

COMO O ESTRESSE OCUPACIONAL PODE AFETAR A ATIVIDADE DOS POLICIAIS MILITARES

HOW CAN OCCUPATIONAL STRESS AFFECT MILITARY POLICE ACTIVITY

MOREIRA, Iuster Tiago ¹
SOUSA, Hidecazio De Oliveira ²
COSTA, Webse Da Mota ³

RESUMO

Este artigo investiga por meio de uma revisão bibliográfica como o estresse ocupacional pode afetar a atividade dos policiais militares, tendo como objetivo identificar como o estresse ocupacional pode afetar a atividade dos policiais militares, compreender qual a concepção dos autores a respeito da temática e levantar estratégias de enfrentamento para que os indivíduos possam lidar melhor com os agentes estressores em sua rotina de trabalho. A pesquisa qualitativa foi realizada em 15 artigos relacionados ao tema publicados entre 2000 e 2017. Concluí-se que, o estresse é compreendido como alterações psicofisiológicas, ocasionadas por situações que fogem do controle dos indivíduos. O estresse ocupacional, ou seja, causado no ambiente de trabalho ou em decorrência da ocupação tem levado cada vez mais pessoas ao adoecimento, gerando ainda, absenteísmo e improdutividade. Na ocupação militar, devido a fatores como a exposição ao perigo, pressão, responsabilidade e sobrecarga de trabalho, existe um alto nível de estresse ou pré-disposição ao mesmo, e desta forma, os profissionais precisam estar inseridos em programas que auxiliem no enfrentamento e manejo do estresse sem maior prejuízo a sua saúde, mental ou física. Entre as intervenções citadas para o combate ao estresse estão: diagnosticar fatores internos e externos, implantar programas de alimentação saudável, prática de exercícios físicos, orientação em relação à necessidade de horas de sono, impedir o excesso de horas extraordinárias ou especiais, promover ações que possam contribuir para o bem estar biológico, social, físico e mental.

Palavras-chave: Polícia Militar; Estresse Ocupacional, Saúde mental.

ABSTRACT

This article investigates through a bibliographical review how occupational stress can affect the activity of the military police, aiming to identify how occupational stress can affect the activity of the military police, to understand the authors' conception about the subject and to raise strategies of coping so that individuals can better deal with the stressors in their work routine. The qualitative research was carried out in 15 articles related to the theme published between 2000 and 2017. It was concluded that, stress is understood as psychophysiological changes, caused by situations that are beyond the control of individuals. Occupational stress, that is, caused in the workplace or due to occupation has led more and more people to illness, also generating, absenteeism and unproductiveness. In military occupation, due to factors such as exposure to danger, pressure, responsibility and work overload, there is a high level of stress or pre-disposition to the same, and therefore, professionals need to be inserted in programs that assist in coping and stress management without major damage to your health, mental or physical. Among the interventions cited for the fight against stress are: diagnosing internal and external factors, implementing healthy eating programs, practicing physical exercises, counseling about the need for hours of sleep, preventing excessive overtime or

special hours, promoting actions that can contribute to biological, social, physical and mental well-being.

Keywords: Military Police; Occupational Stress, Mental Health

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho apresenta como tema: Estresse ocupacional na atividade dos policiais militares. A partir da necessidade de ampliar as produções e pesquisas sobre o assunto, a presente revisão bibliográfica pretende responder a seguinte pergunta problema: Como o estresse ocupacional pode afetar a atividade dos policiais militares?

Socialmente, exige-se a competência de policiais que executem da melhor forma seu dever. Para que estas obrigações sejam cumpridas efetivamente, existe a necessidade de que tais trabalhadores estejam envolvidos e demonstrem comprometimento para com as ordens que regem a corporação a que pertencem. Para tanto, faz-se necessário que tais profissionais estejam sendo acompanhados no que diz respeito a sua saúde emocional, pois se sabe que, por exemplo, o nível de estresse é um grande fator de influência para medir a qualidade do serviço oferecido e pode acarretar em diminuição da produtividade dos policiais (COSTA et. al, 2007).

