

DANOS PSICOSSOCIAIS CAUSADOS PELA PRÁTICA PROFISSIONAL DO MILITAR: UM ESTUDO SOBRE OS FATORES ESTRESSORES EM POLICIAIS QUE ATUAM NA CIDADE DE CURVELO/MG.

Wallace Matheus Silvério Alves ¹

Vanina Costa Dias²

RESUMO

O estresse tem sido um fator presente na vida dos policiais militares, influenciando a sua qualidade de vida. São muitos os estudos referentes ao tema, com comprovações que o estresse na profissão do policial militar provoca danos psicossociais. Neste estudo questionam-se quais os fatores estressores causadores de danos psicossociais presentes na prática profissional do policial militar. Como objetivo geral buscou-se analisar os fatores estressores presentes na prática profissional do policial militar, apontando os danos psicossociais causados a estes profissionais que atuam na cidade de Curvelo/MG. Esse objetivo se desdobrou nos seguintes objetivos específicos: identificar os fatores estressores que acometem os policiais militares em sua atuação diária; compreender como os policiais militares tomam consciência e reconhecem o estresse como um dano para sua qualidade de vida; descrever como a atuação da psicologia pode minimizar danos psicossociais causados pelo estresse dessa profissão. Foi realizada uma pesquisa qualitativa descritiva. Os dados foram coletados através de entrevistas semiestruturadas com sete policiais militares e analisados a partir da análise de conteúdo proposto por Bardin, sendo eleitas as seguintes categorias: fatores estressores da profissão sob o olhar dos policiais militares, a importância da saúde mental e a intervenção psicológica como forma de apoio. Os resultados apresentados revelam que os entrevistados reconhecem a sobrecarga da profissional e o estresse proveniente das responsabilidades externas e da hierarquia; relatam ter suporte psicológico à disposição, porém, em virtude do medo ou mesmo preconceito não procuram ajuda.

Palavras-chave: Estresse. Danos Psicossociais. Policial Militar.

ABSTRACT

Stress has been a factor in the lives of military police officers, influencing their quality of life. There are many studies on the subject, with evidence that stress in the military policeman's profession causes psychosocial damage. In this study we question which stress factors cause psychosocial damages present in the professional practice of the military policeman. The general objective was to analyze the stressors present in the professional practice of the military policeman, pointing out the psychosocial damages

¹ Graduando em Psicologia pela Faculdade Ciências da Vida – FCV, Sete Lagoas. E-mail: wallace.mpsico@gmail.com.

² Pós-Doutora em Psicologia Pela UFMG; Doutora em Psicologia pela PUCMinas, Mestre em Educação pela PUC Minas; Professora e Coordenadora do Curso de Psicologia da Faculdade Ciências da Vida. vaninadias@gmail.com.

caused to these professionals who work in the city of Curvelo/MG. This objective was unfolded in the following specific objectives: to identify the stress factors that affect military policemen in their daily activities; to understand how military policemen become aware and recognize stress as a harm to their quality of life; and to describe how psychology can minimize the psychosocial damage caused by stress in this profession. A descriptive qualitative research was carried out. The data were collected through semi-structured interviews with seven military policemen and analyzed based on the analysis of content proposed by Bardin. The following categories were elected: stress factors of the profession under the eyes of military policemen, the importance of mental health and psychological intervention as a form of support. The results presented reveal that the interviewees recognize the overload of the professional and the stress coming from external responsibilities and hierarchy; they report having psychological support at their disposal, but due to fear or even prejudice they do not seek help.

Keywords: Stress. Psychosocial damage. Military Police.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, o policial militar desempenha uma atividade que visa manter a ordem pública e por sua vez, garantir as regras impostas pelo estado. Diante desta demanda, os mesmos são submetidos a diversas pressões internas e externas da profissão, as quais surgem devido ao cumprimento das suas tarefas em prol da segurança da sociedade e atingimento de metas dentro da companhia na qual trabalha. Em vista destas demandas, incide sobre os policiais militares uma sobrecarga física e mental que provoca um dano significativo no estado de saúde destes profissionais, apresentando sintomas que podem afetar significativamente o seu psíquico. (LIPP, et al. 2017). Os danos psicossociais causados aos policiais militares refletem negatividade em sua qualidade de vida, o que evidencia sofrimentos psíquicos e transtornos emocionais implicando em condições adversas para o desempenho profissional nas relações familiares e da própria instituição onde atua, sobretudo, para o cidadão ao qual se destina suas ações. Essa situação de tensão e estresse faz com que o profissional se sinta adoecido e em sofrimento, pois existe um acúmulo recorrente das experiências vividas, a maximização da taxa de absenteísmo e outras situações não satisfatórias aos cidadãos. (HARTLEY ET AL., 2012; WHO, 2010).

Frente a este quadro, observa-se a necessidade de uma melhor atenção por parte de profissionais do campo da psicologia, atuando para que o policial militar tenha

uma saúde física e psicológica adequada para sua atuação profissional. Neste sentido, essa pesquisa se torna relevante, pois o tema, que apresenta uma abrangência científica e social, tem o intuito de comprovar como fatores estressores na profissão do policial militar podem lhes causar danos psicossociais, justificando-se o grande número de policiais com grau elevado de depressão e às vezes chegando ao suicídio.

