

SAÚDE MENTAL DO POLICIAL NO BRASIL

MENTAL HEALTH OF THE POLICE IN BRAZIL

DE SOUZA, Pedro Afonso ¹
SILVA, Bruna Daniella De Souza ²

RESUMO

O policial é um profissional de grande importância na sociedade atual, especialmente diante do aumento do número de crimes dos mais variados e que fazem com que seja necessário desenvolver tantas ações de prevenção como de repressão, com o objetivo de diminuir essas situações e fazer com que a sociedade como um todo possam viver em uma sociedade mais segura. Mas, diante de todo o cenário de violência, assim como das cobranças sociais sobre essa profissão, o policial acaba vivenciando, constantemente o estresse e doenças ocupacionais, que acabam agindo, diretamente sobre sua saúde mental. A observação deste tipo de situação gerou o interesse por essa pesquisa que tem como objetivo fazer algumas considerações sobre a saúde mental do policial no Brasil. O recurso metodológico utilizado para a elaboração da pesquisa foi a revisão bibliográfica, para então analisar a questão da saúde mental do policial, especialmente diante da questão do burnout, ou seja, do estresse provocado pelo trabalho. Ficou claro que as diversas cobranças impostas ao policial, assim como as situações de perigo que ele vivencia diariamente, aliadas a uma má remuneração levam o policial a desenvolver diversos problemas de saúde, entre eles, o estresse, depressão, entre outras questões que comprometem sua saúde mental. São necessários alguns mecanismos de prevenção, bem como a procura de ajuda profissional para diagnóstico prévio e devido tratamento para a manutenção de uma boa saúde mental.

Palavras-chave: Policial. Estresse. Burnout. Depressão. Violência.

ABSTRACT

The police officer is a professional of great importance in today's society, especially in view of the increase in the number of crimes of the most varied and that make it necessary to develop both prevention and repression actions, with the aim of reducing these situations and making society as a whole can live in a more secure society. But in the face of the whole scenario of violence, as well as the social charges against this profession, the policeman ends up constantly experiencing the stress and occupational diseases that end up acting directly on his mental health. The observation of this type of situation generated interest in this research that aims to make some considerations about the mental health of the police officer in Brazil. The methodological resource used to elaborate the research was the bibliographical review, to analyze the question of the mental health of the police officer, especially in relation to the issue of burnout, that is, the stress caused by work. It was clear that the various charges

¹ Aluno do curso de formação de Praças, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, drianu.carmo@gmail.com, Itumbiara - 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.

imposed on the police, as well as the situations of danger that he experiences daily, together with a bad remuneration, lead the police to develop several health problems, among them, stress, depression, among other issues that compromise his mental health. Some prevention mechanisms are needed, as well as the search for professional help for prior diagnosis and due treatment for the maintenance of good mental health.

Keywords: Police. Stress. Burnout. Depression. Violence.

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental é um termo bastante controverso porque não existe definição oficial, mas de acordo com a Secretária de Saúde do Paraná pode ser definido como um equilíbrio emocional entre vivências externa e o patrimônio interno de forma que respeite o outro. Assim entende-se como uma forma de estar bem consigo mesmo e com os outros, sabendo lidar com diversas emoções, sendo elas desagradáveis ou boas

Dessa forma vemos que a saúde mental corresponde a um equilíbrio, bem como a ausência de qualquer doença psíquica que poderia impedir que a realidade seja percebida e todas as funções profissionais sejam devidamente realizadas.

Ao se adquirir algum problema que interfira na saúde mental, a capacidade de julgamento sobre ações simples ou complexas é alterada, assim a realização de atividades profissionais, principalmente as que necessitam de maior atenção por lidar frequentemente com situações de tensão, tanto quanto um profissional da área de segurança pública.

Como garantir a saúde mental do policial? O trabalho de um policial não é algo fácil, ele precisa conviver com as cobranças da sociedade sobre sua profissão, enfrentar todo tipo de criminoso e a violência decorrente desses crimes, muitas vezes sem a remuneração ideal e ainda com o desprestígio dessa profissão. A possibilidade de que este profissional venha desenvolver algum tipo de problema emocional é grande, o que acaba influenciando em sua atuação no ambiente de trabalho, mas também em sua vida pessoal.

O interesse por esse tema surgiu da observação dos vários noticiários que demonstram, diariamente a vida dos policiais, hora enfrentando bandidos com armamentos mais potentes que os seus, hora sendo cobrados por atitudes consideradas muito violentas e, constantemente sendo alvo de críticas da sociedade, seja pelo aumento da violência, seja pela forma como atuam diante de algumas situações. Diante deste contexto surgiu uma curiosidade em compreender melhor como tantas situações acabam por agir diante de saúde mental do policial, muitas vezes desenvolvendo uma síndrome da desistência ou síndrome de Burnout, que atinge um trabalhador em decorrência das situações do seu ambiente de trabalho.

Discutir esse tema é importante no sentido de que o policial é, muitas vezes um profissional desvalorizado na sociedade, tendo baixos salários e vivenciando, constantemente os perigos de sua profissão, mesmo que ofereça a sociedade um serviço de extrema importância para sua segurança, colocando sua própria vida em risco. Assim, é uma forma de conscientizar as pessoas da importância do trabalho desse profissional e de como o meio em que ele atua, assim como as atividades que exerce podem ser muito nocivas à saúde, não apenas física, como também mental.

