

# IMPACTO DO ESTRESSE NA QUALIDADE DE VIDA DO POLICIAL MILITAR

## IMPACT OF STRESS IN THE QUALITY OF MILITARY POLICE LIFE

OLIVEIRA, Ralf Devanan Basílio e<sup>1</sup>  
AMARAL, Elaine de Paula Oliveira<sup>2</sup>

### RESUMO

Este estudo tem como objetivo principal analisar o impacto do estresse no âmbito profissional e pessoal do Policial Militar do Estado de Goiás. A metodologia empregada é a revisão bibliográfica explicativa, em uma apreciação qualitativa que considerou publicações relevantes alusivas ao tema estresse, bem como artigos científicos já publicados. Os resultados apontam o estresse como um período de tensão que causa ruptura no equilíbrio interno do organismo pelo atilamento de estímulos que resultam em inquietação emocional e, que refletem sobre a regulação do corpo humano. O grau de estresse depende da postura de cada indivíduo frente ao agente estressor que podem ser: emocionais, ambientais ou individuais. O estresse é um agente motivador de inúmeras doenças, tanto físicas quanto mentais. Uma das moléstias mais comuns ligadas ao estresse oriundo das atividades laborais é a Síndrome de *Burnout* caracterizada pela exaustão emocional e a depressão, uma doença silenciosa, muitas vezes discriminada pelo portador e pelas pessoas próximas. Conclui-se que, a qualidade de vida perpassa os fatores pertinentes à saúde, como o bem-estar físico, funcional, emocional e mental, sendo necessário observar aspectos importantes como: remuneração adequada, valorização, ambiente de trabalho, que ofereça possibilidade de atuação com equilíbrio psicológico e físico e momentos satisfatórios de descanso. Recomenda-se adoção de promoção à saúde física e emocional do policial militar e de mesmo modo, que sejam observadas condições adequadas de trabalho e de descanso do policial militar.

**Palavras-chaves:** Qualidade Vida. Impacto Estresse. Trabalho Policial Militar. Saúde Físico-emocional.

### ABSTRACT

The main objective of this study is to analyze the impact of stress in the professional and personal environment of the Military Police of the State of Goiás. The methodology used is the explanatory bibliographical review, in a qualitative evaluation that considered relevant publications referring to the stress theme, as well as scientific articles already published. The results point to stress as a period of tension that causes rupture in the internal balance of the organism by the stimulation of stimuli that result in emotional restlessness and which reflect on the regulation of the human body. The degree of stress depends on

---

<sup>1</sup> Aluno da Academia de Polícia Militar de Goiás- PMGO, Curso de Pós-graduação em Polícia e Segurança Pública, turma Alfa - ralfdevanan@hotmail.com , junho de 2018.

<sup>2</sup> Orientadora da Academia de Polícia Militar de Goiás- PMGO. 3º SGT QPPM; Pós-graduada em Docência do Ensino Superior, junho de 2018.

the posture of each individual in front of the stressor that can be: emotional, environmental or individual. Stress is a motivating agent for innumerable diseases, both physical and mental. One of the most common stress-related illnesses associated with work activities is Burnout Syndrome characterized by emotional exhaustion and depression, a silent illness often broken down by the sufferer and others. It is concluded that quality of life permeates health-related factors such as physical, functional, emotional and mental well-being, and it is necessary to observe important aspects such as: adequate remuneration, valorization, work environment, with psychological and physical balance and satisfactory moments of rest. It is recommended to promote the physical and emotional health of the military police officer and,

**Keywords:** Quality Life. Impact Stress. Military Police Work. Emotional Physical Health.

## 1 INTRODUÇÃO

O alto índice de violência no Brasil, as condições de trabalho e as cobranças oriundas da obediência aos níveis hierárquicos pertinentes à Polícia Militar, são fatores que somados aos mais diversos agentes de estresse sejam eles: econômicos, sociais e/ou emocionais, compõem um conjunto estressante que devem ser observados quando se trata da qualidade de vida do policial militar.

Ao trabalhar pela segurança pública o Policial Militar convive com um nível de estresse muito grande e este estresse acaba refletindo na qualidade de vida do indivíduo que tende a desenvolver doenças físicas e até emocionais. Assim, o estudo do impacto do estresse na qualidade de vida do policial militar é um tema relevante por permitir uma análise real do bem-estar daqueles que estão na ativa.

Observa-se que é preciso cuidar da saúde e da condição de existência do policial militar, devendo este cuidado ultrapassar o âmbito pessoal e passar a ser uma preocupação organizacional e social. É imprescindível entender os elementos que compõem a qualidade de vida no trabalho.

