

CONHECIMENTO PRODUZIDO ACERCA DO ESTRESSE EM POLICIAIS NO BRASIL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

KNOWLEDGE PRODUCED ABOUT STRESS IN POLICE IN BRAZIL: A LITERATURE REVIEW

ROSANA AMORA **ASCARI**^{1*}, KAREN CRISTINA **JUNG RECH**², MICHELE LETICIA DA SILVA **PERTILLE**³

1. Enfermeira. Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Docente do Departamento de Enfermagem da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). Aluna de Especialização em Enfermagem do Trabalho pelo Centro Sul-Brasileiro de Pesquisa, Extensão e Pós-Graduação (CENSUPEG). Santa Catarina, Brasil; 2. Enfermeira pela Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). Aluna de especialização em Enfermagem do Trabalho pelo Centro Sul-Brasileiro de Pesquisa, Extensão e Pós-Graduação (CENSUPEG). Enfermeira do Hospital Regional do Oeste em Chapecó/SC; 3. Enfermeira. Mestranda em Políticas Sociais e Dinâmicas Regionais. Docente do Centro Sul-Brasileiro de Pesquisa, Extensão e Pós-Graduação (CENSUPEG). Consultora na Área de Saúde Ocupacional.

* Rua Catorze de Agosto, 807 E, Presidente Médice, Chapecó, Santa Catarina, Brasil. CEP: 89801-251. rosana.ascari@hotmail.com

Recebido em 13/02/2015. Aceito para publicação em 21/02/2015

RESUMO

O objetivo do estudo foi sistematizar o conhecimento produzido acerca da relação estresse e policiais no Brasil entre os anos de 2009 à 2013. Trata-se de revisão integrativa realizada nas bases Medline e Lilacs no período de maio de 2014. Resultados apontam para as situações socialmente desafiadoras que os policiais estão expostos. Como agente repressor da criminalidade convive diariamente com a violência, se expõe a riscos ocupacionais, o que causa estresse e outros problemas de saúde. O sofrimento físico e psíquico foi identificado em 87,5% dos manuscritos analisados, destacando-se a irritabilidade, cansaço e desgaste físico, tensão muscular, problemas com memória/insônia, dores osteomusculares, gastrite, problema de concentração, impaciência, mau humor, depressão, fadiga e outros. Os estudos apontam as consequências do estresse nas forças policiais e instigam a busca por estratégias de enfrentamento para minimizar o sofrimento considerando a importância das ações policiais para a manutenção da segurança pública.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse, polícia, violência, saúde do trabalhador, riscos ocupacionais.

ABSTRACT

The objective of the study was to systematize the knowledge produced about the relationship stress and police in Brazil between the years 2009 to 2013. It is an integrative literature review conducted in Medline and Lilacs from May 2014. Results indicate situations socially challenging the cops are exposed. As repressive crime agent lives daily with violence, is exposed to occupational hazards, which causes stress and other health problems. The physical and psychological suffering was

identified in 87.5% of the analyzed manuscripts, especially irritability, fatigue and physical stress, muscle tension, problems with memory / insomnia, musculoskeletal pain, gastritis, trouble concentrating, impatience, bad mood, depression, fatigue and others. Studies indicate the consequences of stress in the police force and instigate the search for coping strategies to minimize suffering considering the importance of potential targets for the maintenance of public security.

KEYWORDS: Stress, police, violence, occupational health, occupational risks.

1. INTRODUÇÃO

A Política Nacional de Saúde do Trabalhador criada através da Portaria Nº 1.823, de 23 de agosto de 2012, visa garantir o direito a um ambiente profissional saudável, independentemente do local em que reside ou trabalha e da forma de vínculo empregatício (formal ou informal). É um avanço na luta por melhores condições de trabalho para todos¹.

A referida política prevê ações de melhoria das condições de trabalho, ações estas realizadas, por todas as esferas de gestão e com a vinculação das diferentes frentes de trabalho do Sistema Único de Saúde - SUS.

Considerando as atividades do policial, um profissional de segurança pública que está exposto a um ambiente laboral de risco, que gera estresse e outros agravos a saúde, este estudo visa contribuir com a implantação da Política Nacional de Promoção de Saúde do Trabalhador que tem por objetivo a: Promoção a saúde e a melhoria

da qualidade de vida do trabalhador, a prevenção de acidentes e danos à saúde advindos, relacionados ao trabalho ou que ocorram no curso dele².

