

ESTRESSE E DEPRESSÃO NOS POLICIAIS MILITARES

STRESS AND DEPRESSION IN MILITARY POLICE

DE ALMEIDA JÚNIOR, José Vargas ¹
SILVA, Bruna Daniella de Souza ²

RESUMO

Este artigo angariou os principais motivos para o desenvolvimento de estresse e depressão em policiais militares. O objetivo é responder os fatores que determinam a intensidade do impacto emocional nestes agentes de segurança pública, entender os motivos pelos quais os militares são mais afetados por estresse e/ou depressão e o que fazer para diminuir os casos destes desvios. Através de estudos em materiais bibliográficos foi possível conceituar os distúrbios psicológicos e a forma que são afetados. A Insatisfação no trabalho e o não reconhecimento da sociedade pelo serviço prestado potencializam o aparecimento do desnível psicológico. Diariamente o policial sofre influências negativas e situações de risco de vida das quais deve suportar. No ambiente militar, por vezes, não há espaço para demonstração de problemas pessoais em função da hierarquia, motivo que leva os policiais a esconderem a depressão.

Palavras-chave: Estresse. Depressão. Policias Militares.

ABSTRACT

This article raised the main reasons for the development of stress and depression in military police. The objective is to answer the factors that determine the intensity of the emotional impact on these public safety agents, to understand the reasons why the military are most affected by stress and / or depression, and what to do to lessen the cases of these deviations. Through studies in bibliographical materials it was possible to conceptualize the psychological disorders and the form that are affected. Dissatisfaction in work and the non-recognition of society for the service rendered potentiate the emergence of the psychological gap. Every day the police officer suffers negative influences and life-threatening situations that he must endure. In the military environment, sometimes there is no room for demonstrating personal problems due to the hierarchy, which causes the police to hide depression.

Keywords: Stress. Depression. Military Police.

¹ Aluno do Curso de formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, josevargasjunior500@gmail.com; Goiânia – GO, Junho de 2018.

² Professora orientadora: Doutora, professora do Programa de Pós-graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás CAPM, brunadani.souza@gmail.com, Goiânia – GO, Junho de 2018.

1 INTRODUÇÃO

Pode-se observar ao longo dos anos o aumento de responsabilidades e acúmulos de funções nos diversos segmentos de trabalho, motivo para o surgimento de alguns indícios da manifestação da depressão e eventos estressores, estes quando não administrados ou superados chegam a níveis incontroláveis, dificultando o tratamento. O enfoque sobre este assunto está filtrado para os agentes de segurança ostensiva, em específico os militares.

Influências negativas afetam o policial militar diariamente. A forma de reação aos eventos estressores dependerá do contexto da cada um. Quais são os fatores que determinam a intensidade do impacto emocional nestes agentes de segurança pública? Porque os policiais militares são mais afetados por estresse e depressão? O que fazer para diminuir os casos de estresse e depressão nos policiais militares?

Em decorrência do pouco conteúdo relacionado aos desníveis psicológicos dos policiais militares, identifica-se a necessidade de desenvolver um conteúdo mais atento aos agentes de segurança pública, pois a profissão é considerada perigosa e potencializa os distúrbios. Estresse ocupacional atinge pessoas nos vários tipos de trabalho, e não é diferente no policiamento ostensivo, o qual trabalha diretamente com diversos tipos de situações e intenso conflito, colocando os policiais em constante atenção e alerta (BARCELOS 1999). A insatisfação e o não reconhecimento do trabalho desgastante contribuem, cada um com sua parcela, para o aumento de casos de policiais que não conseguem administrar bem os eventos estressores.

O motivo do desenrolar deste assunto, se dá pelo interesse em aprofundar o tema no segmento da Polícia Militar, e entender como estes agentes de segurança pública são afetados pelos distúrbios de estresse, depressão e os possíveis motivos pelos quais podem desenvolver-se. Nos dias atuais o estresse e a depressão atingem casa vez mais trabalhadores em grande parte dos segmentos de trabalho. Este artigo trata de forma específica os agentes que lidam diretamente com segurança pública.

