

EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO DO ESTRESSE NO POLICIAL MILITAR

PHYSICAL EXERCISE IN STRESS PREVENTIONIN MILITARY POLICE

ITACARAMBI, Danilo de Alcântara ¹
DE OLIVEIRA, Anderson Gomes ²

RESUMO

O presente trabalho buscou confirmar evidências dos benefícios dos exercícios físicos na prevenção do estresse ocupacional em policiais militares. É notável que o estresse excessivo resulta em redução da saúde, da qualidade de vida e do bem-estar, podendo levar o indivíduo à morbidade e até mesmo à morte. Existem tratamentos e medidas preventivas que são eficazes, rápidas, econômicas e que contribuem para a redução e para o controle do stress, como, por exemplo, os exercícios físicos. Esta pesquisa é de caráter educacional, e visa destacar os efeitos da prática do exercício físico, assim como os efeitos da inatividade física, principalmente em relação ao estresse.

Palavras-chave: Exercícios físicos. Policiais militares. Estresse.¹

ABSTRACT

The present study sought to confirm evidence of the benefits of physical exercises in the prevention of occupational stress in military police officers. It is notable that excessive stress causes a reduction in health, quality of life and well-being, which can lead to morbidity and even death. There are preventive treatments and measures that are effective, quick, economical and that contribute to the reduction and control of stress, such as physical exercise. This research is educational in nature, and aims to highlight the effects of physical exercise practice, as well as the effects of physical inactivity, especially in relation to stress.

Keywords: Physical exercises. Military police. Stress.

¹ Aluno do Curso de pós-graduação do Comando da academia de Polícia militar de Goiás- CAPM, danilo.itacarambi@hotmail.com; Goiânia- Go, Maio de 2018.

² Professor Orientador: Mestre, professor do programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás- CAPM, gomesdeoliveira.anderson@gmail.com, Goiânia- Go, Maio de 2018

1 INTRODUÇÃO

Existem profissões que conforme são executadas contribuem para desgaste emocional. Algumas dessas profissões não permitem faltas e atrasos, decisões não podem ser tomadas de maneira precipitada, pois lidam com sofrimento e tensões relacionadas a seres humanos. Dentre varias profissões semelhantes está a do policial militar, presente diariamente na sociedade.

Sabemos que no Brasil a violência é um problema presente na sociedade, sendo este tema cada vez mais frequente nos noticiários. Inserido neste meio está o policial militar, profissional que combate a criminalidade com intenção de promover e garantir segurança pública.

De acordo com Calanzas (2010), ao ingressar na carreira, muitos destes profissionais buscam status, estabilidade e ascensão na carreira devido a ser concurso público. Porém ao longo do tempo, talvez pela falta de conhecimento, e pela percepção que o risco é real, se desapontam, e ainda se deparam com perda de colegas, causando assim um sofrimento mental, acumulado e represado pela própria corporação.

Exige-se do policial militar o preenchimento de uma série de requisitos de saúde para que possa desempenhar seu trabalho, sendo assim, deve tomar precauções para prevenção de adoecimento físico e psíquico, torna-se um desafio diário na prática. É exigido que este profissional saiba cumprir ordens, e ter disciplina, além de equilíbrio emocional e resistência física. Deve em frações de segundos atuar, quase que automaticamente, diferenciando o certo do errado. É notório existência de pressão sobre esse profissional, por isso é importante lidar de maneira sábia com fatores que geram adoecimento.

A profissão de policial militar, lida diariamente com violência e morte, um dos motivos pelos quais é considerada uma profissão de alto risco. É também uma das profissões que mais sofrem estresse. São profissionais que se expõem ao perigo, conflitos e tensões, e até mesmo a agressões. Não é por acaso que a saúde dos Policiais Militares vem ganhando atenção no Brasil e no Mundo, principalmente por possuir características de risco do ponto de vista da saúde psíquica e também física (AMADOR, et al., 2002).

Segundo Brito e Goulart (2005), é necessário existir uma avaliação psicológica dos policiais militares, tanto no processo de seleção, quanto no decorrer da carreira, ao exercer suas funções.

