

**AJES - FACULDADE DE CIÊNCIAS CONTÁBEIS E ADMINISTRAÇÃO DO
VALE DO JURUENA
BACHARELADO EM ENFERMAGEM**

**CARACTERÍSTICAS ESTRESSORAS DOS POLICIAIS MILITARES DE
JUÍNA**

MARCOS FABIANO PERES SALES

**JUÍNA
2015**

**AJES - FACULDADE DE CIÊNCIAS CONTÁBEIS E ADMINISTRAÇÃO DO
VALE DO JURUENA
BACHARELADO EM ENFERMAGEM**

**CARACTERÍSTICAS ESTRESSORAS DOS POLICIAIS MILITARES DE
JUÍNA**

MARCOS FABIANO PERES SALES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada à Faculdade de Ciências Contábeis e de Administração do Vale do Juruena, para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientador: Profº Me. Diógenes Alexandre C. Lopes.

**JUÍNA
2015**

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a minha família, alicerce do meu sucesso, que me motivaram em busca deste sonho, privando da minha companhia pelos meus estudos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço em primeiro lugar a Deus que me iluminou durante esta longa caminhada.

Agradeço a minha família e amigos pelo incentivo e colaboração, principalmente nos momentos difíceis, acreditando em meu potencial.

Agradeço ao professor orientador Diógenes Alexandre da Costa Lopes, pela paciência, disposição e incentivo, os quais tornaram possível à conclusão desta monografia.

Agradeço a todos os professores do curso de enfermagem que foram de suma importância para minha formação acadêmica.

RESUMO

A polícia atual surgiu no Estado Moderno, por volta do século XVIII, porém, a polícia como organização teve início em meados de 1829, na Inglaterra. Os policiais militares pertencem ao policiamento ostensivo os quais devem zelar pela ordem pública, todavia a atividade desenvolvida pelos policiais militares é de alto risco, pois, lidam com a violência e a marginalidade em seu cotidiano. Considerando ainda, estes profissionais sofrem com estresse, haja estes trabalhão sobre tensão em circunstâncias que envolvem o risco de vida, se deparando com a perda e o enfrentamento da criminalidade, além de serem vistos por muitos como cruéis. Objetivou-se com este trabalho verificar o nível de estresse em policiais militares do município de Juína, MT. Participaram da pesquisa 28 PMs que compunham o policiamento ostensivo pertencente ao 20º batalhão, de ambos os sexos, com idade entre 23 à 46 anos. Como elemento fundamental para avaliação destes estressores foi utilizada a Escala de Estresse no Trabalho (EET). Onde cada elemento da EET aborda tanto um estressor quanto uma reação ao próprio. Como resultado se observou que os estressores com maior concordância são: “As poucas perspectivas de crescimento na carreira tem me deixado angustiado(a)”; “tenho me sentido incomodado (a) com a deficiência nos treinamentos para capacitação profissional” e “fico de mau humor por ter que trabalhar durante muitas horas seguidas”.

Palavras-chave: Polícia Militar; Estresse; Policial.

ABSTRACT

The current police appeared in the Modern State, by the eighteenth century, however, the police as an organization began in mid-1829, in England. The military police belong to street policing which shall ensure public order, but the activities developed by the military police is high risk, therefore, deal with violence and marginalization in their daily lives. Whereas, also, these professionals suffer from stress, there is lot of work on these tension in circumstances involving risk of life, faced with the loss and combat the crime, and are seen by many as cruel. The objective of this study was to verify the level of stress in military policemen in the city of Juina, MT. The participants were 28 MPs who made up the ostensible policing belonging to the 20 Battalion, of both sexes, aged 23 to 46 years. As a fundamental element for assessing these stressors was used at Work Stress Scale (TSE).Where each element of the TSE addresses both a stressor as a reaction to itself. As a result it was observed that the stressors with greater agreement are: "The few growth prospects in career has left me distressed (a)"; "I'm bothered direction (a) with disabilities in training for professional training" and "I'm in a bad mood by having to work for long hours. "

Keywords: Military Police; Stress; Police.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Quadro 1- Classificação da pressão arterial segunda as VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial.....	19
Quadro 2 - Classificação do Índice de Massa Corporal, segundo o Ministério da Saúde	21
Quadro 3 - Média da idade e do tempo de profissão dos policiais militares de Juína – MT.....	24
Quadro 4 - Porcentagem da Escala Estresse – Análise descritiva de estresse dos policiais militares de Juína - MT.....	25
Quadro 5 – Média \pm desvio padrão das medidas clínicas dos policiais militares de Juína-MT.....	27

