

ESTRESSE E DEPRESSÃO ENTRE OS POLICIAIS MILITARES

STRESS AND DEPRESSION BETWEEN MILITARY POLICE

SALES FERREIRA, Dênis William ¹

SILVA, Bruno Alves da ²

RESUMO

Esse artigo buscou definir os principais fatores que influenciam no surgimento de doenças como a depressão e o estresse entre os policiais militares, objetivando encontrar os motivos da alta incidência dessas doenças no meio militar e como elas afetam a vida pessoal e profissional dos servidores militares, bem como identificar ações e métodos para diminuir a ocorrência desse mal no âmbito da profissão. A metodologia usada foi a análise de estudos bibliográficos e levantamentos estatísticos que permitiram a realização do desenvolvimento do tema desde a conceituação do que é efetivamente a depressão e o estresse, o diagnóstico, a repercussão na vida dos militares que acabam aumentando os riscos da profissão por ficarem mais desatentos, a forma de tratamento até a possibilidade de prevenção dessas doenças como o incentivo a prática de atividades físicas e a identificação da doença precocemente. Observou-se, ainda, a dificuldade de diagnóstico devido as características do ambiente militar, que acaba reprimindo a demonstração de emoções de forma direta ou indireta.

Palavras-chave: Doenças. Estresse. Depressão. Policias Militares.

ABSTRACT

This article sought to define the main factors influencing the emergence of diseases such as depression and stress among military police officers, aiming to find the reasons for the high incidence of these diseases in the military and how they affect personal life and professional of military servants, as well as identify actions and methods to reduce the occurrence of this evil within the profession. The methodology used was the analysis of bibliographical studies and statistical surveys that allowed the development of the theme since the conceptuation of what is effectively depression and stress, the diagnosis, the repercussion in the life of the military That end up increasing the risks of the profession because they became more unattentive, the form of treatment until the possibility of preventing these diseases as the incentive to practice physical activities and the identification of the disease early. It was also observed the difficulty of diagnosis due to the characteristics of the military environment, which ends up repressing the demonstration of emotions in a right or indirect way.

Keywords: Diseases. Stress. Depression. Military Police.

¹ Aluno do Curso de Pós Graduação do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM – deniswsf1990@gmail.com, Goiânia – GO, Maio de 2019.

² Professor Orientador: Pós Graduado em Segurança Pública, brunosilva19602@gmail.com, Goiânia – GO, Maio de 2019.

1 INTRODUÇÃO

Estresse e depressão são percebidos atualmente como doenças contemporâneas, que trazem aspectos de interesse diminuído, sensação de inutilidade, fadiga, insônia, agitação, perda ou ganho significativo de peso e até mesmo ideais recorrentes de suicídio.

Depressão, substantivo feminino, a qual se refere a ato ou efeito de deprimir-se (DICIO, 2019). Todavia, a depressão é considerada muito mais profunda do que a tristeza. Já o estresse, substantivo masculino, o qual se refere à exaustão física ou emocional provocada por várias e distintas razões (DICIO, 2019).

Os fatores estressantes no meio ambiente de trabalho constituem uma parte inevitável na vida laboral. No entanto, o estresse em excesso pode gerar sérios problemas a saúde física e mental. O objetivo macro do estudo é entender e demonstrar os principais motivos que levam os policiais militares a sofrerem de estresse e depressão durante a atividade prestada à sociedade.

Há uma grande relevância social e profissional para se entender melhor o tema em questão. O estresse e a depressão entre os policiais militares é um assunto que deve ser abordado de forma mais profunda, tanto pela sociedade civil e principalmente pela Polícia Militar do Estado de Goiás – PMGO para uma melhor gestão de pessoas dentro da instituição.

A depressão é um transtorno comum em todo o mundo: estima-se que mais de 300 milhões de pessoas sofram com esta doença. Flutuações constantes de humor e das respostas emocionais de curta duração aos desafios da vida cotidiana, especialmente quando de longa duração e com intensidade moderada ou grave, fazem com que a depressão se torne uma crítica condição de saúde. Ela pode causar à pessoa afetada um grande sofrimento e disfunção no trabalho, na escola ou no meio familiar. Na pior das hipóteses, a depressão pode levar a homicídio e suicídio. Cerca de 800 mil pessoas morrem por suicídio a cada ano - sendo essa a segunda principal causa de morte entre pessoas com idade entre 15 e 29 anos (OPAS, 2018).