Na imensa maioria, os policiais militares são profissionais que atuam em turnos. A probabilidade de um policial que trabalha no período noturno dormir por menos de 7 horas por noite é 44% maior dos que os profissionais que atuam no período diurno e vespertino (CHARLES et al, 2007). Estudos em humanos apontam que a privação do sono, também tem relação com diabetes tipo 2, obesidade, síndrome metabólica, hipertensão arterial sistêmica e dislipidemia. Também existem autores que associam a privação do sono com aumento da incidência de infarto agudo do miocárdio e acidentes vasculares encefálicos.

Após estudo realizado com policiais militares (RAJARATNAM et al, 2011), 34% apresentaram apneia obstrutiva do sono, 29% sonolência diurna excessiva e 26% adormeceram ao volante pelo menos 1 vez no último mês. A privação do sono somado à redução da atividade física, proporciona aumento de peso, devido à má alimentação, e surgindo assim alguns distúrbios do sono. Portanto, os profissionais da segurança pública devem se conscientizar das medidas para redução dos danos. Para reduzir o surgimento de doenças cardiovasculares, distúrbios do sono e diminuir os riscos de acidentes os profissionais devem levar um estilo de vida saudável, através da melhor nutrição e prática de exercícios físicos.

Este trabalho busca apontar os benefícios dos exercícios físicos para prevenção do estresse em policiais militares, destacando os efeitos da prática, assim como os efeitos da inatividade física, principalmente em relação ao estresse. Pessoas fisicamente ativas apresentam uma melhor qualidade de vida, tendo pontos positivos relacionados à prevenção de distúrbios emocionais, minimizando os efeitos do estresse.

Entre as doenças crônicas do estresse a síndrome de BURNOUT tem afetado policiais devido as características da profissão, principalmente por ser uma síndrome causada por exposição prolongada ao estresse no nível mais elevado. Quando o trabalhador está acometido pela síndrome de BURNOUT fica evidente sua insatisfação, e mostra-se um profissional desmotivado, destacando um perfil profissional oposto ao início de sua carreira

por apresentar sinais e sintomas de exaustão física, psíquica e emocional (COSTA et al.,2007).

Praticar atividades físicas é uma das diversas maneiras de se controlar o estresse, pois promove bem estar e equilíbrio psicológico, físico e social nos praticantes. Os efeitos são benéficos e contribuem para uma melhor qualidade de vida.

Por meio da revisão da literatura, identificamos trabalhos acadêmicos que realizaram pesquisas e entrevistas em policiais militares, muitos destes profissionais apresentaram sinais e sintomas de estresse ocupacional. Identificamos dados sobre a importância da atividade física na prevenção do estresse, e com isso melhoria na qualidade de vida dos profissionais.

2 REVISÃO DE LITERATURA

A Organização Mundial de Saúde (OMS), que foi fundada em 1948, define saúde como completo bem estar físico, mental e social ou ainda, o bem estar bio-psico-social e não apenas a ausência de patologias.

Segundo (FOSS, 2000), as atividades físicas realizadas com maior frequência semanal, desenvolvem a saúde, e surgem diversos benefícios como: redução do risco de morte prematura; redução no risco de óbito por cardiopatia; diminuição de chances de desenvolvimento de diabetes; redução do surgimento de pressão alta – este inclusive é um dos principais fatores de risco para surgimento de doença vascular cerebral além dos problemas cardíacos; redução de pressão alta entre aqueles que já são hipertensos; diminui a possibilidade de surgimento de câncer de cólon; promoção de bem estar psicológico e com isso ameniza as sensações de ansiedade e depressão;

Para (Monteiro, 2004) exercício físico refere-se às atividades realizadas por meio de reproduções sistêmicas, com orientação dos movimentos, com ampliação no dispêndio de oxigênio em função da exigência muscular. O exercício concebe um subgrupo de atividade física planejada com o objetivo de manter o condicionamento. Também pode ser definido como qualquer atividade muscular que interrompa a homeostase e promova força.