Nesse sentido, o presente estudo questiona quais os principais fatores estressores presentes na prática de policiais militares e os danos psicológicos causados a esses profissionais que atuam na cidade de Curvelo/MG? Como hipótese para esse questionamento tem-se que diante do acúmulo de tarefas exigidas pela profissão, bem como exposição à violência social, nota-se uma tensão quanto as atividades de manutenção da segurança pública exigindo desse profissional um controle emocional mais equilibrado e rígido, o que muitas vezes não ocorre, levando ao surgimento do adoecimento psíquico.

Para a realização da pesquisa teremos como objetivo geral, analisar os fatores estressores presentes na prática profissional do policial militar, apontando os danos psicossociais causados a estes profissionais que atuam na cidade de Curvelo/MG. Para alcançar esse objetivo, ele se desdobrará nos seguintes objetivos específicos identificar os fatores estressores que acometem os policiais militares em sua atuação diária; compreender como os policiais militares tomam consciência e reconhecem o estresse como um dano para sua qualidade de vida; descrever como a atuação da psicologia pode minimizar danos psicossociais causados pelo estresse dessa profissão.

Para realização deste estudo, fez-se inicialmente uma revisão bibliográfica, onde foram pesquisados artigos, dissertações em sites acadêmicos como LILACS, SCIELO, bem como livros de autores consagrados no tema. Em seguida, com o intuito de buscar respostas sobre os fatores geradores de estresse nos policiais militares, foi realizada uma entrevista semiestruturada através do Google Forms com intuito de manter a segurança por causa da pandemia do Covid 19, composta de 12 perguntas que puderam contribuir para os resultados desta pesquisa.

A partir do trabalho realizado, os resultados apresentados mostram que os policiais vivem em constante estresse em decorrência da pressão sofrida pelos superiores, pela pressão em decorrência da possibilidade do perigo e risco

vivenciados diretamente, e sobretudo, da sensação de estar sempre alerta mesmo estando de folga.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 FATORES DESENCADEADORES DO ESTRESSE OCUPACIONAL DO POLICIAL MILITAR

Segundo Neves et al., (2016), o primeiro a utilizar o termo estresse no contexto da saúde foi Hans Selye, conceituando-o como reações em conjunto geradas pelo organismo diante da necessidade de se adaptar. O fator estressor é consequência da reação de um agente que chame o estresse, sendo de natureza emocional, física e mental. O estresse é considerado por alguns autores como a relação que a pessoa tem com o ambiente, e que de forma gradativa, o indivíduo esgota todos os seus recursos de defesa (LIPP, 2011).

Pode-se identificar que em sua atividade, o policial militar confronta ações irregulares ou criminosas de sujeitos da sociedade, defendem os cidadãos de bem, colocando em risco sua própria vida em prol da vida do outro. Atuar como policial militar não se refere somente a servir diariamente, alude também uma atuação constante, sempre em alerta, mesmo que esteja em horário de descanso. (SILVA, GOULART, GUIDO, 2018)

Grande parte das ocasiões que englobam o dia a dia do policial são as mesmas que demandam ação imediata e o confronto de forma imprevisível e incerto. Nesse sentido, a atividade de um policial militar se configura em uma atividade de risco, pois os profissionais convivem com a violência, mortes, ações brutas e a possibilidade frequente de colocar em risco a sua vida e de seus companheiros, e também estão ligados a emoções de ter que matar alguém durante uma ação de policiamento. (BEZERRA, et al. 2013).

O estresse ocorre de forma global, tanto física quanto emocionalmente, e diversas pesquisas relacionadas ao estresse abordaram as influencias ocasionadas no organismo em decorrência de situações de risco e agressão ao qual são submetidos. Quanto ao ponto de vista psíquico-emocional, o estresse aparece no momento em que a pessoa se depara com momentos entendidos como insegurança

ou mesmo ameaça, pois é quando o organismo se vê em uma situação que terá que se adaptar a luta e, por conseguinte, sobreviver (RIBEIRO, BUENO, 2015).

Outro fator que está diretamente relacionado ao estresse é a ansiedade, que advém de uma reação fisiológica, que tem como responsabilidade de adaptar o organismo a situações de mudanças, onde em contrapartida, ao invés de atuar na adaptação do organismo, a ansiedade produz a diminuição da capacidade de ser adaptar, onde aparece o esgotamento. (MARRAS e VELOSO, 2012).

A instituição Polícia Militar, de frente ao seu caráter e de sua missão em proteger a sociedade, submete o profissional a situações desgastantes de forma mental e física. Sabe-se que a prática do policial militar é, usualmente, exercida em locais hostis, violentos, tensos, e às vezes desumanos, bem como lidar com a injustiça social, é, portanto, uma situação emocionalmente complicada e ainda com o risco constante de matar e de morrer. Por essas razões até aqui elencadas, pode-se suspeitar que os fatores estressores decorrentes da profissão do policial militar, pode ocasionar danos psicossociais que interferem de forma abrupta na qualidade de vida desse profissional, necessitando assim uma intervenção psicológica. (LIPP, 2014).

Sabe-se que cada sujeito possui um modo diferente de se estressar. Contudo, o estresse em si mesmo tem função adaptativa no sentido de que impele o sujeito a adaptar-se. Ele se torna disfuncional quando ultrapassa os limites da adaptação do organismo (LIPP, 2001) provocando um desgaste de forma generalizada no organismo, causadas por alterações psicofisiológicas quando o indivíduo se vê forçado a enfrentar uma situação estressante.