O objetivo desse artigo é analisar a saúde mental do policial sendo assim pretende-se compreender os diversos fatores que agem sobre o estresse desse profissional, como ele é visto pela sociedade, as cobranças impostas a profissão, os resultados do adoecimento mental desses indivíduos, tais como estresse, depressão e a síndrome de Burnout, dentre outros fatores ligados ao tema proposto.

Embora não seja de conhecimento de todos as doenças que decorrem desse trabalho devido as constantes pressões são graves e com significativas sequelas para os profissionais da área. Logo mostraremos resultados qualitativos de todas as análises, apresentando conceitos com o intuito de que os profissionais atuantes em segurança pública, priorizando os policiais militares possam ter maior conhecimento sobre esse assunto, ficando assim mais atentos, para que consigam prevenir essas doenças, e assim identifica-las para que o tratamento possa ser mais específico.

Para a elaboração da pesquisa foi feita uma revisão bibliográfica, exploratórias e de caráter teórico pois as principais fontes utilizadas serão textos que permitirão compreender o quanto os Policiais estão sujeitos a aquisição de doenças mentais devido a profissão que exercem, pois visam conhecer melhor o assunto e expor tais levantamentos, bem como pesquisas descritivas que pretendem explicar as análises abordadas. E dessa forma faz-se uma contextualização sobre o trabalho do policial no Brasil, as dificuldades dessa profissão, os problemas de saúde que podem acometer esse indivíduo, de que forma sua saúde mental tem reflexos na sua vida pessoal e profissional, dentre outras questões.

2 REVISÃO DE LITERATURA

A atividade brasileira de segurança pública é deveras complexa, exige muito do profissional da área, não necessariamente física, mas primordialmente psicologicamente, uma vez que esses profissionais atuam sobre forte tensão em diversos aspectos, tanto internos como externos.

A sociedade muitas vezes não compreende essa prática e exige muito da Polícia Militar, cobram por excesso de violência, se assim compreenderem, mas querem seus direitos assegurados por tais profissionais. Sendo assim cabe uma análise minuciosa desse tema.

Em consequência as exigências da prática do serviço de segurança pública alguns distúrbios na saúde mental são frequentemente diagnosticados, entre eles estão a depressão, que é considerada uma doença bastante antiga, e como consequências dessa tem-se sentimento de inferioridade, uma vez que atinge diretamente a autoestima, pessimismo, tristeza. Conseqüentemente temos a falta de sociabilidade e interesse social, e como sintomas aparecem ainda sentimentos como medo, indecisão, desânimo, humor depreciativo, angústia e ansiedade.

Outro problema que será abordado no decorrer desse artigo é o estresse, que é uma espécie de resposta do organismo a alguns fatores como, pressão, ameaça, ou evento de esforço extremo. Essa resposta pode ser física ou mental, pois libera algumas reações químicas no organismo, conseqüentemente provocam reações fisiológicas, que podem chegar a se manifestar como patologias, que seriam dores no estômago, dores de cabeça.

As profissionais da área de segurança pública como PMs apresentam ainda a síndrome de Burnout, que de acordo com o Dr. Dráuzio Varela é um esgotamento profissional que foi descrito por um médico americano Freudenberger em 1974. Esse transtorno “está registrado no Grupo V da CID-10 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde) ”.

Os primeiros estudos sobre a síndrome de burnout surgiram no cenário internacional no final da década de 1960, em especial nos Estados Unidos e na Europa. No Brasil, estudiosos passam a referenciar burnout trinta anos mais tarde, em meados dos anos 1990. Trata-se de um assunto bastante recente neste país e, portanto, pouco conhecido, o que contribui para que a maioria das pessoas que sofrem com seus efeitos sintam culpa por não estar realizando suas atividades laborais de maneira satisfatória (CABRAL, 2004, p.28).

Tal doença é caracterizada por condições de emocionais, físicas e psicológicas de trabalho que são desgastantes, que ocasionam estresses crônicos e tensões emocionais. Ainda de acordo com Dráuzio Varela “Profissionais das áreas de educação, saúde, assistência social, recursos humanos, agentes penitenciários, bombeiros, policiais e mulheres que enfrentam dupla jornada correm risco maior de desenvolver o transtorno. ”

Temos ainda como definição dessa síndrome:

Burnout refere-se a uma síndrome na qual o trabalhador perde o sentido da sua relação com o trabalho e faz com que as coisas já não tenham mais importância, qualquer esforço lhe parece ser inútil. Trata-se de um conceito multidimensional que envolve três componentes, que podem aparecer associados, mas que são independentes: a) exaustão emocional; b) despersonalização e c) falta de envolvimento no trabalho. (MUROFUSE et al, 2005, p.258).

Os sintomas dessa doença são tanto psicológicos como físicos, entre eles temos: insônias, pressão alta, crises de asma, cansaço, distúrbios gastrointestinais, enxaqueca, irritabilidade, lapsos de memória, agressividade, depressão, agressividade.