Nahas (2003), descreve que o exercício físico promove melhora na aptidão física, sendo esta a capacidade de executar as atividades do cotidiano com disposição, vigor e energia, além de mostrar diminuição do risco de desenvolvimento de doenças ou condições crônicas degenerativas, relacionadas a diminuição nos níveis de atividade física, além de causar benefício para capacidade funcional.

Considera-se saúde, uma categoria humana com dimensão física, social e psicológica, algo contínuo com dois pólos, positivos e negativos. Na condição de saúde positiva é a capacidade de ter uma vida com satisfação e proveito, confirmada normalmente quando há uma percepção geral de bem estar; já em relação à saúde negativa, está relacionada à morbidade e, no extremo, associada a mortalidade precoce (Nahas, 2003).

Ainda segundo Nahas (2003), qualidade de vida muda de indivíduo para indivíduo e tende a diferenciar ao longo da vida de cada pessoa. Vários são os fatores que influenciam a qualidade de vida das pessoas, das comunidades, e a união destes fatores organizam e separam o cotidiano dos seres humanos, gerando uma sequência de fenômenos e novas situações que, abstratamente, tende a ser considerada qualidade de vida. Estão associados a esta expressão fatores como, relações familiares, estado de saúde, renda, disposição, realização no trabalho, prazer, atividades de lazer, longevidade, e até mesmo a espiritualidade.

Segundo (AGUIAR, 2007), os policiais militares são profissionais que se expõe constantemente a perigos e conseqüentemente ao estresse. Portanto trata-se de uma das profissões em que constantemente os indivíduos são expostos a situações de perigo e violência, a profissão de policial é uma das mais estressantes.

Segundo (HANS SELYE, 1959), o estresse é o estado que manifesta-se através da Síndrome Geral de Adaptação (SGA). Esta síndrome compreende: atrofia dos órgãos linfáticos, úlceras gastrointestinais e dilatação do córtex da supra-renal, além de perda de peso e demais alterações. SGA trata-se de uma série de respostas não específicas a uma lesão e se define em três fases: 1) fase de alarme, incide manifestações agudas; 2) fase de resistência, após o desaparecimento das manifestações agudas e; 3) fase de

exaustão, onde pode ocorrer colapso do organismo quando retornam as reações da primeira fase.

Este mesmo autor afirma que o estresse pode ser notado em qualquer das fases, independente de suas manifestações serem diferentes no decorrer do tempo. Inclusive, não há necessidade de desenvolvimento das três fases para ocorrer o registro da síndrome, afinal somente o estresse em nível grave leva à fase de exaustão e até mesmo à morte.

Observando estudos dos autores brasileiros Júlio de Mello Filho e Mauro Diniz Moreira (1992), notamos que definem estresse (físico, psicológico ou social) como um "termo que compreende um conjunto de reações e estímulos que causam distúrbios no equilíbrio do organismo, freqüentemente com efeitos danosos."

Segundo Rodrigues (1997) estresse é:

"uma relação particular entre uma pessoa, seu ambiente e as circunstâncias às quais está submetida, que é avaliada pela pessoa como uma ameaça ou algo que exige dela mais que suas próprias habilidades ou recursos e que põe em perigo o seu bem-estar" (op. cit., p.24).

O autor considera estímulos estressores vindos do meio externo (estímulos de ordem física ou social, como o trabalho), quanto do interno (pensamentos, emoções, fantasias e sentimentos, como angústia, medo, alegria e tristeza).

De acordo com Marilda Lipp (1984), o estresse é:

"uma reação psicológica, com componentes emocionais físicos, mentais e químicos, a determinados estímulos que irritam, amedrontam, excitam e/ou confundem a pessoa" (op. cit., p. 6).

Lipp diferencia o nível de estresse excessivo ou insuficiente (distresse), do que é necessário para o bom desempenho da pessoa (eustresse).

A autora sugere o tratamento comportamental do estresse excessivo, que se dá em três frentes: 1) auxiliando o paciente a desenvolver estratégias para alterar sua avaliação dos estressores; 2) auxiliando o paciente a desenvolver e implementar estratégias para a diminuição da reação

psicofisiológica em excesso; e 3) ajudando o paciente na consolidação de meios apropriados de expressão e utilização de respostas do estresse.

