



A OCORRÊNCIA DE ESTRESSE EM POLICIAIS MILITARES DO 20º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR DE CONCÓRDIA - SANTA CATARINA¹

Josiane Carine Spuldaro²
Tainara Cristina Nesi³

RESUMO: o presente estudo procurou avaliar a ocorrência de estresse entre os Policiais Militares do 20º Batalhão de Polícia Militar de Concórdia – Santa Catarina. Para tanto, a pesquisa realizada foi de cunho quantitativo e envolveu vinte e quatro Policiais Militares. A coleta de dados foi realizada através de um teste Psicológico o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos – ISSL. Os resultados refletem que *87% dos Policiais Militares apresentaram Estresse e 13% não apresentaram*. Entre esses profissionais, *90% se encontram na fase de Resistência, seguida de 5% na fase de Quase-Exaustão, 5% na fase de Exaustão e 0% ou seja, não foi pontuada a fase de Alerta*. Dos sujeitos que apresentaram estresse *50% sofrem com sintomas Psicológicos do estresse, 36% apresentam sintomas físicos e 14% sofrem de ambos os sintomas, físicos e psicológicos*. Sobre os sintomas Psicológicos *26% dos Policiais Militares sofrem com Irritabilidade excessiva; 23% Pensam/Falam constantemente em um só assunto; 19% apresentam Apatia, Depressão ou Raiva; 19% sofrem de Ansiedade e Angústia e 13% têm Perda do Senso de Humor*. Em relação aos sintomas Físicos, *23% dos Policiais Militares sofrem com Tensão Muscular, 21% apresentam Cansaço Constante, 20% têm Problemas com a Memória, 19% apresentam Tiques e 17% sofrem com Insônia*. Estes resultados refletem que a atividade Militar se insere em um contexto de vulnerabilidade. Assim, tornam-se fundamentais propostas de intervenção que favoreçam as estratégias de enfrentamento. Neste contexto faz-se necessária a presença do profissional Psicólogo que poderá aplicar a esses profissionais um programa de diagnóstico, orientação e controle do estresse, bem como, realizar atendimento individual e ou em grupos.

Palavras-Chave: Estresse; Policiais Militares; Sintomas Físicos e Psicológicos.

¹Artigo Científico apresentado para o Trabalho de Conclusão de Curso da Universidade do Contestado – Campus Concórdia, para a obtenção do Título de Bacharel em Psicologia.

²Acadêmica do curso de Psicologia. Universidade do Contestado – Campus Concórdia. E-mail: josi_psico@yahoo.com.br

³Mestre em Psicologia Organizacional pela Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC. Docente e Coordenadora do Curso de Psicologia da Universidade do Contestado - UnC– Concórdia. Docente da Universidade do Oeste de Santa Catarina – UNOESC. E-mail: tainaracristina@uncnet.br

THE PREVALENCE OF STRESS IN MILITARY POLICE IN CONCÓRDIA – SANTA CATARINA STATE

ABSTRACT: The present study sought to evaluate the occurrence of stress between the 20th Military Police Battalion of Military Police of Concord - Santa Catarina. To this end, the survey was a quantitative and involved twenty-four Military Police Battalion of the 20th Military Police of Concord - Santa Catarina. Data collection was performed by testing the Psychological Stress Symptoms Inventory for Adults - ISSL. The results reflect that 87% of the Military Police had stress and 13% did not. Among these professionals, 90% are at the stage of resistance, followed by 5% in near-exhaustion phase, 5% at the stage of exhaustion and 0% ie no stage was scored Alert. Of the subjects with stress 50% suffer from psychological symptoms of stress, physical symptoms 36% and 14% suffer from both symptoms, physical and psychological. Psychological symptoms on 26% of the military police suffer from irritability, 23% think / speak constantly in one subject, 19% had apathy, anger or depression, 19% suffer from anxiety and distress and have 13% Loss of Sense of Humor . With regard to physical symptoms, 23% of the Military Police suffer from muscle tension, 21% have constant fatigue, 20% have problems with memory, 19% have tics and 17% suffer from insomnia. These results reflect that the military activity falls within a context of vulnerability. Thus, they become key proposed interventions to promote coping strategies.

Keywords: Stress; Military Police; Physical and psychological symptoms.

INTRODUÇÃO

Os estudos sobre estresse têm ganhado crescente atenção, principalmente no meio acadêmico da Psicologia, pois se verifica que em diversas áreas de atuação profissional, este tem se tornado um grave problema de saúde. Conhecido como “Mal do Século”, o estresse tem ganhado profundas investigações quanto às implicações para saúde e qualidade de vida do ser humano (LIPP; MALAGRIS, 2001).

Atualmente o estresse é um dos responsáveis pelo aparecimento de doenças e sofrimento psíquico que vem acometendo a população em geral. Há inúmeros fatores que podem desencadear o estresse e esses foram divididos em fatores externos e internos. Os fatores externos compreendem a correria do dia-a-dia, as exigências profissionais e a alta competitividade na sociedade. Os fatores internos dizem respeito ao modo com que as pessoas interpretam determinados eventos, como as pessoas pensam sobre a vida, os outros e o mundo (LIPP, 2007).

Segundo Lipp (2007), hoje é comprovado cientificamente que o estresse, acarreta em uma imunidade do organismo, possibilitando inúmeras complicações físicas como gripes, enxaquecas, pressão alta, entre outros, bem como, as doenças de origem emocional, conhecidas como doenças psicossomáticas. Assim, o

processo de estresse se desenvolve por meio de um agente estressor que provoque uma resposta do organismo.

Alguns sintomas são característicos e podem ser relacionados com o estresse como: irritação com as pessoas ou situações, impaciência, insônia, falta de apetite, preocupações constantes, cansaço físico e mental, falta de concentração, diminuição da libido e doenças somatizadoras (LIPP, 2007).

