

CENTRO UNIVERSITÁRIO REDENTOR - UNIREDENTOR
CURSO: PSICOLOGIA

MARIA EDUARDA AMORIM MONTELLI

A SAÚDE MENTAL DOS POLICIAIS MILITARES EM SERVIÇO
ACOMETIDOS PELO ESTRESSE

Itaperuna. RJ

2021

MARIA EDUARDA AMORIM MONTELLI

**A SAÚDE MENTAL DOS POLICIAIS MILITARES EM SERVIÇO
ACOMETIDOS PELO ESTRESSE**

Monografia apresentada à
UniRedentor como parte dos
requisitos para a obtenção do título
de bacharel em Psicologia.

Orientadora: Esp.Camila Medina Nogueira Moço

Itaperuna. RJ

2021

FOLHA DE APROVAÇÃO**Acadêmico/a:****Título: A SAÚDE MENTAL DOS POLICIAIS MILITARES EM SERVIÇO
ACOMETIDOS PELO ESTRESSE****Natureza:** Trabalho de Conclusão de Curso – TCC**Objetivo:** Título de Bacharel em Psicologia**Instituição:** UniRedentor**Área de concentração:** Psicologia**Aprovada em:** ____/____/____**Banca Examinadora:**

Prof Esp. Camila Medina Nogueira Moço

Orientador/a

UniRedentor

Prof. Dr. Viviane Oliveira Lopes

UniRedentor

Dr. Teresinha de Jesus Lopes Bianchi dos Guaranys

UniRedentor

**ATA DE DEFESA PÚBLICA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO
DE PSICOLOGIA**

No dia 11 de JUNHO de 2021 reuniu-se a banca examinadora composta pelos professores CAMILA MEDINA NOGUEIRA MOÇO (presidente), VIVIANE OLIVEIRA LOPES DE SOUZA e TERESINHA DE JESUS LOPES BIANCHI DOS GUARANYs, para avaliar a defesa do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado: A SAÚDE MENTAL DOS POLICIAIS MILITARES EM SERVIÇO ACOMETIDOS PELO ESTRESSE do(a) aluno (a) MARIA EDUARDA AMORIM MONTELLI do Curso de Graduação de PSICOLOGIA, sob orientação do(a) professor(a) CAMILA MEDINA NOGUEIRA MOÇO.

A banca apresentou o seguinte parecer:

☒ (X) Aprovado sem recomendações

☐ () Aprovado com recomendações de correções para entrega de TCC FINAL

Afunilar o título; arrumar os teóricos e datas de publicação para os anos ditos, colocando os lugares de publicação; fazer uma amarração mais clara da psicologia; ajustar objetivo geral ao novo título.

☐ () Reprovado

MÉDIA FINAL DAS DUAS NOTAS: 8,5

Itaperuna, 11 de JUNHO de 2021.



Professor Orientador (presidente)

Membro da Banca I

Membro da Banca II

**Renato Marcelo Resgala Jr.
Professor de TCC II**

Formulário de Avaliação do Professor Orientador

Título do trabalho: A SAÚDE MENTAL DOS POLICIAIS MILITARES EM SERVIÇO ACOMETIDOS PELO ESTRESSE

Nome do aluno: MARIA EDUARDA AMORIM MONTELLI

Nome Professor Orientador: CAMILA MEDINA NOGUEIRA MOÇO

Pontos a serem analisados	Valor	Nota Atribuída
1. Qualidade da Redação (2,0)		
1.1 Formatação	0,5	0,5
1.2 Redação Acadêmica	0,5	0,5
1.3 Coesão textual	0,5	0,5
1.4 Objetividade e sequência lógica	0,5	0,5
2. Metodologia e Desenvolvimento teórico (3,0)		
2.1 Aplicação do método qualitativo, quantitativo ou qualitativo	1,0	0,5
2.2 Aplicação teórica e conjugação com referenciais teóricos	1,0	1,0
2.3 Análise e interpretação dos dados de acordo com a literatura	1,0	0,5
4. Conclusão (1,0)		
4.1 Responde satisfatoriamente o objetivo?	0,5	0,3
4.2 Contribui com perspectivas futuras e deve ser recomendado para publicação posterior?	0,5	0,2
5 Apresentação Oral (2,0)		
5.1 Postura na apresentação	0,5	0,5
5.2 Domínio de conteúdos	0,5	0,5
5.3 Organização e <i>layout</i> da apresentação	0,5	0,5
5.4 Arguição	0,5	0,5
Desempenho e comprometimento com o desenvolvimento da pesquisa (2,0)	2,0	2,0
Total	10,0	8,5