Desta forma, entende-se a necessidade de agregar conhecimento científico para que a Polícia Militar possa aumentar o embasamento teórico-prático a fim de intensificarem as intervenções e formas de promoção e prevenção de saúde mental junto aos profissionais, e deste modo, traçarem estratégias de enfrentamento frente ao estresse ocupacional.

Para tanto, os objetivos deste trabalho são: Identificar como o estresse ocupacional pode afetar a atividade dos policiais militares no dia- a – dia, compreendendo também qual a concepção dos autores de pesquisas realizadas até o momento a respeito da temática e levantar estratégias de enfrentamento para que os indivíduos possam lidar melhor com os agentes estressores em sua rotina de trabalho.

O método de pesquisa utilizado foi a revisão sistemática, esta é definida por Galvão, Sawada e Trevizan (2004) como o processo de coletar, compreender, analisar, sintetizar e avaliar um conjunto de artigos científicos objetivando criar um embasamento teórico-científico sobre determinado assunto.

De acordo com os objetivos traçados, a pesquisa foi pautada no método com abordagem qualitativa que considera a existência de realidades que são múltiplas e construídas (MINAYO, 1992, TURATO, 2003).

A presente pesquisa foi realizada entre o período de Dezembro de 2017 até Março de 2018. Foi realizada a busca de artigos na língua portuguesa publicados em banco de dados das bases Scielo e Pepsico.

Como critérios de inclusão foram utilizados artigos entre Janeiro de 2000 até Dezembro de 2017, tendo como foco Estresse ocupacional, especialmente relacionado a atividades de policiais militares. Como critérios de exclusão, não foram utilizados artigos que fugiram do tema, como por exemplo, Burnout.

Sendo que, através do delineamento dos critérios relacionados acima, e as palavras – chave: Estresse ocupacional, polícia militar, saúde mental, foram selecionadas um total de 26 artigos, dentre os quais 15 foram utilizados nesse trabalho.

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1 PRIMEIRO SUBTÓPICO

Entende-se por estresse, alterações psicofisiológicas que são ocasionadas por situações que fogem do controle das pessoas. Tais indivíduos não encontram formas saudáveis de enfrentamento e acabam percebendo sua própria saúde ameaçada (FRIEDRICH, MACEDO, REIS, 2015).

Para que possamos chegar ao estresse, devemos nos atentar aos causadores de tal situação, são os chamados agentes estressores. Temos por natureza, um equilíbrio interno e externo, uma espécie de homeostase própria. Toda situação que afete esse nosso funcionamento e exija uma adaptação à situação pode ser considerada como agente estressor (MARTINS, 2007).

Nota-se que grande parte das definições do estresse estão relacionadas ao meio interno e externo em que o indivíduo encontra-se inserido e também a vivências de pressão, receio, ameaça. Tais situações podem trazer reações positivas e negativas à pessoa (AGUIAR, et.al, 2006).

Nas diferentes definições encontradas, existem ainda autores que propuseram que nem sempre o estresse esta atuando em desacordo com a saúde das pessoas. Assim, temos a terminologia “*Eutress*” que é o estresse capaz de potencializar a produtividade do indivíduo,

causando uma resposta positiva. Segundo os mesmos, esse tipo de resposta é fundamental a nossa sobrevivência (SOUSA, et. al, 2009).

Sanzovo e Coelho (2007 apud LIPP, 1996, LIPP & MALAGRIS, 1998), tratou agentes estressores como internos e externos. Entende-se como externo acontecimentos independentes da vontade e programação da pessoa, como por exemplo morte, acidentes, fatos inesperados. Já os fatores internos estão extremamente ligados a comportamentos individuais, pontos em que o indivíduo é mais vulnerável e etc.