Toda a situação rotineira do profissional dessa área torna-o propenso a desenvolver essas, entre outras doenças, pois estão constantemente sob fortes pressões, cobranças, arriscando a vida frequentemente, mudanças constantes nas escalas de trabalhos, que não permitem ao organismo ter uma rotina. Todos esses fatores somam-se ainda ao fato de cada vez mais as pessoas que eles devem perseguir, investigar, apreender para garantir aos demais cidadãos a segurança estão a cada dia se sofisticando mais e adquirindo equipamentos melhores e com poder de fogo maior. Sendo assim a insegurança quanto a própria segurança ainda aumenta.

Para podermos fazer essa abordagem de forma mais eficiente teremos como parâmetro alguns estudiosos da área como Maria Cecília de Souza Minayo³ que traz o seguinte conceito:

Os policiais militares são aqui tratados como categorias que atuam sob elevado 'risco' epidemiológico e social. O risco epidemiológico diz respeito à probabilidade de ocorrência de lesões, traumas e mortes e oferece parâmetros aos policiais quanto à magnitude dos perigos e os períodos e locais de maior incidência de tais eventos. O risco social, correspondendo ao significado da escolha profissional, traz, intrinsecamente, o gosto pelo afrontamento e pela ousadia como opção, e não como destino (...).A vivência dos 'riscos' pode ser constatada nas taxas de mortalidade e de morbidade por agressões de que os policiais são vítimas, dentro e fora 185 da corporação, muito mais elevadas do que as da população em geral. Acrescentamos o fato de que no interior da própria instituição todos têm porte de armas, tornando-se alvos potenciais das agressões uns dos outros. Esta circunstância é referida por eles quando analisam suas relações no ambiente de trabalho e mencionam que ali "vivem uma paz armada". (MINAYO, 2008. Pág. 184)

Como mostra a citação esse profissional atua sempre com grandes riscos como traumas, lesões ou a própria morte, o conhecimento dessas informações faz com as doenças ou manifestações psíquicas tenham uma probabilidade maior de acontecer. No decorrer da citação ainda há a presença de alguns dados que explicitam as dificuldades e a pressão desse trabalho, pelo simples fato de por terem o direito de portar armas tornam-se alvos mais desejáveis.

Nessa parte da obra os organizadores fazem uma distinção entre percepção de risco e risco real. Durante o curso de formação esses profissionais são condicionados a pensar constantemente nos riscos que vão correr durante toda a sua carreira dentro da PM e isso faz

³ Graduação em Sociologia UFRJ (1978), em Ciências Sociais - City University of New York (1979), mestrado em Antropologia Social UFRJ (1985) e doutorado em Saúde Pública pela Fundação Oswaldo Cruz (1989). Editora da revista Ciência & Saúde coletiva da Associação Brasileira de Saúde Coletiva.

com que esse profissional atue exatamente nas condições acima mencionadas como propensas para adquirir as doenças como estresse, depressão e a síndrome de Burnout.

Na “Parte II Condições de Trabalho dos Policiais Militares”, dessa obra os organizadores elencam alguns pontos importantes para a situação mental desses profissionais, em que é mencionado que a pressão psicológica perpassa pelas seguintes situações: Estrutura Organizativa; Seleção e recrutamento, Formação e Carreira; Jornada de Trabalho; Condições Materiais, Técnicas e Ambiente de Trabalho; Relações Hierárquicas e entre Pares; Imagem e Identidade.

Hierarquia’ é o princípio fundamental da divisão do trabalho dessa corporação, expressando-se em papéis, tarefas e status que determinam condutas e estruturam relações de comando-subordinação. É também a base sobre a qual se reatualizam, cotidianamente, sinais de respeito, honras, cerimoniais e rituais de ordem e de disciplina. (MINAYO, 2008. Pág. 89)

A relação de subordinação em conjunto com outros problemas dentro dessa carreira pode contribuir para elevação clinicadas dessas patologias, bem como ver colegas de trabalho com menor tempo de casa serem promovidos enquanto não se conquista promoção entre outros fatores.

A seleção de pessoas para atuar na Polícia Militar ocorre por concurso público, divulgado por meios oficiais. O concurso para soldado exige que o candidato: seja brasileiro; com idade entre 18 e 30 anos; não tenha sido licenciado da Polícia Militar de nenhuma unidade da federação por motivos disciplinares; apresente altura mínima de 1,68 (homens) e 1,60 (mulheres) e peso proporcional à altura; tenha robustez física e aptidão psicológica, sanidade física e mental compatíveis com a função. (MINAYO, 2008. Pág. 99)

A pressão e o estresse profissional se iniciam ainda antes da carreira policial, o processo seletivo em si já bastante desgastante, alguns passam anos estudando e se preparando, tem a espera das fases, e as fases seguintes, alguns meses de preparação, exames médicos, psicológicos, alguns gastos, que acabam por contribuir com tudo que já foi falado anteriormente.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 A SÍNDROME DE BURNOUT

A síndrome de Burnout é um tipo de esgotamento profissional e estresse crônico presente na vida de diferentes tipos de trabalhadores que vivem em situações estressantes, enfrentando diariamente os percalços de sua profissão, as cobranças excessivas e com isto

desenvolvem uma tensão emocional tão grande que faz com que seja necessária uma maior atenção para com sua saúde, buscando tratamento para esse problema (CODO, 1999).