De fato um sujeito sob efeito de constantes pressões no âmbito social, emocional e organizacional apresenta dificuldades em lidar com tantas cobranças, levando a uma análise mal feita do esforço depreendido frente às situações que venham a emergir, desenvolvendo um pessimismo diante de sua vida, ocasionando sintomas físicos e psicológicos que desencadeiam o estresse (FRANÇA; RODRIGUES, 1997).

Entende-se que atualmente o trabalho tem se mostrado como um grande desencadeador de estresse. Quando o trabalho passa a exigir mais que seus trabalhadores podem dispensar, surge o estresse, que momentaneamente pode conduzir a desmotivação, angústia, baixo desempenho e conseqüente quebra de produtividade. O estresse será maior quanto mais ascendente for à discrepância e desequilíbrio entre a percepção dos indivíduos e as propriedades objetivas do ambiente de trabalho (FRANÇA; RODRIGUES, 1997).

Sabe-se que as organizações podem representar fontes de estresse para seus membros. As profissões que lidam diretamente com seres humanos tendem a serem profissões mais tensas e estressantes. É inegável que há certas profissões que exigem mais das pessoas e por isso são mais propensas ao estresse, cita-se aqui a profissão de Policial Militar que trabalha diretamente com indivíduos e as mais diversas situações conflitantes e inusitadas no seu dia-a-dia (FRANÇA; RODRIGUES, 1997).

A saúde dos Policiais Militares tem ganhado atenção nos últimos tempos no Brasil e no mundo, já que a função desempenhada por esses possui características perigosas do ponto de vista da saúde física e psíquica, como o contexto de risco diário em que vivem. A profissão de Policial é considerada de alto risco, uma vez que lidam diariamente com a violência, brutalidade e morte. A Literatura aponta que os Policiais estão entre as profissões que mais sofrem de estresse. De fato, estão expostos a perigo, agressões e situações de problemas humanos de muito conflito e tensão (AMADOR, *et al.*, 2002).

O estresse vem se difundindo nos últimos tempos e se mostrado como uma patologia complexa, causadora de mudanças biopsicossociais na vida dos indivíduos e conseqüentemente alterando a qualidade de vida de todos. A correria do dia-a-dia, as cobranças e exigências do mundo atual tem sido fontes contínuas de estresse e fadigas físicas e mentais.

Considerando os sujeitos deste estudo, ou seja, profissionais da Polícia Militar, é importante salientar que eles enfrentam diariamente um desgaste psicológico significativo, uma vez que precisam estar atentos para perceber as

situações de perigo e agir de forma preventiva, buscando a proteção da sociedade em geral.

Assim, é de suma importância que o Policial Militar possua um controle emocional, para perceber compreender e controlar suas emoções para que estas não interfiram em si e no meio profissional que desempenham. É dessa forma, que o presente trabalho torna-se relevante, por se tratar de um tema atual e preocupante, o qual não apresenta muitas pesquisas, livros e artigos escritos a esse respeito.

O conhecimento produzido por esta pesquisa poderá contribuir para que as autoridades e a sociedade estejam mais atentas para esta questão do estresse no ambiente de trabalho, principalmente aos profissionais que são responsáveis pelo bom andamento e segurança da sociedade. Além de constituir-se como forma de conhecimento pelo meio acadêmico, possibilitando novos estudos não só pela área da psicologia, mas por áreas afins que tiverem interesse pelo assunto.

Diante do exposto, este trabalho tem como objetivo avaliar a ocorrência de estresse em Polícias Militares do 20º Batalhão de Polícia Militar de Concórdia – Santa Catarina.

MÉTODO

O estudo foi de cunho quantitativo. A pesquisa quantitativa é usada quando se sabe exatamente o que deve ser perguntado, possibilitando assim, atingir os objetivos da pesquisa. Denota-se que é a pesquisa mais indicada para apurar opiniões e atitudes explícitas conscientes dos entrevistados, testando de forma precisa, as hipóteses levantadas e fornecendo índices que podem ser comparados com outros.

Os resultados foram coletados através de um teste psicológico, o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos – ISSL, com autoria de Marilda Novaes Lipp e reconhecido pelo Conselho Federal de Psicologia como um teste de uso exclusivo dos psicólogos. Ele é composto por 37 itens (sintomas) de natureza somática e 19 de natureza psicológica, diferenciados em termos de intensidade e organizados em 3 dimensões (últimas 24h, última semana e último mês). O ISSL emprega um modelo quadrifásico, com cada fase refletindo a intensidade do estresse: alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão. Os dados obtidos através do ISSL seguem apresentados em gráficos e posteriormente comentados.

Para a aplicação do teste, foi apresentado e explicado aos sujeitos da pesquisa o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE. Todos os aspectos éticos foram seguidos nesta pesquisa, bem como o sigilo e o anonimato dos sujeitos, para isso criou-se nomes fictícios que se basearam em um dos instrumentos de trabalho dos Policiais Militares, os Revolveres. Segue abaixo os nomes fictícios:

Sujeito 1 – RT 410	Sujeito 9 – RT 817	Sujeito 17 – PT 840
Sujeito 2 – RT 44	Sujeito 10 – RT 82	Sujeito 18 – PT 640
Sujeito 3 – RT 605	Sujeito 11 – RT 838	Sujeito 19 – PT 638
Sujeito 4 – RT 65	Sujeito 12 – RT 88	Sujeito 20 - PT 609
Sujeito 5 – RT 66	Sujeito 13 – RT 889	Sujeito 21 – PT 100
Sujeito 6 – RT 827S	Sujeito 14 - RT 94	Sujeito 22 – PT 101
Sujeito 7 – RT 669	Sujeito 15 – RT 970	Sujeito 23 – PT 1911
Sujeito 8 – RT 689	Sujeito 16 – PT 915	Sujeito 24 – PT 59

Com relação aos sujeitos da pesquisa, estes totalizarão um número de 24 (vinte e quatro) compreendendo 30%, em um total de 80 Policiais Militares que compõem o 20º Batalhão de Polícia Militar, sendo todos do sexo masculino com idade entre 25 e 47 anos, a maioria com o ensino médio completo e desempenhando a função de soldado no Batalhão.