Formulário de Avaliação do Membro I da Banca

Título do trabalho: A SAÚDE MENTAL DOS POLICIAIS MILITARES EM SERVIÇO ACOMETIDOS PELO ESTRESSE

Nome do aluno: MARIA EDUARDA AMORIM MONTELLI

Membro I da banca: VIVIANE OLIVEIRA LOPES DE SOUZA

Pontos a serem analisados	Valor	Nota Atribuída
1. Qualidade da Redação (2,0)		
1.1 Formatação	0,5	0,5
1.2 Redação Acadêmica	0,5	0,5
1.3 Coesão textual	0,5	0,5
1.4 Objetividade e sequência lógica	0,5	0,5
2. Metodologia e Desenvolvimento teórico (3,0)		
2.1 Aplicação do método qualitativo, quantitativo ou qualitativo	1,0	0,5
2.2 Aplicação teórica e conjugação com referenciais teóricos	1,0	0,5
2.3 Análise e interpretação dos dados de acordo com a literatura	1,0	0,5
		1,0
4. Conclusão (2,0)		
4.1 Responde satisfatoriamente o objetivo?	1,0	0,5
4.2 Contribui com perspectivas futuras e deve ser recomendado para publicação posterior	1,0	0,5
5 Apresentação Oral (3,0)		
5.1 Postura na apresentação	0,5	0,5

5.2 Domínio de conteúdos	1,0	1,0
5.3 Organização e <i>layout</i> da apresentação	0,5	0,5
5.4 Arguição	1,0	1,0
Total	10,0	8,5

Formulário de Avaliação do Membro II da Banca

Título do trabalho: A SAÚDE MENTAL DOS POLICIAIS MILITARES EM SERVIÇO ACOMETIDOS PELO ESTRESSE

Nome do aluno: MARIA EDUARDA AMORIM MONTELLI

Membro II da banca: TERESINHA DE JESUS LOPES BIANCHI DOS GUARANYNS

Pontos a serem analisados	Valor	Nota Atribuída
2. Qualidade da Redação (2,0)		
1.1 Formatação	0,5	0,5
1.2 Redação Acadêmica	0,5	0,5
1.3 Coesão textual	0,5	0,5
1.4 Objetividade e sequência lógica	0,5	0,5
2. Metodologia e Desenvolvimento teórico (3,0)		
2.1 Aplicação do método qualitativo, quantitativo ou qualitativo	1,0	0,5
2.2 Aplicação teórica e conjugação com referenciais teóricos	1,0	0,5
2.3 Análise e interpretação dos dados de acordo com a literatura	1,0	0,5
		1,0
4. Conclusão (2,0)		
4.1 Responde satisfatoriamente o objetivo?	1,0	0,5
4.2 Contribui com perspectivas futuras e deve ser recomendado para publicação posterior	1,0	0,5
5 Apresentação Oral (3,0)		
5.1 Postura na apresentação	0,5	0,5
5.2 Domínio de conteúdos	1,0	1,0
5.3 Organização e <i>layout</i> da apresentação	0,5	0,5

5.4 Arguição	1,0	1,0
Total	10,0	8,5

LEGENDA DE NOTAS

CLASSIFICAÇÃO	PONTUAÇÃO
APROVADO	9,0 a 10,0
APROVADO (COM RECOMENDAÇÃO E CORREÇÕES PARA A ENTREGA DO TCC FINAL)	7,0 a 8,9
TRABALHO INCOMPLETO – REAPRESENTAÇÃO DO TCC COM DEVIDAS CORREÇÕES	4,1 a 6,9
REPROVADO	0,0 a 4,0

A SAÚDE MENTAL DOS POLICIAIS MILITARES EM SERVIÇO ACOMETIDOS PELO ESTRESSE

MONTELLI, Maria Eduarda Amorim

RESUMO

O presente artigo adotou como principal objetivo analisar e entender o impacto do estresse no âmbito da carreira profissional do(a) policial militar e sua saúde mental e, também os fatores que contribuem para o aumento do stress no trabalho. Mediante estudos realizados, pode-se perceber que um dos problemas que um policial militar pode enfrentar em seu dia-a-dia profissional é o estresse, e muitas vezes, essa variação não é considerada grave e as consequências podem ser alarmantes. A metodologia escolhida foi a revisão de literatura narrativa, pois possui um caráter amplo e possibilitou um alicerce teórico reunindo conceitos e estudos já realizados sobre a temática abordada. Compreendeu-se que o estresse causado no âmbito profissional na carreira do policial militar, e outros problemas psíquicos, fazem com que, em média, 43 policiais sejam afastados de seus cargos por dia, diante disso é possível dizer que certos erros cometidos

durante a atuação do policial podem ser derivados das más condições psicológicas do indivíduo.

Palavras-chaves: Estresse; Trabalho; Polícia Militar, Saúde Mental

ABSTRACT

This article has as main objective to analyze and understand the impact of stress in the scope of the military policeman's professional career and his mental health and also the factors that contribute to the increase in stress at work. Through studies carried out, it can be seen that one of the problems that a military policeman can face in his professional day-to-day is stress, and many times, this variation is not considered serious and the consequences can be alarming. The chosen methodology was a review of narrative literature, as it has a broad character and provided a theoretical foundation bringing together concepts and studies already carried out on the theme addressed. It was understood that the stress caused in the professional sphere in the career of the military police, and other psychic problems, cause, on average, 43 police officers to be removed from their positions per day, given that it is possible to say that certain mistakes made during the performance of the police can be derived from the individual's poor psychological conditions. (158/250)

Keywords: Stress; Work; Military Police, Mental Health

Aluna da Instituição de Ensino UniRedentor- Afya, Curso de Graduação em Psicologia; 10º período- meamontelli@gmail.com, Abril de 2021.