Ainda segundo Codo (1999) o uso do termo “burnout” indica algo que foi perdido, isto porque quando é adquirida pelo trabalhador faz com que ele perca o prazer pelo trabalho, desmotivando-se e tendo grandes dificuldades nesse ambiente de trabalho, desenvolvendo características como frieza, ironia, conflitos com outros profissionais, sentindo um vazio interior que logo desenvolve-se para a depressão, e não consegue mais fazer os mesmos esforços físicos que fazia anteriormente.

Há casos em que o profissional chega a um ponto de tamanho estresse que já não consegue mais desenvolver suas atividades diárias, sentindo-se frustrado, sem energia, não valorizado, tendo dificuldades para encarar as rotinas com a qual sempre esteve acostumado. Sobre essa questão, Cabral (2004) sugere que:

Os primeiros estudos sobre a síndrome de burnout surgiram no cenário internacional no final da década de 1960, em especial nos Estados Unidos e na Europa. No Brasil, estudiosos passam a referenciar burnout trinta anos mais tarde, em meados dos anos 1990. Trata-se de um assunto bastante recente neste país e, portanto, pouco conhecido, o que contribui para que a maioria das pessoas que sofrem com seus efeitos sintam culpa por não estar realizando suas atividades laborais de maneira satisfatória (CABRAL, 2004, p.28).

Deste período para a atualidade vários são os estudos destinados a compreender o que é o Burnout e como ele gera consequências na vida do profissional. Um dos sintomas mais evidentes do Burnout é o stress que é uma reação normal do indivíduo diante de diferentes tipos de situações. Ao contrário do que se imagina, o stress é um propulsor do indivíduo para que ele venha a agir diante de algum tipo de situação considerada como desfavorável. Outro sintoma é o cansaço, que apesar de algo comum, a partir do momento que passa do seu limite pode gerar problemas na saúde mental e física e trazer consequências e até mesmo desistência profissional.

Apesar de em certos momentos os sintomas ficarem mais fortes e evidentes, é preciso considerar que toda uma situação precisa ser construída para que o Burnout seja gerado, até o momento em que a situação parece ser insuportável e o indivíduo acaba buscando tratamento. Sobre isto, Lipp (2002, p.65), afirma que “o Burnout não acontece de repente, é um processo cumulativo, começando com pequenos sinais de alerta que quando não são percebidos” e aos poucos vão se fortalecendo no cotidiano pessoal e profissional desse trabalhador.

De acordo com Carlotto (2002) o estresse e o Burnout acabam por levar a mudanças físicas e psíquicas no trabalhador, diminuindo o rendimento de seu corpo e mente, desenvolvendo um sentimento de fracasso em relação a sua profissão, desgastado com as

atividades desenvolvidas, seja pelo excesso de trabalho, as cobranças que vão além de sua capacidade ou do que a estrutura de trabalho lhe permite, a falta de valorização social, o excesso de perigo da profissão, entre outros fatores.

Ao lado do Burnout que vem acompanhado pelo estresse, Filgueiras (2002) argumenta que o estresse se tornou um conceito bastante popular causado “por uma força invisível” que se desencadeia entre o indivíduo e o meio em que ele vive e trabalha. O autor considera ainda que “o conceito de estresse tem sido amplamente utilizado nos dias atuais, chegando mesmo a tornar-se parte do senso comum” (FILGUEIRAS, 2002, p.40). Mas, cada pessoa reage de uma maneira diferenciada ao estresse, apresentando sintomas físicos como a fadiga, dores de cabeça, alterações de humor, ansiedade, nervosismo, raiva, frustrações, etc. outros assimilando esse problema de maneira mais facilidade. A causa desse estresse está em situações presentes no cotidiano do indivíduo e no caso do Burnout, especificamente ligadas ao trabalho que essa pessoa desenvolve.

Sleegers (1999) apud Carlotto (2002, p.25), que o Burnout deve ser analisado a partir das perspectivas sociológica, psicológica e organizacional “pode ser conceitualmente definido dentro de uma abordagem interacional e considerado o resultado da interação entre intenções e ações individuais do trabalhador e suas condições de trabalho”.

Maslach et al (2001) apud Carlotto (2002, p.23) citam que existem três dimensões na síndrome do Burnout que, logicamente poderão ser diferenciadas de uma pessoa para outra:

A Exaustão emocional, caracterizada por uma falta ou carência de energia, entusiasmo e um sentimento de esgotamento de recursos; despersonalização, que se caracteriza por tratar os clientes, colegas e a organização como objetos; e diminuição da realização pessoal no trabalho, tendência do trabalhador a se auto-avaliar de forma negativa. As pessoas sentem-se infelizes consigo próprias e insatisfeitas com seu desenvolvimento profissional. (MASLACH *et al.*, 2001 apud CARLOTTO, 2002, p.23).

E apesar da diversidade de conceituações e caracterizações, o Burnout envolve pessoas que desenvolvem essa doença a partir de situações relacionadas ao seu trabalho e onde predominam sintomas como exaustão mental e emocional, a fadiga e a depressão, isolamento, pânico, desinteresse pelas atividades diárias, entre outros aspectos, tudo afetando sua saúde mental, seu rendimento no trabalho e no seu cotidiano como um todo.