2.2 PERCEPÇÃO DOS POLICIAIS MILITARES SOBRE O FATORES ESTRESSORES VIVENCIADOS NO TRABALHO

O estresse de acordo com Araújo et al., (2019) é revelado de acordo com uma relação específica que o indivíduo tem com as circunstâncias que o expõe e se torna uma ameaça na qual todos os recursos para superá-la são ultrapassados. As pesquisas iniciais acerca do estresse têm sua ocorrência classificada em três fases: alarme, resistência e exaustão. Em estudos realizados por Carlotto (2016), a fase de alarme ocorre no início dos estímulos estressores e existe resposta imediata do organismo, como reação à luta ou evasão do que sente. O término da fase de alarme

tem fim quando a homeostase é restaurada, no entanto, este estado não se mantém por muito tempo; porém, a fase de resistência é caracterizada com o aparecimento das consequências físicas, mentais e emocionais. Há possibilidade do organismo se desgastar e ficar mais vulnerável a doenças, causando um desgaste genérico e apresentar problemas de memória.

Mecanismos de controle do estresse são utilizados pelo indivíduo para que consiga sair desta fase. Caso o indivíduo não seja capaz, o estresse tende a chegar na fase crítica. Enfim, a fase da exaustão, onde sintomas como irritabilidades, isolamento social, distúrbios do sono, queda de cabelo, disfunções sexuais, autoestima baixa, alteração na glicose e colesterol se fazem presentes. Caso esta fase se instale, patologias graves podem surgir, como doenças cardiovasculares, úlceras, depressão e outras.

Neste sentido, ser obrigado a cumprir rotinas rígidas e tensas contribuem para que o ambiente laboral tenha um nível de estresse elevado e ter que conviver com tensões diárias tende a levar os policiais militares a desenvolver estresse ocupacional (PRADO, 2011). Além disso, para o policial militar o estresse juntamente com outros problemas tem relação direta com o suicídio, diabetes, alcoolismo, doenças cardíacas, insônia, divórcio, entre outros (ARAÚJO et al., 2019).

Oliveira e Santos (2010) realizaram um estudo que analisou a percepção dos policiais militares, no qual 91,7% dos policiais destacaram que o estresse se faz presente, apresentando impulsividade em suas atividades, cansaço emocional, agressividades, pensamento suicida e não se sentem realizados na profissão. Santos et al., (2018) assevera que os policiais militares estão expostos a riscos reais ou imaginários devido as atividades desempenhadas por eles, remetendo-os a situações de estresse e sofrimento e pelo estado de alerta constante, uma vez que em decorrência do contato direto na assistência a outras pessoas tem a propensão de sofrer de estresse, identificado por sintomas físicos, comportamentais e psicológicos.

Existe uma enorme preocupação no que tange a qualidade de vida dos policiais, pois deve haver uma constância na manutenção da saúde, por parte das instituições de segurança pública na qual o policial militar é lotado, indo em busca de melhoria das condições de trabalho, com o intuito de desenvolver um aprimoramento da qualidade de vida dos profissionais que por sua vez detêm uma das mais

importantes atribuições para o cumprimento das leis e manutenção da ordem pública. (KURTZ, ZAVALA, MELANDER, 2015).

Os policiais militares convivem com um estado contínuo e permanente de tensão e não se sentem relaxados para retomar o equilíbrio nos momentos de folga. Muitos fatores de tensão podem provocar alteração dos batimentos cardíacos, músculo tenso, elevação da pressão arterial e atividade diminuída do sistema imunológico. Quando considerados em longo prazo, estes fatores estressores podem debilitar e expor o profissional a inúmeros riscos psicológicos e médicos, prejudicando assim, seu desempenho e sua permanência na atividade. (BERNARDINO e BERNARDINO, 2018).

Bernardino (2018) evidencia um fator dentro deste contexto da profissão do policial militar, que são as fontes de tensão pelas quais passam e de estresse que são avaliadas e medidas por diferenças próprias, pois em um mesmo contexto, várias emoções são vivenciadas e de forma negativa. Lembra-se, portanto, que cada indivíduo reage de uma forma as emoções vivenciadas, tendo cada um sua característica estressora.

Nos dias atuais, nos relatos apresentados por policiais, surgem muito mais e de forma contundente momentos de desprazer vivenciados por eles, e que estão diretamente ligados à natureza de sua profissão, sua carga horária desgastante, equipamentos decadentes, problemas de assistência deficitária, remuneração defasada e, portanto, acumulam sentimentos de desvalorização quanto as suas atividades. Outro fator negativo, está relacionado a hierarquia rígida que limita o profissional em suas atividades. Por fim, de forma frequente, muitos apontam uma distorção errada da imagem do policial que é criada pela sociedade e reproduzida pela mídia. (SPICACCI, 2012).

2.3 INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NA PRÁTICA PROFISSIONAL DO POLICIAL MILITAR

Para Lima et al., (2015) a atuação psicológica nas corporações, mesmo na atualidade, se depara com desafios e preconceitos a serem superados. Nota-se que a cultura do militarismo afeta de forma significativa a atuação deste serviço. Observa-se que muitos são os percalços enfrentados na PMMG, por existir uma desconfiança

por parte dos policiais relacionada à quebra de sigilo, o medo da crítica dos colegas ao procurar auxílio psicológico, fator este que constitui uma série de desafios.