INTRODUÇÃO

Mediante os fatores do dia-a-dia como o alto índice de violência, as más condições de trabalho; as cobranças profissionais, assim como a pressão psicológica atrelada à insegurança, desordem, violação das leis, perseguição de delinquentes e infratores; e até mesmo com a possibilidade de sua própria morte e riscos constantes, a saúde mental dos policiais militares fica comprometida, o que pode contribuir com o desenvolvimento de doenças e surgimento de patologias e disfunções. São algumas delas: hipertensão arterial, úlcera gastroduodenal, obesidade, câncer, psoríase, assim como o estresse (COSTA *et al.*, 2007 *apud* LIPP MEN, 1996).

Ao ingressar na carreira de Policial Militar o trabalhador(a) se expõe ao convívio com um alto nível de estresse o que, com efeitos, influencia a qualidade de vida do indivíduo que possui a pré-disposição para o desenvolvimento de doenças e transtornos. Pelas peculiaridades da profissão, o policial é um pretenso candidato a desenvolver a *Síndrome de Burnout* que apresenta sintomas e sinais de exaustão física, psíquica e emocional decorrentes de uma má adaptação a um trabalho prolongado e com uma grande incidência de tensão.

Acrescenta-se que esta terminologia serve para designar um estágio mais acentuado do nível de estresse, que incide sobre profissionais cujas atividades exigem um alto grau de contato interpessoal, como os policiais, enfermeiros, médicos, assistentes sociais, entre outros sujeitos (COSTA *et al.*, 2007 *apud* PERLAN *et al.*, 1982; MASLACH, 2005). O estresse foi catalogado como o mal do século, em 1992, sendo considerado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), como doença associada a resultados desastrosos, com várias alterações orgânicas, comprometendo o binômio mente e corpo (SILVA, 2010 *apud* ALBERT e URURAHY, 1997).

Ressalta-se que o exercício da profissão de policial contribui para que estes indivíduos enfrentem diariamente contingências de muito desgaste psicológico, pois precisam estar sempre atentos para proteger a sociedade, aptos para perceber as situações de perigo e agir de forma preventiva, atuando com habilidade e controle da situação (PINHEIRO; FARIKOSKI; 2016).

Partindo desse cenário, o presente artigo teve como objetivo geral analisar e entender o impacto do estresse no âmbito da carreira profissional do(a) policial militar e sua saúde mental e, elencando também os fatores que contribuem para o aumento do estresse no trabalho. Sendo assim, apoiou-se no seguinte problema de pesquisa: o que é proposto ao policial militar em relação as condições de trabalho para que seja criado um dia de atividade tranquilo, com baixos índices de estresse? Para tanto, baseou-se nos seguintes objetivos específicos: (1) conceito e fases do estresse; (2) A correlação do trabalho do policial militar com o estresse e (3) a saúde física e mental do policial militar.

A metodologia de pesquisa é descritiva, baseada em uma revisão de literatura em artigos científicos publicados recentemente sobre a temática e reunidos no banco de dados do Google Acadêmico, priorizando os estudos dos últimos cinco anos, 2021 a 2016. Foram selecionados os seguintes descritores: saúde mental em policiais militares; níveis de estresse em policiais; trabalho e estresse.

CONCEITO E FASES DO ESTRESSE

De acordo com o Boletim Virtual de Saúde (BVS), do Ministério da Saúde, “o estresse se dá como uma reação natural do organismo e ocorre quando o indivíduo experimenta situações de ameaças e agruras”. Este mecanismo acaba por inserir o indivíduo em um estado de vigilância/susto, provocando tanto alterações físicas quanto emocionais. A reação que se dá ao estresse é um comportamento biológico, necessário, para adaptarmos às novas situações que surgirão (BVS, 2012)

Segundo Cantele e Oliveira (2016, p. 14) o estresse pode ser definido como:

“[...] um estado de tensão que causa ruptura no equilíbrio interno do organismo”. Nota-se que o termo remete a um empenho do corpo, visando adequar o organismo para enfrentar circunstâncias temíveis, que possam ameaçar, a existência e a estabilização do corpo. Salienta-se que, mesmo que percebido como uma reação nociva o estresse controlado é uma resposta necessária à sustentação da vida.

Em contrapartida, mediante Dantas, Brito, Rodrigues, Maciente (2010) o estresse pode ocorrer quando em um momento de tensão, o corpo passa por uma crise, motivada por uma perturbação na estabilidade interna do organismo, ou seja, a homeostase é fragmentada e não há mais harmonia entre os vários órgãos do corpo. Diante disto, alguns pontos do corpo necessitam de maior consumo de energia e mais desgaste; sendo assim, o organismo percebe esta desarmonia e não consegue solucionar imediatamente o problema, apresentando em um primeiro momento sinais de estresse.