Este estudo que tem como objetivo principal analisar o impacto do estresse no âmbito profissional e pessoal do Policial Militar do Estado de Goiás, no exercício de suas funções em diferentes atividades, tanto no policiamento ostensivo, como no preventivo, bem como apontar formas de minimizar as consequências do estresse para indivíduo; beneficia a classe policial militar por permitir os conceitos de estresse e seus impactos; distinguindo os principais fatores de estresse na atividade da Polícia Militar Goiano.

Trata-se de uma revisão bibliográfica que considera publicações relevantes alusivas ao tema estresse, bem como artigos científicos já publicados. Para elaboração deste estudo, foram considerados: sites, revistas eletrônicas, blogs e artigos da própria Academia de Polícia Militar de Goiás- PMGO, selecionados pela segurança do conteúdo e importância das informações apreciadas.

Inicialmente, apresentam-se os conceitos de estresse e suas fases permitindo compreender como ocorre o processo de estresse e porque ele pode se tornar crônico. De mesmo, como são expostas as peculiaridades da atividade policial e como ela contribui para o desenvolvimento do estresse. Após a apreciação bibliográfica segue a apresentação de resultado das pesquisas analisadas com o intuito de apontar quais os impactos do estresse na qualidade de vida do policial militar.

Considera-se que esta pesquisa contribui com a classe policial ao apontar as possíveis formas de minimizar os efeitos do estresse na atividade laboral; assinalando os plausíveis recursos oferecidos ao profissional, com o escopo de reduzir o estresse do Policial Militar do Estado de Goiás.

Por ser o policial militar um prestador de serviço de segurança pública para a sociedade, acredita-se que é também relevante para a sociedade em geral por permitir melhorias das condições de existência e de trabalho deste profissional, refletindo na melhoria na qualidade dos serviços prestados na segurança pública e de mesmo modo, por viabilizar a informação sobre o tema em estudo.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

No referencial teórico busca-se entender o que é o estresse apreciando seus conceitos, suas fases e seus efeitos sobre o corpo humano. De mesmo modo, observam-se as peculiaridades do trabalho do policial militar e como o estresse acontece no dia-a-dia do mesmo. Este estudo é baseado em pesquisas de autores conceituados, sendo utilizados livros, revistas e trabalhos da internet ligados ao tema.

## 2.1 CONCEITO DE ESTRESSE

Utilizada inicialmente na física com o escopo de exprimir o nível de distorção suportado em pressão ou atrito o termo "*Estresse*" deriva da língua inglesa "*Stress*". No ano de 1926, o estudioso foi Hans Selye pioneiro ao relacionar estresse no âmbito biológico, percebendo um anexo de semelhanças específicas em doentes, dentre estes aspectos estavam: ausência de fome, pressão alta, abatimento e cansaço (GOMES e SILVA, 2017).

Cantele e Oliveira (2016, p. 14) define o estresse como: "[...] um estado de tensão que causa ruptura no equilíbrio interno do organismo". Nota-se que o termo remete a um empenho do corpo, visando adequar o organismo para enfrentar circunstâncias temíveis, que possam ameaçar, a existência e a estabilização do corpo. Salienta-se que, mesmo que percebido como uma reação nociva o estresse controlado é uma resposta necessária à sustentação da vida.

Para Dantas, Brito, Rodrigues, Maciente (2010) o estresse ocorre quando em um momento de tensão, o corpo passa por uma crise, motivada por uma perturbação na estabilidade interna do organismo, ou seja, a homeostase é fragmentada, e não há mais harmonia entre os vários órgãos do corpo. Diante disto, alguns órgãos necessitam de maior consumo de energia e mais desgaste; e quando organismo percebe esta desarmonia e não conseguiu solucionar imediatamente o problema tem-se um estresse inicial.

O termo estresse significa a condição provocada pelo atilamento de estímulos que resultam em inquietação emocional e, que refletem sobre a regulação do corpo humano, desencadeando no organismo um procedimento de acomodação distinto, principalmente pelo aumento de secreção de adrenalina, ocasionado diversas manifestações como distúrbios fisiológico e psicológico (MARGIS, PICON, COSNER, SILVEIRA, 2003).

Considerando os conceitos acima elencados tem-se no estresse uma posição de alerta do organismo provocada pelo vivencia de momento de incitações que implicam em inquietação emocional (MARGIS, PICON, COSNER, SILVEIRA, 2003).

Destaca-se que o que motivo, que impulsiona ou gera o estresse é compreendido como "agente estressor"; as particularidades da pessoa e sua capacidade de resposta aos estímulos, frente às demandas do meio e suas discrepâncias refletem no modo de agir diante do estresse. O grau o estresse depende da postura de cada indivíduo

frente ao agente estressor, assim, como será o resultado ao estressor abrange questões de conhecimento, conduta e disposições físicas (MARGIS, PICON, COSNER, SILVEIRA, 2003).

