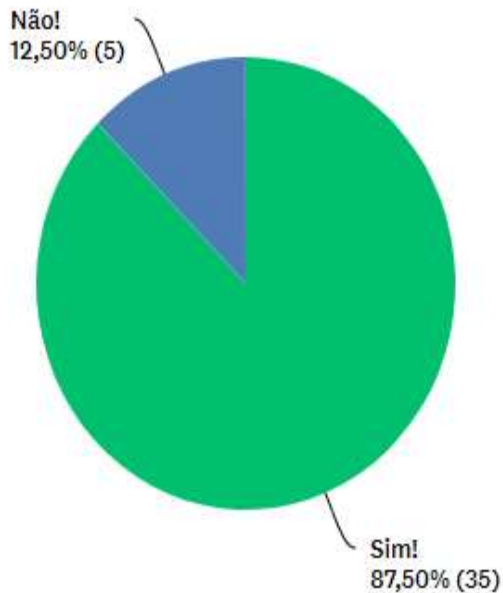
Dos entrevistados 38 pessoas (95%) concordaram que o estresse é um problema de saúde e apenas 2 pessoas (5%) discordaram. A Organização Mundial

da Saúde (OMS, 2009) reconhece o estresse como uma epidemia global, que atinge mais de 90 % da população.

Questão 4- Você conhece algum policial militar, que seja parente, vizinho ou amigo? Nesta questão foi deixada a opção de citar o que este policial é do entrevistado.

Dos 40 entrevistados, 35 (87,5%) responderam que sim, 5 pessoas disseram que não. Que deixaram comentários, 26 pessoas especificaram o que o policial militar é delas. 13 pessoas responderam que é amigo, 3 reponderam que é tio, 2 responderam primo, 1 pai, 1 genro, 1 esposa, 2 cunhado, 1 irmão, 1 vizinho, 1 parente não especificado.

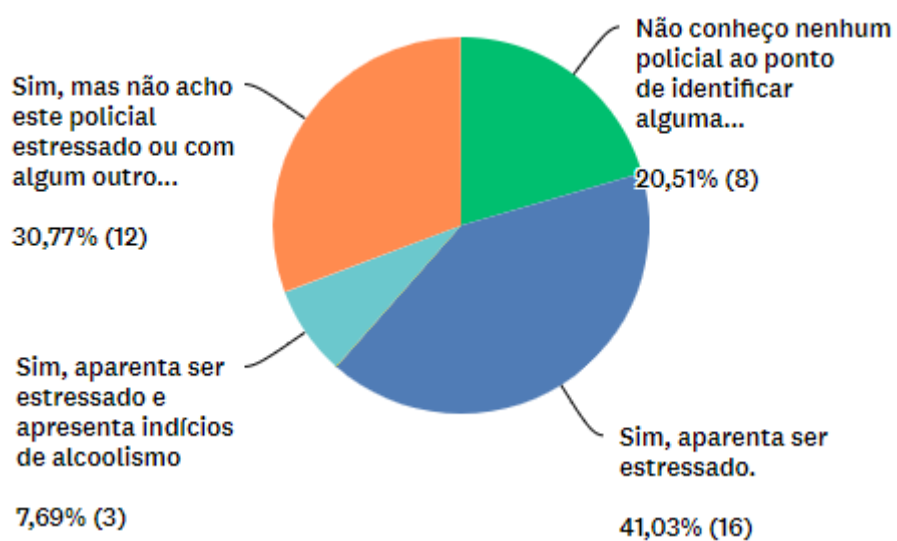
Gráfico 2: Pessoas que conhecem algum policial militar no município de Goiânia, ano de 2018



Fonte: O autor (2018)

Questão 5- Se conhece um policial militar, você acha que ele aparenta ser uma pessoa estressada?

Gráfico 3 – Pessoas que acham que o policial militar conhecido apresenta algum transtorno mental no Município de Goiânia, ano de 2018