Pode-se destacar que o motivo impulsionador ou gerador do estresse é absorvido com o agente estressor. As especificidades da pessoa e sua virtude de respostas relacionadas aos estímulos, mediante às demandas do meio e suas discrepâncias podem refletir em seu modo de agir frente ao estresse. O grau do estresse depende da postura de cada indivíduo frente ao agente estressor, assim, como será o resultado ao estressor abrange questões de conhecimento, conduta e disposições físicas (MARGIS, PICON, COSNER, SILVEIRA, 2003).

Ao restabelecer as emoções e os sentimentos, o estresse é eliminado e o organismo recupera-se, voltando ao seu estado interno normal. Lipp (2000) esclarece que esse retorno pode ocorrer pelo término da fonte de estresse ou quando se aprende a lidar com a situação adequadamente. De acordo com Bezerra e Brito (2014) os fatores organizacionais – com as

cobranças durante o dia-a-dia de trabalho; acompanhados com os afazeres, atribuições, envergaduras/tamanhos e relações interpessoais - influenciam no nível de tensão dos indivíduos. Deve-se ressaltar que no âmbito do trabalho do policial militar as rígidas regras e a obediência hierárquica são consideradas como agentes estressantes por conta de tamanha cobrança (BEZERRA; BRITO, 2014)

Lipp (2000, p. 11) alerta que é importante descobrir o motivo que desencadeia o estado de estresse, desenvolvendo uma estratégia de enfrentamento para saber lidar não só com o episódio presente mas também com futuras ameaças de estresse excessivo. “A medicação pode ajudar a pessoa a se recuperar no momento presente, porém, não a inocula, não a protege de futuras dificuldades”.

A especialista acrescenta que é conveniente identificar os estímulos que proporcionaram essa tensão, compreendendo a situação que provocou o estresse; reconhecendo seus sintomas; identificandoos limites de resistência de cada pessoa e tendouma maior percepção para lidar com as causas.

Existem dois tipos de estresse: agudo e crônico. O primeiro é considerado mais intenso e de curta duração, e surge das situações traumáticas, mas passageiras, como a depressão e a morte de um ente querido. O estresse crônico é aquele que afeta a maioria das pessoas, sendo constante no dia-a-dia, algo rotineiro. E divide-se em três etapas: o estado de alerta, seguido do período de resistência e a etapa do esgotamento. Primeiramente, os estímulos de incômodo geram uma resposta rápida e automática do organismo como um preparo para a luta ou fuga, o que é conhecido como nível cognitivo de estresse (SANTOS, s.d, meio digital).

A Associação Médica Americana explica que o estresse pode surgir de uma irritação, medo, desconforto, preocupação, frustração, indignação, nervoso e até mesmo ser motivado por diversas razões. Em alguns casos, os sintomas físicos são dores de cabeça tensional; nas costas; na mandíbula ou musculares, de uma forma geral. Outros como azia, gases, diarreia, palpitações cardíacas, aumento da pressão, sudorese, instabilidades de humor, tensão, entre outros, podem ocorrer (JUNQUEIRA, 2017*apud* Selye, 1950).

O autor enumera outras doenças e enfermidades mais graves como disfunção do sistema imunológico, doenças coronárias, infarto, hipertensão arterial, diabetes,arritmias, síndrome do intestino irritado, úlceras, obesidade, fribromialgia, insônia, depressão, alcoolismo, drogadição, transtorno mentais e até mesmo o suicídio (JUNQUEIRA, 2017).Consegue-se destacar que a fase de alerta ocorre quando o indivíduo inicia um contato com o agente estressor. A fase de alerta termina com a restauração do organismo ao estado normal, porém caso o organismo permaneça em sobreaviso, inicia-se com o tempo a resistência, “que é onde começam as implicações mentais,orgânicas e emocionais,devido a tentativa do corpo de restabelecer o equilíbrio interno para resistir ao estressor” (MARGIS, PICON, COSNER, SILVEIRA, 2003, p.67).

Os autores alertam que na fase de resistência, é como se o corpo tentasse voltar ao seu equilíbrio, o organismo tentando se adaptar ao problema, ou até mesmo, eliminá-lo. É marcada por meio da resistência ao agente estressor e assim, força o corpo a se adaptar à realidade escolhida. Sendo assim, o sujeito pode trabalhar um bom tempo sobre estresse, mas o resultado poderá comprometer sua qualidade de vida e ocasionar sérios problemas de saúde.

Este momento apresenta alguns sintomas, tais como: problemas de memórias; mal-estar generalizado; formigamento nas mãos e pés; sensação de desgaste físico constante; mudança no apetite; cansaço constante; gastrite prolongada; tontura; desejo sexual diminuído (MARGIS, PICON, COSNER, SILVEIRA, 2003, p.67).