Santos (2018) assevera a necessidade de compreensão sobre a complexidade do elo da atividade do policial militar e da assistência psicológica dentro da corporação e, em especial a atuação em situações nas quais os profissionais deparam-se com morte.

Para Lustosa e Gonçalves (2017) a discussão sobre a presença do psicólogo na polícia militar, faz sentido quando sua atuação e ações estão direcionadas para as questões da atividade da organização, que envolve duas vertentes que é o assessoramento da gestão de toda a organização e o atendimento prioritário de acolhimento específico ao militar na ativa, em decorrência de vários fatores aos quais estão sujeitos em suas tarefas laborais, sobretudo, ao atendimento clínico que deve ser considerado quando a atividade requer esforços diversos do organismo.

Conforme afirma Borges et al., (2016) os danos psicológicos provenientes da violência são os mais caros, quando quantificado em termo humanos. Ações contra o crime, situação na qual o policial militar está envolvido, há uma possibilidade maior do militar ser vítima psiquiátrica desse confronto, do que ser assassinado por fogo criminoso. Ainda os autores, ressaltam que ao se depararem com ocorrências de grande estresse, os policiais são acometidos por reações de acordo com a natureza vivenciada no evento, tensão elevada, picos frequentes de estresse, emocional abalado e outros fatores mais que influenciam em seu estado.

Para atuação do psicólogo dentro da corporação militar, o mesmo passará por formação da psicologia policial e treinamento, avaliação, curso no que se refere a direitos humanos, e sobretudo, trabalho clínico para ofertar uma assistência em saúde mental. O reestabelecimento biopsicossocial do policial militar é uma das funções do profissional da psicologia, tendo como objetivo ofertar melhor qualidade de vida e readequar sua conduta comportamental diante das exigências da profissão. Bases militares de maior contingente, possuem profissionais formados em saúde mental para atender os militares e seus dependentes que sofrem indiretamente com fatores que afetam o militar. (LIMA et al., 2015)

3 METODOLOGIA

Para Oliveira (2014), em uma pesquisa acadêmica, a metodologia aborda um conjunto de processos nos quais se faz possível o reconhecimento da realidade específica, produzindo certo objeto ou desenvolvendo procedimentos ou comportamentos, levando a compreensão de um processo intelectual ou mesmo operacional.

Para essa pesquisa, quanto ao que se refere à classificação, o estudo em questão se desenvolveu através de uma abordagem *descritiva qualitativa*, buscando oferecer meios que auxiliam na definição e resolução dos problemas apresentados para essa investigação, permitindo que as questões e objetivos propostos sejam claramente esclarecidos e explorados dentro do tema. Assim, nessa pesquisa buscou-se explorar e compreender o significado pelos quais as pessoas ou grupo conferem uma situação de cunho humano ou social, qual seja, analisar os fatores estressores presentes na prática profissional do policial militar, apontando os danos psicossociais causados a estes profissionais. O desenrolar da pesquisa abrangeu questões que emergiram de dados que foram coletados em ambiente do participante. A realização da análise dos dados se deu de forma indutiva, construída a partir de características de temas ou interpretações realizadas pelo pesquisador quanto ao significado de todos os dados (CRESWELL, 2007).

No desenvolvimento e coleta de dados para essa investigação, realizou-se uma pesquisa bibliográfica com auxílio de artigos científicos, teses entre os anos de 2011 a 2020, que tiveram como fontes bases indexadoras como SCIELO, LILACS e Banco de Teses e Dissertações da Capes, dentre outros.

Para construção da pesquisa de campo foram convidados 07 policiais militares lotados no batalhão da cidade de Curvelo/MG, que voluntariamente participaram das entrevistas, de modo que se garantiu a diversidade de faixa etária. Para início e aprovação das entrevistas, cada um dos militares assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, confirmando de forma direta a participação e a discrição quanto à identidade dos mesmos. Para a composição do grupo de entrevistados, contou-se com a participação de um profissional que indicou os demais colegas, para composição da amostra, método conhecido como *snowball* (bola de neve). (BORGES, 2006). Outros militares que também foram convidados para a pesquisa, não foram autorizados a fazê-lo pelo comando da corporação.

No que se refere aos dados colhidos na pesquisa, estes passaram por um tratamento que objetivou sua interpretação e profundidade, com a finalidade de alcançar resultados pretendidos. Os dados foram organizados em categorias conforme sugerido e orientado pela Análise de Conteúdo proposta por Laurence Bardin (2011), que almeja compreender as características, modelos ou estruturas que estão por trás de mensagens expostas pelos entrevistados, das quais será possível apresentar um entendimento sobre o sentido e significado sobre o que foi de fato comunicado, dialogando com os objetivos da pesquisa. As categorias definidas serão apresentadas a seguir.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

4.1 ENTREVISTADOS

Como mencionado anteriormente, participaram desta pesquisa sete policiais militares e como forma de preservar os participantes, os mesmos foram denominados como P1, P2, P3 P4, P5, P6 e P7. Os entrevistados tiveram sua classificação quanto a patente e tempo de serviço na corporação. A apresentação dos resultados se dará em três categorias que adequam todos os dados de acordo com a apresentação dos objetivos antes mencionados.

Tabela 1. Caracterização dos entrevistados.