A produção deste artigo tem o objetivo de mostrar que a atividade exercida pelos policiais militares e o excesso de horas trabalhadas podem acarretar riscos para o psicológico humano, causando estresse e/ou depressão, bem como apresentar possíveis soluções para amenizar os efeitos sofridos por estes distúrbios. Estudos sobre estresse e depressão do segmento organizacional comum foram adaptados para o contexto do serviço policial, portanto a comparação entre bibliografias foi o método utilizado para o desenvolvimento da questão levantada, e a caracterização da pesquisa é do tipo descritivo qualitativo.

Para dar amplitude ao entendimento do assunto em pauta, realizou-se análise de pesquisas de campo de outros autores, relacionando opiniões diversas sobre segurança pública e sua forma de atingir o psicológico do agente. Foram introduzidas fontes de artigos obtidos em sites específicos que tratam do assunto, pesquisas em revistas que abordam o tema sobre policiais afetados com alterações no comportamento e suas respectivas porcentagens, bem como livros que abordam conceitos gerais sobre o estudo das doenças psicológicas. Após análise de dados e bibliografias disponíveis, apresenta-se possíveis soluções para amenizar os distúrbios psicológicos, e de forma mais relevante e específica, demonstrações de dados sobre porcentagens de policiais do Estado de Goiás que tiveram seus comportamentos afetados em virtude do trabalho policial.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O QUE É ESTRESSE?

É algo inevitável, todos passam por situações estressantes durante toda a vida, o problema é quando o nível tolerável ultrapassa o limite que podemos suportar, trazendo prejuízos para nossa saúde. São de diversas direções os eventos que geram o distúrbio: convivência com pessoas, familiares, doenças, emprego etc. O estresse acontece de forma imediata em resposta a algum acontecimento ou pode durar por longos anos, como por exemplo, um familiar com doença grave que gera preocupação para a pessoa de sua convivência. Em termos gerais o estresse pode ser definido como uma situação ameaçadora que exige uma resposta de quem sofre esta pressão. Profissionais psicólogos e estudiosos consideram o estresse como uma situação de enfrentamento que requer resposta para a situação ameaçadora (STRAUB, 2014, p. 79).

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).

Lago e Patta mencionam:

Nesse sentido, o estresse ocupacional é considerado uma relação particular entre o, seu ambiente de trabalho e as demais situações à qual está submetido; que vai ser avaliada pela pessoa como uma ameaça ou algo que exija demais das habilidades que a mesma tem para enfrentar a situação (LAGO E PATTA, 2010, p. 156).

Algo a ser avaliado é se a situação exige uma forte adaptação em resposta ao evento ameaçador do equilíbrio emocional, pois o estresse pode afetar várias áreas, não somente relacionado ao trabalho, mas também a vida particular. Como cita Lipp e Malagris (2001 apud LAGO e PATTA, 2010, p. 156) “o estresse ocupacional pode gerar impacto para o próprio trabalho do indivíduo e para todas as outras áreas da sua vida, na medida em que há uma inter-relação entre todas elas”. Sampaio e Galasso relatam que “o estresse pode ser considerado como um risco que se associa de formas variadas a todos os tipos de trabalho, podendo prejudicar assim a saúde e o desempenho dos trabalhadores” (SAMPAIO e GALASSO, 2002 apud LAGO e PATTA, 2010, p. 156).

O estresse ocupacional resulta em prejuízos econômicos, consequências fisiológicas e psicológicas, prejudicando a qualidade de vida e o trabalho profissional. As pressões e exigências constantes no trabalho geram um desnível entre o as situações suportáveis e a capacidade de reação da pessoa envolvida no contexto de conflito (SEABRA, 2008).

