

O SERVIÇO OPERACIONAL DE ESCALAS DOS POLICIAIS MILITARES E O ESTRESSE GERADO

THE OPERATIONAL SERVICE OF MILITARY POLICEMAN SCALES AND THE GENERATED STRESS

LIRA, Geziel Marques

JÚNIOR, Cláudio Antônio De Oliveira Gomes

RESUMO

O estudo analisou o comportamento dos policiais militares do 20º Batalhão de Policiais Militar do Estado de Goiás, que estão empregados na frente de serviço operacional distribuídos em escalas de serviço e a relação com o nível de estresse que pode ser gerado com este tipo de jornada de trabalho. Os dados foram obtidos através de questionário aplicado aos militares no início ou término de serviço. O presente artigo serve para que ao analisar estes dados relacionando ao estresse que os policias desenvolvem, será possível desenvolver um plano de melhoria das condições de trabalho para assim, reduzir o nível de estresse e diminuir as consequências patológicas e sociais.

Palavras-chave: Estresse. Escala de serviço. Policial Militar.

ABSTRACT

The study analyzed the behavior of the military officers of the 20th Military Police Battalion of the State of Goiás, who are employed in front of operational service distributed in service scales and the relation with the level of stress that can be generated with this type of workday. job. The data were obtained through a questionnaire applied to the military at the beginning or end of service. The present article is so that when analyzing these data related to the stress that the police develops, it will be possible to develop a plan to improve working conditions to reduce the stress level, reducing the social and pathological consequences.

Keywords: Stress. Work schedule. Military police.

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

² Professor orientador: Professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás CAPM, claudiojunioroficialpmgo@gmail.com, Valparaíso de Goiás – GO, Maio de 2018.

1 INTRODUÇÃO

A segurança pública tem como principal função, dentre outras, a manutenção e preservação da ordem pública. A Constituição Federal de 1988 traz em seu artigo 144 que a segurança pública é um dever do Estado, um direito e responsabilidade de todos.

A Polícia Militar, órgão integrante deste sistema, fundada na hierarquia e disciplina, tem a função de exercer o policiamento ostensivo e também a preservação da ordem pública. Os integrantes são escolhidos através de concurso público, com provas de aptidão física, exames de saúde, psicotécnicos, devendo ter aprovação no curso de formação policial.

Os integrantes deste órgão, exercem sua profissão com dedicação integral, essa força será empregada todos os dias, 24 horas por dia, sendo expostos a escalas de serviços diferenciadas, obrigações, deveres, riscos de acidentes ou morte maiores do que em outras profissões.

Devido ao alto nível de exigência desta profissão, estes policiais podem desenvolver inúmeras alterações em sua saúde com destaque no estresse.

Este artigo visa o estudo do estresse com o foco na definição com base na literatura, as causas ou fatores que podem desencadear, os possíveis sintomas e como este se relaciona com a atividade policial militar.

O estudo irá abordar como o estresse policial se manifesta aos militares que trabalham em escalas e demonstrar a principal importância de identificar as causas em sua fase inicial para que o tratamento seja eficaz para a saúde do policial militar.

2 REVISÃO DE LITERATURA

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2001), a saúde pode ser definida como um bem-estar físico, mental e social como um todo e não apenas a ausência de doenças.

A expressão stress vem do inglês que significa pressão. Em 1951, Selye (apud ROSSETI, 2008) trouxe o termo estresse da física e o definiu como uma resposta estressoras ao organismo, e descreveu a resposta orgânica a essas situações estressoras como Síndrome de Adaptação Geral, esta possui três fases: alerta, resistência e exaustão.

A fase do alerta é considerada a fase positiva do estresse, o ser humano se energiza por meio da produção da adrenalina, a sobrevivência é preservada e uma sensação de plenitude é frequentemente alcançada. Na segunda fase, chamada de resistência, a pessoa automaticamente tenta lidar com os estressores de modo a manter sua homeostase interna. Se os fatores estressantes persistirem em frequência ou intensidade, há uma quebra na resistência da pessoa e ela passa à fase de exaustão. Nesta fase as doenças graves podem ocorrer nos órgãos mais vulneráveis, como enfarte, úlceras, psoríase, depressão e outros (Lipp, 2003).

Para muitos pesquisadores, a mudança é uma das principais causas de estresse. O ser humano tem uma visão do mundo e reagir a ele de acordo com a sua história de vida, portanto para alguns, qualquer mudança pode ser motivo de trauma psíquico, enquanto outros vão se adaptar facilmente. (BERNIK, 2008 apud CAMPOS, 2008; (SPIELBERGER, 1981 apud COLETA & COLETA, 2008). Devido a sua escala de serviço e emergências policiais, o policial militar nunca estará em sua zona de conforto, pois este sempre se deparará com situações adversas.