Gunther (2011) enfatiza que a fase de exaustão é marcada pelo surgimento de diversos comprometimentos físicos, que podem ocasionar na incapacitação tanto física quanto emocional do cidadão. As reações mais evidentes são: suor nas mãos, síncope, boca secada, incapacitação profissional, letargias, dúvida quanto a si próprio, enxaqueca, tiques nervosos, alteração da pressão arterial, distúrbios gástricos graves, pensamentos perturbadores ininterruptos, e reações diversas do organismo.

Gomes e Silva (2017) afirmam que a resposta ao estresse consiste de uma rede complexa de reações para preservação do corpo, que se sente ameaçado, promovendo reações nos sistemas biológicos, que incluem componentes neurovegetativos. Sendo assim, algumas medidas podem ser adotadas para ajudar na prevenção e controle do estresse, como uma alimentação saudável – rica em vitaminas do complexo B e C, magnésio e manganês - e a prática de atividades físicas que proporcionam benefícios ao organismo como o aprimorando as funções cardiovasculares e respiratórias, queimando calorias, ajudando no condicionamento físico e induzindo a produção de substâncias naturalmente relaxantes e analgésicas, como a endorfina. Os autores sugerem momentos de relaxamento – com exercícios de respiração profunda, relaxamento muscular, entre outros (DANTAS *et al.*, 2010)

Estudo americano da Universidade Federal da Pensilvânia, publicado na revista “Emotions” revela que lidar com estresse estimula a função cognitiva. Segundo os dados, os pesquisadores descobriram que as pessoas que relataram não experimentar estressores tinham maior probabilidade de experimentar melhor bem-estar diário e menos condições crônicas de saúde. Entretanto, eram mais propensas a ter uma função cognitiva inferior, que para o autor da pesquisa, pode ter relação direta com o posicionamento adotado diante dos estressores: “passar por estressores faz parte da vida e pode haver benefícios potenciais nisso. Responder ficando chateado ou preocupado é mais prejudicial a saúde do que o número de dificuldades que você encontra” (ALMEIDA, 2021, s.p).

CORRELAÇÃO DO TRABALHO DO POLICIAL MILITAR E O ESTRESSE

Sabe-se que o policial militar tem por desígnio compor importante instrumento do Estado na preservação da Ordem Pública e por consequência dessas funções, tal profissional se engloba em uma das categorias considerada estressante e desgastante para o indivíduo que o exerce. Tais características que recaem sobre o policial militar por decorrência comprometem, em muitos casos, sumidades físicas e psicológicas desses profissionais. Corpo e psicológico devem estar em equilíbrio e constante vigia, evitando possíveis complicações tanto no desempenho profissional quanto no pessoal (PINHEIRO; FARIKOSKI, 2016).

No decorrer do dia-a-dia dos policiais militares é notório os riscos e pressões psicológicas em diversas situações e, simultaneamente, equivalem a sensação de (in)segurança. Encontram-se a segura e proteção do próximo e da sociedade e, de outro lado, a segurança de si mesmo, já que o mesmo enfrenta inúmeras e diversas espécies de violência, bem como delitos contra sua própria vida e de familiares que de forma indireta se encontra na zona de risco (OLIVEIRA e SANTOS, 2010).

Quando o policial militar ingressa na carreira, faz-se um juramento de compromisso à profissão, é submetido colocar em primeiro plano a vida de outrem, mesmo que signifique abnegar de sua própria vida o que, literalmente, acontece. Sendo assim, trata-se de uma profissão que envolve o comprometimento da própria vida, além das situações recorrentes de estresse e traumatismo físico (COSTA, 2007; OLIVEIRA e SANTOS, op.cit.).

Mediante todas as particularidades do exercício trabalhista do policial militar, destacam-se como aspectos estressores os próprios postos de trabalho, exposição demasiada aos problemas, realização de trabalho de policiamento, tais como os agentes climáticos diversos, sobrecarga de trabalho, falta de equipamento correto para sua segurança, além dos fatores determinantes ligados ao dia-a-dia do policial como a incerteza e a violência, que fomentam o estado de estresse constante (MINAYO; CONSTANTINO, 2008).

De acordo com Flesch & Hess (2011) atualmente ainda existem dificuldades em comprovar que as alterações do comportamento, do afeto, ou problemas relacionados à saúde possam ser originadas pelos estímulos estressores encontrados no ambiente de trabalho, e não por outro contexto ou evento presente na vida da pessoa (PINHEIRO; FARIKOSKI, 2016, p. 3).

Sendo assim, para equiponderar tanto perigo, estresse e desgaste que os policiais sofrem no exercício de sua função se faz necessário que o mesmo desfrute de um ambiente tranquilo e harmonioso, para ele, de forma saudável e tanto quanto prazerosa, principalmente no que diz respeito as horas de descanso para que o setor psicoemocional seja reequilibrado e seu corpo descanse para a recuperação física do mesmo.