Carvalho e Malagris (2007) ressaltaram que, o SUS trouxe mudanças no conceito de estar saudável, doente e no cuidado de si. Apesar de estarem com o foco de seus estudos em profissionais da saúde, colocam de forma geral a importância e necessidade de cuidados aos indivíduos que em suas ocupações estão rodeados de acontecimentos estressantes. Desta forma acredita-se baixar o número de absenteísmos e até mesmo doenças crônicas e evitar improdutividade.

Em grande parte do mundo o alto índice de estresse torna-se preocupante e medidas para prevenção e redução tem sido pauta de reuniões a nível mundial. Pesquisas realizadas em meados de 2016 concluíram que o assunto tem sido um problema global e a preocupação é extremamente relevante, de modo que devido ao tempo dedicado a rotina de trabalho, a forma com que a população exerce suas atividades ocupacionais passa a ser acompanhada mais de perto (LIPP, COSTA, NUNES, 2017).

Neste sentido, entende-se que muitas vezes não pesa no adoecimento do individuo somente os problemas apresentados em seu ambiente de trabalho, mas sim como o mesmo recebe e enfrenta essa demanda. A resposta dependerá da reserva de enfrentamento e das características próprias da personalidade da pessoa. Deste modo, enfrentar o problema se torna crucial para determinar a reação frente a situação estressora (SOUSA, et. al, 2009).

Para o bom funcionamento de diversas áreas da vida do indivíduo enquanto profissional é necessário que o mesmo receba suporte, tanto na parte afetiva, ou seja, ter pessoas com os quais se possam conversar e compartilhar preocupações e expectativas de melhoras, receber apoio e sentir-se seguro, confortável e amparado, como na parte social, através da boa interação nas relações de forma geral, sejam elas com colegas de trabalho, faculdade ou outros grupos sociais (ABREU, et. al, 2001).

Pesquisas indicam que cada vez mais as empresas têm valorizado as diferenças de cada colaborador, e a forma com que lidam com suas demandas pessoais, sejam elas emocionais, psicológicas, sociais. Tais diferenças, principalmente cognitivas são outro fator de estresse, vez que, a forma de responder a determinadas situações irá variar de acordo com

as diferenças na cultura e sociedade da qual a pessoa encontra-se inserida (SOUSA, et. al, 2009).

Estudos diversos ressaltam que pessoas mais hostis e ansiosas mostram em sua forma de enfrentamento a situações estressoras mais suscetibilidade a adoecerem. Em contra partida, indivíduos com maior resiliência e foco na solução dos problemas, sem se deixarem levar pela emoção apresentam melhores indicadores de saúde mental (SOUSA, et. al, 2009).

Grande parte da auto-realização do ser humano se dá através do trabalho, além de ser indispensável para a sobrevivência no mundo capitalista em que vivemos. Porém o mesmo pode também ser fonte de adoecimento, vez que nem sempre é disponibilizado ao trabalhador ferramentas necessárias para que seja possível exercer sua profissão se protegendo dos riscos oferecidos por ela (MURTA, TROCCOLI, 2009). Quando certos aspectos no trabalho ameaçam de alguma forma o trabalhador, estamos referindo-nos ao estresse ocupacional (FRIEDRICH, MACEDO, REIS, 2015).

Estudos realizados pela ABPA (Associação Brasileira para Prevenção de Acidentes) no ano de 2000 mostram que no Brasil as doenças ocupacionais são a segunda maior causa de afastamentos nas empresas, e relaciona ainda, tal adoecimento a baixos níveis de produtividade e altos índices de processos e indenizações contra os empregadores (MURTA, TROCCOLI, 2009).

Dentre as profissões atualmente exercidas, encontra-se a ocupação Militar. Lipp, Costa e Nunes (2017 apud LIPP, 2009), descreveram que a exposição, o perigo, a necessidade de eficiência e a sobrecarga de trabalho sobre pressão são desencadeadores de estresse e causadores de sofrimento psíquico, e para Oliveira e Bardagi (2010) tal profissão é essencial para a sociedade e envolve diretamente risco de vida.