Carl Simonton e colaboradores (1987), conceituam estresse associando a estados emocionais vindos da reação particular que cada indivíduo esboça mediante a alterações significativas em suas vidas.

Os autores Carl Simonton e colaboradores (1987), concluem que algo que de fato aparenta ser significativo, é o modo como cada pessoa reage aos agentes estressores, sendo portanto um fator decisivo para o aparecimento ou evolução de doenças. Citam ainda a "Escala de Agentes Estressores", incluindo fatos considerados negativos, como morte do cônjuge e prisão, quanto fatos positivos, como nascimentos e casamentos. Mencionam a qualidade comum destes agentes de resultarem sempre numa alteração de hábitos, de relação com as pessoas e com a auto-imagem, e na conseqüente adaptação do indivíduo ao surgimento de mudanças.

Rossi (1994) realizou uma revisão do estresse e da SGA apresentados por Selye e, a partir da revisão, defende a utilização do conceito. Segundo Rossi, a primeira contribuição original de Selye foi mostrar que, qualquer que fosse o meio de surgimento do estresse biológico no organismo, ocorrerá a mesma reação padrão para restaurar a homeostase interna, é um tipo de resposta.

Segundo França e Rodrigues (2002, p. 50), a síndrome de Burnout é definida:

[...] como fruto de situações de trabalho, notadamente nos profissionais que têm como objeto de trabalho o contato com outras pessoas. O Burnout seria a resposta emocional a situações de stress crônico em função de relações intensas – em situações de trabalho – com outras pessoas ou de profissionais que apresentam grandes expectativas em relação a seus desenvolvimentos profissionais e dedicação à profissão; no entanto, em função de diferentes obstáculos, não alcançaram o retorno esperado.

Para Ferrari (2014) a Síndrome de Burnout é:

Uma doença psicológica caracterizada pela manifestação inconsciente do esgotamento emocional. Tal esgotamento ocorre por causa de grandes esforços realizados no trabalho que fazem com que o profissional fique mais agressivo, irritado, desinteressado,

desmotivado, frustrado, depressivo, angustiado e que se avalia negativamente.

Notamos que a síndrome está afetando trabalhadores no geral, e não é diferente com os policiais, inicialmente está disposto com seu trabalho, executa as tarefas com prazer, mas a falta de reconhecimento e a desmotivação, atinge diretamente a auto-estima, diminuindo o potencial das tarefas no trabalho, em consequência o psicológico sofre um abalo e o desgaste físico e mental passa a atrapalhar a rotina do trabalhador.

França e Rodrigues (2002, p. 53) comentam sobre essa insatisfação:

Além de os profissionais estarem expostos a frequentes situações de stress, eles experimentam a vivência de que oferecem muito mais, em comparação com o que recebem, ou seja, o retorno em termos de gratificação é sentido como reduzido, insuficiente, diante das expectativas em relação à profissão.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Mesmo sendo quase sempre reversível, é necessário realizar tratamentos ou ações preventivas para o estresse, e levando sempre em consideração o que estressa o policial e como reduzir ou eliminar os estressores. Além disso, devem-se adotar tratamentos capazes de aumentar a resistência desses profissionais e aliviar os sintomas. Surgirem-se, formas de amenizar os efeitos do estresse, como alimentação equilibrada, relaxamentos por meio de exercícios de respiração profunda, relaxamento muscular, música, filmes, leitura, exercício físico e práticas esportivas, entre outras, como acompanhamento psicológico individual e, conseqüentemente, estratégias de enfrentamento para manter a estabilidade emocional dos policiais, atitude positiva perante o trabalho, de forma a gerar qualidade de vida.

Existem fatores que contribuem positivamente para redução de estresse, como a busca por uma melhor alimentação, busca por tranquilidade e relaxamento, praticas esportivas e de exercícios físicos, além de buscar estabilidade emocional e qualidade de vida.