ESTRESSE E A SAÚDE FÍSICA E MENTAL DO POLICIAL MILITAR

Para relatar sobre o aspecto saúde, faz-se necessário especificar o conceito de saúde. A Constituição Brasileira (1988, p.123) vigente, nos seus artigos 196 a 200, trabalha a questão saúde, conceituando-a como:

[...]direito de todos e dever do Estado,garantindo mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doenças e de outros agravos e ao acesso universal igualitário às ações e serviços para sua proteção e recuperação (BRASIL, 1988).

A Organização Mundial de Saúde (2016) define a saúde muito além da exiguidade de doenças, mas como o equilíbrio e estado de completo bem-estar físico, mental e social do indivíduo.

Saúde mental e bem-estar são fundamentais para nossa capacidade coletiva e individual, como seres humanos, para pensar, nos emocionar, interagir uns com os outros e ganhar e aproveitar a vida. Nesta base, a promoção, proteção e restauração da saúde mental podem ser consideradas como uma preocupação vital dos indivíduos, comunidades e sociedades em todo o mundo (OMS, 2016, s.p).

Para Silva e Marchi (1997), a saúde caracteriza-se muito mais com a qualidade de vida e bem-estar do que propriamente com a ausência de doenças. O indivíduo que goza de boa saúde tem a impressão de estar pleno socialmente, psicologicamente e fisicamente. Assim o homem como ser social para ser considerado saudável deve se encontrar em bom relacionamento com ele, os outros e o meio ambiente que se encontra.

Estas definições sobre saúde estão muito próximos das concepções às quais percebem-se qualidade de vida. No lado interior do serviço do policial militar, encontram-se diversos tipos de jornada de trabalho, as quais pode-se considerar desgastantes e estressantes. Mediante afirmações sobre o assunto, Mynaio (2003) destaca que é através do trabalho que o policial passa boa parte de sua vida; é o trabalho, ou através dele, que este profissional realiza parte de suas pretensões,daí ai importância do trabalho para o homem como ser social e o reflexo do mesmo no desempenho da qualidadeprofissional.

Frente ao exposto,entende-sequepara cumprimento da missão diária no trabalho é necessário que haja um equilíbrio entre qualidade física, mental e social do policial militar e ainda tenha um bom convívio familiar, boas condições de trabalho mantenham a prática regular de atividades físicas,uma alimentação equilibrada e que desfrute de momentos de lazer no âmbito familiar (CLAVES, 2005).

Segundo BEZERRA, BRITO (2014) a falta de zelo pela saúde resulta em acontecimentos expressivos que são refletidos nos mais diversos aspectos da vida, e colabora para o acréscimo dos índices de enfermidades e mortes que seriam possíveis de

serem evitadas. As particularidades que envolvem a atividade policial culminam em experiências estressantes no desempenho de suas funções e a imprevisibilidade dos episódios nas ruas tornam esses trabalhadores mais vulneráveis ao adoecimento, diante disso é imprescindível a busca pela qualidade de vida destes profissionais.

Para os autores, os policiais têm suas condições trabalhistas e ambientais respaldadas pelo risco. O que pode-se entender como risco é o perigo, o local e a frequência da ocorrência de fatalidades, tudo isso relacionado a questão da ousadia e afronta que são pertencentes às atividades do policial mediante os acontecimentos.

Na maioria das circunstâncias, o policial observa a definição de seus atos e de seu exercício, que chegam de surpresa devido aos ocorridos e no curto prazo de tempo para programar sua ação. Sendo assim, é rapidamente preciso que os policiais reconheçam expressões faciais, movimentos corporais, humor, até mesmo, as intenções de outros indivíduos ou outros organismos que estão ao nosso redor (BEZERRA; BRITO, 2014).

Para Bezerra e Brito (2014) afirmam que os próprios policiais militares compreendem que os cuidados de saúde e a qualidade de vida englobam a prática de atividades físicas, alimentação e repouso. Ocorre que devido a própria escala de trabalho, estes cuidados ficam prejudicados, como no caso da alimentação, uma vez que, fardado e em jornada de trabalho, é praticamente inviável ao policial militar o ato de sentar à mesa para fazer uma refeição com qualidade e com tranquilidade.

É de suma importância o bem estar do policial militar e deve-se observar e promover desde o seu ingresso na corporação. Deve-se ressaltar a valorização, pessoal, de cada policial militar, pois o papel que cada qual desempenha na sociedade é de uma importância imensa. Para que tudo isso ocorra, o policial deve, então, ser tratado com dignidade e respeito, ter seus momentos prazerosos de forma resguardada, sua escala adequada, instrumentos em perfeito estado para o uso, salário compatível com aquilo que lhe é proposto e, de forma importante, compatível com a função de risco que o mesmo exerce (DANTAS; BRITO; RODRIGUES; MACIENTE, 2010).