Frente a PNPST, nos deparamos com diferentes adversidades, entre elas, a violência, juntamente com o aumento da criminalidade, além de problemas estruturais que dificultam sua implantação em diversos segmentos de trabalhos, entre eles, das forças policiais. São diversos os casos que comprovam isto e, no contexto atual, é impossível uma iniciativa única que consiga conter toda esta onda de violência e criminalidade. A sociedade não pode permanecer de mãos atadas diante de todas as evidências da ruína que a onda de insegurança causa a população. Esta mesma sociedade tem que se preservar, e se ajudar usando as armas que têm³.

A presença de violência gera sensação de insegurança por parte do cidadão resultando em mudanças na vida cotidiana e em sua mobilidade. Por isso, a qualidade de vida destas pessoas é drasticamente reduzida, gerando medos, restringindo a mobilidade livre, afetando assim a saúde, pois limita os locais seguros nos quais as pessoas podem praticar atividades físicas e desportivas.⁴ Diante dessa realidade, o Estado, precisa proteger os cidadãos de alguma maneira. E para isso dispõem da força policial.

A tarefa de proteger a população ficou sob a responsabilidade da polícia e do sistema judiciário. Estas usam como medida o efeito intimidativo sobre os potenciais agressores por meio da prisão e perda de alguns direitos para punir os que infringem a lei.

Por conseguinte, o policial, pelas características de sua profissão, convive com a violência diariamente, se expõe a riscos ocupacionais relacionados ao desenvolvimento das suas atividades de trabalho, o que causa estresse e outros problemas de saúde. As ausências frequentes no trabalho por doença na brigada militar em Porto Alegre pode estar associado às características dessa atividade⁴. O mesmo estudo sinalizou a presença de doença em 51,4% dos policiais que atuam em Porto Alegre/RS⁵.

Diante do quadro de violência que se apresenta mundialmente, a atividade policial e seu papel no exercício da preservação dos direitos da ordem social (isto é, da preservação das rotinas), essa categoria, assume um lugar central na discussão pública⁶.

Como essa força de trabalho é de suma importância para a manutenção da ordem necessária para a vida em sociedade, faz-se preciso manter a saúde destes trabalhadores, não somente física, mas emocional e psíquica, para com isso obter um trabalho social de qualidade e de forma contínua. Com base no exposto questiona-se: O que a literatura nacional aborda sobre estresse em policiais no Brasil entre os anos de 2009 à 2013?

O estudo tem por objetivo sistematizar o conhecimento produzido acerca da relação estresse e policiais no

Brasil entre os anos de 2009 à 2013.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Optou-se pela revisão integrativa da literatura que aponta seis etapas, a saber: a identificação do tema e seleção de hipóteses ou questão de pesquisa; o estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão de estudos; a definição de informação a serem pesquisadas nos manuscritos selecionados (categorização dos estudos); avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; interpretação dos resultados e apresentação da síntese de conhecimentos⁷.

A população do estudo constituiu-se por publicações indexadas do banco de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). O estudo foi desenvolvido no período de abril à julho de 2014, sendo a coleta de dados realizada no mês de maio de 2014.

Para a busca dos descritores vinculados à saúde do trabalhador, optou-se por unir os termos/descriptores Estresse “AND” Polícia, nas bases de dados disponíveis na Biblioteca Virtual em Saúde, utilizando os descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Salienta-se que o termo “Estresse” foi utilizado, mesmo não sendo classificado como descritor, devido a palavra “Stress” ser encontrada somente acoplada com outras definições, agregando uma gama de situações para além do interesse desta temática. Com o termo “Estresse”, foram localizados 658.994 manuscritos, e para o descritor “Polícia”, foram encontrados 10.586 manuscritos. Os pesquisadores optaram em utilizar a busca avançada com Estresse “AND” Polícia, o que resultou em 863 manuscritos.

No refinamento foram selecionadas as bases Medline e Lilacs, texto completo entre os anos de 2009 à 2013, tendo como tipo de estudo Caso Controle, Ensaio Clínico Controlado, Estudo de Coorte e Revisão Sistemática, no idioma Português e Artigo no tipo de documento. O total de produções encontradas foram 20 artigos.

Consideraram-se critérios de exclusão após a leitura dos títulos e resumos, os artigos repetidos (4) ou que não respondiam ao tema proposto neste estudo (8) resultando em 8 artigos selecionados para responder a questão de pesquisa “O que a literatura nacional aborda sobre estresse e policiais no Brasil entre os anos de 2009 à 2013?”.

Vale ressaltar que a leitura dos resumos para a inclusão dos artigos nesta pesquisa foi desenvolvida por duas pessoas, não encontrando divergência. Todos os artigos incluídos no estudo foram salvos em uma pasta nomeada trabalhos incluídos e identificados individualmente com o título do respectivo artigo.