Apesar da mídia dar um foco no estresse como um mal da sociedade moderna e que afeta todas as profissões, Santana & Sabino (2012) possuíam uma visão diferente, pois estes ressaltavam que nem todo estresse deve ser encarado de forma negativa, alguns pesquisadores acreditam que um certo nível de estresse pode aumentar a motivação.

Pesquisadores como (LIPP, 2010; KAPLAN, SADOCK, GREEB, 1997 apud SANTANA & SABINO, 2012) possuem a visão de que o estresse em si, não deveria ser abordado como uma doença, porem este não pode ser negligenciado, pois é um fator desencadeante de transtornos mentais, adoecimento físico que pode capaz de comprometer as vivencias sociais, familiares e não somente o profissional.

Utilizando estas definições e abordagens do termo estresse, será possível aborda-lo com um aprofundamento, Lipp (2005) descreve três sentidos básicos que o estresse pode apresentar como uma reação do organismo a uma necessidade de grande adaptação a um evento ou situação de importância esses fatores podem ter um sentido negativo ou positivo:

O estresse positivo ocorre na primeira fase, de alerta, é nesta fase que o organismo produz adrenalina que será responsável por oferecer o ânimo, vigor e energia aumentando o rendimento e a criatividade do indivíduo; este por sua vez pode passar períodos sem dormir e descansar.

O estresse ideal ocorre quando o indivíduo gerencia a fase do alerta de modo eficiente, alternando entre estar em alerta e sair do alerta.

O estresse negativo é o estresse em excesso que ocorre quando a pessoa esgota a capacidade de adaptação, podendo adoecer e diminuir a qualidade de vida. (LIPP, 2005 apud CAMPOS, 2008).

Diversos estudos têm indicado a profissão policial como uma das mais estressantes (JOHNSON, 2005; ROMANO, 1997; SELYE, 1996; ANSHEL, 2000; BURKE, 1994; VIOLANTI & ARON, 1995 apud COLETA & COLETA, 2008; SANTANA & SABINO 2012), possivelmente por sua interação com a população, a realização de sua atividade em um ambiente conflitivo, na linha da marginalidade e criminalidade. Além disso, seu equipamento habitual, como a arma de fogo possui uma alta probabilidade de ser fator de estresse.

As atividades policiais requerem um alto grau de concentração, por conseguinte estes devem permanecer atentos e em alerta a qualquer perturbação. O exercício desta profissão em horários diferenciado aumenta a possibilidade de acidentes automobilísticos. As chances aumentam até para ocorrências fatais, que singularmente ocorrem em confrontos com armas de fogo. (BERNARDO et. al., 2015).

As organizações como um todo priorizam valores econômicos em detrimento dos humanos, para Campos (2008) este tipo de comportamento pode ser observado nos profissionais que levam trabalho para casa, aumentam sua jornada de trabalho indiscriminadamente e sem o devido tempo para repouso, tempo para

socialização, com a família, sobrecarregando os mesmos em função de rendimento, prazos, questões econômicas políticas e culturais. Os policiais militares por pertencerem a uma instituição pública não ficam longe desta definição aplicadas as organizações que focam no valor econômico, pois as obrigações que a carreira requer também são fatores que podem causar o chamado estresse ocupacional, que leva a um esgotamento do profissional e pode influenciar todos à sua volta, desde colegas aos clientes.

No que se refere ao estresse ocupacional, é muito comum que a empresa, enquanto instituição, também se encontre “estressada”. Uma pessoa que se estressa no trabalho pode contaminar todos os colegas e, aos poucos, todos os funcionários passam a estar estressados. (RANGE, 2001 apud OLIVEIRA & BARDAGI, 2009)

O estresse excessivo no ambiente de trabalho é chamado de Síndrome de Burnout, este termo foi utilizado pela primeira vez em 1974 por Freudenberger, e se caracteriza por um sentimento de fracasso e exaustão decorrentes de um desgaste considerável de sua energia e também de seus recursos.

A Síndrome de Burnout foi observada inicialmente em profissionais que trabalhavam com dependentes químicos, estes trabalhadores queixavam-se que não conseguiam ver mais seus pacientes como pessoas que precisavam de ajuda devido ao investimento que estes profissionais faziam, mas em contrapartida não percebiam o desejo de parar de usar drogas destes pacientes. Os colaboradores diziam não sentir vontade nem de acordar para ir ao trabalho, descreviam um sentimento de derrota pois os objetivos do seu trabalho não eram alcançados. (MUROFUSE, 2005)

Há a falta de envolvimento pessoal no trabalho, o profissional se sente inadequado, se vê sempre de forma negativa, afetando o trabalho, o contato com as pessoas e a organização.