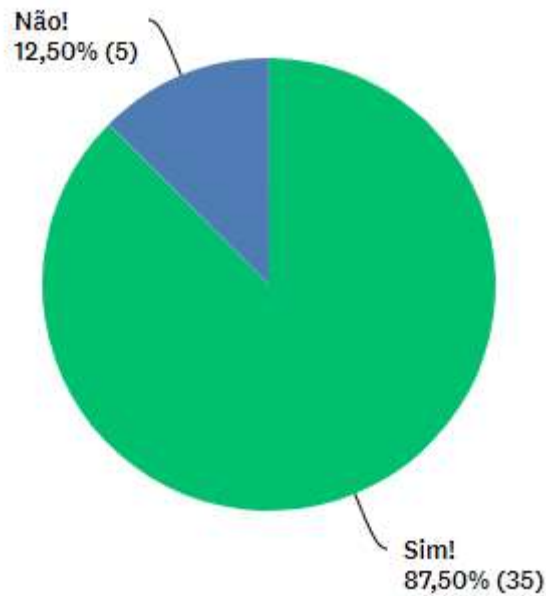


Fonte: O autor (2018)

Dos entrevistados, a maioria (41,03%) disse que o policial que conhece é uma pessoa estressada, e 7,69% que conhece um policial alcóolatra. O objetivo da pergunta foi constatar se estes profissionais são estressados ao ponto de outras pessoas, sejam elas próximas ou não, identificar isto. Além disso, de que está se tornando comum ver um policial com problemas de alcoolismo por causa do estresse.

Questão 6- Você acha que a profissão do policial militar é uma das mais estressantes que existe?

Gráfico 4 – Pessoas que concordam que a profissão do policial militar é a mais estressante que existe no Município de Goiânia, ano de 2018

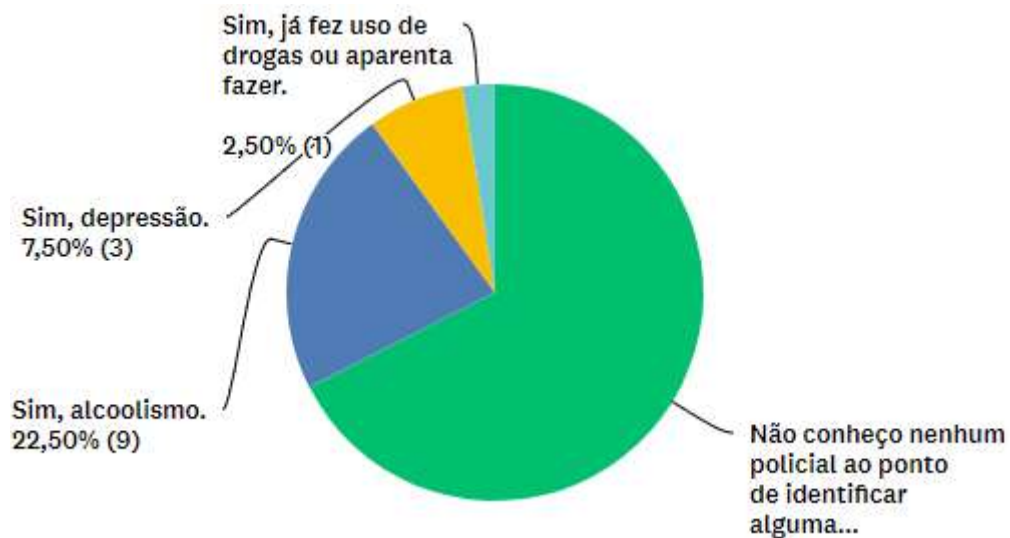


Fonte: O autor (2018)

Quase 90% dos entrevistados concordam que a profissão é uma das mais estressantes que existe. Isso se deve ao fato da eminência dos riscos, a população está ciente de que ao saírem nas ruas estão à mercê da criminalidade.

Questão 7- Você conhece algum policial militar aposentado, ele aparenta sofrer de depressão ou fazer uso de drogas?

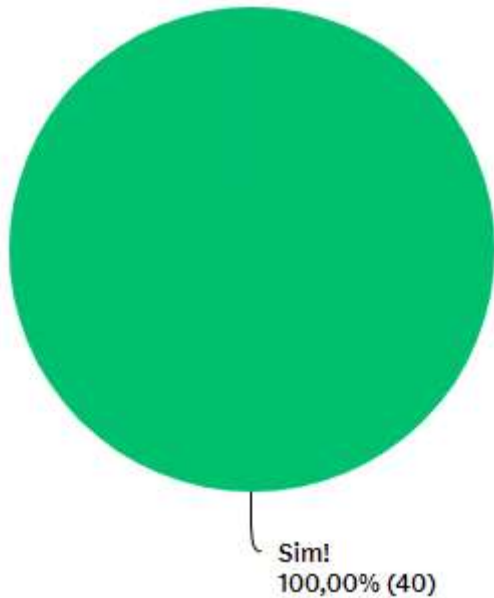
Gráfico 5– Avaliação quanto ao comportamento dos policiais militares no Município de Goiânia, ano de 2018



Fonte: O autor (2018)

Questão 8- Você acha que o Policial Militar deveria ter melhores condições de trabalho, com menos violência, e leis mais consistentes que mantivessem o bandido na cadeia?