Portanto, quais são os fatores que determinam a instabilidade emocional nos policiais militares? Porque os agentes de segurança pública, mais especificamente os policiais militares são os mais afetados por estresse e depressão? Será que a atividade de risco e a pressão “interna corporis” são fatores que agravam tais fatores? Quais são as soluções para se reduzirem os casos de estresse e depressão nos militares estaduais?

Para dar abrangência ao tema, realizou-se análise de pesquisas de campo de outros autores, relacionando opiniões diversas sobre segurança pública. Pesquisas em livros, artigos e estudos que abordam o tema sobre policiais afetados com alterações no comportamento e

conceitos gerais sobre o estudo das doenças psicológicas. Após a análise de dados e bibliografias disponíveis, apresentam-se possíveis soluções para amenizar os distúrbios psicológicos, e de forma mais relevante e específica para a Polícia Militar do Estado de Goiás.

Feitas tais considerações, observa-se que o objetivo macro do artigo foi tentar entender/demonstrar os principais motivos que levam o os policiais militares a sofrerem de estresse e depressão durante a atividade prestada à sociedade.

A principal fonte para alcançar o objetivo geral deste artigo foi a coleta de junções bibliográficas a respeito do tema, análise de pesquisas de campo de outros autores, relacionando opiniões diversas sobre segurança pública.

Objetivando-se especificamente apresentar possíveis soluções para amenizar os distúrbios psicológicos, e de forma mais relevante e específica para a Polícia Militar do Estado de Goiás - PMGO.

Pesquisas sobre estresse e depressão do segmento organizacional comum foram amoldadas para o contexto do serviço policial militar. Logo, o confronto entre bibliografias foi o método utilizado para o desenvolvimento do tema e a caracterização da pesquisa é do tipo descritivo qualitativo. Salientando-se que pesquisas no formato de questionários não foram utilizadas, haja vista, o tema ser totalmente subjetivo e o formato de algumas questões poderem induzir ou pender a pesquisa a resultados parciais ou inverídicos.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O QUE É ESTRESSE?

O termo *estresse* pode ser definido como um processo que envolve percepção, integração, resposta e adaptação a eventos aversivos, ameaçadores ou desafiadores. Constitui um padrão estereotipado de adaptação, filogeneticamente antigo, com o propósito de preparar o organismo para a atividade física (SELYE, 1975).

Hans Selye, em 1926, definiu o estresse como “conjunto de reações que um organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço para a adaptação” (LIMONGI-FRANÇA; RODRIGUES, 1997).

Na mesma linha de pensamento, Chiavenato (1999, p. 377) define estresse da seguinte forma:

Estresse é um conjunto de reações físicas, químicas e mentais de uma pessoa a estímulos ou estressores no ambiente. É uma condição dinâmica, na qual uma pessoa

é confrontada com uma oportunidade, restrição ou demanda relacionada com o que ela deseja.

Os estressores ocupacionais constituem uma parte inevitável da vida profissional. O estresse vivenciado tem nos ajudado a sobreviver a milhares de anos e nos mantém vigilantes em situações críticas. É claro que o estresse em excesso pode gerar vários problemas a saúde física e mental. (MARIA ROSSI; PAMELA L, JAMES MEURS 2011).

A carga de trabalho está relacionada ao estresse. O excesso de trabalho causa tensão fisiológica, psicológica e comportamental. Trabalhar horas demais ou realizar mais do que um trabalho foram associados a consequências adversas a saúde, inclusive uma percepção de saúde ruim, aumentando as taxas de lesões e maior mortalidade devido à doença cardiovascular (NIOSH,2004). A carga de trabalho e o ritmo de trabalho são especialmente importantes quando há um aumento das horas trabalhadas.

O trabalho em turnos, um estressor relacionado ao trabalho, é outra demanda do trabalho associada a consequências na saúde e na segurança. Trabalhar em rodízio ou em trabalho noturno permanente resulta na interrupção das atividades sociais e dos ritmos circadianos e fisiológicos, prejudicando a capacidade de alerta e o ritmo do sono (NIOSH, 1997).