Na visão dos autores, o policial militar com a saúde física e mental em condições apropriadas pode oferecer à sociedade um trabalho com maior qualidade. Sendo então esse o maior desejo da população e, também, a maior cobrança dos mesmos em relação às autoridades. Todos querem ter garantidos os seus direitos e o direito à Segurança Pública é um deles. Por conseguinte, notam-se que as variações de composição deste trabalho compreendem as fases de carreira profissional concernentes às relações interpessoais e, também, aos níveis de estresse destes colaboradores o que reflete, de forma direta, em sua diligência das funções.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL COMO ALTERNATIVA DO NÃO ESTRESSE

Entre as alternativas que podem auxiliar no equilíbrio emocional encontra-se a

Inteligência Emocional (IE). Um conceito que sugere o desenvolvimento de uma habilidade de raciocinar com as emoções. Para Lane e Pollermann (2002), é uma maneira de usar a informação recebida de uma maneira construtiva e adaptativa, abrangendo tanto as reações emocionais subjetivas de uma pessoa, como também aquelas geradas pelas reações emocionais de outros sujeitos.

Mayer (2001) organiza esse pensamento em torno da organização de uma inteligência, do mesmo modo que a verbal, espacial, social e outras interligadas, compreendendo que a IE se refere à capacidade do indivíduo de compreender e utilizar a informação emocional de forma positiva. De acordo com a filosofia chinesa *ikigai*, praticada na ilha de Okinawa, no sul do Japão, é a competência responsável por boa parte do sucesso e da capacidade de liderança de um ser humano. Para eles, o prefixo *iki* significa vida e *gai* realização de desejos e expectativas (SARDINHA, 2019).

O termo ficou bem conhecido na sociedade com os estudos de Goleman (1988) que o define como a “capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem as emoções dentro de nós e nos nossos relacionamentos”. O estudioso divide a inteligência emocional em cinco categorias que denomina como categorias. São elas: autoconhecimento emocional; controle emocional; automotivação; reconhecimento de emoções em outras pessoas; habilidade em relacionamentos interpessoais (GOLEMAN, 1996).

Salovey e Mayer (2000) definem a Inteligência Emocional como sendo “a capacidade de perceber e exprimir a emoção, assimilá-la ao pensamento, compreender e raciocinar com ela, e saber regulá-la em si próprio e nos outros”. Os pesquisadores categorizam o conceito em quatro subdivisões, tais como: percepção das emoções que inclui habilidades envolvidas na identificação de sentimentos por estímulos, como a voz ou a expressão facial; usar as emoções que implica a capacidade de empregar as informações emocionais para facilitar o pensamento e o raciocínio; entender emoções que é a habilidade de captar variações emocionais nem sempre evidentes, e por fim, controlar e transformar a emoção, incluindo, neste item a aptidão para lidar com os próprios sentimentos.

“É importante desenvolver a inteligência emocional no local de trabalho, pois irá nos ajudar a lidar melhor com o dia a dia do trabalho, com a pressão, outras formas de pensar e agir dos colegas profissionais (SARDINHA, 2019). Neste entendimento, a autora enumera as atitudes positivas que são estimuladas: domínio das próprias emoções; aumento da autoconfiança; desenvolvimento da empatia, entre outras.

CONCLUSÃO

Com a objetividade de poder analisar, bibliograficamente, o impacto do estresse no

âmbito profissional - e, também, pessoal - do policial militar, o artigo apresentou que o estresse que se faz ativo na vida do policial militar, sendo considerado preocupante por atingir, de forma direta, a qualidade de vida do indivíduo, e em casos mais graves, afastando o profissional de sua atividade cotidiana ou funcionamento como “gatilho” para o surgimento de outras patologias associadas.

Desta forma conclui-se que as alternativas que podem minimizar o estresse neste âmbito de serviço estão relacionadas de uma maneira mais abrangente, ultrapassando as obrigações institucionais para com a saúde e qualidade de vida do policial militar, pois é necessário que o próprio sujeito nutra uma maior conscientização de suas necessidades e prioridades, mudando assim seus hábitos, assim como a forma de perceber os problemas que o circundam.

Os resultados, com certeza, serão benéficos, pois contribuirão para sua saúde, adotando a prática de exercícios, boa alimentação, descanso necessário e seu tempo de lazer de forma tranquilizante. É recomendado que busquem uma vida saudável, avaliação médica e controle do corpo e da mente. E, com a inserção destas práticas, será possível conquistar um maior equilíbrio entre as suas funções laborais e as outras áreas da vida dos sujeitos.

Outro ponto que também pode ser trabalhado, é o aprendizado contínuo dos policiais, por meio de oficinas temáticas, *workshop*, palestras nas instituições ou mesmo de forma remota, demonstrando como a Psicologia, com suas estratégias e práticas, pode contribuir para o entendimento das situações de tensão que ocorrem no dia a dia; assim como a elaboração de materiais didáticos, explicativos e informativos que promovam o debate e o acesso a este conhecimento agregando novos valores às atividades e condutas dos policiais militares.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA

ALBERT, E; URURAHY, G. **Como se tornar um bom estressado**. Rio de Janeiro: Salamandra Consultoria Editorial Ltda. 1997

ALMEIDA, D. **Viver sem estresse tem pelo menos uma vantagem**. *In*: Revista Planeta Universidade Estadual da Pensilvânia. Penn State. EUA. 2021.