2.2 INSATISFAÇÃO NO TRABALHO GERANDO ESTRESSE NOS AGENTES DE SEGURANÇA PÚBLICA

Percebe-se uma interligação entre trabalho e vida pessoal, uma vez que as engrenagens da satisfação profissional e pessoal funcionam de forma conjunta, quando uma destas áreas é afetada de forma elevada por situações estressantes tem-se como resultado a diminuição da satisfação e consequências na vida particular. Spector escreve sobre a satisfação no trabalho e diz que “a satisfação no trabalho é uma variável que reflete como uma pessoa se sente com relação ao trabalho de forma geral e em seus vários aspectos” (SPECTOR, 2003 apud LAGO e PATTA, 2010, p. 157). Já para Muchinsky “o estresse no trabalho geralmente envolve fatores afetivos, sendo que a insatisfação no trabalho é a mais comum. [...] refere-se ao grau de prazer que um funcionário sente com seu cargo” (MUCHINSKY, 2004 apud LAGO e PATTA, 2010, p. 157).

A insatisfação está presente na corporação da polícia militar, sentimentos de frustração, o não reconhecimento dos subordinados pelos seus superiores hierárquicos e principalmente a população, fatores como salários baixos e condições de trabalho são questões que trazem desânimo para o desempenho da função policial, o sentimento de insegurança e a não confiabilidade da justiça brasileira faz com que os agentes de segurança pública se sintam ameaçados e insatisfeitos (CORREIA et al, 2016).

2.3 O NÃO RECONHECIMENTO DO TRABALHO POLICIAL MILITAR

Transferindo essa análise de maneira mais específica para a polícia militar, pode-se afirmar que além dos fatos impactantes vivenciados pelos agentes de segurança ostensiva em função da criminalidade, ainda temos um acréscimo de outros fatores que intensificam o desajuste do equilíbrio no trabalho. Como por exemplo, a falta de reconhecimento do trabalho policial pela sociedade, tornando-os mais vulneráveis ao transtorno psíquico. Como cita Chor et al:

A forma de organização e o tipo de trabalho são fundamentais para os processos de estresse ocupacional. Ambientes de trabalho favoráveis à saúde se configuram naqueles que possibilitam o uso das habilidades dos trabalhadores e o controle do trabalho a ser executado. Entretanto quando trabalho é desprovido de significado, não é reconhecido, é executado em más condições, pode ser fonte de sofrimento devido a demandas variadas, como: falta de reconhecimento e de significado do trabalho, baixos salários, más condições de trabalho, falta de equipamento e perigo (CHOR et al, 2008 apud AYRES, 2013, P. 13).

Já para Amador (2000 apud LAGO e PATTA, 2010, p. 158) “outro aspecto importante do trabalho policial é que este não tem reconhecimento da sociedade, o que acaba por gerar sentimentos de frustração, inutilidade e improdutividade nos profissionais”.

Para Moraes et al,

A insatisfação dos próprios policiais se evidencia através das greves e comportamentos violentos que ocorreram na última década. Tal insatisfação, somada ao não reconhecimento do trabalho policial, resulta em uma queda da autoestima dos policiais, o que influencia na motivação e no comprometimento dos mesmos, propiciando, talvez, maior vulnerabilidade ao estresse e outros transtornos (MORAES et al, 2001 apud LAGO e PATTA, 2010, p. 158).

2.4 ESTRESSE EM POLICIAIS MILITARES

Lago e Patta (2010, p. 158) dizem que “De um modo geral, considera-se que a atividade exercida pelo policial militar é de alto risco, pois são profissionais que lidam diariamente com a violência e a brutalidade”. Fator importante a ser observado é a crescente situação de estresse, e em decorrência deste a depressão, que está cada vez mais inserida no contexto profissional. A intensão é intensificar o olhar na profissão policial, uma vez que esta sofre injeções diárias de situações estressantes e que podem marcar profundamente a forma com que estes agentes reagem a situações de alto impacto emocional. Como cita Costa et al “a profissão do policial militar é uma das que mais sofre de estresse, pois trabalha sob forte tensão, muitas vezes em meio a situações que envolvem risco de vida” (COSTA et al, 2007 apud LAGO e PATTA, 2010 p. 158).