Para a análise de dados foi realizada a leitura na íntegra dos estudos selecionados para identificar o objetivo do estudo e os principais resultados, categorização, interpretação dos resultados e apresentação da síntese do conhecimento.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A revisão integrativa, por ser considerada a “mais ampla abordagem metodológica referente às revisões [...], combina também dados da literatura, além de incorporar um vasto leque de propósitos: definição de conceitos, revisão de teorias e evidências [...]”⁸.

Constatamos que, no conjunto, o maior número de estudos foi publicado nos anos de 2012 (37,5%) e 2013 (25%). Os periódicos que mais publicaram foram *Ciência & Saúde Coletiva* (37,5%), seguidos dos periódicos *Aletheia*, *Boletim de Psicologia*, *Saúde Sociedade*, *Cadernos de Saúde Pública* e *Arquivos Brasileiros de Psicologia* com 12,5% cada um.

Nº	PERIÓDICO	AUTOR	TÍTULO	OBJETIVO	ANO
01	Boletim de Psicologia	Oliveira PLM, Bardagi MP	Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares.	Avaliar os níveis de estresse ocupacional e comprometimento com a carreira entre policiais militares do 1º regimento da Brigada Militar de Santa Maria, RS.	2010
02	Revista Aletheia	Derenusson FC, Jablonski B	Sob fogo cruzado: o impacto do trabalho policial militar sobre a família do policial.	Avaliar o impacto do trabalho policial sobre a família.	2010
03	Ciência & Saúde Coletiva	Minayo MCS, Asis SG, Oliveira RVC	Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil)	Analisar o adoecimento físico e mental de policiais civis e militares do Estado do Rio de Janeiro, segundo condições de trabalho e atividades profissionais.	2011
04	Revista Saúde Sociedade	Ferreira DKS, Bonfim C, Augusto LGS.	Condições de Trabalho e Morbidade de Policiais Militares, Recife-PE, Brasil.	Analisar as condições de trabalho e a morbilidade referida por Policiais Militares (PM) do Recife.	2012
05	Cad. Saúde Pública	Souza ER, Minayo MCS, Guimarães e Silva J, Pires TO.	Fatores associados ao sofrimento psíquico de policiais militares da cidade do Rio de Janeiro, Brasil.	Investigar fatores associados ao sofrimento psíquico dos policiais militares da cidade do Rio de Janeiro.	2012
06	Arquivos Brasileiros de Psicologia	Couto G, Vandenberghe L, Brito EAG.	Interações interpessoais e estresse entre policiais militares: um estudo correlacional.	Verificar como as interações interpessoais se relacionam com o estresse e investigar uma evidência de validade para o Checklist de Relações Interpessoais-II.	2012
07	Ciência & Saúde Coletiva	Bezerra CM, Minayo MCS, Constantino P.	Estresse ocupacional em mulheres policiais.	Apresentar e discutir o estresse ocupacional vivenciado por mulheres policiais militares no Estado	2013

				do Rio de Janeiro.	
08	Ciência & Saúde Coletiva	Pinto LW, Figueiredo AEB, Souza ER	Sofrimento psíquico em policiais civis do Estado do Rio de Janeiro.	Investigar os fatores associados ao sofrimento psíquico de policiais civis que atuam em distintas áreas do Estado do Rio de Janeiro – Capital, Baixada Fluminense e Interior.	2013

Figura 1. Artigos incluídos para a revisão de literatura. **Fonte:** Biblioteca Virtual em Saúde, 2014.

4. DISCUSSÃO

Quanto aos métodos de pesquisa, foram identificados três estudos quantitativos (37,5%), dois estudos exploratório e descritivo, sem especificação do método (25%), sendo um deles descrito como estudo transversal, um estudo misto compreendendo o método quantitativo e qualitativo (12,5%), um estudo epidemiológico de corte transversal (12,5%), e um estudo qualitativo privilegiando as narrativas das vivências (12,5%).

Para as técnicas de coleta de dados os autores se utilizam de diferentes instrumentos, tais como: Questionário Sociodemográfico e Escala de Comprometimento com a Carreira (12,5%), Questionário composto por dados familiares, socioeconômicos e sobre trabalho e família (12,5%), Questionário contendo características socioeconômicas, de processo e condições de trabalho, condições de saúde e qualidade de vida (37,5%), SRQ 20 – Self Report Questionnaire (25%), Grupos Focais, Entrevista e Observação (25%), Questionário com dados Sociodemográficos, Morbidades referidas, Demandas e Controles no Trabalho – JCQ – Job Content Questionnaire (12,5%) e por fim o Checklist de Relações Interpessoais-II e Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (12,5%).