Gráfico 6– Pessoas que concordam que há a necessidade de leis mais consistentes no Município de Goiânia, ano de 2018

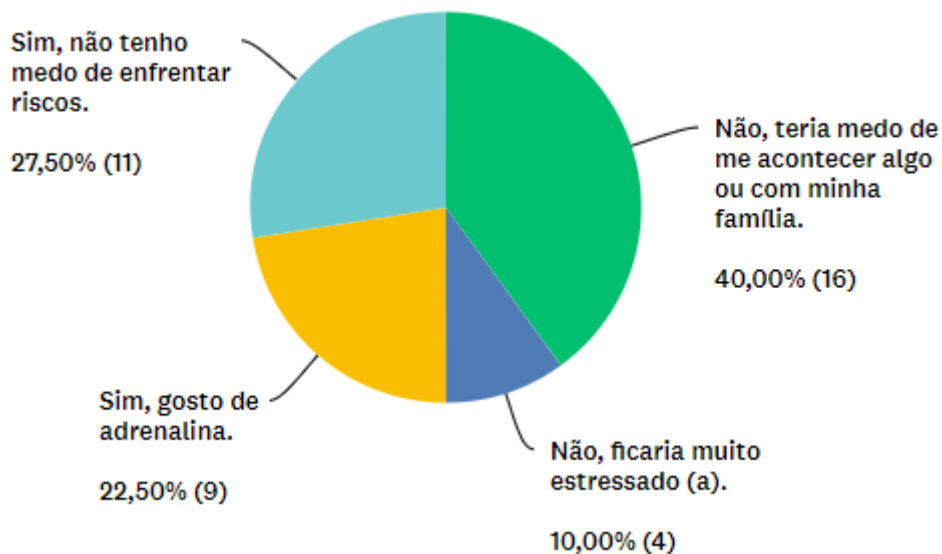


Fonte: O autor (2018)

Esta questão foi importante para chegar à conclusão de que a própria população se encontra indignada com a atuação legislação, e como a impunidade causa um grande impacto na sociedade.

Questão 9- Você teria coragem de trabalhar exposto a riscos como um policial militar enfrenta?

Gráfico 7– Pessoas que teriam coragem de trabalhar como policias militares no Município de Goiânia, ano de 2018



Fonte: O autor (2018)

Com os comentários deixados pôde se observar que a profissão inspira muita admiração, pois são profissionais que correm risco em prol da sociedade e sofrem danos com isso.

Comentários deixados por voluntários da pesquisa, adaptações de ortografia feitas pelo autor:

“Eles são heróis, eles são gente como a gente. Eles são a resposta de muito que procura na hora do desespero. Eles devem ser mais respeitados. Eles deveriam ser mais valorizados. Eles deveriam dar o respeito ao povo cidadão. Pois tem alguns policiais acabam manchando a reputação dos outros. Mais parabéns à vocês que trabalham correndo o risco de vida pra nós dar a vida...” (ANÔNIMO, 2018).

“Eles deveriam ter melhores condições de trabalho e salários melhores, pelo risco de suas vidas” (ANÔNIMO, 2018).

“Acho que os policiais militares deveriam ter melhores condições de trabalho e melhores salários” (ANÔNIMO, 2018).

“É uma profissão muito bonita, só deveria ser mais respeitada e ter melhores condições de trabalho” (ANÔNIMO, 2018).

“De grande valor pra sociedade, deveria ser mais reconhecida, mais valorizada e mais remunerada pelo risco que correm ” (ANÔNIMO, 2018).

“O policial deveria ter melhores condições de trabalho, e jornada reduzida” (ANÔNIMO, 2018).

“Admiro e respeito a profissão. Tenho orgulho dos policiais” (ANÔNIMO, 2018).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo proposto nesse trabalho possibilitou uma análise referente ao impacto do estresse no trabalho dos policiais militares. O questionário em estudo demonstrou que é com frequência que as pessoas observam alto nível de estresse no policial militar, no entanto são profissionais admirados pelo trabalho que exercem.