Já Barcelos entende que:

A principal função da polícia ostensiva, por exemplo, é o combate à criminalidade. Então, pode-se dizer que estes policiais lidam diretamente com a violência e, portanto, exercem uma atividade que envolve riscos à vida e à saúde, desencadeando, muitas vezes, um desgaste físico e psicológico, o que acaba por gerar estresse (BARCELOS, 1999 apud LAGO e PATTA, 2010, p. 158).

A Situação da criminalidade no Brasil não está em um nível controlável, o que pode ser constatado pelos noticiários dos jornais e meios de comunicação, e este é o contexto que o policial esta inserido diariamente. O estresse vem das frequentes situações vividas durante o serviço e também nos momentos de folga, em que os obriga a ficar em constante alerta por medo de serem reconhecidos por infratores da lei. No início de carreira, quando o agente de segurança ostensiva ingressa na corporação, o mesmo almeja a “segurança” do emprego público e a ascensão na carreira, mas logo se depara com intensas situações de risco, desvalorização da profissão por parte da sociedade, potencializando assim o estresse (DANTAS et al, 2010).

2.5 O QUE É DEPRESSÃO?

Pode-se considerar uma resposta a pensamentos negativos, está relacionada ao emocional humano, levando a pessoa a sentir perturbações psicológicas. Tem como quadro desacreditar da vida, prostração física, descontrole das emoções, melancolia no humor, falta de prazer e energia, distúrbios do sono e alteração do peso, planejamento da própria morte e da forma de suicídio (SEABRA, 2008).

A depressão em decorrência do estresse, principalmente como já citado anteriormente o “estresse ocupacional”, e seu prolongamento pode deixar o indivíduo sem forças para reagir, e para entendermos um pouco mais sobre o distúrbio, os seguintes autores conceituam: “A depressão é uma doença mental que tem a tristeza marcada ou prolongada como uma particularidade, apresentando falta de interesse por trabalhos rotineiros antes agradáveis” (BAHLS, 2002 apud COSTA e DANTAS, 2014, p. n.p). No entendimento de Holmes, “a depressão pode se estabelecer pelo episódio de que o sujeito não consegue figurar uma saída para suas dificuldades” (HOLMES, 1999 apud COSTA e DANTAS, 2014, p. n.p).

Na depressão aparecem alguns sintomas que varia de indivíduo para indivíduo: tristeza persistente, ansiedade ou sensação de vazio, desesperança, pessimismo, sentimento de culpa, inutilidade, desamparo, perda do interesse ou prazer em atividades que anteriormente causavam prazer, insônia, perda de apetite e/ ou peso, ou excesso de apite e ganho de peso, diminuição da energia, fadiga, sensação de desânimo, ideia de morte ou tentativa de suicídio, inquietação, irritabilidade, dificuldade para concentra-se, recordar e tomar decisões, sintomas físicos e persistentes quer não respondem a tratamento; por exemplo, dor de cabeça, distúrbio digestivo e dor crônica (LAFER, 2006 apud COSTA e DANTAS, 2014, p. n.p.).

Já Pereira explica a relação entre estresse e depressão:

A depressão assim como outras doenças, surge na relação com o *stress* (fator precipitante), devido a algumas predisposições associadas a vulnerabilidades biopsicossociais que aumentam a probabilidade do aparecimento da depressão. Esta vulnerabilidade varia de indivíduo para indivíduo (PEREIRA 2008, p. 144).

Considerando a possibilidade de a situação de estresse evoluir e desenvolver outras patologias, dentre elas a depressão, Poudinesco entende que “o sofrimento psíquico da depressão se manifesta sobre forma de tristeza e apatia que atinge o corpo e a alma” (POUDINESCO, 2000 apud COSTA e DANTAS, 2014, p. n.p.). “Para Baba e colaboradores (1999), a depressão é definida pelo prolongamento de sentimentos negativos e a incapacidade de concentração ou do funcionamento normal” (BABA et al, 1999 apud COSTA e DANTAS, 2014, p. n.p.). Já Maciel explica que “a depressão é denominada como a ‘patologia da liberdade’ expressando uma falta de tensão entre as forças internas que responde a diversas demandas com que os sujeitos se confrontam” (MACIEL, 2000 apud COSTA e DANTAS, 2014, p. n.p.).