O total de amostra foi composta por 47 indivíduos no único estudo qualitativo e variou de 75 à 2.466 indivíduos nos demais estudos analisados.

Para a análise de dados os autores utilizaram o programa SPSS – Statistical Package for the Social Sciences em sete estudos (87,5%), e um estudo destacou as relevâncias identificadas por mulheres policiais por categorias previamente definidas (12,5%).

Os delineamentos realizados pelos autores em suas produções versam sobre diferentes repercussões do estresse na vida laboral e familiar dos policiais no Brasil. Encontramos dois artigos (25%) que abordam as fases do estresse^{8,9}. Contudo, um artigo encontrou estresse em fase de Resistência (56,7%) quando o indivíduo entra em contato com agentes estressores e o organismo precisa se

adaptar para enfrentar tal situação, é considerado um estresse positivo por motivar o indivíduo para a ação; Fase de Quase Exaustão (8%) quando há maior intensidade, concomitância e frequência dos agentes estressores e o corpo sofre desgaste excessivo na tentativa de recuperar a homeostase; e Fase de Exaustão (2,7%) considerada a pior fase do estresse devido ao grande desequilíbrio interno no qual o indivíduo fica incapacitado de tomar decisões e de se concentrar⁹. O outro artigo sinalizou a Fase de Alerta (5,5%) que representa sinais de alerta nas últimas 24 horas, Fase de Quase Exaustão (41,8%) representando os sintomas declarados na última semana e fase de Exaustão (8,6%) correspondendo aos sintomas no último mês¹⁰.

Dois artigos (25%) sinalizam que a atividade policial repercute negativamente na família^{11,12}. Entre os fatores que afetam a família do policial emergiram a preocupação com a segurança do policial, salário, segurança da família, atitudes do profissional em casa e horário de trabalho do policial. Foram observadas mudanças negativas na personalidade do policial desde a sua entrada na “Corporação” e os policiais do serviço interno se mostraram mais comunicativos com maior tendência ao autoritarismo.¹¹ As policiais relacionam o cotidiano do trabalho ao estresse e afirmam que o relacionamento familiar é afetado pela atividade laboral¹².

Há evidência de sofrimento físico e/ou psíquico em sete dos oito artigos contemplados nesta revisão integrativa.^{9,10,12,13,14,15,16} A sintomatologia de estresse se manifestou, principalmente, por sintomas psicológicos (34,7%)⁹, sofrimento psíquico (21%)¹⁶. Há relação entre o adoecimento físico, sobrecarga de trabalho e sofrimento psíquico, com maior intensidade de sofrimento psíquico (33,6%), caracterizado por sintomas psicossomáticos, depressivos e de ansiedade¹³.

O trabalho foi identificado como baixo controle, alta demanda física e baixo suporte social com alta exigência em 27,8% dos policiais que consideram riscos de sofrimento psíquico^{14,15}. O trabalho se caracteriza por grande demanda e alto desgaste o que significa fator de estresse¹⁶.

Outro estudo aponta associação entre sofrimento psíquico e os fatores: a) Capacidade de reagir à situações difíceis e grau de satisfação com a vida; b) Problemas de saúde e c) Condições adversas de trabalho, tais como, a carga de trabalho excessiva, constante exposição ao estresse e a vitimização¹⁵. Num estudo com 47 policiais mulheres, o sofrimento psíquico aparece mais em cargos de chefia, contudo, os fatores estressantes envolvem a discriminação de gênero e assédio, problemas com hierarquia, grande demanda de trabalho e atividades operacionais¹². Noutro estudo, além de sofrimento físico presente, o consumo de substâncias foi revelado por 17,5% dos participantes.¹⁶ O uso de álcool em termos de uso leve recebeu maior atribuição em policiais do serviço

externo¹¹.

Dentre a sintomatologia física, os estudos sinalizam a irritabilidade excessiva, cansaço excessivo⁹, sensação de desgaste físico constante, cansaço constante, tensão muscular^{9,10}, problemas com memória e insônia¹⁰. Há predomínio de dores no pescoço, costas e coluna, distúrbios de visão e dores de cabeça/enxaqueca. Os policiais reclamam de gastrite crônica, desconforto por indigestão, distúrbios relacionados à dieta inadequada e estressores ambientais e profissionais. Percentual significativo de policiais informou dormir mal, sentir-se nervoso e cansado¹³.

Aproximadamente 21% dos policiais já foram alertados por médicos acerca dos níveis de colesterol e massa corporal elevada, sedentarismo, ingesta hipercalórica e hiperlipídica e estresse vivido no trabalho. Além disso, a hipertensão é relatada pelos policiais associada ao alto nível de estresse no trabalho¹³.