Atualmente o estresse ganha cada vez mais espaço no ambiente de trabalho. Quando observamos o segmento de segurança pública, pode-se perceber uma elevação na frequência de acontecimentos estressantes, de igual modo, os resultados indesejados causados nos indivíduos que estão inseridos neste ambiente (LAGO e PATTA, 2010).

2.2 O QUE É DEPRESSÃO?

Segundo a definição encontrada nos dicionários, depressão se refere ao ato ou efeito de deprimir-se, porém ela se interioriza mais do que sentimentos ruins, como a tristeza e a melancolia.

A depressão tornou-se um problema social que ocupa cada vez mais a atenção das políticas de saúde. Durante a década de 90 os gastos com antidepressivos cresceram 600%, em 2000 chegaram a 07 bilhões de dólares anualmente (Ehrenberg, 1998). Além de todos os problemas deste mal-estar, já conhecido como o “mal do século XXI”, há varias doenças a ele associadas. Os deprimidos têm três vezes mais problemas digestivos, urinários e cardiovasculares e duas vezes mais câncer e doenças endócrinas (Ehrenberg, 1998).

A depressão caracteriza um tipo de sofrimento com perfil emocional próprio que pode afetar qualquer pessoa em alguma fase de nossas vidas (Ehrenberg, 1998). Com efeito, um considerável número de pessoas que já tiveram ou ainda possuem cargos ou funções importantes em seus empregos ou lidam com situações as quais são submetidas a tensão ou pressão continuamente têm uma tendência maior a desenvolver esse tipo de doença.

2.3 ESTRESSE E DEPRESSÃO EM POLICIAIS MILITARES

Para o policial militar a sua função não é apenas quando ele está de serviço, pois o servidor militar sempre deve permanecer em alerta até no seu período de folga. O policial é um defensor da sociedade e por esse motivo em sua função precisa confrontar a conduta irregular ou criminosa da sociedade (MARABETE, 1998; GUIMARÃES, 1999).

Além do perigo potencial que a prática do policial acarreta para si mesmo e a população, a morte é uma realidade constante na vida desse profissional, visto que ele precisa lidar com a morte das vítimas, dos bandidos, dos companheiros de farda e com a possibilidade de sua vida ser ceifada a qualquer momento durante o confronto (VALLA, 2002).

O sofrimento psíquico pode ser percebido como uma variação entre as demandas do trabalho e a capacidade de resposta dos trabalhadores. Fatores depressivos em um ambiente de trabalho em que existe um grau de enfrentamento, a violência, morte, cumprimento de ordens, longas jornadas de trabalho, recursos escassos, insatisfação com a atividade e o salário, exposição ao sofrimento da população e a problemas pessoais, é um grande facilitador ao sofrimento ou distúrbios psíquicos e para os policiais militares todos esses fatores estão presentes (LIPP; PERREIRA; SADIR, 2005; MINAYO; SOUZA, 2003; ROMANO, 1996).

Pressionados pelo papel institucional e consumidos pelo medo de serem vistos pelos colegas de farda como loucos ou encostados, policiais militares do estado do Rio de Janeiro sofrem hoje de um mal silencioso que, só no ano passado, foi responsável por 1.398 licenças psiquiátricas. O estresse e a depressão estão entre as principais causas de afastamento do serviço nos quartéis do estado. Dados do Núcleo Central de Psicologia (Nucepsi) da PMRJ revelam que, em 2016, foram 20 mil atendimentos psicológicos para um universo de 2.296 pacientes, sendo 46% da ativa (o serviço atende também inativos, familiares e outros profissionais da corporação). (O GLOBO, 2017).

Transtornos psiquiátricos foram responsáveis por 14.756 afastamentos de policiais militares em São Paulo entre 2005 e 2014 no Estado. Os números obtidos pela reportagem por

meio da Lei de Acesso a Informação mostram que durante esses 10 anos, quatro PMs receberam autorização diariamente, em média, para se tratar fora do serviço. Segundo especialistas e PMs da ativa da reserva, o número pode ser bem maior do que o de afastamento concedidos. Eles dizem que o preconceito e a dificuldade em obter autorização para se tratar estão entre os obstáculos, diante de uma corporação que tem o efetivo reduzido (FOLHA UOL, 2015).