O estresse pode gerar depressão, pois o depressivo é descrito com problemas no cognitivo mental, causados pelo estresse ocorrido antes do agravamento que gerou distúrbio depressivo. O deprimido enxerga-se de forma negativa, distorcendo o que realmente ele é, e essa percepção distorcida dificulta o relacionamento com o meio ambiente que vive e com os familiares (SEABRA, 2008).

2.6 AS INFLUÊNCIAS NEGATIVAS PARA O POLICIAL MILITAR

O mesmo raciocínio da questão anterior nos remete a pensar o porquê do prolongamento da situação e sua evolução para o nível depressivo. Ainda por entender as influências negativas que sofrem os policiais, em específico os militares, a reação de cada agente de segurança pública é diferente, uns são mais vulneráveis e desenvolvem um nível mais elevado deste distúrbio, e as situações vividas no cotidiano, até a morte de colegas fardados, servem de gatilho para se manifestem as alterações psicológicas. Valla (2002) cita:

Os policiais são influenciados o tempo todo por diversos fatores negativos que geram depressão, estresse, ansiedade, etc. O cansaço físico e mental e a falta de equilíbrio emocional conduzem esse profissional a assumirem, em alguns momentos, atitudes inconsequentes durante situações confusas. Com essa realidade o desempenho do policial poderá ser comprometido expondo ainda mais a vida do militar e da população a um perigo em potencial.

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 o mesmo 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 apud COSTA e DANTAS, 2014, p. n.p.).

Observa-se que o adoecimento vem de uma sequência de acontecimentos, passando por diversos níveis, normalmente começando pelo estresse combinado com fatores externos, a cobrança excessiva que o policial é submetido e a criminalidade que expõem diariamente o policial ao risco de morte. Kaplan descreve que:

Os profissionais da área militar vivem em grande zona de risco no seu cotidiano, pois eles são responsáveis pela ordem, funcionamentos e segurança da sociedade e com tamanha responsabilidade e rigidez que o militar é obrigado a viver diariamente, pode-se perceber um grande número de militares adoecendo a cada ano. No Brasil, a criminalidade e a violência têm aumentado e perante essa nova realidade fez-se necessário estudar e pesquisar o processo e organização do trabalho militar, que é de suma importância para a sociedade (KAPLAN; SADOCK, 1984 apud COSTA e DANTAS, 2014, p. n.p.).

Com essas influencias negativas para o policial, temos alguns resultados, como por exemplo: Sentimento de esgotamento, e por mais que “descanse” tem a impressão que não teve recuperação. Outros fatores começam a atingir o agente de segurança pública, o distanciamento emocional com aquelas pessoas que tem contato direto e que dividem as funções do trabalho, reações de frieza e desinteresse pelo trabalho (LAGO e PATTA, 2010).

2.7 AGENTES DE SEGURANÇA “ESCONDEM” A DEPRESSÃO

Uma questão preocupante que agrava a situação é a não procura de ajuda médica, e isso pode ocorrer por medo de represarias 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).

No estado de Goiás os policiais militares demonstraram casos de estresse grave e episódios depressivos, acredita-se que o número de casos pode ser maior que o demonstrado durante o período de pesquisa, pois não é evidente que não são todos os policiais que procuram tratamento quando desenvolvem os casos citados. (NASCIMENTO et al, 2014)

Estudo retrospectivo de pericias da Junta Central de Saúde PMGO (JCS), com diagnósticos psiquiátricos, no período de abril a setembro de 2014. Foram analisados 375 militares, dos quais 327 (87,2%) eram homens com idade variando entre 22 a 53 anos (média de 42,1) e 48 (12,8%) mulheres com idade entre 32 e 52 anos (média 40,8). Os diagnósticos (conforme CID-10) foram: **“Reação a stress grave e transtorno de adaptação” 75 casos (20,6%); “Episódios depressivos” 66 casos (18,2%)** (NASCIMENTO et al, 2014, p. 14, grifo nosso)

Outras variáveis podem entrar no contexto, como por exemplo, a vida pregressa do policial, a infância, a convivência com os pais, os problemas de saúde enfrentados durante

a vida, genética, que somados aos eventos impactantes desenvolvem com mais facilidades em alguns, demonstrando uma predisposição ao desenvolvimento da doença.