Para França (1997 apud VASCONCELLOS, 2001, p.80),

“Qualidade de vida no trabalho (QVT) é o conjunto das ações de uma empresa que envolve a implantação de melhorias e inovações gerências e tecnológicas no ambiente de trabalho. A construção da qualidade de vida no trabalho ocorre a partir do momento em que se olha a empresa e as pessoas como um todo, o que chamamos de enfoque biopsicossocial. O posicionamento representa o fator diferencial para a realização de diagnóstico, campanhas, criação de serviços e implantação de projetos voltados para a preservação e desenvolvimento das pessoas, durante o trabalho na empresa.”

Segundo Michel (2001, p.89), para que possa haver mudanças referentes a qualidade de vida no trabalho, têm que estar garantidas as seguintes condições:

- reconhecimento da necessidade de mudança – sem haver uma vontade expressa de mudar, tendo em conta a obtenção de uma melhoria das condições de trabalho, tal não é possível;
- cooperação nas relações profissionais inter-hierárquicas – a informação, bem essencial de qualquer organização, deve circular em vários níveis quer horizontal, quer verticalmente;
- implicação dos trabalhadores no processo de melhoria contínua – a empresa passa a ser vista como um bem comum – e não uma entidade abstrata – suscita uma maior identificação e participação ativa no seu seio.
- permanente controle dos resultados – não basta elaborar um diagnóstico e fazer uma proposta de melhorias, há que testá-las continuamente, e adaptá-las sempre que for necessário, tendo em conta as alterações de equipamentos, de instalações, da organização do trabalho, do ambiente de trabalho.

Beneficiar-se das técnicas para redução do estresse é uma excelente estratégia para manter corpo e mente saudáveis. Se o indivíduo estiver furioso, depressivo, estressado ou com problemas no trabalho, é importante buscar uma saída e impedir que os sentimentos negativos afetem-no. Muitas vezes, compartilhar os problemas com um familiar ou com um amigo já trás benefício. Outra opção é buscar ajuda de um profissional de saúde qualificado ou de um psicólogo, se necessário (FORMAN, STONE, 2008). Existem diversos casos em que apenas uma atividade física provou ser suficiente. Aprender técnicas de relaxamento para diminuir o estresse causa alívio e torna-se uma saída prática.

Moraes et al. (2001) também investigaram estresse e qualidade de vida em policiais e encontraram um índice elevado em mulheres. Os autores argumentam que tal profissão caracteriza-se predominantemente pelo universo masculino, o que pode exigir mais das mulheres quanto ao reconhecimento de seu trabalho, tornando-as mais vulneráveis ao estresse. Além disso, o estilo de vida composto por jornadas duplas de trabalho e outras responsabilidades pode implicar tal resultado.

Após revisão da literatura, identificamos uma pesquisa realizada por Costa et al. (2007) objetivou diagnosticar a ocorrência e a fase de estresse em policiais militares da cidade de Natal, em que se utilizou do Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp. A análise dos resultados concluiu que o estresse ocorreu entre policiais militares, em todos os postos hierárquicos, com destaque para oficiais superiores e intermediários e para cabos e soldados. A sintomatologia de estresse se manifestou, principalmente, por meio de sintomas psicológicos, com baixos níveis de sintomas físicos e com predominância na fase de resistência. A proporção de policiais sem sintomas de estresse foi de 52,6%, enquanto 47,4% apresentaram sintomatologia. Dos 47,4% com estresse, 3,4% encontravam-se na fase de alerta, 39,8%, na fase Avaliação de estresse em policiais militares Psicologia: Teoria e Prática – 2010, 12(3):66-77 69 de resistência, 3,8%, na fase de quase exaustão e 0,4%, na fase de exaustão. Sintomas psicológicos foram registrados em 76,0% dos policiais com estresse, e sintomas físicos, em 24,0%. Das variáveis investigadas, a única que apresentou relação com estresse foi o sexo, sendo as mulheres as mais afetadas. Os níveis de estresse de sintomas não indicaram, necessariamente, a presença de um quadro de fadiga crítico (fase de exaustão), apontando a ausência de um risco ocupacional eminente. Dessa forma, é possível uma ação preventiva por parte da organização militar.