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 OBJETIVOS.....	11
2.1 Objetivo Geral	11
2.2 Objetivos Específicos	11
3 REVISÃO DE LITERATURA.....	12
4 MÉTODO.....	17
4.1 Tipo de Pesquisa.....	17
4.2 Local Pesquisa	18
4.3. População	18
4.4. Coleta de Dados.....	18
4.4.1 Procedimento de Coleta	18
4.4.1.1 Medida da Pressão Arterial	19
4.4.1.2 Medidas Antropométricas	20
4.4.2 Instrumentos.....	21
4.4.3 Procedimentos Éticos.....	22
4.5. Apresentação e Análise dos Dados.....	23
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES	24
6 CONCLUSÃO	30
REFERÊNCIAS.....	31
APÊNDICES	36
ANEXO	39

1 INTRODUÇÃO

No Brasil, o problema social da violência é algo possível de ser visto claramente, todos os dias. Cotidianamente, os meios de comunicação anunciam casos cada vez mais frequentes. Nesse âmbito, se encontra o profissional policial militar, que deve, entre suas atribuições, combater a criminalidade e garantir a segurança pública (DANTAS *et al.*, 2010). Segundo Calanzas (2010), muitos desses profissionais, ao entrarem na carreira, são atraídos pelo status da profissão, pela probabilidade de ascensão e “segurança” do concurso público, entretanto, com o tempo, deparam-se, entre outros aspectos, com a falta de reconhecimento, a percepção de risco e risco real, as perdas de colegas e o sofrimento mental represado pela corporação.

Os policiais militares ao lado dos policiais civis encontram-se subordinados ao Governador do Estado, que é a autoridade administrativa superior na área de segurança pública. Segundo o art. 144, § 6º, da C.F, “As polícias militares e corpos de bombeiros militares, forças auxiliares e reserva do Exército, subordinam-se, juntamente com as polícias civis, aos Governadores dos Estados, do Distrito Federal e dos Territórios”. Este artigo em seu § 5º, diz ainda que, “Às policias militares cabem a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública; aos corpos de bombeiros militares, além das atribuições definidas em lei, incumbe a execução de atividades de defesa civil” (BRASIL, 2012 A).

O indivíduo, quando ingressa na carreira militar, sofre um processo de ressocialização em que seu comportamento é modificado de acordo com as necessidades da Instituição, com muita rigidez, levando-o a um afastamento do contexto social externo à mesma (ROSA, 2012).

Considera-se que a atividade praticada pelo policial militar é de alto risco, pois são profissionais que em seu cotidiano lidam com a violência e a atrocidade. Pois, a profissão do policial militar é uma das que mais sofre de estresse, pois trabalha sob forte tensão, muitas vezes em meio a situações que envolvem risco de vida (COSTA *et al.*, 2007).

A atividade policial chama atenção pelos componentes estressantes a que expõe o trabalhador. Sendo que uma das maiores preocupações da

sociedade moderna é a segurança do cidadão diante do crescimento da violência, principalmente nos grandes centros urbanos (SILVA e VIEIRA, 2008).

Essa excessiva exposição a riscos e violência, simultaneamente com as cobranças de eficiência da sociedade e as precárias condições de trabalho no país, constituem fenômenos que atribuem ao policial um status de destaque entre os servidores que mais sofrem de estresse. As condições de estresse às quais o policial é submetido no exercício de sua profissão podem interferir em suas respostas em serviço. Ademais, o estresse prejudica a qualidade das relações interpessoais, se tornando um fator gerador de mais estresse (SOUZA *et al.*, 2007).

De acordo com Silva (2014), define-se estresse como qualquer estímulo que demande do ambiente externo ou interno e que taxo ou exceda a capacidade de adaptação de um indivíduo ou sistema social. Os estudos envolvendo assuntos sobre o estresse têm ganhado destaque nos meios sociais e acadêmicos, pois é um problema que atinge diversas áreas de atuação profissional. Um motivo para esse aumento está relacionado ao impacto negativo do estresse ocupacional na vida dos trabalhadores e no desenvolvimento funcional das organizações e empresas, principalmente em profissões que submergem risco de vida e que são essenciais para o funcionamento da sociedade, bem como a polícia militar. (OLIVEIRA e BARDAGI, 2010).