Os eventos estressores podem ser dependentes com a participação do indivíduo, no modo como ele se põe perante as vivências sociais, com o meio e com pessoas, podendo sua conduta gerar situações desfavoráveis para si mesmo; podem também ser independentes, quando as situações fogem ao controle do indivíduo, como no caso de falecimento, doenças na família, etc.

Os fatores estressantes podem ser emocionais como: ansiedade, raiva, perda, frustração, entre outros; ou aspectos ambiental, biológicas e físicas, tais como: clima, poluição, problemas nutricionais, sobrecarga de atividades laborais, barulho, dentre outros (GUNTHER, 2011).

Os fatores ambientais resultam em incertezas variadas, as quais proporcionam a sensação de insegurança, despertando no organismo o alerta que incide no estresse. De acordo com Gunther (2011) podem ser considerados fatores ambientais os aspectos sócio políticos, econômicos e os avanços tecnológicos não dominados, que geram inseguranças. De mesmo modo, alguns assuntos ligados a políticas e estratégias internas, da própria hierarquia organizacional que geram mudanças, podendo atingir diretamente o indivíduo, sendo considerado um fator de estresse.

Para Bezerra, Brito (2014) são considerados fatores organizacionais as cobranças do dia-a-dia de trabalho, ou seja, os afazeres, as atribuições, as envergaduras e as relações interpessoais. Ressalta-se que no âmbito do trabalho do policial militar as rígidas regras e a obediência hierárquica são consideradas agentes estressantes.

Os fatores individuais, como o próprio nome indica, são inerentes ao indivíduo ligados à personalidade relacionada ao modo de cada pessoa suportar com as agitações, tensões e situações, podendo incidir em maior ou menor preponderância do estresse. Englobam as dificuldades pessoais causadas pelos conflitos conjugais e sexuais, educação dos filhos, relacionamentos familiares, problemas financeiros, dentre outros (BEZERRA, BRITO, 2014).

Para Margis, Picon, Cosner, Silveira (2003) as responsabilidades vivenciadas pelo policial militar no exercício de suas funções podem carregar desestímulo, e conseqüentemente a negligência no exercício de suas obrigações, bem como: mal-estar, indisposição e desequilíbrio físico ou mental.

## 2.2 FASES DO ESTRESSE

Gomes e Silva (2017) destacam que, o estresse pode de ser dividido em três fases: a etapa de alerta, o período de resistência e a etapa esgotamento.

Inicialmente os estímulos estressores geram uma resposta rápida do organismo como preparo para luta ou fuga, sendo também conhecido como nível cognitivo do estresse. Ressalta-se que, no aspecto intelectual e mental, mesmo na fase inicial, o estresse pode causar impactos significativos, uma vez que quando o indivíduo é submetido a uma carga de estresse emocional intensa, com o desgaste orgânico, tende a sofrer impactos imediatos (GOMES e SILVA, 2017).

Para Margis, Picon, Cosner, Silveira (2003, p. 67) na fase de alerta “[...] a avaliação inicial automática da situação ou estímulo, também conhecida como reação afetiva, em que o sujeito avalia inicialmente o potencial de ameaça para si”. Neste momento, o indivíduo precisa identificar os sinais e resolver a questão, informando ao organismo que não há mais ameaças.

A fase de alerta termina com a restauração do organismo ao estado normal, porém caso o organismo permaneça em sobreaviso, inicia-se com o tempo a resistência, “que é onde se começam as implicações mentais, orgânicas e emocionais, devido a tentativa do corpo de restabelecer o equilíbrio interno para resistir ao estressor” (MARGIS, PICON, COSNER, SILVEIRA, 2003, p. 67).

A fase de resistência é quando o indivíduo luta para resistir ao agente estressor e força o corpo a se adaptar a esta nova realidade. Este por sua vez, pode trabalhar por um tempo sobre estresse, mas o resultado será a exaustão.

Na fase de exaustão o organismo tende a ficar suscetível a doenças, uma vez que, se registra um desgaste generalizado. A resposta ao estresse consiste de uma rede complexa de reações para preservação do corpo, que se sente ameaçado, promovendo reações nos sistemas biológicos, que incluem componentes neurovegetativos (GOMES e SILVA, 2017).

No período primário, ou fase de exaustão tem-se a origem dos sinais de sensibilidade exacerbada, dificuldades para descansar, afastamento de contato social, dificuldade para dormir, ou mesmo sono excessivo, impotência sexual, queda de cabelo, baixa autoestima, distúrbios hormonais, mudança nos índices de glicose circulante e

colesterol no sangue. Quando este estado inicial do estresse perdura por mais tempo, podem surgir doenças ligadas ao aparelho digestivo, depressão, problemas cardíacos, entre outros (GOMES e SILVA, 2017).