No Brasil, frequentemente podemos verificar a situação calamitosa da violência, e a responsabilidade de lidar com a criminalidade e manter a segurança dos cidadãos recai, dentre outros, sobre os ombros do policial militar (DANTAS, et. al, 2010).

Tais profissionais enfrentam condições de trabalho pautadas pelo risco, somados a possíveis imprevistos e incidentes. Convivem ainda, com a contínua necessidade de tomada de decisão rápida e precisa, que deve ser feita através de leituras corporais e/ou intenções de outros indivíduos ou organizações em seu redor (COUTO, et. al, 2012).

Couto, et. al, (2012 apud VIOLANTE, 1999), trouxeram em seus estudos estágios de carreiras militares e seu nível de estresse. Foram descritas quatro fases: **Alarme:** Depois de passar pelo teste de formação e criar uma vasta expectativa sobre sua carreira, nos primeiros cinco anos de profissão os profissionais se deparam com outra realidade, situação altamente

estressora. **Desencanto:** Do sexto até em média o décimo segundo ano, os ensinamentos aprendidos no início da carreira militar se tornam cada vez mais utópicos e os profissionais se vêem cada vez mais estressados e desmotivados profissionalmente. Tal desmotivação acaba refletindo diretamente em suas vidas pessoais por se sentirem insuficientes para atenderem as cobranças oriundas da função exercida. **Personalização:** Do décimo quarto até o vigésimo ano, o profissional começa a traçar metas pessoais, e não fica preso somente a carreira traçada até ali. O estresse acaba diminuindo em função desta mudança. **Introspecção:** Após o vigésimo ano de carreira, o profissional encontra-se em uma fase mais tranqüila e estável, onde normalmente, volta-se ao passado, início da carreira e lembra-se desta época como sendo de boas recordações. Nesta fase, o nível de estresse é ainda menor.

Dantas, et. al, (2010), destacam em sua pesquisa que, policiais do sexo feminino e funcionários da parte administrativa estão mais vulneráveis ao estresse ocupacional. Apesar de certa limitação na amostra, verificou-se a necessidade de maior atenção aos aspectos psicológicos desses trabalhadores, vez que muitos estão, segundo dados do CFP (Conselho Federal de Psicologia), em 2009, fazendo uso elevado de tranquilizantes após a rotina de trabalho em média seis vezes mais do que a média nacional. Portanto, antes que tais profissionais cheguem ao adoecimento, é necessário que um trabalho de prevenção e promoção de saúde seja feito.

2.2 SEGUNDO SUBTÓPICO

Um estudo feito com o efetivo do estado do Rio Grande do Norte em 2007 mostrou que a sobrecarga de trabalho deve ser evitada a fim de melhorar a qualidade de vida dos indivíduos e reduzir os riscos de estresse. Vários policiais nesse estudo, embora no início de suas carreiras (de dois a nove anos), apresentaram um nível de estresse passivo de tratamento, mas sabe-se que se estratégias de prevenção e enfrentamento não forem oferecidas aos trabalhadores, os mesmos estarão suscetíveis a fase de exaustão, podendo adquirir por consequência doenças graves, ligadas inclusive ao sistema imunológico (COSTA, et. al, 2007).

Dantas, et. al, (2010), destacam que, além de eliminar situações estressoras, as instituições devem traçar estratégias que consigam tornar os profissionais mais resistentes. Listam ainda atitudes que ajudam reduzir tais níveis de estresse, como por exemplo, evitar o sedentarismo, manter uma alimentação balanceada e ter acompanhamento psicoterápico.

Para Oliveira, Bardagi (2010) apesar dos policiais trabalharem sob pressão e em uma profissão com alto nível de situações estressoras, o comprometimento não foi afetado,

especialmente no grupo de profissionais da área administrativa (P2). Segundo os autores, a pesquisa confirmou que a ocupação militar trás consigo altos índices de colaboradores estressados e que por isso, intervenções devem ser desenvolvidas e colocadas em prática. A sugestão é de que tais estratégias de intervenção sejam pensadas tanto em nível físico quanto mental de modo que, os sintomas se manifestam dos dois modos.