2.4 POLICIAIS MILITARES “CAMUFLAM” A DEPRESSÃO

Uma questão preocupante que agrava a situação é a falta de busca por ajuda médica, e isso pode ocorrer por medo de represália, vergonha, não reconhecimento do problema ou não encarar os sintomas como uma doença e sim como uma situação passageira (PEREIRA 2008).

A depressão nos agentes policiais é muitas vezes “escondida”, não recorrendo à ajuda profissional devido à imagem e cultura policial promover a ideia de “os agentes não sofrerem”. Este é com certeza um fator que contribui para a elevada taxa de suicídio nos agentes (PEREIRA 2008, p. 145).

Um dos agravamentos da depressão na segurança pública pode relacionar-se à barreira que a cultura militar submete pessoas quanto às demonstrações de suas angústias, receios e emoções. Essa exigência se torna mais grave nos policiais, pois se não há espaço para tais revelações serem expostas e trabalhadas, possivelmente esses sintomas podem passar a prejudicar o desempenho do profissional diante das atividades de risco.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na busca de minimizar os problemas mencionados no decorrer deste artigo, citam-se diversos autores que desenvolveram ideias de formas genéricas sobre o tema. Não houve esgotamento do assunto, pois o estudo volta-se para o universo da segurança pública.

Segundo Lafer (2006, p. 31) “a depressão é um transtorno mental grave, de curso episódico, recorrente ou persistente ao longo do tempo, que traz prejuízos funcionais nas esferas psicológicas comportamentais, sociais, familiares e ocupacionais”. Sendo, portanto, uma doença que altera o estado de humor, deixando o sujeito angustiado, desanimado com falta de energia e com muita tristeza, atingindo também os sentimentos e deixando a pessoa em conflito e confuso diante das ideias e pensamentos.

Os profissionais que exercem a função de proteção e segurança têm suas atividades classificadas como uma das ocupações mais estressantes do mundo (DANTZER, 1987; SELVE, 1984). Essa classificação é organizada diante das funções exercidas e ocupadas (ex. trabalho por turnos e excessos de horas de trabalho), estes profissionais ainda têm que enfrentar risco de vida para si mesmo e para os demais.

Questionam-se: quais são os fatores que determinam a instabilidade emocional nos policiais militares? A atuação em ambiente desumano, complexo e hostil estão entre os fatores que contribuem para este fenômeno. A convivência diária com a injustiça social, violência urbana e, sobretudo, com o risco de matar ou morrer no atendimento a ocorrências, influenciam consideravelmente o comportamento, as decisões e a forma de ver, ouvir e entender a realidade da vida. O serviço militar, pela natureza do trabalho, expõe o profissional a constantes desgastes físico, mental e emocional em sua prática profissional diária.

Entretanto, o policial não é o único que sofre as consequências do estresse provocado pelo seu trabalho. No ambiente familiar, o membro da corporação militar tende a desligar as emoções em relação a sua família e é levado a um processo de afastamento e procura de relações fora de casa. Na rua, alguns podem extravasar suas frustrações sobre os cidadãos tornando-se arbitrários, agressivos e grosseiros. Alguns estudos apontam o estresse e outros problemas emocionais ligado ao policial militar como sendo um dos responsáveis pelo alto índice de suicídio, divórcio e alcoolismo no meio Policial. (ASSOADE, MT, 2014).

A segunda problemática levantada é: o porquê os agentes de segurança pública, mais especificamente os policiais militares são os mais afetados por estresse e depressão? Selye, afirma, com efeito, que o trabalho Policial é uma das ocupações mais estressantes quando comparado a outras atividades, sendo que os policiais apresentam diversas doenças relacionadas ao estresse da prática profissional. Em pesquisa realizada, foi verificado que, dentre 149 profissões estudadas apenas 10 excediam a policial em doenças do coração, diabetes, insônia, suicídio e outras relacionadas com o estresse.

No trabalho diário, o policial encontra alta taxa de adrenalina estando sempre preparado para agir. À medida que aumenta o nível de tensão, aumenta também o nível de vigilância e de expectativa, passando a estar pronto para agir a qualquer instante de maneira enérgica. O profissional vive sob pressão constante e em consequência, sofre alteração no seu padrão normal de pensar e agir, além de apresentar dificuldades para estabelecer prioridades ocasionando sensações de hesitação, visão estreita, raciocínio confuso e ilógico que passam a fazer parte do seu dia a dia.