O estresse na fase de exaustão demanda cuidados especiais, com acompanhamento médico, pois origina inúmeras doenças que resultam da incapacitação física e emocional do indivíduo e até a morte. Segundo Gunther (2011) a nível psicológico, as reações ao estresse são: suor nas mãos, síncope, boca secada, incapacitação profissional, letargias, dúvida quanto a si próprio, enxaqueca, tiques nervosos, alteração da pressão arterial, distúrbios gástricos graves, pensamentos perturbadores ininterruptos, e reações diversas do organismo.

### **2.3 AS PECULIARIDADES DO TRABALHO DO POLICIAL MILITAR E O ESTRESSE**

Conforme anteriormente exposto, os eventos estressores sejam eles dependentes ou independentes podem impactar na saúde e na produtividade do profissional, neste sentido, é importante compreender as características de cada profissão para melhor trabalhar os agentes de estresse.

Dentre as peculiaridades do trabalho do policial militar destacam-se aspectos estressantes como: os próprios postos de trabalho, a exposição aos problemas diversos, ao realizar o trabalho de policiamento, tais como: agentes climáticos diversos, sobrecarga de trabalho, falta de equipamento de segurança, além de fatores cruciais ligados ao dia-a-dia do policial militar como a incerteza e a violência, que motivam um estresse constante.

Fraga (2006) ao abordar a questão do trabalho policial na sociedade destaca o limite da atividade, uma vez que, no labor policial o indivíduo permanece no cume da resistência física e emocional, independentemente da localidade, farda ou funções. Para o autor, existe um risco muito constante de perder a vida em prol de uma pessoa que nem se quer conhece, para resolver conflitos que não são seus, conflitos estes os mais diversos, nos mais diferentes níveis sociais e culturais. E mesmo diante de risco de morte, o policial precisa equilibrar o poder oriundo de suas atribuições e normas sociais ao exercício de seu dever no cumprimento da lei, vivendo no limite físico e emocional.

Destaca-se a importância da cultura organizacional, caracterizada por uma estrutura hierárquica, com rígida disciplina, normas e condutas, que é vista como principal fator de determinação do comportamento do policial no trabalho (SILVA, 2007).

As severas restrições, à expressão e ao adiantamento pessoal do policial, estabelecidas por normas de conduta e disciplinas, que desconsideram a individualidade e as necessidades individuais, originam sofrimento.

O treinamento militar seria outro fator desencadeador do estresse, por objetivar e promover atitudes totalmente orientadas para a organização e seus objetivos, impondo uma forma de vida caracterizada pela abnegação ou mesmo pelo sacerdócio (SILVA, 2007, p. 10).

O estresse ocupacional consiste em um desequilíbrio psicológico oriundo de uma sobrecarga de cobranças, normalmente advindas dos níveis hierárquicos superiores que resultam em sofrimento ao indivíduo acometido de pressão (GUNTHER, 2011).

Os policiais militares por estarem constantemente expostos ao perigo e à agressão, e muitas situações de conflitos e tensão, são mais vulneráveis às consequências do estresse e principalmente ao desenvolvimento do estresse crônico ou à exaustão. De mesmo modo, a sobrecarga de trabalho, na rotina de escalas, que podem ter suas horas estendidas de acordo com a demanda da situação, mantém o corpo em constante situação de estresse.

Considerando a realidade dos salários da Polícia Militar brasileira, alguns policiais militares possuem atividades extras, para suprir as despesas da família. Silva (2007, p. 10) destaca a exaustão da dupla jornada de trabalho e a limitação do convívio social:

[...] a existência de atividades paralelas que são desenvolvidas por Policiais Militares em seu horário de folga, como forma de complementar sua renda mensal, não permitindo a este, o descanso necessário para suas atividades de Policial Militar, dando lugar ao estresse em sua vida, em busca de uma melhor satisfação financeira o que vem em detrimento a sua vida social, pois não permite ao Policial o descanso do esgotamento mental e físico (SILVA, 2007, p. 10).

As condições para alimentação, do policial militar em escala de trabalho, contribuem para a fragilização da saúde, uma vez que, com substituição de refeições saudáveis e tranquilas, por lanches rápidos e em estado de atenção, isto é a má alimentação, prejudica o organismo, e contribui para a baixa imunidade, o sobrepeso que gera o desgaste físico.

Em algumas situações, o policial submetido a situações extremas de estresse, como no caso de reféns, tiroteios, perdas de parceiros, ameaças a própria vida não consegue relaxar posteriormente, pois revive o fato motivado pela lembrança do acontecimento, permanecendo a fase da resistência do estresse.

Estudos diversos, inclusive de outros países apresentam os choques psicológicos provindos conflitos com armamentos de fogo como um dos fatores de maior trauma da rotina de um policial militar (SILVA, 2007). Para o autor, a situação se agrava devido a facilidade de obtenção de armamento pesados, de grosso calibre e carros potentes, somada ao acesso as redes de informações, dos meliantes.