O militarismo, em função de sua peculiaridade, traz uma limitação para a demonstração das emoções, não há oportunidade para revelar sentimentos de frustração, e se houvesse, seria mal visto pelos colegas policiais. O risco de vida, seja real ou imaginário, é constante no trabalho, este é mais um dos fatores que acentuam a depressão nos agentes (COSTA e DANTAS, 2014).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em busca de respostas para os problemas levantados no decorrer deste artigo, cita-se diversos autores que desenvolveram ideias de uma forma geral sobre o assunto. Não houve esgotamento do assunto, pois o estudo direciona-se para o universo da segurança pública. O primeiro questionamento busca os fatores que determinam a intensidade do impacto emocional nos agentes de segurança pública. De acordo com Straub (2014) os fatores que determinam essa intensidade são as situações ameaçadoras vividas pelos agentes durante o trabalho gerando estresse, e partindo desta alteração de estado psicológico o indivíduo responde à situação ameaçadora. Lago e Patta (2010) mencionam que, nos casos de estresse relacionados ao trabalho, a saúde do agente está diretamente relacionada à capacidade de enfrentamento às situações adversas que vive no ambiente ao qual está inserido. A forma que a situação problemática é enfrentada está torço de várias questões pessoais que são desenvolvidas durante a vida de uma pessoa, bem como o tipo de formação profissional e características psicológicas, sendo estes os fatores que determinam a intensidade do impacto psicológico e a capacidade de resistência a estes eventos.

A segunda questão levantada é o motivo pelo qual os policiais militares são mais afetados por estresse e depressão. Correia et al (2016) menciona que a insatisfação na corporação polícia militar está amparada em sentimento de frustração, pois o agente de segurança pública, por vezes, não é reconhecido pela sociedade por seu trabalho prestado, bem como o não reconhecimento do trabalho por seus próprios superiores, questões como salários baixos e a falta de confiança na justiça brasileira são fatores que trazem desânimo, sentimento de inutilidade e improdutividade ao policial. A insatisfação e o não reconhecimento do trabalho desgastante contribuem, cada um com sua parcela, para o aumento de casos de policiais que não conseguem administrar bem os eventos estressores que são submetidos diariamente. Dantas et al (2010) relata que no início da carreira o agente de

segurança ostensiva almeja a “segurança” do emprego público e a ascensão na carreira, mas logo se depara com intensas situações de risco, desvalorização da profissão por parte da sociedade, potencializando assim o estresse. Percebe-se que em todos os segmentos de trabalho existentes situações que podem gerar o desnível emocional, pelo estresse ou depressão, mas o que diferencia e intensifica o acometimento em policiais militares é a junção das situações de risco de vida com as variáveis estressantes que encontramos também em outras corporações.

O terceiro e último questionamento levantado foi o que fazer para diminuir os casos de estresse e depressão nos policiais militares. Holmes (1999) menciona que a depressão é um episódio em que o indivíduo não consegue projetar um meio para sair de suas dificuldades. Com base nas declarações de Pereira (2008) a depressão, assim como outras doenças, pode ser desencadeada através do estresse, que é um fator inicial para o desenvolvimento deste nível mais elevado do distúrbio emocional, predisposição e fraqueza biopsicossocial aumentam a possibilidade do aparecimento da depressão. Dando ênfase à situação dos policiais militares inseridos neste contexto, maximiza-se algumas influências negativas sofridas pelos policiais militares, que de acordo com Costa e Dantas (2014) os agentes estão expostos aos riscos em zonas de conflito, são submetidos a grandes responsabilidades e à rigidez do militarismo, constatando assim um elevado número de policiais adoecendo por tamanha influência negativa sofrida diariamente durante longos anos da carreira a qual desempenha. A diminuição do estresse e depressão depende de ações que confrontem a situação enfrentada. O apoio de familiares e pessoas próximas é essencial para potencializar a possibilidade de recuperação. Agir de forma antecipada é ainda o melhor remédio para a não evolução do desnível emocional enfrentado, buscando meios alternativos que “desliguem” o policial desta intensa situação de alerta e tensão constante, nos horários de folga buscar atividades que tragam realização pessoal e em casos que for identificado um nível que foge do controle emocional procurar ajuda profissional de psicólogos e psiquiatras.