Outro estudo sobre a temática foi o de Portela e Bughay Filho (2007), que identificou e comparou o nível e a manifestação de estresse entre policiais militares ativos e sedentários, bem como suas causas e reações. A população investigada foi composta por policiais militares do sexo masculino, com graduação de soldados e cabos do efetivo da 2ª Companhia Independente de Polícia Militar do Município de União da Vitória – PR, independentemente da

idade e do tempo de serviço. A amostra probabilística intencional contou com 20 policiais militares investigados no mês de novembro de 2005. Concluiu-se que o nível de estresse apresentado pelos dois grupos foi considerado elevado. Porém, os sedentários apresentaram uma média maior, em comparação com outro grupo, totalizando 38,8 pontos na “escala de estresse percebido”, enquanto os ativos obtiveram uma média de 33,5 pontos, o que pode indicar que estes últimos conseguem melhor autocontrole do estresse. Como principais causas do estresse, os policiais indicaram a defasagem e o arrocho salarial, além de muita pressão. As principais reações foram insônia, conformismo, apatia, agressividade, mau humor e dores de cabeça. Assim, é pode-se afirmar que os ativos se percebem menos estressados, o que pode indicar o efeito positivo da atividade física no controle do estresse.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nos tópicos abordados anteriormente, foram apresentadas algumas das evidências mencionadas na literatura especializada sobre a importância do exercício físico para a saúde e qualidade de vida do trabalhador de segurança pública e seu papel na prevenção do estresse.

Apesar do reconhecimento da importância dos exercícios físicos, estudos têm demonstrado que os trabalhadores apresentam, em geral, baixos níveis de atividade física e estão expostos a outros fatores comportamentais de risco à saúde como tabagismo, cargas elevadas de estresse, etilismo, percepção de baixo nível de saúde, cargas de trabalho noturnas, entre outros.

O exercício físico é um instrumento utilizado na prevenção e no tratamento de várias doenças que acometem os trabalhadores, sendo muito significativo para uma melhor qualidade de vida com maior independência por um período maior de vida. O estilo de vida, o sedentarismo são fatores importantes que contribuem para potencializar os efeitos de doenças ocupacionais, entre elas o estresse.

O estresse propriamente dito não é uma doença e sim o estado em que se encontra um organismo submetido à algum tipo de tensão, causando assim alterações psico-fisiológicas que ocorrem principalmente quando o

sujeito é exposto a situações como medo, excitação, ira, indecisão e até mesmo felicidade.

Existem maneiras de prevenção do estresse, como alimentar-se de maneira saudável e em horários regulares, evitar uso de tranquilizantes quando não for prescrito por médicos, realizar atividades físicas de maneira frequente, programar e administrar seu tempo para evitar sobrecarga de atividades laborais, e sempre que possível usufruir das férias anuais.

Portanto, percebe-se que o nível de exercício físico reduz proporcionalmente com a idade e conforme maior carga de trabalho, isso colabora para o surgimento do estresse no trabalhador. O próprio indivíduo deve se atentar e evitar a exaustão física e mental, cuidando sempre da sua capacidade emocional, evitando desilusões, e buscando sempre uma realização pessoal de maneira positiva.

Atualmente, não se pode pensar em “prevenir” ou tornar mínimo os efeitos do estresse sem que além das medidas gerais de saúde, se inclua o exercício físico. Para isso é necessário uma mudança no estilo de vida, buscando um modo moderado de viver. Almejar principalmente promover cuidados com a saúde, com a alimentação, com a qualidade do sono, e é claro praticando atividades físicas para manter uma vida social ativa e maior qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, F. L. S. Estresse ocupacional: contribuições das pirâmides coloridas de Pfister no contexto policial militar. 2007. 94f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Universidade Federal do Pará, Belém-PA, 2007

AMADOR, S.F.; BRAUM, M.S.; CUNHA, S.C.; SANTTORUM, K. Por um programa preventivo em saúde mental do trabalhador na brigada militar. Brasília, 2002. Disponível em: . Acesso em: 28 fev. 2018.

BRITO, D. P. de; GOULART, I. B. Avaliação psicológica e prognóstico de comportamento desviante numa corporação militar. PsicoUSF, Itatiba, v. 10, n. 2, p. 149-160, dez. 2005

CALANZAS, M. E. Resenha. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 26, n. 1, p. 206-211, jan. 2010.