## 2.4 O ESTRESSE E A SAÚDE DO POLICIAL MILITAR

O estresse é um agente motivador de inúmeras doenças, tanto físicas quanto mentais, e em muitas ocasiões as pessoas não percebem que as moléstias foram ocasionadas pelo seu nível elevado.

Conforme anteriormente mencionado, o estresse no âmbito cognitivo gera a exaustão emocional, ou seja, motiva a despersonalização, com ações negativas nas relações nas mais diversas ocasiões.

Uma das moléstias mais comuns ligadas ao estresse oriundo das atividades laborais é a Síndrome de *Burnout* caracterizada pela exaustão emocional e despersonalismo, ocasionados por duras jornadas de trabalho, somado aos mais diversos fatores vivenciados no ambiente de trabalho, como pressão, conflitos pessoais, tensão constante e desmotivação, que por descuido ou omissão com os sintomas acarretados pelo estresse, resultam nesta síndrome (ALMEIDA, 2007).

Outro fator resultante do estresse é a depressão, uma doença silenciosa, muitas vezes discriminada pelo portador e pelas pessoas próximas. Porto (1999, p.6) esclarece que “O termo depressão, na linguagem corrente, tem sido empregado para designar tanto um estado afetivo normal (a tristeza), quanto um sintoma, uma síndrome e uma (ou várias) doença(s)”.

Dentre os sintomas da depressão destacam-se os emocionais como: angústia, ansiedade, irritabilidade, desinteresse, sentimentos negativos, auto aniquilamento, desmotivação. Fisicamente tem-se os sintomas de ganho ou perda de peso, fadiga,

cansaço, insônia, baixa imunidade, dores generalizadas, tensões, dentre outros. A somatização dos sintomas físicos e emocionais levam o indivíduo a procrastinação e muitas vezes a incapacidade profissional (ALMEIDA, 2007).

Para Porto (1999) a depressão quando avançada evidencia comportamentos facilmente percebidos, como o afastamento do convívio social, crises nervosas, com ataques de choro sem motivo, variações de conduta como lentidão ou agitação e até o comportamento suicida.

Cumprido esclarecer que, a dependência química pode ser motivada pelo estresse laboral, uma vez que, o uso de substâncias psicotrópicas ou mesmo drogas lícitas, inicialmente ocorrem como uma forma de relaxamento e como o consumo frequente resulta em vício, e conseqüentemente uma dependência química.

A dependência química é uma doença crônica, distinta por condutas explosivas e periódicas de uso de uma alguma substância, cujos doentes visam efeitos de bem-estar e de prazer, suavizando impressões e sensações torturantes, tais como: tensões, ansiedade, crises, medos, entre outras. Esta suavização é momentânea e passado o efeito o organismo já acostumado as sensações mais fortes, volta a manifestar as impressões torturantes; E o indivíduo entra em um ciclo contínuo visando a melhoria dos sistemas torturantes (ALMEIDA, 2007).

Os inúmeros sintomas provenientes das doenças originadas pelo estresse ou até mesmo em decorrência do estresse avançado, podem ser combatidos com práticas que visem a qualidade de vida do policial militar. Embora a rotina de vida do policial militar seja exaustiva e propícia ao estresse, a busca pela melhoria do modo de vida deve ser uma constante para todo aquele que queira se livrar do estresse e de seus efeitos.

## **2.5 A QUALIDADE DE VIDA DO POLICIAL MILITAR**

A falta de zelo pela saúde resulta em acontecimentos expressivos que são refletidos nos mais diversos aspectos da vida, e colabora para o acréscimo dos índices de enfermidades e mortes que seriam possíveis de serem evitadas. As particularidades que envolvem a atividade policial culminam em experiências estressantes no desempenho de suas funções e a imprevisibilidade dos episódios nas ruas tornam esses trabalhadores

mais vulneráveis ao adoecimento, diante disso é imprescindível a busca pela qualidade de vida destes profissionais (BEZERRA, BRITO, 2014).

Existem diversos conceitos elencados por estudiosos sobre os aspectos que envolvem a qualidade de vida, ambos remetem a saúde, bem-estar, felicidade, socialização e liberdade, sendo uma definição pessoal, uma vez que, as necessidades são muito peculiares. Para Moraes et.al (2000) a qualidade de vida perpassa os fatores pertinentes à saúde, como bem-estar físico, funcional, emocional e mental, e engloba aspectos relevantes da vida do indivíduo, tais como: trabalho, família, amigos, e outras ocorrências do cotidiano.