Pensar em qualidade de vida quando se trata da profissão de militares é complexa, visto que, além de lidarem com os riscos iminentes a profissão durante o expediente, suas atividades de lazer também ficam comprometidas, de modo que se distrair acaba sendo difícil quando se tem noção dos riscos e da criminalidade que ronda a sociedade (LIPP, COSTA, NUNES, 2017).

Em um estudo feito no Rio de Janeiro pelos autores Minayo, Assis, Oliveira (2008), aponta que, em uma pesquisa com 1108 policiais militares, 26,1% dos entrevistados sofrem de alguma doença, dentro os motivos citados, encontra-se o estresse ocupacional. Relatos de policiais ressaltam o receio de serem afastados por doença antes dos trinta anos de carreira, período em que poderiam se aposentar. Tais receios geram inda mais pressão e tensão nas atividades laborais, o que significa que, baixando os riscos ocupacionais e se atentando a saúde e segurança dos colaboradores, melhora-se o nível de estresse.

Um ponto muito importante quando se fala em traçar formas de intervenções seja no aspecto físico ou mental do policial militar, é incluí-lo, ouvi-lo, pois entre a descrição do cargo e função do militar e o trabalho que realmente é realizado existe uma diferença que somente quem o executa pode descrever, ressaltando as dificuldades e estratégias para melhoras (MINAYO, ASSIS, OLIVEIRA, 2008).

Observa-se ainda que, em boa parte dos profissionais que se encontram na fase de resistência, prevalecem os sintomas psicológicos, como por exemplo, irritabilidade, mau humor, nervosismo dentre outros, e em alguns casos sintomas físicos, como sudorese, tremores, pés e mãos frios, perda de sono, dificuldade de memorização e tensão (COSTA, et. al, 2007).

Além da necessidade de criar estratégias e campanhas preventivas e redutoras do estresse, é muito importante que as instituições em que tais profissionais encontram-se inseridos promovam mudanças em sua estrutura e forma de trabalho, de forma que os indivíduos se sintam resguardados e reconhecidos. Valorizar o trabalho destes profissionais fará toda a diferença na realização de suas obrigações e por consequência, no manejo do estresse ocasionado pelas atividades laborais, além de contribuir diretamente para uma melhoria na qualidade de vida dos mesmos (LIPP, COSTA, NUNES, 2017).

Com isso, faz-se necessário consideramos possíveis intervenções de promoção e prevenção com mudanças no próprio âmbito de trabalho, de forma que, a instituição tenha a preocupação de desenvolver maneiras de auxiliar o colaborador no enfrentamento das demandas existentes de acordo com a realidade vivenciada em cada profissão (SILVEIRA, et. al, 2014).