O instrumento de coleta de dados (teste ISSL) foi aplicado na sala de reuniões do 20º Batalhão, com agendamento prévio em dois dias e três grupos, devido às escalas de trabalho dos Policiais. No primeiro dia participaram dezessete sujeitos, no segundo dia participaram no primeiro grupo quatro e no segundo grupo três.

O teste foi explicado e aplicado coletivamente em um local que dispõem de condições como privacidade, boa iluminação, sem interrupções por fatores externos.

A aplicação e correção do ISSL foram realizadas pela pesquisadora com acompanhamento da orientadora específica e os resultados seguem apresentados em forma de gráfico.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Seguem os resultados obtidos através da aplicação do teste Psicológico ISSL, apresentados em forma de gráfico e posteriormente discutidos.

Apresentação e Discussão dos Dados

O gráfico 01 contempla o resultado da pesquisa constatando a *Presença ou Não de Estresse*. Verificou-se no gráfico que, 87% dos Policiais Militares apresentaram *Estresse* e 13% *não apresentaram*

Gráfico 1 – Presença ou Não de Estresse



Fonte: Dados da Pesquisa

O trabalho faz parte da vida do homem, assumindo diferentes configurações sociológicas e sendo de fundamental importância para a constituição da identidade biopsicossocial do indivíduo. Se o trabalho for desprovido de significado a quem o pratica, não receber reconhecimento ou se constituir como uma forma de ameaça a integridade física e/ou psíquica do trabalhador, poderá desencadear sofrimento (CATALDO NETO, 2003).

Segundo França e Rodrigues (1997, p. 29):

[...] a grande maioria das doenças que hoje são estudadas dentro do capítulo de Medicina do Trabalho tem uma íntima correlação com o stress. Manter a vida, enquanto se luta para ganhar a vida, nem sempre é fácil. O desgaste a que as pessoas são submetidas, nos ambientes e nas relações com o trabalho, é um dos fatores na determinação das doenças [...].

Dessa forma, mesmo o trabalho sendo considerado algo bom para o indivíduo, quando for exercido com desprazer causa problemas de desinteresse, apatia, irritação e insatisfação. Ao surgirem às primeiras queixas psicossomáticas, ocorre queda na produção, afastamento do trabalho por problemas e interferência no clima interpessoal. As manifestações de estresse e queixas psicossomáticas ocorrem no momento que o indivíduo se encontra em situação de desequilíbrio, causada pela tensão contínua no seu ambiente de trabalho, as pressões e sobrecarga que acabam influenciando o bem estar e a sua qualidade de vida (CATALDO NETO, 2003).

Sobre o estresse, vale lembrar que este é uma resposta inespecífica do organismo a um estímulo que irá preparar o organismo para lutar ou fugir (SELYE *apud* LIPP, 2007).

Os estímulos desencadeadores do estresse resultarão em manifestações psicológicas e aos alertas fisiológicos. Portanto, Lipp (2007), salienta que cada pessoa absorve as informações e os estímulos de uma forma e conseqüentemente

os interpreta de maneiras diferentes, assim, o que pode ser um estímulo estressor para uma pessoa, pode não ser para outra.

Sabe-se que o estresse pode estar presente em profissionais de diversas áreas, atualmente a saúde dos Policiais Militares tem ganhado atenção pelos riscos que permeiam essa profissão bem como, por se tratar de uma profissão de extrema importância para a sociedade. Esses profissionais estão em contato diário com um número significativo de estímulos estressores como as situações de combate.

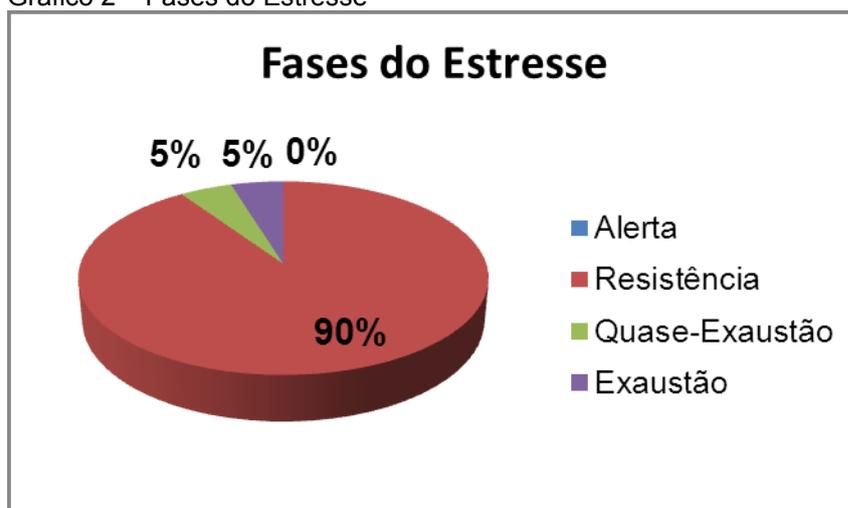
Para Amador *et al.* (2002, p. 09):

É necessário que a Organização da Polícia Militar encare a sua responsabilidade com a saúde dos policiais-trabalhadores, já que se trata de uma importante questão de saúde pública, não apenas porque o sofrimento psíquico decorrente do exercício laboral atinge uma categoria profissional inteira, como também porque seus efeitos atingem ampla e gravemente a sociedade.