Diante do conteúdo apreciado, observa-se que para cuidar da qualidade de vida do policial militar, faz-se imprescindível repensar a estrutura laboral deste profissional, marcada por múltiplos agentes estressores. Importa considerar que, a qualidade de vida no trabalho abrange aspectos como: remuneração adequada, incluindo benefícios, valorização, bom ambiente de trabalho, que ofereça possibilidade de atuação com equilíbrio psicológico e físico e momentos satisfatórios de descanso (FRAGA, 2006).

Para Bezerra, Brito (2014) os próprios policiais militares compreendem que os cuidados de saúde e a qualidade de vida englobam a prática de atividades físicas, alimentação e repouso. Ocorre que devido a própria escala de trabalho, estes cuidados ficam prejudicados, como no caso da alimentação, uma vez que, fardado e em jornada de trabalho, é praticamente inviável ao policial militar o ato de sentar a mesa para fazer uma refeição com qualidade e com tranquilidade.

A mesma jornada sobrecarregada de estresse prejudica o sono tranquilo e reparador e devido ao ciclo constante de estresse e rotina de pouco sono, muitos policiais com o passar do tempo de atuação, acabam recorrendo a medicação para conseguir dormir, sem a eliminação do agente estressor os problemas só aumentam (SILVA, 2007).

As implicações insalubres oriundas do estresse laboral enfrentadas pelo policial militar, podem ser minimizadas com ações direcionadas para o ajustamento da alimentação, bem como, pelo cuidado com a reposição de nutrientes indispensáveis. Ainda com a prática constante de atividades físicas e momentos de relaxamento e lazer; e quando necessário com o acompanhamento médico e psicológico (BEZERRA, BRITO, 2014).

Para Bezerra, Brito (2014) a qualidade de vida visa de mesmo modo, combater o estresse em uma abordagem pessoal e institucional. Assim, no âmbito pessoal, pequenas adequações e estratégias adotadas como a gestão do tempo, exercícios físicos

regulares, exercício de relaxamento, têm se mostrado eficazes na diminuição do estresse profissional. Os autores esclarecem que, o apoio dos gestores é imprescindível para a implantação e sustentação de programas de qualidade de vida no trabalho em todos os níveis da organização.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os resultados encontrados no presente estudo apontam que o estado de tensão ininterrupto é a base para inúmeras moléstias e desequilíbrios mentais, sendo uma concordância dentre os autores apreciados o fato do estresse ser uma posição de alerta em que o corpo passa por uma crise, oriunda de uma condição de ameaça que gera uma agitação na busca de harmonia interna do organismo.

É possível afirmar que existem fatores diversos que originam o estresse, mas seu grau está atrelado ao modo como o indivíduo lida com os acontecimentos ao seu redor, sendo uma concordância entre os autores que embasaram o referencial teórico, o fato de ser a pessoa acometida pela ameaça, o próprio agente controlador do estresse. Esta forma de assimilar os acontecimentos incide no impacto do estresse na vida do indivíduo, tanto no âmbito pessoal quanto profissional.

Permanece a aceitação entre os autores apreciados sobre o desenvolvimento do estresse em uma sequência de fases, que quando não abortadas resultam em fadiga e exaustão refletindo imediatamente no corpo humano. A última fase a de exaustão é considerada uma patologia que limita o indivíduo na realização de suas atividades profissionais e também pessoais, uma vez que, dentre os impactos do estresse esta o desequilíbrio emocional, as fobias de gêneros diversos, a indisposição física, dentre outros sintomas, impedindo a pessoa de ter uma vida ativa e social.

A apreciação das peculiaridades do trabalho do policial militar mostra que, realmente o policial militar é mais vulnerável ao estresse pela própria sequência de momentos de tensão vivenciados ao longo do dia-a-dia, tanto no âmbito ostensivo como preventivo, pois, considerando o confronto direto com a violência, as tensões são constantes e movidos pela necessidade de atenção o tempo todo, o corpo permanece sempre na defensiva alimentando o estresse que se torna crônico.

Consideram-se as condições de trabalho elencadas como os principais fatores de estresse para o policial militar, sendo destacados os motivos como: sobrecarga de trabalho, a falta de equipamento de segurança, a incerteza e o crescente índice de

violência, agentes motivadores do estresse policial. Porém, percebe-se que a visibilidade que a farda dá ao policial militar, somado aos demais fatores acima mencionados é o que mais sustenta o estado de alerta, gerando estresse constante.

O adoecimento físico e mental do policial militar é o resultado do impacto do estresse, no exercício de suas funções, podendo acontecer tanto na atuação ostensiva como preventiva e afeta tanto no âmbito pessoal, no tocante a saúde, o equilíbrio emocional, as relações humanas, como também no âmbito profissional, pois o indivíduo acometido de depressão, fadiga e demais sintomas oriundos do impacto do estresse fica inapto para atuar como policial militar.