Os problemas de saúde, sobretudo digestivos, nervosos, musculares e ósseos foram sinalizados¹⁵. Outros sintomas também são percebidos por policiais, tais como, problemas de concentração, impaciência, mau humor, agitação, depressão, fadiga e taquicardia¹².

Os agravos osteomusculares têm posição relevante na saúde desses indivíduos e está diretamente relacionada a atividade profissional, sendo a maioria dos pedidos de licença médica decorrente de traumas físicos, intervenções neurocirúrgicas e doenças cardiovasculares. O mesmo estudo evidenciou que num curso de 12 meses, a necessidade de atendimento emergencial em saúde foi de 44,9% entre policiais militares e de 41% entre os policiais civis¹³.

O trabalho fora da corporação se revelou determinante para a insatisfação das mulheres de policiais em relação ao convívio (68%), contrapondo (48%) de insatisfação quando o policial trabalha somente na Corporação¹¹. O maior tempo de serviço e ausências de folgas semanais revelaram ser os condicionantes mais importantes de morbidade referida¹². Cerca de 12% dos policiais consideram que sua vida piorou após entrar para a polícia, 60,8% trabalham além do horário e 47% dos policiais exercem outra atividade fora da polícia, o que pode colaborar com os níveis elevados de estresse ocupacional¹⁶.

Quanto às estratégias para prevenir ou amenizar as consequências do estresse, o exercício físico foi a estratégia considerada mais eficaz, porém outras estratégias foram elencadas como a importância da convivência familiar e com amigos, diversas formas de lazer como viajar, dançar, dormir, ouvir música, frequentar shoppings, entre outras. A atividade religiosa também foi sinalizada como importante suporte para a qualidade de vida. Porém, entre as estratégias foram mencionados hábitos de consumir remédios e bebidas alcoólicas¹².

Várias pesquisas sinalizaram que o estresse é algo

comum quando se refere ao policial, com impactos negativos na saúde e na vida deste profissional. Contudo, estudo sinaliza a importância de elaboração de propostas alternativas de intervenção que favoreçam as estratégias de enfrentamento, tendo em vista tanto a saúde física como a psicológica, uma vez que os sintomas se apresentam de ambas as formas⁹.

O estresse é considerado, um fenômeno da vida moderna, e não faz distinção social ou física, ele causa uma alteração psicofisiológica no corpo humano, perceptível através de sintomas físicos e psicológicos. No início o estresse se manifesta, de forma semelhante, por sintomas como taquicardia, sudorese excessiva, tensão muscular, boca seca e sensação de estar em alerta¹⁷.

Este estado de tensão atrapalha o equilíbrio interno do corpo. É algo bom, pois em momentos de desafios, o coração bate acelerado. Quando o estresse está presente de forma contínua, o equilíbrio do corpo, chamado homeostase é prejudicado, e por isso os órgãos trabalham mais para compensar. Esse esforço a mais, é a resposta adaptativa do indivíduo¹⁸.

O estresse é considerado um recurso biológico do organismo humano para preservação da saúde, aonde ocorre, um conjunto de reações e respostas para manter a integridade do organismo e preparar o corpo para enfrentar situações adversas. Trata-se de um mecanismo químico e hormonal de defesa frente às ameaças do cotidiano. Quando acompanhado de reações fisiológicas e de entusiasmo, vitalidade, otimismo e força física possui um aspecto positivo, é denominado de eustresse e quando apresenta um aspecto patológico que pode levar o indivíduo ao cansaço, irritabilidade e doenças, sendo, nesse caso, chamado de distresse¹⁹.

Muitos estudos consideram as concepções de Hans Selye, que define estresse como "o estado manifestado por uma síndrome específica, constituído por todas as alterações não específicas produzidas num sistema biológico". Sendo assim, o estresse possui características claras, mas não uma causa única e simples, sendo determinado por: "aquele que produz estresse"; qualquer agente poderá causar mais ou menos estresse, de acordo com sua capacidade de provocar mudanças para o indivíduo²⁰.

O estresse vem sendo estudado com maior frequência uma vez que suas diferentes condições estão relacionadas com a o mundo globalizado, sendo um evento que surge mediante um processo de etapas nas quais os sintomas e a forma de tratamento, são diferenciados de acordo com a fase observada²¹.

Para permitir a identificação do que está de fato criando estresse, podem-se dividir os estressores em dois tipos: fontes externas e fontes internas. Os estressores externos são definidos por tudo que acontece em nossas vidas e que está fora do corpo, e que exija adaptação do organismo. Não necessariamente, eventos negativos;

eventos positivos também podem gerar o chamado estresse positivo. Já as fontes internas de estresse estão relacionadas as nossas crenças, valores e modo de ser, e que por isso mesmo, são mais difíceis de avaliar, mensurar e tratar¹⁸.