A Síndrome de Burnout é uma resposta ao estresse laboral crônico, não devendo ser confundida com estresse e depressão ou tratá-las como sinônimo. (CAMPOS, 2008; MUROFUSE, 2005)

Em relação ao Burnout, se relacionam as atitudes e condutas negativas com relação aos clientes, trabalho e a organização. Este é um processo gradual, de uma atividade subjetiva e ocorre quando o lado humano do trabalho não é

considerado. (MUROFUSE, 2005) O estresse tem um caráter agudo, transitório e não necessariamente negativo ou relacionado a situações de trabalho. Na depressão há baixo nível de superioridade, e um sentido geral de frustração e derrota, Burnout é uma síndrome restrita ao ambiente de trabalho do indivíduo. (CAMPOS, 2008)

Dejours; (2001, p. 160); disse em entrevista.

“hoje falamos muito de Síndrome de Burnout, no âmbito global, como um enfraquecimento da atividade profissional que pode ser identificada em diversas profissões e, mesmo esse termo sendo alvo de críticas, ele tem a função de mostrar que o que está no centro desta nova patologia, pois é a interação do cliente e o profissional; a relação com o cliente é uma cilada psíquica, pois as pessoas são pegadas numa relação que, de um lado, traz um excesso de carga de trabalho imposta pela própria relação e que, ao mesmo tempo, cria uma forte agressividade reativa que é, entretanto, barrada pela forte culpabilidade que faria descarregar a agressividade contra o cliente”. (CAMPOS, 2008)

Trazendo a Síndrome de Burnout para o contexto policial, esta síndrome é uma ocorrência grave que pode levar à negligência, imperícia ou indiferença a situações ocorrendo à sua volta, já que o profissional pode acreditar que a sua ação não vai fazer diferença.

Para Campos (2008) alguns fatores estão ligados ao surgimento da Síndrome de Burnout, a liberdade reduzida na execução de sua atividade, falta de uma relação próxima com os superiores, falta de interação com os colegas de trabalho, má gerência entre a família e a profissão, não reconhecimento de suas habilidades pela equipe, além da falta da cooperação.

Os sintomas gerados no trabalhador são resultados da expectativa que o mesmo tem em relação ao seu trabalho e a realidade enfrentada (CAMPOS, 2008)

Nem sempre um profissional com Síndrome de Burnout apresentará todos os sintomas físicos, psíquicos, comportamentais e defensivos. A intensidade, o tipo e as vezes como que são apresentadas as manifestações dependeram de circunstâncias isoladas de cada um, locais com um alto grau de poluição, seja ela sonora ou visual e a etapa em que a pessoa se encontre no processo de intensificação do Burnout. Muitos destes sintomas são marcas do estresse; todavia os que estão associados ao mecanismo de defesa são os com maior proximidade com a síndrome (CAMPOS, 2008)

Ao analisar as consequências do estresse é relevante observar que este se relaciona com o meio social, visto que uma população estressada tende a ser mais fraca e não suportar os desafios e dificuldades diárias. Estudos neste campo são necessários, pois possibilitam a abordagem das diferenças existentes nessa síndrome que afeta os profissionais. Estudar sobre esses fatores possibilita os profissionais das áreas de desenvolvimento humano, estratégias de combate ao estresse (LIPP & MALAGRIS, 2001; YAMADA, 2003 apud ROSSETI, 2008).

Coleta e Coleta (2008) destaca que além dos fatores que derivam da profissão, existem outros, de cunho da instituição ou empresa. No trabalho policial, que incidem em maior ou menor grau nos policiais, está o aumento da fadiga mental que é um dos efeitos nocivos do estresse.

A televisão evidencia o aumento da violência no Brasil como um problema social. As pesquisas sobre vitimização e crimes revelam que a violência está inserida no cotidiano, portanto é possível enxergar que as atividades dos militares também estejam envolvidas à violência. Pois é dever do policial manter a ordem pública. (DANTAS, 2010; COLETA & COLETA 2008).

A relação do trabalho com a vida pessoal tem sido objeto de estudo de vários autores, Dejours (2007) abordou pontos que se interagem com a carga mental e física, com essa lógica concluiu que quando estresse mental se eleva, tende a ser uma potencial causa de cansaço que pode levar a outras patologias. O surgimento do bruxismo pode ser explicado como resultado atrelado a este cansaço por exemplo. (CARVALHO et al., 2008 apud DANTAS, 2010).