De acordo com Murofuse et al (2005) a síndrome de Burnout é algo comum entre os trabalhadores, afetando seu rendimento no trabalho, mas também levando reflexos para fora desse ambiente. Por isto de acordo com os autores:

Burnout refere-se a uma síndrome na qual o trabalhador perde o sentido da sua relação com o trabalho e faz com que as coisas já não tenham mais importância, qualquer esforço lhe parece ser inútil. Trata-se de um conceito multidimensional que envolve três componentes, que podem aparecer associados, mas que são

independentes: a) exaustão emocional; b) despersonalização e c) falta de envolvimento no trabalho. (MUROFUSE et al, 2005, p.258).

Por muito tempo não se imaginou ou não se considerou que o trabalho poderia vir a trazer problemas à saúde física e mental de uma pessoa, mas na atualidade, diversas pesquisas e estudos têm dedicado seu olhar para essa questão, demonstrando uma infinidade de doenças ocupacionais e o Burnout tem sido uma das mais comuns, atingindo a saúde mental de diversos tipos de profissionais, dentre eles, os policiais em suas diversas esferas.

3.2 A SAÚDE MENTAL DO POLICIAL

Não há dúvidas de que a profissão de um policial é totalmente de risco, não apenas dentro do ambiente de trabalho, mas também fora dele, pois, quantos noticiários têm demonstrado policiais serem mortos fora do exercício de sua profissão, simplesmente porque são policiais. De acordo com Minayo (2008, p.185):

Ser policial já é em si um risco, na percepção desses trabalhadores. Nesse sentido, poucas são as diferenças entre os círculos hierárquicos e a variedade de atividades realizadas pelas diferentes unidades operacionais, especiais e administrativas. Todos se sentem em enfrentamento e em alerta. (MINAYO, 2008, p.185).

Em geral, são essas características de risco e aventura que existe nessa profissão que faz com que muitos indivíduos desejem se tornar um policial, mas o contato de fato com situações de risco e com indivíduos dispostos a tudo, faz com que muitos desses policiais revejam a escolha da profissão, mesmo com o amor e dedicação a elas dedicados. Muniz (1999, p.191) considera que “ser policial é, sobretudo, uma razão de ser” e ainda frisa que algumas de suas marcas é o “o espírito aventureiro, o dinamismo, a canalização das energias pelas ações, o encantamento da superioridade e a disponibilidade para enfrentar os riscos”.

Com os diversos riscos reais, a insegurança que muitos desses policiais vivenciam no seu dia a dia e com a violência que marca suas profissões, especialmente em cidades de maior porte, os policiais se tornam vítimas de diversos traumas e lesões, muitos deles sendo vítimas de assassinatos no exercício da sua profissão, na busca de prevenir e combater todo tipo de crime. De acordo com Minayo (2008, p.197) “os profissionais que trabalham nas ruas estão, além de mais expostos à violência do confronto, também mais vulneráveis a problemas de saúde decorrentes de suas atividades”.

O número de assassinatos de policiais é algo que assusta muito, principalmente porque muitos desses crimes não acontecem quando o policial está exercendo sua profissão, como afirma Minayo (2008) ao citar que entre os anos de 2000 a 2004, 56,1% dos policiais mortos estavam de folga e segundo o Correio Braziliense (2017) apenas no ano de 2017,

somente no Estado do Rio de Janeiro foram mais de 110 policiais mortos, seja no confronto com bandidos, seja nos seus momentos de folga.

Isto faz crer que a atividade profissional de um policial não se resume apenas ao seu serviço diário, mas ao que sua função representa na sociedade, especialmente para o criminoso que se sente amedrontado, o que faz com que de acordo com Guimarães (1999, p.39) “a profissão do policial requer que este indivíduo atue no confronto contra a conduta irregular ou criminosa da sociedade, defendendo cidadãos”.

De acordo com Thiele (2008, p.04) “as condições de trabalho, excesso de tarefas, pressão por qualificação profissional, falta de apoio institucional, entre outras questões” e por isto, tantos policiais podem desenvolver problemas em sua saúde mental, pois convivem com as exigências de sua profissão, onde lidam com criminosos de todos os tipos, com a violência e com as cobranças sociais, mesmo quando eles não têm as necessárias condições para o desenvolvimento de seu trabalho.

Segundo Valla (2002) os policiais estão em contato direto com as questões negativas de sua profissão, o que gera, em muitos deles um estresse extremo, acompanhado de cansaço físico, desequilíbrio emocional e com isto podem acabar tendo atitudes consideradas como irracionais diante de situações extremas, o que para Oliveira e Santos (2010, p.227) “tais atitudes podem levar à falta de eficácia no desempenho do exercício profissional, expondo os policiais e a população em geral a perigos em potencial”. Exige-se assim do policial um sacrifício que pode até mesmo levar sua vida em função da proteção do outro, convivendo ainda com a morte de outras pessoas inocentes, de companheiros de trabalho, enfim, com situações de constante perigo que atuam sua profissão.

Policiais que trabalham no confronto direto com bandidos estão, logicamente mais sujeitos aos riscos da profissão e, possivelmente são eles os que mais desenvolvem problemas de saúde a partir dessas questões. Segundo Minayo (2008) que analisa a percepção de risco dos policiais do Rio de Janeiro, todos os policiais vivenciam essa situação de perigo e insegurança, onde o estresse é situação muito comum, atingindo não apenas o corpo físico, mas também a mente de muitos desses profissionais, onde “os sargentos e soldados mencionam o fortalecimento da união das equipes de trabalho: “Um precisa proteger o outro”, “É o medo de morrer que aproxima”, como um efeito-necessidade das situações e condições de risco” (MINAYO, 2008, p.204).