Pseudônimo	Patente	Anos de serviço.
P1	Sargento	6 anos
P2	Cabo	15 anos
P3	Sargento	22 anos
P4	Tenente	28 anos
P5	Sargento	30 anos
P6	Sargento	11 anos
P7	Sargento	26 anos

Fonte: Dados construídos pelo pesquisador (2020)

Como se observa, a maior parte dos militares já atua como policial militar há mais de 20 anos, estando já num nível mais elevado dos praças, que se trata do último nível dessa patente, na qual a atividade é mais voltada ao patrulhamento.

4.2 FATORES ESTRESSORES DA PROFISSÃO SOB O OLHAR DOS POLICIAIS MILITARES

Para Ferreira, Bonfin e Augusto (2015) a carga horária imposta ao policial militar influencia negativamente o seu estilo de vida, gerando prejuízos ao seu desempenho no trabalho e a sua saúde. Tal situação, deixa os profissionais vulneráveis ao estresse, insegurança e outros. Observa-se que a maioria dos entrevistados carregam consigo dúvidas relacionadas ao estresse gerado pela profissão, no entanto, a pressão do dia a dia é considerada normal. No entanto, quando abordados sobre o assunto, demonstraram à vontade para exprimir suas opiniões referente ao tema questionado.

“O estresse é aquilo que te incomoda no sentido de prejudicar o desempenho das suas funções habituais, lido com o estresse tentando identificar a causa, e buscando agir em cima da causa daquele estresse”. (P 1)

“Bom o estresse na maioria das vezes é causado por pressão no trabalho, enfim chefia também, que muitas vezes a gente produz além do que a gente pode, entre outros fatores também está a sociedade que na maioria das vezes não ajuda e por aí vai”. (P 2)

“Bom estresse para nós somos policiais militares a minha opinião são diversas expressões que a gente sofre tanto do público externo quando o público interno devido regulamentos e essa situação coloca a gente em situação de constante estresse”. (P 4)

“O estresse na minha compreensão é todo e qualquer situação que te tira da sua zona de conforto e te incomoda de alguma forma. Então seja através de uma insônia, de uma ansiedade e uma irritabilidade se você está estressado você não é você, tenha a cabeça aliviada a mente aberta e tranquilidade para resolver as outras questões, particularmente eu lido com isso através da minha terapia ocupacional, tenho a minha oficina de artesanato e é o que me tira de e todo e qualquer situação de estresse, acredito para mim que é muito bom para minha saúde mental”. (P6)

“Conceituo como sendo estresse uma carga emocional gerada em decorrência de situações vivenciadas no cotidiano, podendo advir do meio familiar, social e do trabalho, que quando não controlado, pode ocasionar transtornos que afetam as relações das pessoas”. (P7)

Diante da conceituação apresentada pelos entrevistados, o estresse de modo geral causa um desequilíbrio físico e emocional em decorrência de fatores advindos de situações do cotidiano, que tira o indivíduo da zona de conforto, incomodando de alguma forma. No âmbito profissional, destaca-se as pressões oriundas do público externo e do público interno devido as regras impostas.

Araújo et al., (2019) destaca alguns problemas psicológicos gerados em virtude de quadros de estresse: falta de concentração em assuntos que não seja os relacionados à profissão, angústia, tensão constante, dificuldades interpessoais, sensibilidade extrema, refúgio em vícios e dificuldade em relaxar. Frente a esta abordagem, foi identificado na maioria dos relatos dos policiais militares que a bebida é um dos vícios que utilizam como forma de refúgio da pressão vivenciada.

“...no meu caso não, eu acho que eu não tenho nenhum vício, mas creio que muitos colegas de profissão de modo geral principalmente com relação à vícios relacionados a bebida e até mesmo as drogas ilícitas para tentar meio que absorver ali uma parte daquela carga negativa, voltando para as questões emocionais que a gente de tem”. (P 1)

“Alguns sim, seja vício ruim e tem os que eu considero como os bons que no meu caso por exemplo eu uso atividade física, para fazer, dispersar um pouco dessa carga de estresse”. (P 2)

“Sim, a maioria se apega mais a bebida alcoólica, antigamente era muito cigarro também, mas hoje já diminuiu muito a questão do cigarro e a maioria é mais é bebida alcoólica mesmo”. (P 3)

“Com certeza grande maioria dos militares fazem uso de bebida alcoólica que é uma maneira de fugir um pouco dessa realidade do estresse presente na vida do militar”. (P 4)

“Para ser sincero eu considero que às vezes a gente não consegue debater com o estresse, de uma forma ou de outra, e parte para a coisa pior do mundo, que é o vício. Eu sou bem claro que tenho problema psicológico e com a bebida”. (P 5)

Para Ribeiro e Bueno (2015) o estresse compreende como reações do organismo diante as condições adversas ao qual está exposto. Em virtude das peculiaridades referente a cada histórico de vida, as reações frente as situações estressoras acontecem de forma diferenciada com cada indivíduo.