Tabela 1 - Artigos utilizados		
Nome do artigo	Autores	Ano
Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira.	Marcos Costa, Horácio Accioly Júnior, José Oliveira e Eulália Maia.	2007
Vulnerabilidade ao stress em adultos jovens.	Ariela Cristine Dias Friedrich, Fernando Macedo, Aline Henriques Reis.	2015
Sintomas de Stress em Professores Brasileiros.	Maria das Graças Teles Martins.	2007
O ESTRESSE EM UMA EQUIPE MILITAR DE RESGATE PRÉ-HOSPITALAR.	Klênia Navega de Aguiar, Ana Lúcia Alves Carneiro da Silva, Clénia Ribeiro de Faria, Flávia Valério de Lima, Paula Regina de Souza, Jeanne Marie R. Stacciarini.	2000
Estressores e estratégias de coping em uma amostra de psicólogos clínicos.	Cristiane Élis Sanzovo, Myrna Elisa Chagas Coelho.	2007
Avaliação do nível de stress em profissionais de saúde.	Liliane de Carvalho, Lucia Emmanoel Novaes Malagris.	2007
Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais: Sintomas mais frequentes.	Marilda E. Novaes Lipp, Keila Regina da Silva Nunes Costa, Vaneska de Oliveira Nunes.	2017
ESTRESSE OCUPACIONAL, COPING E BURNOUT.	Ivone Félix De Sousa, Helenides Mendonça, Daniela Sacramento Zanini, Elias Nazareno.	2009
Estresse ocupacional e Síndrome de Burnout no exercício profissional da psicologia.	Klayne Leite de Abreu; Ingrid Stoll; Letícia Silveira Ramos; Rosana Aveline Baumgardt; Christian Haag Kristensen.	2001
Avaliação de Intervenção em Estresse Ocupacional.	Sheila Giardini Murta, Bartholomeu Torres Tróccoli.	2004
ESTRESSE E ENFRENTAMENTO EM PROFESSORES: UMA ANÁLISE DA LITERATURA.	Kelly Ambrosio Silveira, Sônia Regina Fiorim Enumo, Kely Maria Pereira de Paula, Elisa Pozzatto Batista.	2014
Avaliação de estresse em policiais militares.	Marilda Aparecida Dantas, Denilza Vitar Cantarino Brito, Pâmela Batista Rodrigues, Tiago Silvério Maciente.	2010
Saúde mental do policial militar: Relações interpessoais e estresse no exercício profissional.	Gleiber Couto, Emerson de Araújo Garro Brito, André Vasconcelos-Silva, Roselma Lucchese.	2012
Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil) .	Maria Cecília de Souza Minayo, Simone Gonçalves de Assis, Raquel Vasconcellos Carvalhaes de Oliveira .	2008
ESTRESSE E COMPROMETIMENTO COMA CARREIRA EM POLICIAIS MILITARES.	Paloma Lago Marques De Oliveira, Marúcia Patta Bardagi.	2010

Fonte: O autor (2018)

Diante de tantos fatores e definições de estresse ocupacional, nota-se a necessidade de enxergar como “um todo” a situação estressora e o contexto onde o indivíduo encontra-se inserido, sem deixar de considerar suas consequências. Só assim, será possível identificar o processo saúde-doença e prevenir para que esse estresse não se torne crônico, podendo evoluir para um quadro ainda mais sério (SOUSA, et. al, 2009).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da Revisão Bibliográfica, a qual buscou identificar como o estresse ocupacional pode afetar a atividade dos policiais militares no dia- a – dia, foi possível observar que o número de artigos publicados nessa área ainda é restrito, vez que, ainda que se fale em estresse ocupacional com frequência, estudos voltados diretamente para a ocupação militar são raros.

Para uma melhor compreensão do trabalho, foi elaborada uma tabela contendo os artigos utilizados, seus autores e o ano da publicação da pesquisa.

Para os resultados, a partir da análise de conteúdo, três categorias foram evidenciadas: Definição de estresse, estresse ocupacional, estresse relacionado à ocupação militar e estratégias no manejo de estresse.

4 CATEGORIAS

Definição de estresse

Dentre os autores citados, todos correlacionam o estresse como alterações psicofisiológicas ocasionadas por acontecimentos que fogem do controle dos indivíduos.

Para que se chegue ao estresse, é necessário que se tenha contato com agentes estressores, que podem ser internos, que são comportamentos individuais, a forma como os indivíduos percebem seus problemas e lidam com eles ou externos, como situações que fogem ao controle, como por exemplo, acidentes ou morte de um ente querido.

É importante destacar que, embora se tenha uma definição quase unânime para estresse, causas e intensidades variam de indivíduo para indivíduo, de forma que, cada um tem seu coeficiente de enfrentamento. Existem ainda autores que destacam que nem sempre o

estresse vem em desarmonia com a saúde, pois em algumas situações, podem ser facilitadores para que pessoas possam potencializar sua produtividade.

Estresse ocupacional

Pesquisas na área tem ressaltado que, o estresse causado por ambiente de trabalho ou pela ocupação tem levado cada vez mais pessoas ao adoecimento, gerando absenteísmo as empresas e improdutividade por parte dos colaboradores.