Para Oliveira e Santos (2010, p.224) “a vida laboral do policial militar está permeada por situações que envolvem estresse extremo. Esse fato pode gerar possíveis quadros de desequilíbrio emocional” e isto é influenciado pela própria realidade vivenciada pelo país, onde a segurança pública tem convivido com o aumento das diversas formas de

violência e criminalidade e as políticas públicas não são eficazes para seu combate. Com isto, os policiais são alvo intenso de críticas.

Minayo (2008) considera que dor e sofrimento fazem parte do trabalho de um policial que precisa conviver com as questões naturais de sua profissão, assim como com a jornada excessiva e desgastante, com a falta de condições de trabalho para a realização do que é cobrado do mesmo, as deficiências em processos de assistência a esses indivíduos, os baixos salários e ainda a desvalorização desse profissional frente à sociedade da qual faz parte. Por isto o autor afirma que:

Diversos estudos internacionais e nacionais têm sido dedicados ao tema que resumimos na palavra 'estresse' na carreira do policial. [...]esse é o problema mais citado pois afeta e influencia sua saúde mental. O uso do termo por eles corresponde ao que teoricamente chamamos de 'estressores psicossociais', ou seja, a valores e circunstâncias do ambiente em que o indivíduo está inserido, capazes de perturbar seu comportamento normal ou exacerbar um transtorno psíquico. (MINAYO, 2008, p.186).

É preciso considerar que os perigosos e o sofrimento causados por essa profissão são vistos de formas diferenciadas pelos policiais, isto porque cada ser humano reage a um tipo de situação de uma forma diferente do outro e o que para alguns é visto como sofrimento, para outros pode ser tido como motivo de prazer (BRANT e MINAYO, 2004 apud MINAYO, 2008).

Figueira e Mendlowicz (2003) citam o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) como uma das mais comuns manifestações entre policiais. Uma das suas principais características é provocar um trauma de grande dimensão, pois aqueles que a vivenciam acabam apresentando três grupos de situações diferenciadas: revivescência do trauma, esquiva ou entorpecimento emocional e hiperestimulação autonômica. Quando os sintomas apresentados persistem por mais de quatro semanas é possível diagnosticar o TEPT, o que acaba afetando a vida social e ocupacional do indivíduo de forma significativa.

No caso do estresse ocupacional que é definido por Paschoal e Tamayo (2004), o indivíduo percebe as demandas de seu trabalho como agentes estressores, e com isto sua habilidade de enfrentar esses problemas acaba sendo afetada, em geral acompanhada de atitudes negativas. Isto explicaria o fato de muitos policiais que, constantemente enfrentam situações de perigo e violência, também agirem de forma violenta, mesmo em casos que não demandam essa necessidade. Minayo (2008, p.219) também fazem considerações sobre o estresse ocupacional afirmando que:

aos estímulos estressores, ou seja, aos estímulos do ambiente de trabalho que exigem respostas adaptativas e excedem a habilidade de enfrentamento por parte dos trabalhadores (coping) – estes estímulos são comumente chamados de estressores organizacionais; às respostas aos eventos estressores, ou seja, às reações psicológicas, fisiológicas e comportamentais dos indivíduos expostos a fatores que

excedam sua habilidade de enfrentamento; aos estímulos estressores-respostas, quer dizer, à compreensão do processo geral e das situações de trabalho em que as demandas têm impacto sobre os trabalhadores. Minayo (2008, p.219).

Nem todos os policiais percebem um determinado evento como estressor, mas aqueles que têm essa sensação é que podem desenvolver o estresse ocupacional. Assim, em uma mesma instituição, alguns policiais podem agir negativamente diante de determinadas questões e situações e outros, porém, não terem a mesma resposta negativa a esses problemas.

Borges (et al, 2002) refere-se ao estresse como uma situação comum que envolve o trabalho e a saúde do trabalhador, onde doenças cardiovasculares são as mais preocupantes do lado físico e o esgotamento pelo *burnout* pelo lado cognitivo do indivíduo. O autor considera, por exemplo, que quando há uma excessiva cobrança sobre o trabalhador, porém não há estrutura para o desenvolvimento de sua função, a possibilidade de esgotamento é algo comum e isto é evidente na vida do policial, onde os índices de violência no país tem aumentado constantemente, mas a infraestrutura de trabalho desses profissionais continua a deixar muito a desejar.

Um dos fatores mais estressantes aos policiais e que também decorre dessa falta de infraestrutura e melhor remuneração no trabalho é a questão da carga horária. De acordo com Glowinkowski e Cooper (1987) apud Minayo (2008) muitos policiais tem cargas horárias de trabalho intensas e ainda precisam desdobrar-se em outros trabalhos, em geral como seguranças particulares para ter uma melhor remuneração e dar melhores condições de vida as suas famílias, assim desenvolvem o que é conhecido como sobrecarga quantitativa, onde há um excessivo número de tarefas, e a sobrecarga qualitativa, onde existem tarefas que muitas vezes exigem do policial habilidades e aptidões que ele não tem para realizá-las.