Em matéria intitulada na revista “Isto É”, “Os campeões da neurose”, segundo a revista, estudos feitos pelo instituto de Ciências e Tecnologia da Universidade de Manchester na Inglaterra, apontam a profissão policial como a segunda mais estressante do mundo. (ASSOADE, MT, 2014).

O terceiro e último questionamento levantado foi: quais seriam as soluções para se reduzirem os casos de estresse e depressão nos militares estaduais? Algumas atividades podem reduzir e ou minimizar os impactos do estresse e devem ser adaptadas pelo policial em seu horário de folga, tais como: esportes; hábitos alimentares adequados; constante leitura, dentre outras tarefas. A Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO), através do Centro de Saúde Integral do Policial Militar – CSIPM, com sede no Hospital do Policial Militar (HPM), anualmente promove uma inspeção de saúde em seus colaboradores do quadro institucional, objetivando detectar com antecedência quaisquer anomalias no policial militar.

Diante das condições apresentadas, os policiais militares cada vez mais suportam uma carga de estresse maior. Pelo fato de estresse e depressão serem consideradas doenças contemporâneas e estarem afligindo a população em maior número. Vários fatores levam o profissional de segurança a ser acometido por tais doenças: falta de sono, má alimentação durante a jornada de trabalho, risco iminente de vida e até mesmo pressão *interna corporis*, tornando cada vez mais necessário o trabalho realizado pela CSIPM.

Cabe ao CSIPM, entre outras tarefas, desenvolver projetos e ações, como o CSIPM Itinerante que vai a regionais da PMGO no interior, a fim de promover a implementação da política de saúde da Corporação. É o órgão que elabora e controla as ações motivacionais para melhoria da qualidade de vida do Policial Militar. Assim, é sua função fazer cumprir a aplicação dos protocolos estabelecidos na política de saúde em toda corporação e estabelecer e controlar a execução do “Programa de Saúde do Policial Militar”. É uma das principais atribuições do CSIPM a aplicação de avaliações médica e odontológica de todo o efetivo da Polícia Militar, conforme protocolos estabelecidos em regulamentação específica. Também é sua missão diagnosticar a incidência dos principais problemas de saúde, nutricionais, psicológicos e de saúde bucal, assim como providenciar os encaminhamentos clínicos necessários ao reestabelecimento físico, nutricional, psicológico e odontológico do policial.

No atendimento psicológico, é responsabilidade do CSIPM encaminhar para os serviços de saúde que se fizerem necessários, os casos de policiais militares que apresentarem algum tipo de transtorno na área de saúde mental, conforme previsto no Regimento Interno do Comando de Saúde da PMGO. Também cabe a ele dirigir, coordenar e controlar as atividades

técnicas e administrativas pertinentes às avaliações psicológicas periódicas em todo o efetivo da Polícia Militar, conforme protocolos estabelecidos em regulamentação específica.

Por fim, é a unidade que estabelece normas, rotinas e diretrizes para as avaliações psicológicas periódicas e quem diagnostica a incidência dos principais transtornos mentais, tais como estresse, depressão, ansiedade, ideação suicida e desesperança, utilizando de instrumentos científicos comprovados e aceitos na comunidade científica. (PMGO, 2019).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A confecção deste artigo objetivou compreender as principais causas que levam os policiais militares a sofrerem de estresse e depressão durante a jornada de trabalho, com enfoque na Polícia Militar do Estado de Goiás – PMGO. Evidenciaram-se as condições adversas de trabalho, os riscos inerentes à profissão, as jornadas de trabalho extenuantes e a pressão da sociedade por eficiência, expondo o profissional a altos índices de estresse, desgastes e sofrimento psíquico.

Por mais surpreendente que seja, a maioria das pessoas facilmente dizem que estão estressadas, porém têm dificuldade de definir claramente o que seja o estresse. De fato, a experiência ou percepção de estresse podem variar de indivíduo para indivíduo, mas seus efeitos podem ser vistos claramente em atividades como as do profissional de segurança pública. Uma das manifestações mais comuns é a comparação à população geral (GLENN et al., 2003). Porém, ainda há escassez de informações científicas sobre o estresse ocupacional, o que dificulta a caracterização adequada dos elementos específicos do trabalho que provocam as reações do estresse. Ou seja, a definição causal torna-se muito complexa, envolvendo ambiente de trabalho, indivíduo e fatores externos ao trabalho (STACCIARINI; TRÓCOLLI, 2000).