Faz-se necessário que, para além de pesquisa, os resultados encontrados nesses estudos sejam colocados em prática nas empresas. Apesar dos custos para implantação de programas e outras práticas a fim de facilitar o enfrentamento do estresse, gestores precisam estar realmente convencidos de que política de prevenção e promoção à saúde são mais compensativos do que arcar com os gastos de manter um colaborador com baixo nível de produção e correndo o risco de cair em adoecimento.

Estresse relacionado a ocupação militar

Embora se saiba dos desafios enfrentados na profissão militar, a necessidade de atenção em relação ao estresse ocupacional é cada vez maior. Nas pesquisas, como já se imaginava, são ressaltadas as principais causas de estresse e adoecimento por conta da ocupação e fala-se com bastante frequência sobre o estilo hierárquico e disciplinar que contribui para tal.

A exposição ao perigo, à pressão por resultados, a sobrecarga de trabalho, a responsabilidade em lidar com a segurança de indivíduos e outros fatores, colocam os profissionais em um alto nível de estresse ou pré-disposição ao mesmo, e para tanto, precisam estar inseridos em programas que auxiliem no enfrentamento de seus afazeres sem maior prejuízo a sua saúde, mental ou física.

Principais estratégias no manejo do estresse

Ao longo da pesquisa, encontramos vários autores que descrevem as principais formas de enfrentamento frente a situações de estresse. Ressaltar essas estratégias é de grande valia, vez que, comprovam que se aplicadas de maneira correta, elas podem ser enriquecedoras para os militares e para a própria instituição.

Com base na revisão de literatura, entre as intervenções mais citadas para auxiliar no combate ao estresse encontram-se: diagnosticar fatores internos e externos, implantar programas de alimentação saudável, prática de exercícios físicos frequentemente, orientação

em relação à necessidade de horas de sono, impedir o excesso de horas extraordinárias ou especiais. De forma sucinta, incluir no cotidiano dos indivíduos ações que possam contribuir para o bem estar biológico, social, físico e mental.

5 CONCLUSÃO

Concluí-se que, o estresse é compreendido como alterações psicofisiológicas, ocasionadas por situações que fogem do controle dos indivíduos.

O estresse ocupacional, ou seja, causado no ambiente de trabalho ou em decorrência da ocupação tem levado cada vez mais pessoas ao adoecimento, gerando ainda, absenteísmo e improdutividade, e para tanto, deve ser visto com atenção.

Na ocupação militar, devido a fatores como a exposição ao perigo, pressão, responsabilidade e sobrecarga de trabalho, existe um alto nível de estresse ou pré-disposição ao mesmo, e desta forma, os profissionais precisam estar inseridos em programas que auxiliem no enfrentamento e manejo do estresse sem maior prejuízo a sua saúde, mental ou física.

Entre as intervenções citadas que mostraram-se mais relevantes para o combate ao estresse estão: diagnosticar fatores internos e externos, implantar programas de alimentação saudável, prática de exercícios físicos, orientação em relação à necessidade de horas de sono, impedir o excesso de horas extraordinárias ou especiais, promover ações que possam contribuir para o bem estar biológico, social, físico e mental.

Para os novos estudos, sugere-se que outras pesquisas referentes ao nível de estresse sejam realizadas. Ressalta-se que, novos inventários para mensurar níveis de estresse de acordo com tempo de profissão e cargos desempenhados auxiliarão na melhoria destes serviços.

REFERÊNCIAS

ABREU, K. L. et al . Estresse ocupacional e Síndrome de Burnout no exercício profissional da psicologia. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília , v. 22, n. 2, p. 22-29, Junho 2002. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932002000200004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 24 Maio 2018.

AGUIAR, K. N. et al. O ESTRESSE EM UMA EQUIPE MILITAR DE RESGATE PRÉ-HOSPITALAR. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, Goiânia, v. 2, n. 2, dez. 2006. ISSN 1518-1944. Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/fen/article/view/689/759>>. Acesso em: 08 fev. 2018.