Os resultados distinguem que a síndrome de Síndrome de *Burnout* é oriunda da exaustão emocional, motivada por duras jornadas de trabalho, somada a conflitos no ambiente de trabalho, pressão e tensão constante, sendo fruto também de um estresse silencioso não tratado que chega ao limite da exaustão. Neste sentido, constatou-se que a rígida disciplina somada a uma imagem de homens que não se abalam, tarda a busca por tratamento específico.

O estudo aponta o comprometimento da qualidade de vida do policial militar que impactado pelo estresse, vivenciam em sua maioria a depressão já avançada. O comportamento depressivo afasta o indivíduo do convívio social, desencadeando crises nervosas e incapacitação. Para Bezerra, Brito (2014) e Silva (2007) a fuga ao estado depressivo resulta na dependência química de policiais militares.

Como formas de minimizar o impacto do estresse e garantir a qualidade de vida do policial militar os autores distinguem elementos já conhecidos como a prática de atividade esportiva, alimentação saudável e lazer. Porém os próprios autores elencam as dificuldades enfrentadas pelos policiais para a busca da qualidade de vida.

Inicialmente, aponta-se a necessidade de se repensar a estrutura de trabalho atualmente oferecida aos policiais militares, que de comum acordo entre os autores apreciados é exaustiva.

Almeida (2007) e Bezerra, Brito (2014) defendem que a remuneração adequada somada a benefícios, a valorização e ao bom ambiente de trabalho, que ofereça possibilidade de atuação com equilíbrio psicológico e físico, principalmente momentos satisfatórios de descanso, contribuem para a qualidade de vida do policial militar, devendo ser olhado por aqueles que cuidam da corporação com especial zelo.

Destacou-se o pensamento dos próprios policiais militares, apresentado no conteúdo apreciado quanto à qualidade de vida, no qual afirmaram que a aquisição da

saúde e a qualidade de vida englobam a prática de atividades físicas, alimentação e repouso. Silva (2007) que transcreve o pensamento dos policiais militares também destaca a dificuldade enfrentada pela categoria no cuidado com a saúde, como o caso de realizar refeições de qualidade com tranquilidade, fato quase inviável no dia-a-dia, quando fardado.

Finalmente, alusivo ao cuidado da saúde do policial militar, especificamente no tocante ao impacto oriundo do estresse que reflete na qualidade de vida deste profissional, o estudo aponta que o combate aos agentes estressores deve abranger a instituição policial, a qual precisa repensar a estrutura de trabalho e implantar programas de sustentação da qualidade de vida de seus profissionais; Ainda, exige que o próprio indivíduo adote mudança de hábitos que contribuam para sua saúde, tais como pratica de exercícios, uma alimentação equilibrada, livre de vícios e excessos, bem como a adoção do devido repouso necessário.

#### **4 CONCLUSÃO**

Com o objetivo de analisar o impacto do estresse no âmbito profissional e pessoal do Policial Militar do Estado de Goiás, no exercício de suas funções, o estudo apresentou que o estresse presente na vida do policial militar é considerado preocupante por atingir diretamente a qualidade de vida do mesmo.

Os sinais iniciais do estresse são: a sensibilidade exacerbada, as dificuldades para descansar, o afastamento de contato social, distúrbios do sono, impotência sexual, queda de cabelo, baixa autoestima, distúrbios hormonais, mudança nos índices de glicose circulante e colesterol no sangue. Quando em níveis avançados resulta em doenças ligadas ao aparelho digestivo, depressão, problemas cardíacos.

Os principais agentes de estresse presente cotidianamente no trabalho do policial militar são agentes climáticos diversos, sobrecarga de trabalho, falta de equipamento de segurança, além de fatores cruciais ligados ao dia-a-dia do policial militar como a incerteza e a violência.

Observou-se que o principal agente estressor é de fato o próprio trabalho policial, pois o militar permanece no cume da resistência física e emocional, podendo variar a intensidade das tensões de acordo com a localidade e ocorrências dos fatos . De mesmo modo, a sobrecarga de trabalho, na rotina de escalas, que podem ter suas horas

estendidas de acordo com a demanda da situação, mantem o corpo em constante situação de estresse.

O estudo aponta que o combate aos agentes estressores deve abranger a instituição policial, a qual precisa repensar a estrutura de trabalho e implantar programas de sustentação da qualidade de vida de seus profissionais

Conclui-se que as formas de minimizar o estresse estão além das obrigações institucionais para com a saúde do policial militar, pois é necessário que o próprio indivíduo adote mudança de hábitos que contribuam para sua saúde, tais como pratica de exercícios, uma alimentação equilibrada, livre de vícios e excessos, bem como a adoção do devido repouso necessário. Recomenda-se a adoção de práticas de vida saudáveis, avaliação médica periódica e controle do corpo e da mente.