Vale lembrar também, que os estímulos estressores não provêm somente do trabalho, problemas familiares, em caso de estudantes provas e trabalhos e a vida social de uma pessoa também se constituem como causas do estresse. No caso dos sujeitos da pesquisa denotou-se que alguns estão cursando faculdade e é natural que quando estes tenham que passar por uma prova, apresentação de um trabalho a tensão aumente e o organismo entre na fase da Resistência. Considerando o exposto no gráfico, denota-se que o nível de estresse entre os Policiais Militares, atinge um número significativo destes profissionais. Portanto, é notório que a saúde emocional dos mesmos seja percebida com importância pela sociedade e profissionais da saúde, pois são eles os responsáveis por nossa segurança.

Tendo em vista o diagnóstico da presença de estresse entre os Policiais Militares, será apresentado abaixo o gráfico 02 contendo as *Fases de Estresse*.

Gráfico 2 – Fases do Estresse



Fonte: Dados da pesquisa

Observa-se no gráfico 2 a partir da constatação de estresse entre os profissionais da Polícia Militar que 90% se encontram na fase de *Resistência*, seguida de 5% na fase de *Quase-Exaustão*, 5% na fase de *Exaustão* e 0% ou seja, não foi pontuada a fase de *Alerta*.

A Resistência é a segunda fase do modelo quadrifásico de Lipp. Nesta fase o corpo tenta voltar ao seu equilíbrio, assim, o organismo pode eliminar o problema ou adaptar-se a ele (SELYE *apud* LIPP, 2004).

Na fase de Resistência, surgem dificuldades de concentração, memória, mudanças de humor e principalmente um acentuado decréscimo de produtividade (LIPP, 2004).

Ainda sobre a fase de Resistência, LIPP (2004, p. 48), pontua:

Se a fase de Alerta é mantida por períodos muito prolongados ou se novos estressores se acumulam o organismo entra em ação para impedir o desgaste total de energia entrando na fase de Resistência, quando se resiste ao estressor e se tenta, inconscientemente, restabelecer o equilíbrio interior (chamado de homeostase) que foi quebrado na fase de Alerta.

Vale lembrar que se o agente estressor perdurar ou for de intensidade excessiva, o corpo que já está cansado passa a ficar desgastado, pois necessita consumir muita energia. O organismo passa a produzir o cortisol (hormônio que ativa respostas do corpo ante situações de emergência) e o sujeito começa a sentir cansaço e enfraquecimento de sua resistência orgânica. Na tentativa de restabelecer o equilíbrio interno, o organismo fica mais vulnerável a vírus e bactérias. Dessa forma, o sujeito pode desenvolver problemas como gripes e resfriados, dor de cabeça, problemas de pele, entre outros (LIPP; MALAGRIS, 2001).

O corpo enfraquecido e desgastado somatiza. Frente a isso denota-se que:

[...] Dois sintomas, que muitas vezes passam despercebidos ao clínico, aparecem de modo bastante frequente nesta fase: a sensação de desgaste generalizado sem causa aparente e dificuldades com a memória. No nível fisiológico muitas mudanças ocorrem principalmente em termos do funcionamento [...] Tipicamente o organismo está enfraquecido e muito mais suscetível a doenças [...] (LIPP; MALAGRIS, 2001, p. 281).

Devido ao acentuado percentual de Policiais Militares que se encontram na fase de resistência é possível perceber que eles já se encontram em um processo de desenvolvimento do estresse. Cada pessoa irá reagir de maneira diferente frente ao estímulo estressor, assim alguns Policiais poderão evoluir para as demais fases e sofrer consequências mais graves do estresse, bem como terão os que irão eliminar o estímulo estressor e não sofrer consequências do estresse.

Se a pessoa utilizar técnicas de controle de estresse ou se o agente estressor for eliminado ela pode voltar ao “normal” sem sequelas. Porém, “se a pessoa permanecer nesta fase por um tempo muito longo, o processo de estresse se desenvolve [...]” (LIPP; MALAGRIS, 2001, p. 281). Assim, o organismo passa para a terceira fase, Quase-Exaustão.

Sobre a fase de Quase-Exaustão Lipp (2004, p. 02), destaca:

Quando a tensão excede o limite gerenciável, a resistência física e emocional começa a se quebrar, ainda há momentos em que a pessoa consegue pensar lucidamente, tomar decisões, rir de piadas e trabalhar, porém tudo isto é feito com esforço e estes momentos de funcionamento normal se intercalam com momentos de total desconforto. Há muita ansiedade nesta fase. A pessoa experimenta uma gangorra emocional. O cortisol é produzido em maior quantidade e começa a ter o efeito negativo de destruir as defesas imunológicas. Doenças começam a surgir.

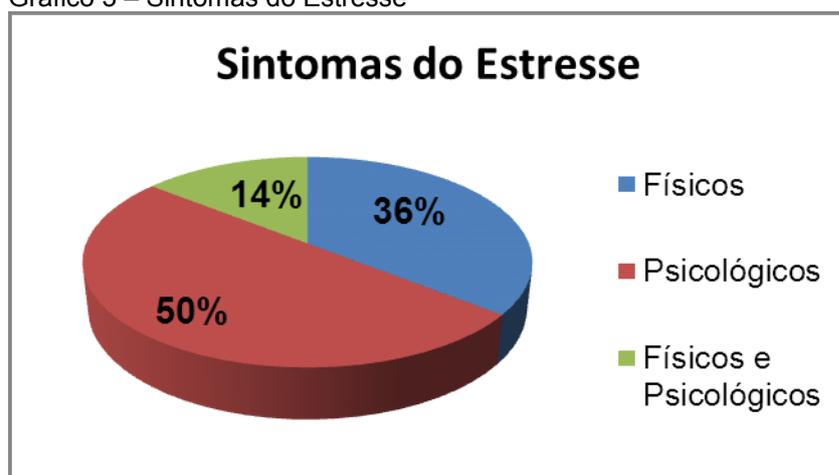
O percentual de Policias que se encontram nessa fase não é alarmante, mas é possível concluir que estes, não conseguiram mais adaptar-se ou resistir ao estímulo estressor. A produtividade do sujeito começa a se comprometer e o indivíduo entra na quarta e última fase do estresse, a Exaustão (LIPP; MALAGRIS, 2001).