4.3 A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL E A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA COMO FORMA DE APOIO

Nas condições de trabalho de um policial militar, são diversas as situações de estresse, e seus elementos se inserem em tipos de conflitos variados e não tendo em maior parte um acolhimento psicológico para lidar com essas demandas. Tal conjuntura induz às incertezas, conflitos, frustrações e insatisfação no trabalho, fatos

que estão ligados ao estresse ocupacional ao qual precisa lidar (NEVES, 2016). Os policiais militares destacaram alguns fatores estressores como:

“Quanto mais é a cobrança mais se concentra o fator estresse no dia a dia porque as cobranças vêm sempre com uma determinação de prazo horário entendeu, que na maioria das vezes são muito curtas e a cobrança em cima de um só civil são vários”. (P 3)

“Acredito que o principal fator que determina o estresse é o cansaço mesmo pela falta de paciência de já não está aguentando aquela atividade policial”. (P 4)

“O principal fator que determina o estresse eu acredito que seja um conjunto de situações, um conjunto de pequenos fatores estressantes todo e qualquer situação que tira ele da zona de conforto”. (P 6)

“Dentro da execução das tarefas, muitos são os fatores que desencadeiam os estresses, dentre eles o risco da morte, hierarquia severa e muitas vezes injusta, escala que sobrecarrega, impedindo muitas vezes o policial de ter uma qualidade de vida e convívio saudável com a família”. (P 7)

Com o passar dos anos o estresse se acumula, e como já mencionado, causa prejuízos sérios a saúde dos policiais militares e afeta diretamente sua satisfação no trabalho e sua performance (LIPP, 2014). Insatisfeito, esse profissional permanece suscetível a diversos problemas de cunho psicológico, além do estresse. Os entrevistados relatam sobre....

“Acredito que sim, mas às vezes não também, porque às vezes é impossível você separar uma suas atividades profissionais das suas relações pessoais e até mesmo pela condição de militar, você tem uma condição de militar permanente que é 24 horas por dia, você tem uma preocupação dos ambientes os quais você pode ir se seja compatível para você frequentar, as suas relações de amizade se restringem a grupos de pessoas específicas em sua maioria colegas de trabalho, tornam seus amigos até mais próximos que seus família. Então eu acho que é difícil lidar de maneira imparcial, no caso a resposta seria não consigo e sim dá de maneira parcial entre as atividades, aí acho que infelizmente não tem como desvincular isso aí”. (P 1)

“Na maioria das vezes sim, mas quando a sobrecarga é muito grande a gente acaba tendo que dividir isso aí com a família para poder aliviar os amigos para poder pegar algum conselho alguma coisa assim”. (P 2)

“Consigo a partir do momento que ninguém me afronta, não vem contra a minha o que eu falo ou que eu acho para mim não sou certo, mas objetivo da minha vida é ser honesto, sincero e pronto para mim é tudo na vida”. (P 5)

O policial é submetido a fatores estressores no cumprimento de sua profissão e os mesmos podem ser compreendidos como uma ação de sofrimento psíquico que

tem interferência direta em suas respostas às questões laborais (COUTO *et al.*, 2012). O estresse, ainda prejudica a qualidade nas relações interpessoais, provocando uma retroalimentação negativa, ou seja, a qualidade das relações interpessoais, indica a quantidade de estresse na vida das pessoas e contribui como fator gerador do mesmo. No que tange a resposta dos militares quanto à saúde mental os mesmos relataram que:

“Minha saúde mental não é boa e infelizmente não tenho dado atenção a ela pelo fato que às vezes eu não consegui me equilibrar, não pela minha vontade própria, mas às vezes pelo meu refúgio eu fico muito chateado, para ser sincero acabo sentado no vaso chorando”. (P 5)

“Minha concepção de Saúde Mental é a mesma concepção de saúde física, saúde corporal se você não dar a devida atenção ao seu corpo, a sua saúde física você vai adoecer e você vai ter uma série de problemas de saúde seja de toda a natureza e com saúde mental a mesma coisa se você não der uma devida atenção na sua saúde mental você vai ter uma série de problemas provavelmente emocionais psicológicos”. (P 6)

“Todos temos a necessidade de cuidar da saúde mental, como diz o ditado “mente sã, corpo sã”. Então a relação de ambas deve coexistir para que fatores estressores do dia a dia, não se acumulem e se tornem patológicos. No sentido de evitar tais progressos é importante que se busque uma ajuda de profissional capacitado, a fim, de nos orientar de como lidar com tais situações, sem que as mesmas afetem nossa vida totalmente”. (P 7)

De acordo com a Revista Wainer de Psicologia Cognitiva (2019) muitas adversidades são enfrentadas pelas polícias militares. Contudo, se torna cumulativa com as adversidades individuais e ambientais presentes no dia a dia. Compreende-se que os militares passam por situações que elevam significativamente o estresse, o que predispõe doenças mentais.

Para Araújo *et al.*, (2019) os sintomas depressivos são agravados, podendo gerar pensamentos de morte. É evidente que o policial militar tem risco de suicídio maior em virtude da facilidade e proximidade de armas de fogo. São evidentes também distúrbios de ansiedade, transtornos de adaptação e a depressão, patologias essas recorrentes no ambiente policial. O não agravamento e a não fixação dos sintomas podem ser trabalhos com uma intervenção psicológica. A função da psicoterapia está em minimizar o sofrimento, impedindo que aconteça uma piora nos sintomas e que o estresse passe a ser crônico. Sobre a intervenção psicológica e oferta por parte da corporação os entrevistados relatam que:

“Sim, oferece, mas nem sempre é muito efetivo porque já aconteceu com amigos meus e conhecidos de durante o tratamento seja encaminhado para os profissionais que não deram a devida atenção para ele”. (P 2)

“Sim, mas por devido mais questão de machismo na maioria das vezes que acha que é um homem quem nunca vai se abalar nunca vai precisar de ajuda e por aí vai”. (P 2)