Estudos demonstram o estresse policial como grande causador de taxas altas de doenças cardíacas, úlceras, altos índices de suicídio, divórcio e alcoolismo do que a maioria da população (SILVA & VIEIRA, 2008; PORTELLA & BUGAY, 2007; FINN, 1997; LENNINGS, 1997 apud SANTANA & SABINO, 2012; COLETA & COLETA, 2008).

3 METODOLOGIA

O artigo proposto visa verificar o nível de estresse em que se encontram os policiais militares de Goiás no ano de 2018.

O estudo irá se concentrar nos policiais do 20º Batalhão de polícia militar localizado em Valparaíso de Goiás, cujo efetivo é de noventa e sete policiais militares, todavia o foco será naqueles que trabalham em escalas de serviços operacionais que segundo a seção responsável pelas escalas de serviço, o número estimado de policiais seria de setenta e três. Será retirado uma amostra de 20% dos policiais empenhados nas escalas operacionais para a aplicação da pesquisa sendo o valor de 14,6.

Os dados serão coletados presencialmente através de um questionário semiestruturado que será aplicado aos policiais escalados da unidade durante a entrada ou saída de serviço, visto que ao utilizar essa abordagem, será possível aplicar o estudo de forma que o entrevistado responda intuitivamente, pois o preenchimento de um questionário é mais dinâmico e viável, porquanto os militares estarão iniciando ou encerrando sua jornada de trabalho.

O questionário será dividido em quatro etapas: Inventário pessoal, estilo de vida, condições de trabalho e características comportamentais. Será utilizado o Google formulários para agrupamento dos dados em gráficos que serão analisados para uma melhor compreensão correlacionando aos estudos atuais de estresse que embasam este artigo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A aplicação do questionário aos policiais lotados no 20ª Batalhão de Polícia Militar de Valparaíso entre os horários de 08:00h as 18:00h, permitiu abordar tanto o militar que estava encerrando sua jornada de serviço quanto o que estava de entrada.

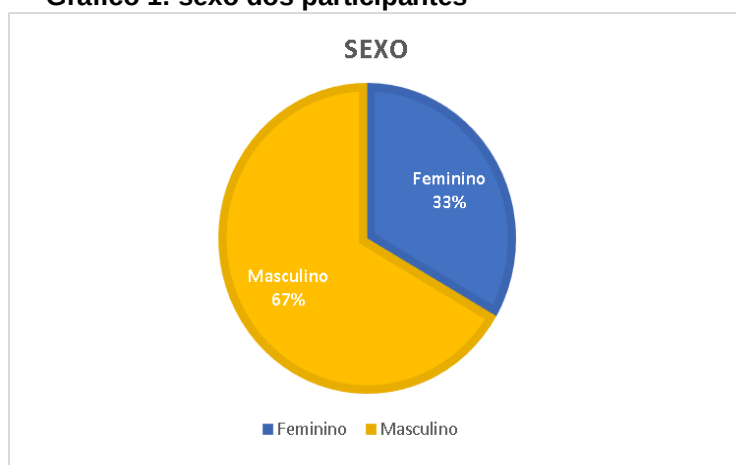
Visto que o questionário foi dividido em quatro partes assim abordando aspectos sociais e psicológicos. Os dados obtidos foram tratados em planilhas e

transformados em gráficos, pois assim serão interpretados junto aos estudos que embasam este artigo.

4.1 INVENTÁRIO PESSOAL

O inventário pessoal permite conhecer os participantes, este contém alguns dados pessoais como sexo, idade, estado civil. Também aborda as rotinas individuais como, horas de sono, atividades físicas, dentre outros.

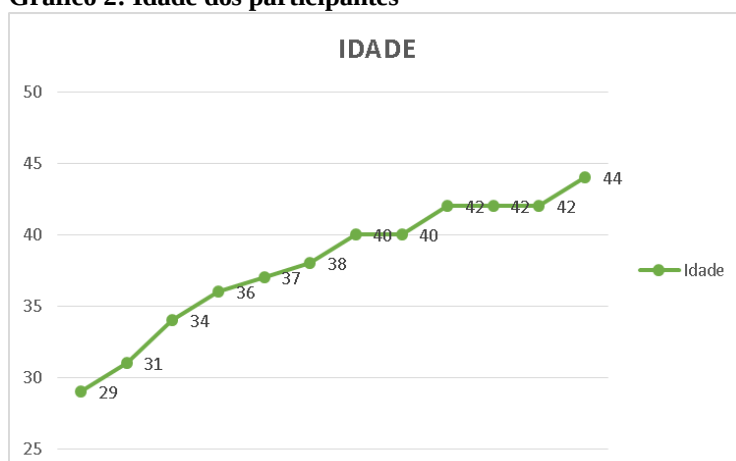
Gráfico 1: sexo dos participantes



Fonte: O Autor (2018)