Segundo Lipp (2004, p. 02), a Exaustão “é a fase mais negativa do stress, a patológica. É o momento em que um desequilíbrio interior muito grande ocorre. A pessoa entra em depressão, não consegue concentrar ou trabalhar”. Vale ressaltar que as decisões nesta fase são tomadas de forma impensada, bem como surgem doenças graves entre elas doenças de pele e úlceras.

A Exaustão compreende a ação ou efeito de esgotamento. Caracteriza-se como um extremo cansaço físico ou psicológico, que pode debilitar o sujeito em suas atividades e funções diárias (LIPP; MALAGRIS, 2001). O percentual de Policias que se encontram na última fase do estresse já sofrem consequências mais graves do estresse como as citadas acima, ou seja, essas pessoas já têm suas atividades diárias prejudicadas.

O gráfico a seguir aponta a predominância de *sintomas físicos ou psicológicos do estresse* entre os Policiais Militares.

Gráfico 3 – Sintomas do Estresse



Fonte: Dados da Pesquisa

Denota-se com o exposto no gráfico 3 que 50% dos sujeitos da pesquisa sofrem com *sintomas Psicológicos* do estresse, 36% apresentam *sintomas físicos* e 14% sofrem de ambos os *sintomas, físicos e psicológicos*.

Para Barroso (1994, p. 309), sintoma é um: “Fenômeno biológico acidental que revela a existência de uma afecção ou de uma lesão/presságio, sinal”.

Os sintomas decorrentes do estresse podem ser físicos ou psicológicos. O gráfico 02 demonstra que a maioria dos Policiais Militares se encontra na Fase de Resistência, pode-se concluir dessa forma que estes já sofrem com os sintomas do estresse. Os sintomas Psicológicos foram os mais salientados pelos participantes da pesquisa, seguido por um percentual acentuado de sintomas físicos também, assim como a tendência a desenvolver sintomas físicos e psicológicos simultâneos.

Neste sentido, Lipp e Malagris (2001, p. 282), ressaltam que: “nenhuma doença ou condição produz uma interação tão grande entre o corpo e a mente como o estresse”. Isso se dá devido à reação hormonal que se constitui como resposta do estresse e que desencadeia modificações físicas e reações emocionais.

Estas reações, físicas e psíquicas, estão tão interligadas que muitas vezes o que é de origem psicológica acaba se manifestando no corpo e vice-versa. Por isso, muitas pessoas têm dificuldades de perceber suas emoções (LIPP; MALAGRIS, 2001). Esta constatação evidencia-se no gráfico 03 onde a diferença de percentual nos sintomas físicos e psicológicos não é grande e ainda em alguns sujeitos da pesquisa constatou-se a tendência a desenvolver tanto sintoma físico quanto o psicológico.

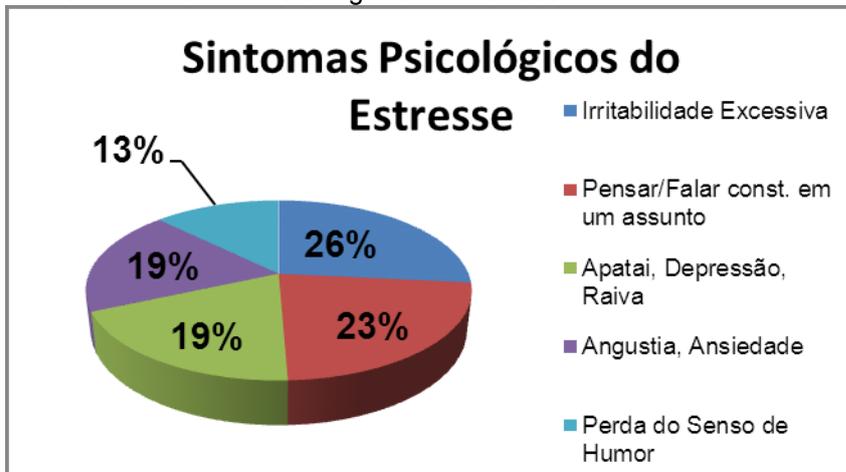
Lipp e Malagris (2001, p. 282), definem alguns sintomas de origem psicológica do estresse. “Na área emocional, o estresse pode produzir desde apatia, depressão, desânimo e sensação de desalento, hipersensibilidade emotiva, até a raiva, a ira, a irritabilidade e a ansiedade”. Compreende-se dessa forma que o estresse é responsável também pelo aparecimento das doenças psicossomáticas. A doença psicossomática ocorre quando o corpo entra em um processo de sofrimento devido à descompensação física que é provocada pela esfera emocional do indivíduo, os sentimentos, a afetividade, enfim, tudo que estiver ligado a sua mente.

Quanto aos sintomas físicos ocorrem quando o corpo responde fisiologicamente a algum desequilíbrio nele ocasionado. Cada uma das reações corpóreas do estresse desempenha papel específico a fim de nos preparar para enfrentar o desafio que está diante de nós. Quando essas reações se prolongarem por muito tempo, podem prejudicar o corpo (LIPP; MALAGRIS, 2001).