Sugere a adoção de programas de trabalho viabilizem, informações sobre o controle do estresse, com palestras e cursos de controle emocional, bem como a disponibilidade nas dependências da polícia militar, de tratamentos para estresse e ansiedade, de modo mesmo agressivo tais como: acupuntura, pilates, meditação, dentre outras praticas conhecidas.

Finalmente, considera-se que o estudo atingiu seu objetivo de analisar o impacto do estresse no âmbito profissional e pessoal do Policial Militar do Estado de Goiás, servindo de base para aqueles que queiram aprofundar seus conhecimentos em torno do tema.

## 5 REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

ALMEIDA, Pauline Frank de. **Síndrome de Burnout em policiais militares**. Conexão Ciência, 2007. Disponível em: <file:///E:/PSICOLOGIA%20ADOECIMENTO/Conex%C3%A3o%20Ci%C3%AAncia%20-%20S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20em%20policiais%20militares%20-%20JornalExpress%20-%20www.jex.com.br.html> . Acesso em: 22 mar. 2018.

BEZERRA, Adriana Karla de Oliveira Ferreira. BRITO, Rosineide Santana de. **Concepções de policiais militares sobre cuidados com a saúde: estudo descritivo**. Rio grande do Norte: Universidade Federal Fluminense, 2014. Disponível em: <http://www.objnursing.uff.br/index.php/nursing/article/view/5005/3863> Acesso em: 18 mar. 2018.

CANTELE, Siana Tiara Petry. OLIVEIRA, Leticia Horn. **Estresse Ocupacional em Policiais Militares da Região do Vale do Paranhana** – RS, 2016. Disponível em: <https://psicologia.faccat.br/moodle/pluginfile.php/197/course/section/104/Siana%20Cantel e.pdf> Acesso em: 05 jan. 2018.

DANTAS, Marilda Aparecida. BRITO, Denilza Vitar Cantarino. RODRIGUES, Pâmela Batista. MACIENTE, Tiago Silvério. **Avaliação de estresse em policiais militares**. São Paulo: Psicol. teor. vol.12 no.3, 2010. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-36872010000300006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872010000300006) . Acesso em: 28 abr. 2018.

FRAGA, Cristina K. **Peculiaridades do trabalho policial militar**. Revista Virtual Textos & Contextos. 2006, V 6. Disponível em: [file:///C:/Users/Fundacao/Downloads/1033-3774-2-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Fundacao/Downloads/1033-3774-2-PB%20(1).pdf) Acesso em: 13 jan. 2018.

GOMES, Cármen Marilei. SILVA, Juliana Azambuja da. **Fisiologia do Estresse: Aspectos Neuroendócrinos e Comportamentais**. 2017. Disponível em: [www.psicologiaanimal.com.br/arquivos/artigos/fisiologia\\_estresse.pdf](http://www.psicologiaanimal.com.br/arquivos/artigos/fisiologia_estresse.pdf) Acesso em: 13 jan. 2018.

GUNTHER, Halan Coelho da Silva. **O estresse Ocupacional, sob a Perspectiva de Integrantes de um Batalhão de Policial Militar em Barra do Garças -MT**. Barra do Garças, 2011. Disponível em: <https://www.yumpu.com/pt/document/view/12771104/monografia-estresse-biblioteca-policial>. Acesso em: 05 jan. 2018.

MARGIS, Regina. PICON, Patrícia. COSNER, Annelise Formel. SILVEIRA, Ricardo de Oliveira. **Relação entre estressores, estresse e ansiedade**. Rio Grande do Sul: R. Psiquiatr., 25'(suplemento 1): 65-74 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rprs/v25s1/a08v25s1> Acesso em: 12 jan. 2018.

MORAES, Lúcio Flávio Renault et al. **Estresse e Qualidade de Vida no Trabalho na Polícia Militar do Estado de Minas Gerais**. Minas Gerais: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico, 2000. Disponível em: <http://www.anpad.org.br/admin/pdf/enanpad2001-grt-359.pdf> Acesso em: 05 jan. 2018.

PORTO, J. A. D; **Conceito e diagnóstico da Depressão**. Revista Brasileira de Psiquiatria. 1999, vol.21:06-11. Disponível em [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44461999000500003&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44461999000500003&script=sci_abstract&tlng=pt) Acesso em 18 mar.2018.

SILVA, Eldecirio da. **A Influência do Estresse na Vida Profissional do Policial Militar do Estado De Goiás**. Goiás: Polícia Militar, Academia de Polícia Militar. 2007. Disponível em:

<https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/425/5/A%20Influ%C3%AAncia%20do%20Estresse%20na%20Vida%20Profissional%20do%20Policia%20Militar%20do%20Estado%20de%20Goi%C3%A1s.pdf> Acesso em: 13 jan. 2018.