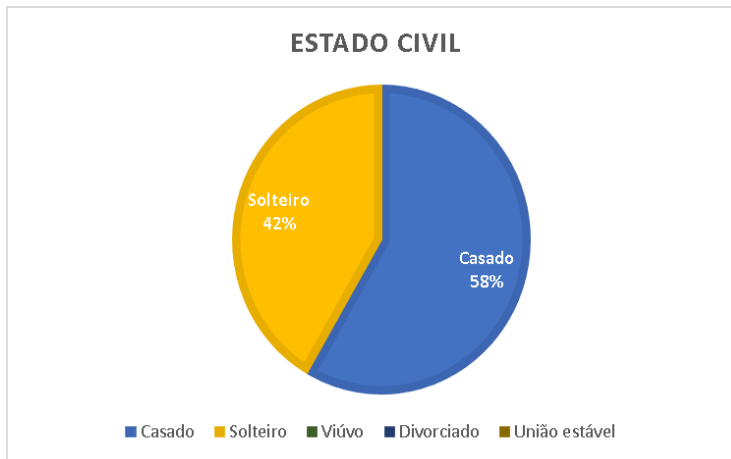
Dentre os participantes da pesquisa 67% eram homens e 33% mulheres. Amostra 14,6.

Gráfico 2: Idade dos participantes



Fonte: O Autor (2018)

As idades dos participantes variaram muito, entre 29 e 44 anos.

Gráfico 3: Estado civil

Fonte: O Autor (2018)

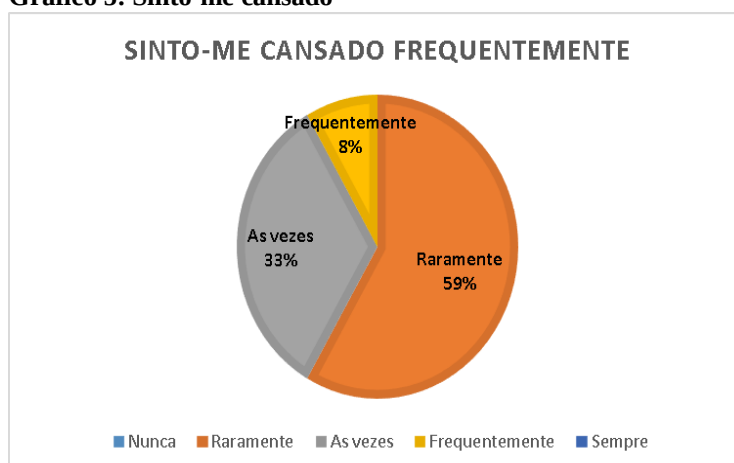
Destes 42% são solteiros e 58% casados.

Gráfico 4: Faz atividades físicas?

Fonte: O Autor (2018)

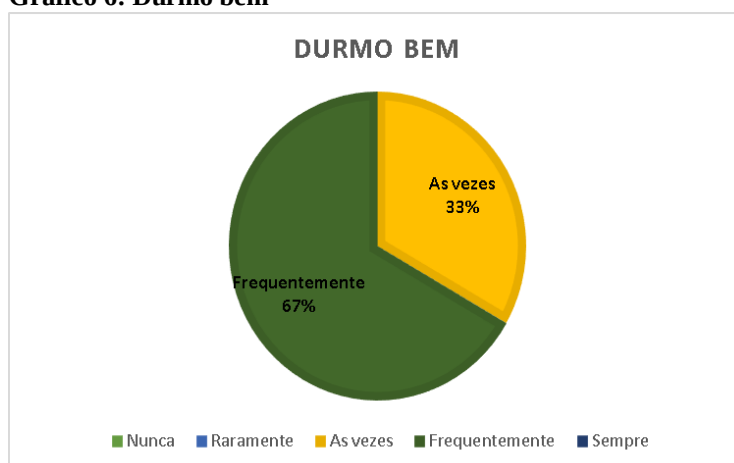
Todos confirmam realizar atividades físicas, esta é uma prática inerente à profissão, visando manter o preparo físico. Sendo esta uma boa forma de combater o estresse diário da profissão.

4.2 CONDIÇÕES DE TRABALHO

Gráfico 5: Sinto-me cansado

Fonte: O Autor (2018)

Ao analisar os dados coletados através do questionário sobre saúde mental do policial militar, a média do fator “SINTO-ME CANSADO FREQUENTEMENTE” foi de 2,5; o gráfico acima retrata as respostas, onde 59% dos entrevistados responderam que raramente se sentem cansados com a rotina de escalas de serviço, seja ela a 24 horas de serviço por 72 horas de descanso ou a 12 horas de serviço por 36 horas de descanso, todavia 33% já informaram que as vezes ficam cansados fisicamente ou mentalmente após a jornada de serviço.