Como fontes internas de estresse pode-se citar as características de personalidade, pensamentos e atitudes frente as situações rotineiras ou não da vida.²² O mesmo manuscrito destaca que o estresse pode ser criado pela própria pessoa de acordo com sua forma de encarar o mundo e a si mesma. Também colocam que o mesmo agente estressor pode ocasionar reações diferentes, variando de pessoa para pessoa²².

O estresse ocupacional é a falta de capacidade do trabalhador de adaptar-se às exigências do trabalho. Este tipo de estresse refere-se também às experiências de trabalho, em que as exigências vão além das capacidades físicas ou psíquicas que o indivíduo dispõe para enfrentar²³.

Estudar o estresse em trabalhadores é importante porque, dependendo do grau que o estresse atinge, podem aparecer doenças que levam ao absenteísmo (falta ou ausência do trabalho), causando prejuízo para o trabalhador e para a instituição que o emprega²⁴.

Alguns componentes presentes no cotidiano de trabalho como: conteúdo, organização, ambiente e muitos outros; são reconhecidos como estressores e podem contribuir para o desenvolvimento do estresse ocupacional; que pode ser definido, como um padrão de respostas fisiológicas, emocionais, cognitivas e comportamentais que demonstram, a tensão e a angústia nos indivíduos, que têm dificuldade em enfrentar as demandas e pressões do trabalho e que divergem do seu conhecimento e habilidades²⁴.

O estresse possui quatro fases diferentes, que se denomina Modelo Quadrifásico do Estresse, sendo: fase de alarme (envolve o reconhecimento do agente estressor), fase de resistência (quando existe a reparação do dano físico causado pelo agente estressor), fase da quase exaustão (acontece o início do enfraquecimento do organismo diante do agente estressor) e fase da exaustão (ocorre sobrecarga, se mantida a situação de estresse). A distinção destas fases se dá pela duração da ação do agente estressor e pelo aparecimento de sintomas orgânicos e/ou psicológicos²¹.

O estresse gerado pelo trabalho, atualmente se transformou em uma fonte de preocupação²⁵, ao ponto de ser reconhecido como um dos riscos mais sérios ao bem-estar psicossocial do ser humano. O estresse ocupacional coloca em risco a saúde dos trabalhadores da organização e traz graves consequências como: o desempenho ruim, baixo moral, alta rotatividade, absenteísmo e violência no local de trabalho, e quando ocorre de maneira contínua, também constitui um importante fator que pode ser determinante nos transtornos depressivos e

de outras doenças, tais como: síndrome metabólica, síndrome da fadiga crônica, distúrbios do sono, diabetes e a síndrome de Burnout⁷.

Agentes estressores estão presentes em qualquer tipo de atividade e não é viável, nem possível, esperar que um trabalho não produza estresse. Este, de certa forma, é necessário para a execução de uma tarefa de forma eficiente. Muitas vezes a atividade de trabalho coloca o homem numa situação conflituosa. Ao mesmo tempo em que garante os meios de vida do ser humano, a presença de exigências do ambiente, que mexem com a estrutura psíquica do indivíduo além do que ele suporta, pode gerar doenças e a diminuir a eficiência do indivíduo, contribuindo para o surgimento do estresse de sobrecarga e o adoecimento²⁰.

No que diz respeito à relação entre estresse e trabalho, é possível constatar que o ser humano enfrenta um universo profissional que, faz exigências além da sua capacidade. Tal fato provoca um estresse constante nos trabalhadores, o estresse ocupacional. As doenças passam a surgir quando a capacidade de responder ao trabalho do indivíduo, se esgota. O estresse é reconhecido como um risco sério ao bem-estar psicossocial do indivíduo. Sua importância deve-se ao fato de o estresse ocupacional arrisca a saúde, uma vez que 50 a 80% de todas as doenças têm fundo psicossomático ou estão relacionadas ao nível de estresse²¹.