Minayo (2008) cita os relacionamentos interpessoais como agentes estressores importantes na vida de um policial e considera:

Outra categoria de estressores diz respeito ao relacionamento interpessoal no trabalho entre colegas de mesmo nível hierárquico, superiores, subordinados e usuários ou clientes. Quando as interações resultam em conflitos não resolvidos, costumam gerar estresse [...] falta de estabilidade no trabalho, ao medo de obsolescência diante das mudanças tecnológicas e às poucas perspectivas de promoções e crescimento na carreira (MINAYO, 2009, p.220).

Como já dito, as reações de um policial a cada uma dessas questões podem ser diferenciadas de uma pessoa para a outra, por isto, respostas psicológicas, comportamentais e fisiológicas podem variar em um mesmo contexto. Na maior parte dos casos, os policiais têm como reação estressora o cansaço emocional que age, diretamente sobre suas ações no trabalho e ainda fora dele também, especialmente no ambiente familiar.

Paschoal e Tamayo (2004) citam que o policial precisa conviver com a insatisfação, ansiedade e depressão, muitas vezes não tem espaço nem possibilidades de demonstrar seu sofrimento, e o adoecimento é uma consequência comum. Há ainda aqueles que desenvolvem reações físicas como disfunções cardíacas, insônia, problemas gastrointestinais, entre outros, tudo em consequência das situações de estresse que vivenciam diariamente, ligadas a falta de condições ideais para realização do seu trabalho e pelos constantes perigos que sua profissão lhe leva a conviver.

Minayo (2008, p.221) cita que:

No caso do estresse laboral nos policiais, mesmo considerando as diferenciações das experiências dessa categoria nos âmbitos nacionais e internacionais, podemos observar algumas questões comuns apresentadas por pesquisas [...] os casados apresentam-se mais estressados do que os solteiros –, etnia e gênero [...] o estresse surge, sobretudo, na metade da carreira do policial [...]. O tamanho dos departamentos não desempenha importante papel na compreensão do seu estresse.

Esses policiais que convivem com o excesso de cobranças, jornadas de trabalho desgastantes e com os diversos perigos de sua profissão, ainda convivem com uma categoria profissional onde eles têm pouca ou nenhuma participação nos processos de criação e decisão, tornando-se insatisfeitos com o trabalho, não sendo reconhecidos profissionalmente e desenvolvendo experiências negativas com a profissão.

Se tantas situações podem ser estressoras e levar ao adoecimento mental do policial, é preciso investir em formar de minimizar esse processo. Minayo et al (2008) citam, por exemplo, que convivendo com uma profissão perigosa, o policial precisaria nos seus momentos de folga e um ambiente familiar saudável, onde pudessem ter as horas necessárias de lazer e repouso, proporcionando ao mesmo um melhor equilíbrio mental, o que, atualmente não existe para a maioria desses profissionais.

Conhecer as causas do sofrimento laboral do policial é algo de extrema importância na busca de programas, projetos e políticas públicas que venham trazer novas perspectivas a esses profissionais, tornando sua prática algo menos estressor. Logicamente, muitas questões são inerentes a profissão, mas poderiam ser amenizadas e melhoradas com melhores salários, com uma infraestrutura que possibilitasse mais segurança ao policial, maior valorização social, dentre outras questões (OLIVEIRA e SANTOS, 2010).

Para Minayo e Souza (2003) é preciso portanto, agir diante de questões como as longas jornadas de trabalho, a má remuneração do policial que o leva a ter outras atividades laborais, aos recursos insuficientes para o desempenho de sua profissão, melhorar as possibilidades de ascensão profissional, pois é um fator que age sobre sua satisfação e

motivação pra o trabalho, oferecendo-lhes ainda um programa de saúde mais eficiente, que os auxiliasse a enfrentar melhor tantos problemas que atingem sua profissão.

Com o exposto podemos compreender que embora o assunto não seja muito popularizado as fontes que se usou como pesquisas concordam com o quão os policiais militares estão sujeitos a desenvolverem no escorrer da carreira militar algum tipo de doença mental.

Como a função em si é extremamente exigente, o que não se inicia com a atividade, mas vem de antes, uma vez que alguns passam até mesmo anos estudando para serem aprovados no processo seletivo que lhes permitirão ingressar na carreira. De forma que o profissional nessa hora já começa a se sentir pressionado, mesmo antes da sua entrada para a corporação.

Uma medida que poderia amenizar ou mesmo resolver esse constante problema seria dentro de cada unidade da Polícia Militar ter um profissional da área de saúde pública, como um psicólogo, psiquiatra, ou psicanalistas com o intuito de atender esses policiais. Sabe-se que funcionários de estados, tem direito a planos de saúde, como os do estado de Goiás, o IPASGO, porém muitas vezes esses profissionais mesmo identificando alguns sintomas referentes a problemas mentais, não procuram ajuda psicológica, por medo de prejudicar a carreira, ou por vergonha, ou ainda o mais grave por preconceito. Sendo assim se esses profissionais atendessem de forma contínua dentro das unidades da própria PM várias barreiras seriam derrubadas, pois se tornaria uma atividade periódica para todos, com enfoque aos que apresentassem transtornos. Assim vários profissionais poderiam ter diagnósticos prévios e poderiam ainda ter sua saúde mental preservada.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A profissão de um policial é uma das mais importantes na sociedade, especialmente em sociedades como o Brasil, onde os índices de violência e criminalidade são tão altos e onde tanto a prevenção, como repressão e atuação fazem-se necessárias para manter a ordem e possibilitar uma boa qualidade de vida as pessoas. Mas, em todo esse processo, o policial também pode desenvolver problemas de saúde decorrentes de sua função, especialmente no que se refere a questões mentais, como estresse, depressão, entre outras questões que atingem sua saúde mental.