“Eu ainda não me senti, em situação mental que necessitasse do auxílio do psicólogo, mas com certeza qualquer um que se sentir situação de doença mental ou de estresse mental com certeza eu aconselho que procure que é o caminho correto”. (P 5)

“De modo geral a gente percebe, ne todos os militares uma resistência muito grande de procurar ajuda psicológica, tem aquele mito que na verdade que o cara já está é doido, mas hoje é a própria polícia ela procura esclarecer e mostrar a necessidade de se procurar um profissional quando você está nessa situação de estresse e doença mental. Na verdade, não a polícia militar ela não é a culpada do desse dessa carga de estresse às vezes são os próprios militares que na verdade não consegue conciliar uma vida pessoal, com a vida social, e a vida profissional. Acaba que se você não tem momentos não para dividir esse estresse, aí sim ele sobrecarrega, mas a polícia militar pelo contrário tem horário de descanso como toda profissão aí inclusive hoje a gente tem as 40 horas semanais de hora respeitada justamente para o militar ter esse tempo aí para viver para ele para os amigos e viver em sociedade”. (P 5)

“Quanto a Corporação em si particularmente falando ela, é excelente em questão de assistência às vezes tem falhas, sempre a falhas do sistema que às vezes nós não conseguimos ver positivamente, manter aquele padrão aquela hierarquia certa, aquela questão de atendimento e tudo que aconteceu comigo eu tive toda assistência da corporação e agradeço mais uma vez”. (P 6)

“Existem aqueles que se julgam duram, machista acha que é o melhor que todos, particularmente falando não, me considero um cara normal humilde e tranquilo sofro, porque infelizmente os problemas está junto com a gente”. (P 6)

Diante das falas dos entrevistados maioria relata a presença de profissional da psicologia na corporação para assistência da saúde mental, porém, com falhas no sentido de ter algo direcionado para o trabalho com intuito de minimizar os fatores que causam os estresses e consequentemente os danos. Existe a possibilidade de um trabalho que seja capaz de reestruturar o cognitivo, o comportamental e o emocional, ampliando sua visão de si, do seu futuro e do mundo, contudo, desenvolver maneiras assertivas de mudanças comportamentais, gerando uma melhora na qualidade de vida profissional e social.

Para Oliveira e Santos (2010) o procedimento de avaliação da saúde mental do policial militar acontece quando a procura parte do profissional, sendo que quando é identificado pelo psicólogo pode acontecer o afastamento das funções para uma

avaliação mais profunda. Situação evidencia que o profissional em sua maioria não procura atendimento, pelo fato de sentir autossuficiente e se o fizer, demonstra fraqueza. Observa-se que dentro do militarismo tem ausência de políticas públicas ou mesmo medidas que possa prevenir de forma efetiva e eficaz fatores estressores, objetivando assim a qualidade de vida do profissional da polícia militar (OLIVEIRA, SANTOS 2010).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da pesquisa bibliográfica e dos relatos dos entrevistados, foi notório perceber como está presente no cotidiano nos policiais fatores estressores que influenciam a prática profissional e a vida pessoal dos militares. Muitos descreveram conhecer o que vem a ser o estresse e como este afeta sua vida, relatando a utilização da bebida como enfrentamento das adversidades advindas da profissão, que por sua vez se acumulam com outros fatores da vida social, causando outros problemas psicológicos.

A sobrecarga, preocupação, risco de morte, angústia e o excesso nas cobranças se destacam como sendo os principais causadores de stress emocional, pois provocam um estado de tensão constante. Mesmo diante da vulnerabilidade da profissão, a maioria dos militares se mostram equilibrados para lidar com as situações adversas apresentadas na rotina do seu trabalho e em alguns relatos, dizem que a corporação não deve ser responsabilizada pelo estresse uma vez que todos quando entram sabem das possíveis situações que serão vivenciadas no cotidiano dessa carreira. E em relação ao apoio psicológico, todos relatam que a corporação tem à disposição um núcleo com atendimento psicológico, odontológico e médico para uso do militar e seus familiares, sendo assim, muitas vezes depende da aceitação e procura por parte do militar a busca por esse apoio.

Este estudo, evidencia a necessidade de realizar intervenções como orientação, focalização na auto eficácia do trabalho e em desenvolver habilidades do enfrentamento. Tais ações podem estar atreladas a programas preventivos direcionados as causas e conseqüências provenientes do estresse presente nas atividades do policial militar.

Este trabalho se restringiu à percepção dos policiais militares de um Batalhão no interior de Minas Gerais acerca da percepção dos fatores estressores presentes no seu cotidiano profissional e teve como principal dificuldade o impedimento de um aprofundamento maior tanto nas entrevistas não ocorrerem de forma presencial, devido ao distanciamento social causado pela pandemia do COVID-19. O estudo trouxe dados que apontam para a necessidade de pesquisas futuras com policiais e psicólogos inseridos na Polícia Militar, de modo a investigar sobre o adoecimento psíquico dos policiais que tem se tornado cada vez mais elevado, como ainda a prática da psicologia nos batalhões e os principais desafios enfrentados por esses profissionais na prevenção e cuidado dos militares dentro da corporação, tendo em vista a resistência, tabus e paradigmas a serem desconstruídos sobre essa intervenção.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Ana Paula de Castro. FIGUEIRA, Daline Batista Delfine. SILVA, Igor Rodrigues da. LIMA, Mateus Rodrigues. SUASSUNA, Maria Aparecida Ferreira Menezes. GADELHA, Maria José Nunes. *Estresse ocupacional em policiais militares: um estudo comparativo entre o setor administrativo e o operacional*. 2019. Disponível: <http://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2019/03/fippsi10.pdf> Acesso em 05 de novembro de 2020.