Foi Hans Selye, médico endocrinologista, o primeiro cientista a utilizar o termo estresse na área da saúde, em seus estudos¹⁹. Selye observou que o estresse produzia reações de defesa e adaptação frente ao agente estressor e descreveu a síndrome geral de adaptação (SAG), que foi caracterizada por três fases ou estágios: fase de alarme, fase de resistência e fase de exaustão¹⁰. A fase de alarme caracteriza-se pelo alerta do organismo com uma excitação de agressão ou de fuga ao estressor, e é reconhecida como uma situação de reação saudável, pois permite o retorno à situação de equilíbrio. A fase de resistência, consiste na presença da fase de alerta com alterações nos níveis de normalidade e concentração da reação interna em um determinado órgão-alvo. Ocorre nessa fase a manifestação de sintomas como: ansiedade, medo, isolamento social, roer unhas, oscilação do apetite, impotência sexual entre muitos outros. Na fase de exaustão ou esgotamento, o organismo encontra-se cansado pelo excesso de atividades e pelo alto consumo de energia. Essa fase é caracterizada por reações de sobrecarga dos canais fisiológicos, falhas dos mecanismos de adaptação, presença de estímulos permanentes e excessivos ocasionando, então, a falência do órgão-alvo. A reação frente a um estressor envolve uma série de fatores, como a intensidade com que ele acontece, as experiências passadas, o nível de ajustamento da personalidade e a interação entre o indivíduo e o ambiente²⁰.

Os agentes estressores presentes em um ambiente de

trabalho são trabalhados de diferentes formas, variando conforme a pessoa exposta. É preciso destacar ainda o desgaste emocional devido às relações com o próprio trabalho, que são fatores significativos para determinar transtornos relacionados ao estresse, como por exemplo, as depressões, ansiedade patológica, pânico, fobias e doenças psicossomáticas, dentre outras²⁰.

5. CONCLUSÃO

Embora sejam poucos os estudos que abordaram o estresse em policiais no Brasil, percebe-se maior concentração de estudos quantitativo, exploratórios e descritivos, os quais envolveram diversos instrumentos e técnicas de coleta, sendo que todos os estudos se utilizaram no programa SPSS para a análise estatística.

Somente um artigo abordou as companheiras de policiais, todos os demais estudos tiveram sua amostra representada por policiais civis e militares.

Nesta revisão, foi possível identificar que o estresse tem forte impacto na vida dos profissionais policiais, sendo de grande relevância na sociedade brasileira. Essa realidade faz aumentar a busca por atendimentos de saúde, sobrecarregando os serviços, além de fragilizar a sociedade que contam com a força policial para manter a ordem nas cidades.

Há diversidade de sintomas fortemente relacionados ao estresse laboral, gerando uma mudança na qualidade de vida desses profissionais, os quais envolvem tanto o sofrimento físico, quanto psíquico.

A produção científica analisada evidenciou as fases de desenvolvimento do estresse, os tipos de sofrimento, a repercussão familiar da atividade laboral do policial, a sintomatologia mais frequente e as formas de enfrentamento utilizadas pelos profissionais para minimizar as consequências do estresse em sua vida.

A metodologia de revisão integrativa mostrou-se um valioso instrumento para identificar o conhecimento produzido sobre estresse em policiais no Brasil, o que poderá nortear novas pesquisas.

REFERÊNCIAS

- [1] Brasil. Ministério da Saúde. Portaria nº 1823 de 23 de agosto de 2012. Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora. Disponível em: <http://cntq.org.br/wp-content/uploads/2013/05/Pol%C3%AAdi-a-Nacional-de-Sa%C3%BAde-do-Trabalhador-e-da-Trabalhadora.pdf>
- [2] Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde Secretaria de Vigilância em Saúde. Mesa Nacional de Negociação Permanente do SUS. Protocolo da Mesa Nacional de Negociação Permanente do Sistema Único de Saúde – MNNSP – SUS. Protocolo – Nº 008 /2011. Institui as diretrizes da Política Nacional de Promoção da Saúde do Trabalhador do Sistema Único de Saúde - SUS. Disponível em: http://conselho.saude.gov.br/web_4cnst/docs/Protocolo_008_Diretrizes_PNPST.pdf