A pessoa estressada muitas vezes perde o interesse por qualquer outra coisa que não seja relacionada ao estresse ou aos sintomas. “Deste modo ela se torna uma pessoa tediosa e sem brilho social” (LIPP; MALAGRIS, 2001, p. 282). Através dos gráficos apresentados anteriormente é possível concluir que mesmo estando na fase inicial do estresse esses profissionais já tem suas atividades diárias prejudicadas.

O gráfico 4 apontará os principais *sintomas psicológicos* entre os sujeitos.

Gráfico 4 – Sintomas Psicológicos do Estresse



Fonte: Dados da Pesquisa

Através do gráfico se pode perceber que 26% dos Policiais Militares sofrem com *Irritabilidade Excessiva*; 23% *Pensam/Falam constantemente em um só assunto*; 19% apresentam *Apatia, Depressão ou Raiva*; 19% sofrem de *Ansiedade e Angústia* e 13% têm *Perda do Senso de Humor*.

A irritação é acometida por alterações fisiológicas e biológicas, podendo aumentar a pressão arterial, frequência cardíaca e os hormônios adrenalina e noradrenalina que são responsáveis pela energia do corpo. Constitui-se como um estado emocional que varia da excitação leva até a fúria e o ódio. O estado irritadiço pode ser causado por fenômenos internos como problemas pessoais, lembranças de eventos traumáticos, ou externos oriundos do meio no qual o indivíduo convive (STRAUB, 2005).

Instintivamente a forma mais natural de se expressar a raiva é de forma agressiva. Certo grau de irritabilidade é fundamental para nossa sobrevivência, porém, quando uma pessoa não consegue expressar sua irritação poderá desenvolver alguns transtornos, como o transtorno de personalidade, onde o indivíduo torna-se hostil e sarcástico (STRAUB, 2005).

A irritabilidade é uma resposta do ser humano frente a situações diárias e diversas situações desagradáveis vivenciadas (STRAUB, 2005). Esse foi justamente um dos sintomas psicológicos mais citados pelos Policiais, o que nos causa preocupação já que com o exposto na literatura acima as formas de reação de uma pessoa variam muito e certamente o cotidiano desses profissionais é tomado por fatos inusitados, conflitos dos mais variados tipos e combates.

Quando um problema é constatado na vida de uma pessoa, entende-se problema como uma situação que inclua a possibilidade de uma alternativa, esta buscará no caso dos problemas de ordem prática, escolher ou recusar e nos de ordem teórica, a decisão de verdade ou de conhecimento (STRAUB, 2005).

Assim, quando uma pessoa esta com um problema buscará alternativas para solucioná-lo e dessa forma pensará ou falará constantemente nele.

Sobre depressão, Baikie (2006, p. 729), destaca:

É um distúrbio do humor que se caracteriza por sentimentos de tristeza, desespero e perda de interesse ou prazer nas atividades. Esses sentimentos podem estar associados a queixas somáticas como alterações do apetite, distúrbios do sono, inquietude ou letargia e dificuldade de concentrar-se. Também pode haver pensamentos de automutilação, morte ou suicídio.

A depressão é uma doença como outra qualquer que exige tratamento. As pessoas depressivas têm períodos de melhora e piora o que cria a falsa impressão de que se está melhorando sozinho quando durante alguns dias o paciente sente-se bem. Geralmente tudo se passa gradualmente na vida do depressivo, os sintomas não necessariamente são simultâneos (BAIKIE, 2006).

A angústia tem origem grega (agkô ou anghô), que significa apertar ou estrangular e, no latim ango, significa apertar fisicamente, aperto, opressão. A angústia é uma sensação psicológica caracterizada por insegurança, falta de humor, ressentimento e dor. Nasce diante de sinais ou representações internas premonitórias de que algo possa vir a não acontecer ou que algum comportamento ou atitude possa ter uma punição (HOLMES, 2001).

Segundo Barroso (1994, p. 44), “a angústia é a ansiedade física acompanhada de opressão dolorosa, os estremecimentos da angústia. É uma inquietude profunda que oprime o coração, uma sensação de angústia mortal”.

A palavra ansiedade provém do latim anxia/anxius, anseio ou ânsia. Caracteriza-se por uma sensação de tormento, inquietação, define-se como um afeto profundo que nem sempre se manifesta clinicamente e se refere a uma ânsia não reconhecida (ZIMERMAN, 2001).

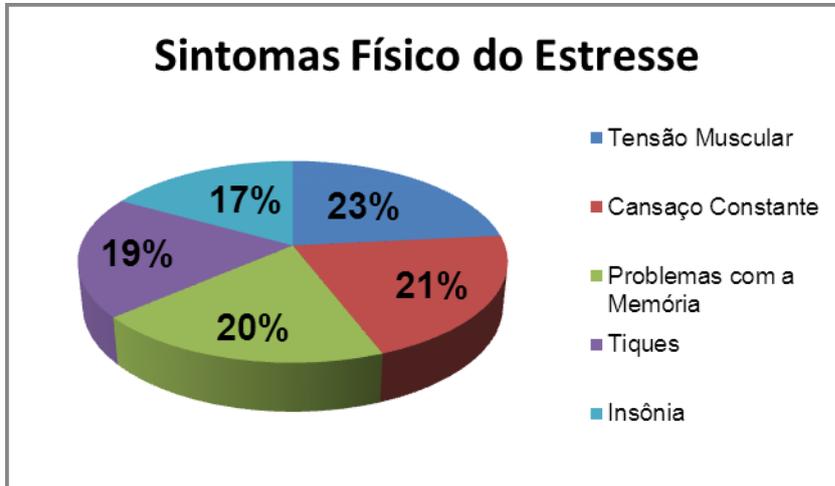
Para Baikie (2006, p. 55), a ansiedade:

Representa uma reação subjetiva a uma ameaça real ou imaginária, um sentimento inespecífico de inquietação e medo. Pode ser leve, moderado ou grave. A ansiedade leve causa pequeno desconforto físico e psicológico. A grave pode ser incapacitante ou até mesmo implicar risco de morte.