CHARLES, Luenda E., BURCHFIEL, Cecil M.; FEKEDULEGN, Desta et al. Shift work and sleep: the Buffalo Police health study. Policing: An International Journal of Police Strategies & Management, v. 30, n. 2, p. 215-227, 2007

COSTA, M.; JUNIOR, H. A.; OLIVEIRA, J.; MAIA, E. Estresse: Diagnóstico dos Policiais Militares em uma Cidade Brasileira. Revista Panamericana de Saúde Publica, p. 217- 222, 2007.

COSTA, M. et al. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. Revista Panamericana de Salud Pública, Washington, v. 21, n. 4, abr. 2007.

FERRARI, Juliana Spinelli. Síndrome de Burnout. Brasil Escola. Disponível em: . Acesso em: 05 jun. 2014.

FORMAN, Adriene, M.S., STONE, Neli. Controle do estresse e doença coronariana. Disponível em: <http://saude.hsw.uol.com.br/controle-estresse-e-doencacoronariana6.htm>>. Acesso em: set. de 2008.

Foss ML, Keteyian SJF. Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte. 6 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.

FRANÇA, Ana Cristina; RODRIGUES, Avelino Luiz. Stress e Trabalho: numa abordagem psicossomática. São Paulo: Atlas, 2002

Lipp, M. e. N. (1984). Stress e suas implicações. Estudos de Psicologia, Campinas, v.1, n.3 e 4, p. 5-19, ago/dez

MARINS, Luiz. Livre-se dos “Corvos”. São Paulo: Harbra, 2003. MICHEL, Oswaldo. Acidentes do trabalho e doenças ocupacionais. 2. ed. São Paulo: 2001.

Monteiro MF, Filho DCS. Exercício físico e o controle da pressão arterial. Rev Bras Med Esporte, 2004,10(6): 513-515.

MORAES, L. F. R. et al. Implicações do gênero na qualidade de vida e estresse no trabalho da Polícia Militar do Estado de Minas Gerais. In: CONGRESSO DE CIÊNCIAS HUMANAS, LETRAS E ARTES, 5., 2001, Ouro Preto/ Mariana. Anais... Ouro Preto/ Mariana: Universidade Federal de Ouro Preto, 2001. p. 56.

Moreira, M. D. & Mello Filho, J. de. (1992). Psicoimunologia hoje. in: Mello Filho, J. de. (org.). Psicossomática hoje. Porto Alegre: Artes Médicas, p.119-51

Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 3ª ed., 2003.

PORTELA, A.; BUGHAY FILHO, A. Nível de estresse de policiais militares: comparativo entre sedentários e praticantes de atividade física. Revista Digital, Buenos Aires, ano 11, n. 106, 2007

RAJARATNAM, Shantha M. W., BARGER, Laura K.Lockley, STEVEN W. et al. Sleep Disorders, Health, and Safety in Police Officers. JAMA, v. 306, n. 23, p. 2567, 2011.

Rodrigues, A. Stress, trabalho e doenças de adaptação. in: Franco, a.c.l. & Rodrigues, a.l. (1997). Stress e trabalho: guia prático com abordagem psicossomática. São Paulo: Atlas, cap. 2

Rossi, E. L. (1994). A Psicobiologia de cura mente-corpo. Campinas: Editorial Psy II

Selye, H. (1959). Stress, a tensão da vida. São Paulo: Ibrasa - Instituição Brasileira de Difusão Cultural.

Simonton, C.; Matthews-Simonton, S.; Creighton, J.L. (1987). Com a vida de novo; uma abordagem de auto-ajuda para pacientes com câncer. 6a. ed. São Paulo: Summus.

VASCONCELOS, Anselmo Ferreira. Qualidade de vida no trabalho: origem, evolução e perspectivas. (artigo). Caderno de Pesquisas em Administração, São Paulo, v. 08, no. 1, janeiro/março, 2001.

World Health Organization. Constitution Of World Health Organization Geneva; 1946, v.3