Quando o policial desenvolve um problema de saúde mental, toda sua profissão acaba sendo afetada, pois há a perda de motivação para o trabalho, o estresse pode levar a

situações que provoquem ações extremas, mas, muito mais do que isto, pois esses efeitos nocivos sobre a saúde mental do policial acabam afetando sua vida como um todo, impedindo assim que exerçam sua profissão com excelência e também sintam prazer no que estão fazendo.

A procura de ajuda é algo de fundamental importância, pois já nos primeiros sintomas é necessário que estes policiais busquem apoio psicológico para conseguir enfrentar esses problemas de forma que eles não venham a causar maiores problemas a sua saúde. Mais do que isto, é preciso que sejam desenvolvidas políticas públicas mais eficientes de combate a criminalidade, dando melhor infraestrutura de trabalho aos policiais, remunerando melhor esses profissionais e garantindo aos mesmos mais segurança no exercício de suas profissões, de maneira que possam contribuir para uma sociedade mais segura, mas também que não corram riscos de perder suas vidas, afinal, eles são seres humanos e cidadãos iguais a qualquer outra pessoa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BORGES, L. et al. **A síndrome de burnout e os valores organizacionais: um estudo comparativo em hospitais universitários.** *Psicologia: Reflexão & Crítica*, 15: 189-200, 2002.

CABRAL, M. F. **Manter a qualidade de vida enquanto se luta para ganhar a vida: a vulnerabilidade dos técnicos do Projeto Acorde à síndrome de Burnout.** Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Serviço Social da Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis-SC: 2004.

CARLOTTO, M. S. A síndrome de Burnout e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**, Maringá-PR: v.7, n.1, p.21-29, jan./jun. de 2002.

CODO, W. **Educação: carinho e trabalho.** Petrópolis-RJ: Vozes. Brasília-DF: Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação, 1999.

CORREIO BRAZILIENSE. **Número de policiais mortos no Rio de Janeiro este ano sobe para 116.** Disponível em <http://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/brasil/2017/11/06/internas_polbraeco,638917/numero-de-policiais-mortos-no-rio-de-janeiro-este-ano-sob-e-para-116.shtm>. Acesso em 20 de dezembro de 2017.

FILGUEIRAS, J.C., HIPPERT, M.I. Estresse. In: JACQUES, M.G., CODO, W. (org). **Saúde mental & trabalho.** Petrópolis-RJ: Vozes, 2002.

FIGUEIRA, I. & MENDLOWICZ, M. **Diagnóstico do transtorno de estresse pós-traumático.** *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 25, supl. 1: 12-16, 2003.

LIPP, M. N.; PEREIRA, M. B.; SADIR, M. A. **Crenças irracionais como fontes internas de stress emocional.** *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 1, n. 1, p. 29-34, jun. 2002.

MINAYO, M. C. S. (coord.) **Missão prevenir e proteger: condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro.** / Coordenado por Maria Cecília de Souza Minayo, Edinilsa Ramos de Souza e Patrícia Constantino. – Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2008.

MINAYO, M. C. S.; SOUZA, E. R.; CONSTANTINO, P. **Missão Prevenir e Proteger: condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro.** Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2008.

MINAYO, M. C. S.; SOUZA, E. R. **Missão investigar: entre o ideal e a realidade de ser policial.** Rio de Janeiro: Garamond, 2003.

MINAYO, M. C.S.; SOUZA, E. R.; CONSTANTINO, P. **Missão Prevenir e Proteger: condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro.** Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2008.

MUNIZ, J. **Ser Policial é Ser Sobretudo uma Razão de Ser: cultura e cotidiano da Polícia Militar do Rio de Janeiro.** Tese de Doutorado, Rio de Janeiro: Instituto Universitário de Pesquisa do Rio de Janeiro, Universidade Cândido Mendes, 1999.

MUROFUSE, N. T. et al. **Reflexões sobre estresse e burnout e a relação com a enfermagem.** In. *Rev. Latino-am. Enfermagem*. 2005, março-abril, p.255-264.

OLIVEIRA, K. L.; SANTOS, L. M. **Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua.** *Sociologias*, Porto Alegre, ano 12, no 25, p. 224-250, 2010.

PASCHOAL, T. & TAMAYO, A. **Validação da escala de estresse no trabalho.** *Estudos de Psicologia*, 9(1): 45-52, 2004.

(SPP/DVSAM – Saúde Mental) Definição Mental. Secretária da Saúde. Governo do Estado do Paraná. Disponível em http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?id_conteudo=1059. Acesso em 04/03/2018 às 19h e 20min.

VARELLA, D. **Síndrome de Burnout**. Disponível em: <https://drauziovarella.com.br/doencas-e-sintomas/sindrome-de-burnout/>. Acesso e, 01/03/2018 às 10h.

THIELE, M. E. Boll. **Um olhar sobre a saúde do professor: desafios e possibilidades**. 2008. Disponível em: <<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/857-2.pdf>>. Acesso em 20 de dezembro de 2017.