Todas as pessoas experimentam ansiedade ocasionalmente. A ansiedade é uma resposta normal ao perigo real, que prepara o corpo para a ação adequada. É também uma resposta normal ao estresse físico e emocional. As causas podem ser por falta de sono, dieta inadequada, consumo excessivo de cafeína e estimulantes (BAIKIE, 2006). Dessa forma, pode-se afirmar que as sensações e sentimentos que permeiam a vida das pessoas resumem-se a falta de paciência, angústia, reações explosivas, mau humor, irritação, trabalha-se muito, descansa-se pouco, se almeja cada vez mais e não se valoriza as conquistas.

Sabe-se que os sintomas psicológicos podem influenciar nosso sistema biopsicossocial e assim sintomas físicos aparecem. Segue abaixo o gráfico 05 apresentando os principais *Sintomas Físicos do Estresse* entre os Policias Militares.

Gráfico 5 – Sintomas Físicos do Estresse



Fonte: Dados da Pesquisa

O gráfico aponta que 23% dos Policiais Militares sofrem com *Tensão Muscular*, 21% apresentam *Cansaço Constante*, 20% têm *Problemas com a Memória*, 19% apresentam *Tiques* e 17% sofrem com *Insônia*.

O estresse causa algumas consequências no corpo das pessoas. Uma delas pode-se identificar na própria musculatura. Músculos rígidos e doloridos, dores no corpo, na região do pescoço ou nas costas, dores de cabeça, são algumas consequências que podemos relacionar ao aumento da tensão muscular (MONTEIRO, 2009).

Segundo Monteiro (2009, p. 01):

A tensão muscular pode ser usada como um bom indicador do estresse físico e emocional. Toda tensão psicológica ou física se traduz por um aumento da tensão muscular, que tem como função preparar o corpo para uma situação de defesa. Quando essas situações ultrapassam o limite do organismo suportar o estresse, existe um processo de não recuperação do organismo, produzindo tensão muscular excessiva que terá ainda outros efeitos sobre o funcionamento do corpo.

A tensão muscular foi o sintoma físico mais pontuado pelos Policiais e segundo Monteiro (2009) quando a tensão muscular é excessiva alguns músculos desenvolvem contraturas (*Pontos-Gatilho* ou *Pontos Sensíveis*) que, geram dores, rigidez (inflexibilidade) e encurtam o músculo, tornando-o mais fraco e inábil para suportar cargas (choque) nos vários tipos de movimento. Além disso, “altos níveis de tensão muscular tornam o suprimento sanguíneo para o músculo insuficiente, diminuindo a percepção sensorial, causando um acúmulo de produtos tóxicos na célula e predispondo a fadiga e dor contínua” (MONTEIRO, 2009, p. 01).

Com o objetivo de identificar às regiões que mais são propensas a tensão muscular Monteiro (2009, p. 01), destaca:

[...] região da coluna cervical (pescoço) e músculos superiores do tronco (próximos a região do ombro) que acompanham indivíduos que possuem profissionalmente cargos ou funções com grandes responsabilidades no seu dia-a-dia, ou mesmo pessoas que trabalham com certas posturas fixas ou repetitivas, como dentistas, pessoas que trabalham por tempo em frente a computadores, etc.

Com o exposto na literatura e observado no gráfico 05 a maioria dos profissionais sofrem com a tensão muscular que prepara o corpo para se defender do estímulo estressor. O resultado dessa tensão se constata no segundo item mais pontuado pelos profissionais o cansaço que permeia o cotidiano dessas pessoas.

Os profissionais pontuaram também como sintomas físicos os problemas com a memória. Dessa forma, Gerring e Zimbardo (2005, p. 257) definem memória como:

[...] capacidade de armazenar e recuperar informações. [...] um tipo de processamento de informações, de modo que grande parte de nossa atenção estará voltada para o fluxo de informações que entra e sai de seus sistemas de memória.

Muito provavelmente a maioria das pessoas um dia já teve lapsos de memória ocasionalmente, e isto acontece com mais frequência quando se esta sob pressão ou tentando fazer muitas coisas ao mesmo tempo, é mais difícil se concentrar, e então se começa a esquecer coisas ou contundi-las. A memória pode ficar pior com o cansaço após um longo dia de trabalho e uma noite mal dormida.

Em relação aos tiques são movimentos repetitivos e involuntários de um grupo específico de músculos – geralmente os músculos da face, pescoço, ombros, tronco, mãos e pernas. Esse sinal ocorre repentina e intermitentemente e pode envolver um único movimento isolado ou um conjunto complexo de movimentos. “Os tiques geralmente são psicogênicos e podem ser agravados por estresse ou ansiedade” (BAIKIE, 2006, p. 737).

Quanto a Insônia pontuada pelos sujeitos da pesquisa, Baikie (2006, p. 349), salienta que se constitui como:

Uma incapacidade de adormecer, manter-se adormecido ou sentir-se revigorado pelo sono. Aguda e transitória durante períodos de estresse, a insônia pode tornar-se crônica, causando fadiga constante, extrema ansiedade, à medida que se aproxima à hora de dormir e distúrbios psiquiátricos.