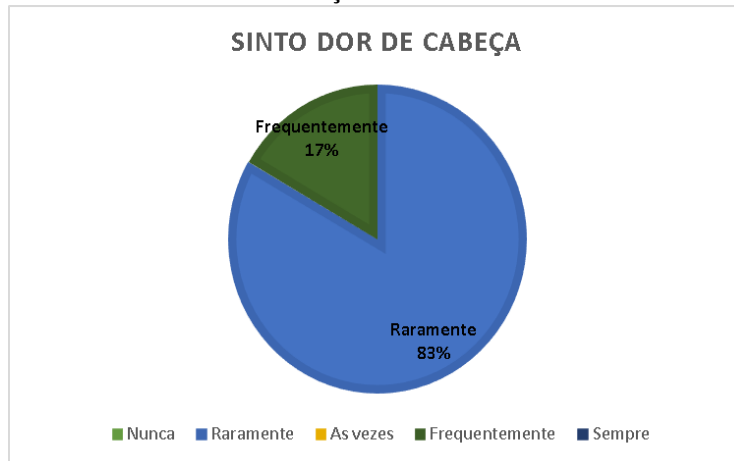
Gráfico 6: Durmo bem

Fonte: O Autor (2018)

Os policiais entrevistados apresentaram uma rotina de sono dentro do esperado para a profissão, pois o militar que trabalha na escala tende a ter as noites de sono afetadas pelo serviço. Dentre os policiais do 20ª BPM, 33% informaram que não dormem de maneira satisfatória, com média de 3,67. A área de segurança pública

requer um nível maior de atenção visto o seu risco e diversos estudos já provaram que o sono desregrado pode afetar a capacidade de atenção e raciocínio.

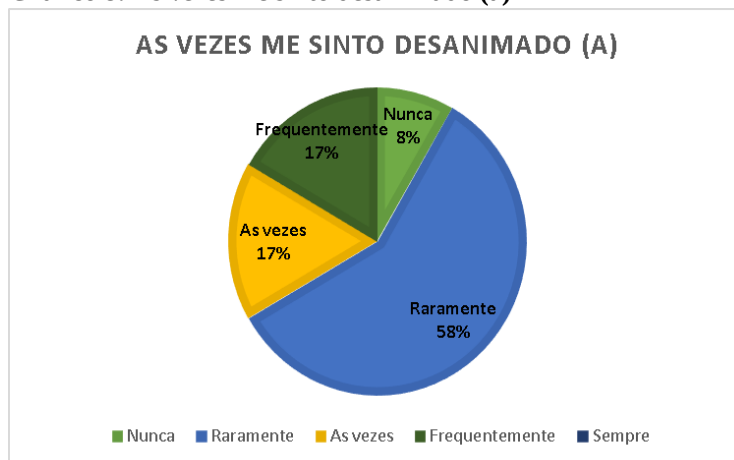
Gráfico 7: Sinto dor de cabeça



Fonte: O Autor (2018)

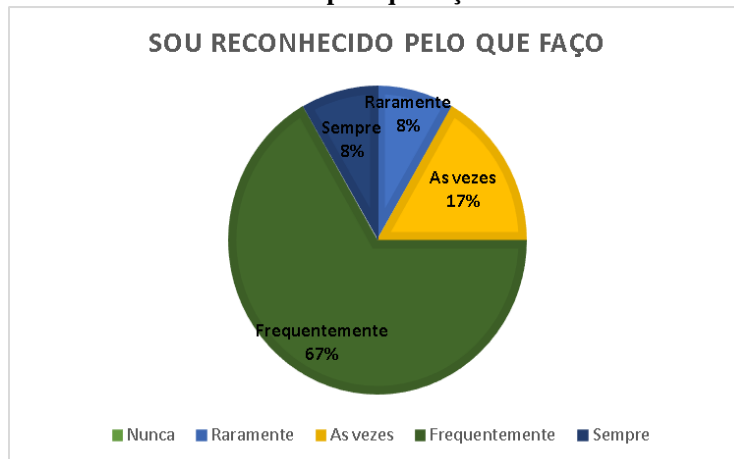
Dores de cabeça frequentes foram detectadas em apenas 17% dos militares, sendo que 83% raramente sentem, a média foi de 2,33.