BEZERRA, A.K.de O.F; BRITO, R.S.de. Concepções de policiais militares sobre cuidados com a saúde: estudo descritivo Rio Grande do Norte. *In*: Universidade Federal Fluminense, 2014.

BRASIL. **Constituição Federal do Brasil**. Artigo 196. 1988.

BVS. BOLETIM VIRTUAL EM SAÚDE. Dicas em Saúde: **Estresse**. 2012. Disponível em https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/dicas/253_estresse.html. Acesso em 15.abril.2021.

COSTA, M. A. J. H; OLIVEIRA, J; MAIA, E. **Estresse: diagnóstico dos policiais militares**

em uma cidade brasileira. In: Rev. Panam. Salud Pública. v. 21. n. 4. 2007.

DANTAS, M.A.; BRITO, D.V.C; RODRIGUES, P. B; MACIENTE, T.S. **Avaliação de estresse em policiais militares.** São Paulo: In: Psicol. teor. v.12 n.3, 2010.

DE CARVALHO, L. P.; SILVA, B. D. S. **Os principais fatores que influenciam o suicídio de policiais militares no Brasil.** 2019.

FERREIRA, A. Y. S.; DA COSTA, A. L. D. **Qualidade de vida no trabalho do policial militar.** 2018.

GOLEMAN, D. (1996). **Inteligência emocional** (M. Santarrita, Trad.). Rio de Janeiro, RJ: Objetiva.

JUNQUEIRA, L.A importância da detecção do estresse: psicofisiologia e o impacto na saúde física e mental das pessoas. Universidade de Mogi das Cruzes. Núcleo de Pesquisas. In: Psychiatry online Brasil. v.22. n.14. 2017.

LANE, R., POLLERMANN, B. Z. **Complexity of Emotion Representations.** 2002. Em L. F. Barret & P. Salovey (Eds.), *The Wisdom in Feelings: Psychological Processes in Emotional Intelligence.* New York: Guilford

LIPP, M.E.N (org). **Pesquisas sobre “stress” no Brasil: saúde, ocupação e grupos de risco.** Campinas, SP: Papirus. 1996

LIPP, M.E.N. **O estresse está dentro de você.** 2ª ed. Rio de Janeiro: Contexto, 2000.

MARGIS, R; PICON, P; COSNER, A.F; SILVEIRA, R.de O. **Relação entre estressores, estresse e ansiedade.** In: Revista Psiquiatria Rio Grande do Sul (online). v.25. 2003.

MASLACH, C. **Entendendo o burnout.** In: Rossi AM, Perrewé PL, Sauter SL, orgs. *Stress e qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional.* São Paulo: Atlas; 2005.

MAYER, J. D. **A Field Guide to Emotional Intelligence.** Em J. Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional Intelligence in Everyday Life: A Scientific Inquiry.* Philadelphia: Psychology Press. 2001.

MAYER, J. D., SALOVEY, P. e CARUSO, D. R. **Models of emotional intelligence.** In: R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* . New York: Cambridge University Press. 2000.

MINAYO, M.C de S; DE SOUZA, E.R; CONSTANTINO, P. **Missão prevenir e proteger: condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro.** Editora FIOCRUZ: Rio de Janeiro. 2008.

MIRANDA, D. **Por que as polícias se matam?** Editora Mórula: Rio de Janeiro.2016

MINAYO, M.C.de S. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos Policiais Cíveis e Militares no Rio de Janeiro.** In: Fiocruz: Rio de Janeiro, 2008.

MORAES, M. R. V.; DE SOUZA, A. A.. **Saúde mental do policial militar.** 2018.

OLIVEIRA, R. D. B.; AMARAL, E. P. O. Impacto do estresse na qualidade de vida do policial militar. In: Revista Cérebro e Mente. Universidade Estadual de Campinas. 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. OMS. **OPAS/OMS apoia governos no objetivo de fortalecer e promover a saúde mental da população.** 2016.

PERLAN, B.; HARTMAN, E.A. **Burnout: summary and future research.** *In*: Human Relations. v.35, n. 4.1982.

PINHEIRO, L.R.S; FARIKOSKI, C. **Avaliação do nível de estresse de Policiais Militares.** Revista de Psicologia da IMED, v.8. n.1. 2016.

SANTOS, M. F. R.; MARTINS, W. N. **Reflexos da saúde do policial militar no desempenho de suas funções.** 2018.

SANTOS, V.S.dos. Estresse. *In*: Mundo Educação. s.d. Disponível em <https://mundoeducacao.uol.com.br/doencas/estresse.htm>. Acesso em 15.abril.2021.

SARDINHA. P. **Inteligência Emocional.** UFCD. 2019.

SILVA, Juliana F. da. C. da. Estresse ocupacional e as suas principais causas e conseqüências. Universidade Cândido Mendes. Instituto A vez do Mestre. 2010.

SELYE, H. **Stress and the General Adaptation Syndrome.** Br. Med. J.1950.