- [3] Danieli, GS. A prevenção social à violência e à criminalidade. X Salão de Iniciação Científica – PUCRS, 2009. Disponível em: http://www.pucrs.br/edipucrs/XSalaoIC/Ciencias_Sociais_Aplicadas/Direito/71454-GABRIELDASILVADANIELI.pdf.
- [4] Concha-Eastman A, Malo M. Da repressão à prevenção da violência: desafio para a sociedade civil e para o setor saúde. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro. 2006; 11(Supl). Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232006000500008&lng=en&nrm=iso
- [5] Pinto JN, Lautert L, Dick NM. Absenteísmo por doença na Brigada Militar de Porto Alegre. Revista HCPA. 32ª Semana Científica do Hospital de Clínicas de Porto Alegre. 2012; 32:27-31. Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/66963/000869601.pdf?sequence=1&locale=en>
- [6] Porto MSGI. Polícia e violência: representações sociais de elites policiais do Distrito Federal. São Paulo Perspec., São Paulo. 2004; 18(1). Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-88392004000100016&lng=en&nrm=iso
- [7] Mendes KDS, Silveira RCCP, Galvão CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na Enfermagem. Texto Contexto Enferm. 2008; 17(4):758-64. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_pdf&pid=S0104-07072008000400018&lng=en&nrm=iso&tlng=pt
- [8] Souza MT, Silva MD, Carvalho R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. Einstein [on-line] 2010; 8(1):102-6. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v17n4/18.pdf>.
- [9] Oliveira PLM, Bardagi MP. Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares. Boletim de Psicologia, 2010; LIX(131):153-166. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/bolpsi/v59n131/v59n131a03.pdf>
- [10] Couto G, Vanderberghe L, Brito EAG. Interações interpessoais e estresse entre policiais militares: um estudo correlacional. Arquivos Brasileiros de Psicologia, Rio de Janeiro, 2012; 64(2):47-63. Disponível em: <http://seer.psicologia.ufjf.br/index.php/abp/article/view/758/707>
- [11] Derenusson FC, Jablonski B. Sob fogo cruzado: o impacto do trabalho policial militar sobre a família do policial. Aletheia, 2010; 32:22-37. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/aletheia/n32/n32a03.pdf>
- [12] Bezerra CM, Minayo MCS, Constantino P. Estresse ocupacional em mulheres policiais. Ciência & Saúde Coletiva, 2013; 18(3):657-666. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v18n3/11.pdf>
- [13] Minayo MCS, Assis SG, Oliveira RVC. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). Ciência & Saúde Coletiva, 2011; 16(4):2199-2209. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v16n4/v16n4a19.pdf>
- [14] Ferreira DKS, Bonfim C, Augusto LGS. Condições de trabalho e morbidade referida de policiais militares, Recefi-PE, Brasil. Saúde Soc. São Paulo, 2012; 4:989-1000. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v21n4/v21n4a16.pdf>
- [15] Souza ER, Minayo MCS, Guimarães e Silva J, Pires TO. Fatores associados ao sofrimento psíquico de policiais militares da cidade do Rio de Janeiro, Brasil. Cad. Saúde pública, Rio de Janeiro, 2012; 28(7):1297-1311. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v28n7/08.pdf>
- [16] Pinto LW, Figueiredo AEB, Souza ER. Sofrimento psíquico em policiais civis do Rio de Janeiro. Ciência & Saúde Coletiva, 2013; 18(3):633-644. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v18n3/09.pdf>
- [17] Gomes AVBT *et al.* Tratamento do estresse psicológico pela acupuntura, avaliado pela eletromiografia do músculo trapézio. Rev. Dor, São Paulo. 2012; 13(3). Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-00132012000300005&lang=pt
- [18] Lipp, MEN. O stress está dentro de você. São Paulo: Contexto, 1999.
- [19] Santos CLM *et al.* Fatores de estresse na atividade de médicos em João Pessoa (PB, Brasil). Prod., São Paulo, 2011; 21(1). Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65132011000100015&lng=en&nrm=iso.
- [20] Salvador RSP, Silva BASA, Lisboa MTL. Estresse da equipe de enfermagem do corpo de bombeiros no Atendimento Pré-Hospitalar Móvel. Esc. Anna Nery, Rio de Janeiro, 2013; 17(2). Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452013000200022&lng=en&nrm=iso.
- [21] Alves P, *et al.* Stress and Coping Strategies for Women Diagnosed with Breast Cancer: a Transversal Study. Online Brazilian Journal of Nursing, Niterói (RJ), 2012; 11(2):305-18. Disponível em: http://www.objnursing.uff.br/index.php/nursing/article/view/3714/html_2
- [22] Tricoli VAC, Bignotto MM. Aprendendo a se estressar na infância. In: Lipp MEN. O stress está dentro de você. São Paulo: Contexto, 1999.
- [23] Seleghim MR *et al.* Sintomas de estresse em trabalhadoras de enfermagem de uma unidade de pronto socorro. Rev. Gaúcha Enferm., Porto Alegre, 2012; 33(3). Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-14472012000300022&lng=en&nrm=iso.
- [24] Versa GLGS, *et al.* Estresse ocupacional: avaliação de enfermeiros intensivistas que atuam no período noturno. Rev. Gaúcha Enferm. Porto Alegre, 2012; 33(2). Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-14472012000200012&lng=en&nrm=iso
- [25] Schmidt DRC, *et al.* Estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem do bloco cirúrgico. Texto Contexto - Enferm., Florianópolis, 2009; 18(2). Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072009000200017&lng=pt&nrm=iso