Uma nova ideia para melhorar o quadro de saúde dos policiais que atuam em Goiás seria um acompanhamento periódico por psicólogos em cada batalhão militar do estado, promovendo palestras rápidas sobre as possíveis formas de amenizar os problemas advindos da profissão, com essa proximidade gerada seria possível identificar um maior número de militares que estão em situação estressante e/ou depressiva e de forma antecipada realizar as opções de tratamento.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização deste artigo buscou entender os principais motivos que levam o policial militar a sofrer de estresse e depressão durante seus anos de trabalho nos quadros da corporação estatal, prestando serviço à sociedade da qual esta inserido. Foi exposta a insatisfação no trabalho, as influências negativas que o agente sofre durante o serviço, o não reconhecimento da sociedade pelo desempenho da função policial e ainda sobre o desenvolvimento do desnível emocional para o quadro mais elevado que é o estado depressivo.

A principal análise do conteúdo, que foi construído através de junções de bibliografias, foi o direcionamento do agente de segurança pública para o 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.

Portanto recomenda-se formas alternativas que tragam satisfação pessoal e que desviem o foco negativo que cada policial vive durante o trabalho, como exemplo praticar algum esporte e atividades que acrescentem algo de valor e introduzam sentido para a existência humana. Adequar de acordo com a preferencia de cada pessoa essas atividades. Percebendo que a situação foge do nível controlável procurar ajuda médica psicológica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARDAGI, M. P.; OLIVEIRA, P. L. M. - **BOLETIM DE PSICOLOGIA – Estresse e Comprometimento Com a Carreira em Policiais Militares** – Rio Grande do Sul: Universidade Luterana do Brasil, 2010. vol. LIX. nº 131. Pg. 153-166

BORGES, M. N. et al - Revista Brasileira Miliar de Ciências (RBMC) –**Aspectos Epidemiológicos e Diagnósticos Psiquiátricos de Militares em Goiás** – Goiás, 2016, vl. 01, nº 2

CORREIA, J. S. et al – **Satisfação no Trabalho dos Policiais Militares do Rio Grande do Sul** – um Estudo Quantitativo – Rio Grande do Sul: Universidade Federal de Santa Maria, 2016.

COSTA, A. C.; ESTEVAM, I. D. – **PSICOLOGADO - Depressão em Policiais Militares** - Uma Possível Decorrência das Atividades Laborais, 2014. [internet] Disponível em:

<<https://psicologado.com/atuacao/psicologia-da-saude/depressao-em-policiais-militares-uma-possivel-decorrencia-das-atividades-laborais/>>. Acesso em: 19/01/2018

DANTAS, M. A. et al – POPSIC – **Avaliação de Estresse em Policiais Militares** – São Paulo: Universidade José do Rosário Vellano, 2010. vol.12. no.3

MELO, M. A. – **Associação Entre Estresse e Níveis Pressóricos Dos Policiais Militares de Porto Alegre** - Rio Grande do Sul: Universidade do Rio Grande do Sul, 2013

SEABRA, A. P. P. C. - **Síndrome de Burnout e a Depressão no Contexto da Saúde Ocupacional** - Dissertação em Doutorado em Ciências de Saúde Mental – Portugal - Porto: Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, 2008

STRAUB, R. - ARTMED – **Psicologia da Saúde** – Uma Abordagem Biopsicossocial – EUA: University of Michigan, 2014.