As causas fisiológicas da insônia incluem a ausência de exercícios físicos, excesso de preocupação e ansiedade que variam de distúrbios clínicos os psiquiátricos até dor (BAIKIE, 2006). Através dos sintomas físicos apresentados pelos sujeitos participantes é possível constatar como o estresse esta interferindo na vida desses profissionais. É possível concluir ainda que as atividades desempenhadas no dia a dia já não estão sendo desenvolvidas normalmente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Buscou-se com a realização desta pesquisa, ampliar os conhecimentos a respeito do estresse no ambiente de trabalho dos Policiais Militares. É diante desse cenário que se percebe a importância da inserção e presença do Psicólogo no contexto de trabalho dos Policiais Militares. Cabe a este profissional analisar, estudar, perceber quando o trabalho já não está mais sendo desempenhado de forma prazerosa, satisfatória e a partir disso desenvolver estratégias buscando a melhoria da qualidade de vida do trabalhador.

O psicólogo medirá o que está causando prejuízos, danos ao trabalhador e a própria organização. Poderá propor medidas preventivas, visando à redução dos danos e a adequação do homem no contexto de trabalho, bem como, devolver ao trabalho o significado de algo realizador que proporcione bem-estar e felicidade ao trabalhador.

Diante do exposto recomenda-se uma ação preventiva por parte da organização policial, que poderia incluir a aplicação de um programa de diagnóstico, orientação e controle do estresse, além de proporcionar atendimento psicológico individual e/ou em grupos.

Como sugestão de outros trabalhos que envolvam essa temática, salienta-se a importância de analisar o estresse em relação à ordem hierárquica do Batalhão, bem como avaliar o percentual de estresse entre Homens e Mulheres Profissionais da Polícia Militar.

Diante do exposto, para finalizar este trabalho, uma mensagem de Alexandre de Souza denominada “Não se esqueça de mim, Foi por você”, o qual retrata a realidade de um Policial Militar.

Mais um dia de serviço, assim como uma noite, uma missão cumprida...
Momentos repletos de perigo, emoção, aventura, alegria, tristeza...
O sol ardente na pele, um cinturão cheio de balas, botas pretas, boina na cabeça, um rádio tagarela, onde não se houve lindas músicas somente números, vozes, um caráter geral, ocorrência que nos deslocam a todo tipo de lugar, asfalto, lama, mato, poeira...
Num local ermo um corpo frio, um mistério... Um bêbado um desordeiro, assaltos a bancos...
Em nossas rondas noturnas, a lua, companheira de nossas noites, de luta. Nas corridas, faróis, velocidade, sirenes, uma louca corrida para o fim da estrada, sem o fim da chegada...
Um certo policial, chuvas de balas, coração que dispara, uma lágrima que cai, um amigo que se vai...
E assim vamos nós, nas lutas, nas rondas, nas madrugadas, nos dias de sol e de chuva, passando aí em sua rua, em seu bairro, em sua cidade, em seus olhos, em seu medo, no seu pensamento, no seu sorriso, em sua vida...
E assim é o dever que abraçamos, para que se acentue ainda mais sua segurança e sua felicidade...
Deixamos nossos lares, nossas famílias, nosso mundo, nossos sonhos, nossos amigos, nossa companheira, nossos filhos; POR VOCÊ...

Cada vez que escutar uma sirene de viatura, mesmo que distante, mesmo que em seu pensamento, diga: Vão com Deus, estou com você.
Cada vez que uma estrela brilhar mais forte, para você, lembre-se que pode ser a vida de um de nós, que num último suspiro tenta dizer: NÃO SE ESQUEÇA DE MIM, FOI POR VOCÊ.

A partir disso, resta ressaltar que o acompanhamento psicológico para esses profissionais é fundamental, uma vez que o desgaste psicológico permeia o cotidiano desses trabalhadores. Tal como outros profissionais, o psicólogo poderá desempenhar um papel relevante junto destes, procurando promover um melhor enfrentamento de suas condições de trabalho.

REFERENCIAS

- 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: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1414-98932002000300009&script=sci_arttext&tIng=en>. Acesso em: 13 mar. 2011.
- BAIKIE, Peggy D. **Sinais e sintomas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
- BARROSO, M.E.G. **Dicionário Aurélio eletrônico**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1994. V.1.3
- CATALDO NETO, Alfredo; GAUER, Gabriel; FURTADO, Nina Rosa. **Psiquiatria para estudantes de medicina**. Porto Alegre: Edipucrs, 2003.
- FRANÇA, A.C.L.; RODRIGUES, A. L.. **Stress e trabalho**: guia básico com abordagem psicossomática. São Paulo: Atlas, 1997.
- GERRING, Richard J.; ZIMBARDO, Philip G. **A psicologia e a vida**. Tradução Roberto Cataldo Costa. 16.ed. Porto Alegre: Artmed, 2005.
- HOLMES, David. **Psicologia dos transtornos mentais**, trad. Sandra Costa. 2.ed. São Paulo: Artes Médicas, 2001.
- LIPP, M.E.N.; MALAGRIS, L.E.N. Manejo do estresse. In: RANGÉ, B. (org.). **Psicoterapia comportamental e cognitiva**: pesquisa, prática, aplicações e problemas. Campinas: Psy II, 2001.
- LIPP, M.E.N. (org.). **O stress no Brasil**: pesquisas avançadas. São Paulo: Papyrus, 2004.
- _____. **O Stress está dentro de você**. São Paulo: Contexto, 2007.

MONTEIRO, Gizele. **Tensão muscular**. 2009. Disponível em:
<<http://www.gizelemonteiro.com.br/2009/08/17/tensao-muscular-programa-ao-vivo-pela-phorte-tv>>. Acesso em: 29 set. 2011.

STRAUB, Richard, O. **Psicologia da saúde**. 1.ed. Porto Alegre: Artmed, 2005.

ZIMERMAN, David E. **Vocabulário contemporâneo de psicanálise**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

Artigo recebido em: 27/11/2012

Artigo aprovado em: 26/06/2013