A análise do conteúdo, construído através de junções de bibliografias, direcionaram-se ao policial militar com enfoque no adoecimento em função das situações vividas diariamente, com agravante do risco de vida. Administrar bem esses fatores requer equilíbrio psicológico, aos que não estão em condições de suportar estas pressões acabam desenvolvendo os distúrbios.

Por fim, recomenda-se a nível institucional a aplicação de um efetivo programa de diagnóstico, orientação e controle do estresse, bem como de identificação dos eventos

estressores, presentes no dia a dia dos policiais, através de exames médicos e psicológicos anual; a implementação de um programa de atividade física, esporte, ioga e lazer; a construção ou recuperação de espaços adequados a essas práticas; o aumento do número de policiais, principalmente de soldados, a fim de evitar a sobrecarga de trabalho (mais de 40 horas de trabalho semanais). Já a nível pessoal atividades que tragam satisfação pessoal e acompanhamento psicológico.

5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Sítio do Dicionário Online de Português - DICIO. Acessado em: 03 de Março de 2019. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/estresse/>>.

Sítio do Dicionário Online de Português - DICIO. Acessado em: 03 de Março de 2019. Disponível em:< <https://www.dicio.com.br/depressao/>>.

SELYE, H. Confusion and controversy in the stress field. *Journal of Human Stress*, Washington, v. 1, p. 37-44,1975.

Sítio da Organização Pan-Americana da Saúde. Acessado em: 13 de janeiro de 2019. Disponível em:< https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=822>.

FARAH, Bruno. A depressão no ambiente de trabalho: prevenção e gestão de pessoas: um estudo sobre as empresas contemporâneas a luz do Judiciário Federal. – São Paulo: LTr, 2016.

Stress e qualidade de vida no trabalho: stress social – enfrentamento e prevenção. Organizadores: Ana Maria Rossi, Pamela L. Perrewé, James A. Meurs - - São Paulo: Atlas, 2011.

COSTA, A. C.; Estevam, I. D. – PSICOLOGADO - Depressão em Policiais Militares - Uma Possível Decorrência das Atividades Laborais, 2014. Disponível em: <<https://psicologado.com/atuacao/psicologia-da-saude/depressao-em-policiais-militares-umapossivel-decorrencia-das-atividades-laborais/>>. Acessado em: 13/01/2019.

Sítio do Jornal O GLOBO. Acessado em: 6 de Março de 2019. Disponível em: <<https://oglobo.globo.com/rio/em-apenas-um-ano-pm-concedeu-1398-licencas-psiquiatricas-20847028>>.

Sítio do Jornal FOLHA UOL. Acessado em: 8 de Março de 2019. Disponível em: <<https://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2015/08/1672574-transtornos-mentais-afastam-4-pms-por-dia-em-sao-paulo.shtml>>.

ESTEVAM, Adriana da Câmara Costa e Ionara Dantas. Depressão em Policiais Militares: Uma Possível Decorrência das Atividades Laborais. *Psicologado*. Edição 03/2014. Disponível em < <https://psicologado.com.br/atuacao/psicologia-da-saude/depressao-em-policiais-militares-uma-possivel-decorrencia-das-atividades-laborais> >. Acesso em: 7 de Mar 2019.

ESTEVAM, Adriana da Câmara Costa e Ionara Dantas. Depressão em Policiais Militares: Uma Possível Decorrência das Atividades Laborais. Psicologado. Edição 03/2014. Disponível em < <https://psicologado.com.br/atuacao/psicologia-da-saude/depressao-em-policiais-militares-uma-possivel-decorrencia-das-atividades-laborais> >. Acesso em: 10 de Abr 2019.

Sítio da Polícia Militar do Estado de Goiás - PMGO. Acessado em: 10 de Abril de 2019. Disponível em: < <http://www.pm.go.gov.br/2017/index.php> >.

Sítio da Associação dos Sargentos, Subtenentes, Oficiais Adm. E Esp. Ativos e Inativos da Polícia Militar e Bombeiro Militar de Mato Grosso – ASSOADE-MT. Acessado em: 10 de Abril de 2019. Disponível em: < <http://www.assoade.com/index.php/todas-noticias/341-estresse-na-vida-operacional-do-policial-militar> >.