BARDIN, L. *Análise de Conteúdo*. Lisboa, Portugal; Edições 70, LDA, 2009. p.231.

BERNARDINO, RC; BERNARDINO, AVS. Fatores estressores que influenciam na qualidade de vida, gerando danos à saúde do policial militar. *Revista Mosaico*. 2018 Jul./Dez.; 09 (2): 02-09. BEZERRA, C. M, MINAYO, M. C., & CONSTANTINO, P. (2013). *Occupational stress among female police officers*. *Ciências e Saúde Coletiva*, 18(3), 657-666. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232013000300011>

COUTO, Gleiber. BRITO, Emerson de Araújo Garro, LUCCHESI, André Vasconcelos-Silva Roselma. *Saúde mental do policial militar: Relações interpessoais e estresse no exercício profissional* 2012. Disponível: <https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/20507/19761> Acesso em 05 de novembro de 2020.

CRESWELL, J. W. *Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto*. Porto Alegre: Artmed, 2007.

ESTRESSE OCUPACIONAL EM POLICIAIS MILITARES: UM ESTUDO COMPARATIVO ENTRE O SETOR ADMINISTRATIVO E O OPERACIONAL

GIL, Antônio Carlos. *Como Elaborar Projetos de Pesquisa* - 6ª Ed. Editora Atlas. 2017.

GOUVEIA, M. T. L., TORRES, C. R. D., COSTA, R. S., ROBAZZI, M. L. C. C. (2015). Avaliação de estresse e sintomas apresentados pelos enfermeiros de unidades de terapia intensiva pediátricas. *Revista de Enfermagem UFPE On Line*, 9(supl. 1), 360-367. doi: 10.5205/reuol.5221-43270-1-RV.0901supl201514

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. *Fundamentos de Metodologia Científica*. 4. Ed. São Paulo: Atlas, 2016.

LIMA, Jeferson D. SILVA Leidiane K, SANTOS, Ronaldo A A. *A atuação do psicólogo institucional*. Rosa, M.I.P.D (org) 1º Simpósio de psicologia, v.1, n.1, ed.champagnat. Curitiba 2015. Disponível em: [file:///C:/Users/User/Downloads/sp2015-15990%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/sp2015-15990%20(1).pdf) Acesso em 29 de novembro de 2020.

LIPP, M. E. N. (2014) *Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp* (ISSL). (3.ed.). São Paulo: Casa do Psicólogo. Disponível: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=117219&pid=S1413-0394201500010001000011&lng=pt Acesso em 15 de maio de 2020.

MARRAS, Jean Pierre, VELOSO Henrique Maia. *Estresse Ocupacional*. Rio de Janeiro, Elsevier, 2012.

OLIVEIRA, Katya Luciane de; SANTOS, Luana Minharo dos. *Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua*. *Sociologias*, Porto Alegre, v. 12, n. 25, p. 224-250, Dec. 2010. Available from http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-45222010000300009&lng=en&nrm=iso Acesso em 29 de novembro de 2020. <https://doi.org/10.1590/S1517-45222010000300009>.

REVISTA WAINER – PSICOLOGIA COGNITIVA. Disponível: <http://www.wainerpsicologia.com.br/site/2019/04/23/saude-mental-de-policiais-militares-e-psicoterapia/> Aceso em 06 de novembro de 2020.

RIBEIRO, Elisa Antônia. *A perspectiva da entrevista na investigação qualitativa*. Evidência: olhares e pesquisa em saberes educacionais. Araxá/MG, n. 04, p.129-148. 2014. Disponível em: <http://www.uniaraxa.edu.br/ojs/index.php/evidencia/article/view/328/310> Acesso em 15 de maio de 2020.

RIBEIRO. Alex Costa. BUENO. Helen Paola Vieira. (2015) *O estresse na carreira policial militar*. Disponível: <https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/psicologia/o-estresse-na-carreira-policial-militar/58556> Acesso em 05 de junho de 2020.

SADIR, M. A., BIGNOTTO M. M. & Lipp, M. E. N. (2019). *Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais*. Paidéia. Disponível: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-863X2010000100010 Acesso em 25 de maio de 2020.

SANTOS, Márcia Jaciane dos. JESUS, Sérgio da Silva de. TUPINAMBÁ, Maria Rita Britto. BRITO, Worney Ferreira de. *Percepção de Policiais Militares em Relação ao Estresse Ocupacional*. (2018). Disponível:

http://www.revistahumanidades.com.br/arquivos_up/artigos/a178.pdf. Acesso em 29 de novembro de 2020.

SILVA RM, GOULART CT, GUIDO LA. *Evolução histórica do conceito de estresse*. Rev. Cient. Sena Aires. 2018. Disponível: <http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/viewFile/316/225> Acesso em 15 de maio de 2020.

SPICACCI. Luciano T. (2012) *Segurança Pública e o estresse ocupacional*. Disponível: <https://www.policiacivil.go.gov.br/artigos/seguranca-publica-e-o-estresse-ocupacional.html> Acesso em 15 de maio de 2020.

VERGARA, Sylvia Constant - *Métodos de coleta de dados no Campo*. 2ª Ed. Editora Atlas. 2012.