Assim cabe à sociedade desempenhar o papel de garantir um ambiente de trabalho mais seguro a estes profissionais, visto que o maior problema não está nas leis vigentes, mas na população que cultiva a violência. No questionário realizado, 100% dos entrevistados afirmaram que deveríamos ter leis mais consistentes e diminuição da impunidade, porém quem faz a mudança é a própria sociedade. Não seria preciso aumentar as penas, por exemplo, se as pessoas não cometessem crimes somente pelo motivo de que seriam punidas se cometessem tal ato.

Em relação aos policiais militares, cabe aos mesmos realizar projetos de conscientização à população de que a violência se combate com a participação de todos, que é algo que deve partir da consciência de cada um, se uma criança cresce vendo seus pais cometendo infrações ou agindo com má índole o mesmo se tornará um adulto com os mesmos defeitos.

Outro ponto importante é ressaltar que um indivíduo que apresenta alto nível de estresse pode desencadear depressão, violência e vícios. Assim o trabalhador, neste caso o policial militar, deve procurar ajuda da família e de um profissional de saúde quando começar a apresentar os primeiros sinais de estresse, pois a depressão é uma doença silenciosa que requer cuidados, pois pode levar uma pessoa à violência e suicídio.

No entanto não podemos afirmar com certeza se os impactos citados acima são os mesmos para toda a população, uma vez que a amostragem da pesquisa foi realizada por conveniência, e não abrange a todos os tipos de sociedade. Sendo assim, se faz necessárias pesquisas com maiores amplitudes para chegarmos a conclusões mais exatas.

Por se tratar de um assunto ainda polêmico por causa dos diversos tipos de opiniões acerca do tema, existem diversas matérias que abordam o tema proposto, onde alguns autores falam do estresse como algo inevitável e outros concordam que à formas de minimizar o mal. Com isso, espera-se que o presente trabalho possa contribuir aos interessados neste assunto, pois o estresse, depressão e alcoolismo pode atingir toda a população, e os policiais militares estão sujeitos como qualquer outro profissional.

REFERÊNCIAS

Artigo Científico. SANTANA, S. L. ; SABINO, A. D. V. **Estresse Policial Militar: Efeitos Psicossociais**. Disponível em:

<<http://www.aems.edu.br/conexao/edicaoanterior/Sumario/2012/downloads/2012/humanas/ESTRESSE%20POLICIAL%20MILITAR%20EFEITOS%20PSICOSSOCIAIS.pdf>>. Acesso em 28 fev. 2018.

BENEVIDES, R. **A psicologia e o sistema único de saúde: quais**

interfaces?. Psicol. Soc. [online]. 2005, vol.17, n.2, pp.21-25. ISSN 0102-7182. Disponível em: < <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-71822005000200004>>. Acesso em 01 mar. 2018.

BRASIL. **Constituição Federal de 1988**. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal. Disponível em: <<http://www.planalto.gov.br>>. Acesso em 28 fev. 2018.

Coser, O. (2003). **Depressão: clínica, crítica e ética (online)**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ. Disponível em:

<<http://static.scielo.org/scielobooks/6gsm7/pdf/coser-9788575412558.pdf>>. Acesso em 01 mar. 2018.

FARIAS, O. L., Cap PM. **Afastamento e acompanhamento de policiais militares, após traumas ocasionados pelo atendimento de ocorrência policial de alto risco, com disparo de arma de fogo em Goiânia**. Goiania: PMGO.1999.

Disponível em: < <https://www.passeidireto.com/arquivo/38785226/as-influencias-do-clima-e-cultura-na-gestao-da-policia-militar/5>>. Acesso em 28 fev. 2018.

LISBOA, L.P. **ÉTICA GERAL**, 2. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

LIPP, Marilda Novaes. **Os efeitos negativos do estresse emocional no organismo humano e como gerenciá-lo.** Instituto de psicologia e controle do estresse. Disponível em: <<http://www.estresse.com.br/>>. Acesso em 28 fev. 2018.

Monografia. PORTELA, A.; BUGHAY FILHO, A. **Nível de estresse de policiais militares: comparativo entre sedentários e praticantes de atividade física.** Revista Digital, Buenos Aires, ano 11, n. 106, 2007.

OMS. **Estresse no ambiente de trabalho cobra preço alto de indivíduos, empregadores e sociedade.** Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5087:estresse-no-ambiente-de-trabalho-cobra-preco-alto-de-individuos-empregadores-e-sociedade&Itemid=839>. Acesso em 28 fev. 2018.