Gráfico 8: Às vezes me sinto desanimado (a)



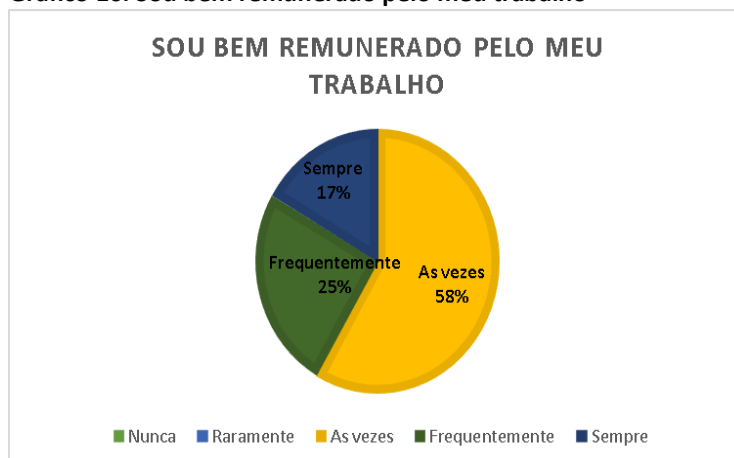
Fonte: O Autor (2018)

Ao analisar o ânimo vivido pelos policiais militares, as respostas foram desde nunca sentir desânimo à frequentemente, sendo que mais de 50% da tropa operacional ainda está motivada, média de 2,42. Este dado pode ser visto como o estresse positivo que aumenta a motivação.

Gráfico 9: Sou reconhecido pelo que faço

Fonte: O Autor (2018)

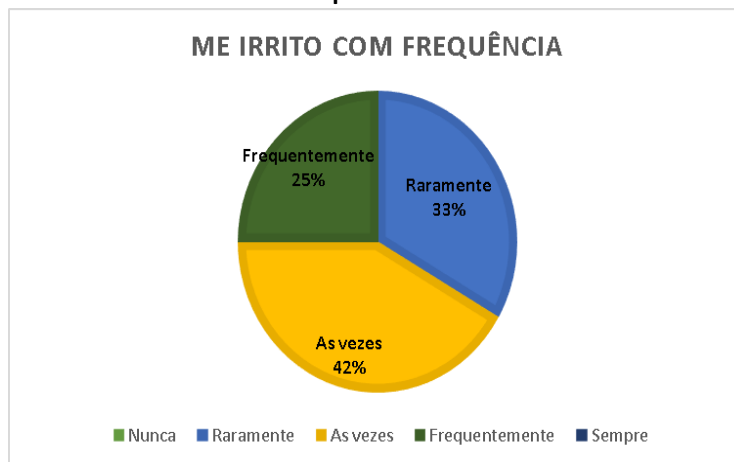
No militarismo a disciplina e hierarquia são a base para o bom funcionamento da instituição, CAMPOS (2008) já mencionava as relações de trabalho como fatores que favoreciam o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, com média de 3,75, o gráfico retrata que 67% dos militares sentem-se frequentemente reconhecidos pelo que fazem, todavia 8% já possuem opiniões diversas, pois raramente são reconhecidos pelos seus feitos.

Gráfico 10: Sou bem remunerado pelo meu trabalho

Fonte: O Autor (2018)

Visto que mais da metade já se sente reconhecida pelo o que faz, o quesito de ser bem remunerado já não acompanha o nível de reconhecimento já citado no gráfico anterior, pois, só 17 % acham que são bem remunerados pelo o que fazem, média de 3,58.

Gráfico 11: Me irrita com frequência



Fonte: O Autor (2018)

Quanto a questão de irritabilidade, não foi notado grande diferença entre os valores obtidos, sendo a Média 2,92.

5 CONCLUSÃO

Com a elaboração deste estudo , foi possível analisar como a rotina de trabalho do serviço operacional em escalas pode se relacionar com a saúde mental do policial militar. Todavia, será necessário mais estudos com os profissionais da area de segurança pública, com um foco nos militares, pois ao analisar somente os policiais do 20ª Batalhão de policia Militar de Goiás já pode se constatar que a falta de reconhecimento é um dos fatores que apareceu em uma pequena parte da tropa em relação aos outros quesitos levantados. Mesmo sendo em apenas pequena proporção, esta já deve ser analisada pelos gestores das escalas, pois um policial não motivado, tende a executar suas atividades com pouca dedicação. Este dado também corrobora com o que já existe em outros estudos, pois as consequências do estresse se relacionam com o meio social, visto que uma população estressada tende a ser mais fraca e não suportar os desafios e dificuldades diárias. Entretanto, o reconhecimento também foi verificado como um fator de motivação para o combate ao estresse, também solidificando o que já é demonstrado em estudos relacionado à síndrome de Burnout.