CARVALHO, L.; MALAGRIS, L. E. N. Avaliação do nível de stress em profissionais de saúde. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, UERJ, RJ, v. 7, n. 3, p. 570-582, dez. 2007 Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=451844615016>>. Acesso em: 24 maio 2018.

COSTA, M.; JÚNIOR, H. A.; OLIVEIRA, J.; EULÁLIA, M. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. **Rev Panam Salud Publica**. 2007;21(4):217–22.

COUTO, G. et al. Saúde mental do policial militar: Relações interpessoais e estresse no exercício profissional. **Psicologia Argumento**, [S.l.], v. 30, n. 68, nov. 2017. ISSN 1980-5942. Disponível em: <<https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/20507/19761>>. Acesso em: 08 fev. 2018.

DANTAS, M. A. et al . Avaliação de estresse em policiais militares. **Psicol. teor. prat.**, São Paulo, v. 12, n. 3, p. 66-77, mar. 2010 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872010000300006&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 26 jan. 2018.

FRIEDRICH, A. C. D.; MACEDO, F.; REIS, A. H. Vulnerabilidade ao stress em adultos jovens. **Rev. Psicol., Organ. Trab.**, Florianópolis , v. 15, n. 1, p. 59-70, mar. 2015. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572015000100006&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 26 jan. 2018.

LIPP, M. E. N.; COSTA, K. R. S. N.; NUNES, V. O. Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais: sintomas mais frequentes. **Rev. Psicol., Organ. Trab.**, Brasília , v. 17, n. 1, p. 46-53, mar. 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198466572017000100006&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 26 jan. 2018.

MARTINS, M. G. T. Sintomas de stress em professores brasileiros. **Revista Lusófona de Educação**, [S.l.], v. 10, n. 10, julho 2009. ISSN 1646-401X. Disponível em: <<http://revistas.ulusofona.pt/index.php/rleducacao/article/view/637>>. Acesso em: 24 maio 2018.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: Metodologia de pesquisa qualitativa em saúde**. São Paulo: Abrasco, 1992.

MINAYO, M. C. S.; ASSIS, S. G.; OLIVEIRA, R. V. C. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro. **Ciência & Saúde Coletiva**, 16 (4):2199-2209, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csc/v16n4/v16n4a19.pdf>. Acessos em 24 maio 2018.

MURTA, S. G.; TROCCOLI, B. T. Avaliação de intervenção em estresse ocupacional. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 20, n. 1, p. 39-47, Apr. 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010237722004000100006&lng=en&nrm=iso>. Acessos em 24 Maio 2018.

OLIVEIRA, P. L. M.; BARDAGI, M. P. Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares. **Bol. psicol**, São Paulo, v. 59, n. 131, p. 153-166, dez. 2009. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S000659432009000200003&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em 24 maio 2018.

SANZOVO, C. E.; COELHO, M. E. C. Estressores e estratégias de coping em uma amostra de psicólogos clínicos. **Estudos de Psicologia**, vol. 24, núm. 2, abril-juni o, 2007, p. 227-238. Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, Brasil. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/pdf/3953/395336186009.pdf>>. Acesso em: 24 maio 2018.

SILVEIRA, K. A.; EMUNO, S. R. F. Estresse e enfrentamento em professores: Uma análise da literatura. **Educação em Revista**, Belo Horizonte, v. 30, n. 4, p. 15-36, Outubro-Dezembro 2014.

Disponível em: <<http://submission.scielo.br/index.php/edur/article/view/135049/8959>>.

Acesso em 24 Maio 2018.

SOUSA, I. F. et al. Estresse Ocupacional, Coping e Burnout. **EVS - Estudos Vida e Saúde**, Goiânia, v. 36, n. 1, p. 57-74, mar. 2010. ISSN 1983-781X. Disponível em: <<http://revistas.pucgoias.edu.br/index.php/estudos/article/view/1018>>. Acesso em: 24 maio 2018.

TURATO, E. R. **Tratando de metodologia da pesquisa clínico qualitativa**. Petrópolis: Vozes, 2003.