Neste Batalhão também foi possível perceber que o estresse positivo se apresenta em grande proporção, pois os policiais estão com o vigor e energia em bom estado; já que mais da metade da tropa não está desanimada. Através da análise dos dados obtidos, foi constatado que 59% dos entrevistados se sentem cansados com a rotina de escalas de serviço. O sono também é afetado devido a este tipo de trabalho sendo que 33% informaram que não dormem de maneira satisfatória e 25% se irritam com frequência.

Como o estudo foi feito em 2018, este não abordou os alunos de Curso de Formação de Praças que estava em andamento, em pesquisas futuras os dados podem ser diferentes visto que a nova tropa poderá influenciar nas pesquisas.

Para as futuras pesquisas em relação ao estresse policial, será de grande valia a obtenção de resultados patológicos na área da saúde. Já que com o controle de possíveis doenças geradas pelo o nível elevado do estresse, poderá ser melhor aproveitado.

6 REFERÊNCIAS

CAMPOS, Donizete Aparecido Zequine et al. Síndrome de Burnout: o esgotamento profissional ameaçando O bem-estar dos professores. 2008.

COLETA, A. S. M. D.; COLETA, M. F. D. **Fatores de estresse ocupacional e coping entre policiais civis**. PsicoUSF, v. 13, n. 1, p. 59-68, 2008.

DANTAS, M. A. **Avaliação de estresse em policiais militares**. Psicologia: teoria e prática, v. 12, n. 3, p. 66-77, 2010.

LIPP, M. E. N.; TANGANELLI, M. S. **Stress e qualidade de vida em magistrados da justiça do trabalho: diferenças entre homens e mulheres**. Psicologia: reflexão e crítica, v. 15, n. 3, p. 537-548, 2002.

MUROFUSE, N. T.; ABRANCHES, S. S.; NAPOLEÃO, A. A. **Reflexões sobre estresse e Burnout e a relação com a enfermagem**. Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 13, n. 2, 2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório mundial da saúde: Saúde mental: nova concepção, nova esperança**. 2002.

ROSSETTI, M. O. **O inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL) em servidores da polícia federal de São Paulo**. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 4, n. 2, p. 108-120, 2008.

SANTANA, S. L.; SABINO, A. D. **Estresse policial militar: efeitos psicossociais**. Mato Grosso do Sul-MS: AEMS, 2012.

Apêndice 1 - Roteiro do Questionário de Pesquisa (Google Formulário)

30/03/2018

Questionário sobre saúde mental do policial militar

Questionário sobre saúde mental do policial militar

Inventário pessoal

1. Sexo

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Masculino
☐ Feminino

2. Idade

3. Estado civil

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Casado
☐ Solteiro
☐ Viúvo
☐ Divorciado
☐ União estável

4. Escolaridade

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Fundamental
☐ Médio
☐ Superior

5. Posto ou Graduação

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Soldado
☐ Cabo
☐ Sargento
☐ Subtenente
☐ Aspirante
☐ Tenente
☐ Capitão
☐ Major
☐ Tenente Coronel
☐ Coronel

Estilo de vida

30/03/2018

Questionário sobre saúde mental do policial militar

6. Escala de serviço*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ 24x72
- ☐ 12x36
- ☐ Outras

7. Serviços extra remunerados por mês*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ mais de 5

8. Horas de sono por dia*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ 1 a 2 horas
- ☐ 3 a 4 horas
- ☐ 5 a 6 horas
- ☐ 7 ou mais

9. Faz atividades físicas?*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ sim
- ☐ não

Condições de trabalho

Leia os itens abaixo e escolha a alternativa que melhor corresponde à avaliação que você faz das condições de trabalho.

1 - Nunca 2 - Raramente 3 - Às vezes 4 - Frequentemente 5 - Sempre

10. Sinto-me cansado frequentemente*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Sempre

11. Durmo bem*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Sempre

30/03/2018

Questionário sobre saúde mental do policial militar

12. Sinto dor de cabeça*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Sempre

13. Fico gripado ou doente com frequência*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Sempre

14. Me distraio com frequência*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Sempre

15. As vezes me sinto desanimado (a)*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Sempre

16. Sou reconhecido pelo que faço*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Sempre

17. Sou bem remunerado pelo meu trabalho*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Sempre

18. Sinto-me solitário(a) com frequência*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Sempre

30/03/2018

Questionário sobre saúde mental do policial militar

19. Sinto-me realizado(a) profissionalmente*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Sempre

Características comportamentais

Marque o número que melhor corresponde à frequência apresentada de seu comportamento

20. Me irrita com frequência*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Sempre

21. Tenho capacidade de iniciativa*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Sempre

22. Consumo bebida alcoólica*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Sempre

23. Aceito mudanças facilmente*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Sempre

24. Consumo bebida alcoólica*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Sempre

Powered by
 Google Forms