Nesta lógica, foi definido o seguinte problema: Quais os fatores relacionados aos níveis de estresse dos policiais militares da Ronda Ostensiva do Município de Juína, MT. Sendo assim como justificativa do trabalho embasa-se o fato de que o policial militar exerce atividades com inteira dedicação, conseqüentemente, este deve estar sempre alerta para o que acontece ao seu redor, deste modo, a atividade do policial militar pode ser classificada como de intenso estresse, devido à atividade que é exposto ser de alta periculosidade, sendo que o profissional está em todos os lugares da sociedade, cumprindo com o dever de proteger o cidadão e a si próprio gerando então uma situação de estresse. Sendo assim o objetivo deste trabalho se torna verificar o grau de estresse de tais profissionais.

Para tentar esclarecer o tema em questão: O estresse em policiais militares do município de Juína, MT. Para responder tal problema de pesquisa construí o seguinte objetivo geral, verificar o grau de estresse dos policiais militares do patrulhamento diário do município de Juína – MT. Com relação aos objetivos específicos: analisar as características sócio demográfica; Identificar situações que levem ao estresse no ambiente de trabalho dos policiais militares. Tendo como hipótese, os fatores causadores do estresse dos policiais militares podem ser aferidos através da avaliação do grau de estresse.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

- Verificar os fatores causais de estresse dos policiais militares do patrulhamento diário do município de Juína – MT.

2.2 Objetivos Específicos

- Analisar as características clínicas dos policiais militares de Juína-MT;
- Identificar situações que levem ao estresse no ambiente de trabalho dos policiais militares.

3 REVISÃO DE LITERATURA

Em 1936 Hans Selye, médico endocrinologista canadense foi o primeiro a introduzir o termo “stress” no campo da saúde para indicar a resposta geral e inespecífica do organismo a um estressor ou a uma situação estressante. Depois, o termo passou a ser utilizado tanto para indicar esta resposta do organismo como a situação que desencadeia os efeitos desta. A partir dessas observações, ele descreveu a Síndrome Geral de Adaptação (SAG), que pode ser entendida como "o conjunto de todas as reações gerais do organismo que acompanham a exposição prolongada do estressor" (LABRADOR e CRESPO, 1994).

O termo estresse significa o estado gerado pela percepção de estímulos que provocam a excitação emocional e, ao perturbarem a homeostasia, disparam um processo de adaptação caracterizado, entre outras alterações, pelo aumento de secreção de adrenalina produzindo diversas manifestações sistêmicas, com distúrbio fisiológico e psicológico. O termo estressor define o evento ou estímulo que provoca ou conduz ao estresse (HOUAISS e FRANCO, 2001).

De acordo com o Dicionário Técnico de Psicologia, estresse e tensão são sinônimos e “[...] tensão é o estado emocional que resulta da insatisfação de necessidades ou do bloqueio de uma atividade dirigida no sentido da realização de um propósito inadiável” (CABRAL; NICK, 2001, p. 307).

Inúmeras situações estressoras ocorrem com o passar dos anos, bem como as respostas a elas que variam entre os indivíduos, onde podem ocorrer manifestações psicopatológicas diversas como sintomas inespecíficos de depressão ou ansiedade, ou transtornos psiquiátricos definidos, como por exemplo, o Transtorno de Estresse Pós-traumático (OMS, 2003).

Os estressores também podem estar elencados no local de trabalho, o que fez do estresse um importante indicador do nível de tensão nas organizações servindo como referência para a Qualidade de Vida dos trabalhadores. Este tipo de estresse é conhecido como “estresse organizacional”, que é a consequência de um desequilíbrio existente entre as

exigências do trabalho que são percebidas pelo trabalhador e dos recursos disponíveis que ele tem para fazer cumprir essas exigências. Suas implicações apresentam-se nos planos físico, social e psicológico (MENDONÇA *et al.*, 2005).

O Estresse Ocupacional pode ser vivenciado de forma diferente e única por cada indivíduo. Sendo as fontes de tensão e estresse ocorridas por um desequilíbrio, das relações entre demanda de trabalho e habilidades, podem ocasionar problemas físicos e mentais no trabalhador (GUIMARÃES e FREIRE, 2004).

Silva (2007b), ressalta o grande número do aumento de afastamentos, sobretudo por transtorno mental e aposentadoria por invalidez nessa categoria, em estudo realizado com uma amostra de PMs da cidade de João Pessoa/PB. Assim como, Camargo e Oliveira (2004) relatam que o ambiente de trabalho influencia nos danos psicológicos e físicos no trabalhador, e o trabalho preventivo, bem como a conscientização dos abrangidos e implantação de medidas preventivas, favorecem na proteção e prevenção em agravos à saúde do trabalhador. Os mesmos autores enfatizam ainda, que os principais agentes de riscos ocupacionais são: agentes físicos, químicos, biológicos, ergonômicos e mecânicos.

Segundo Marcineiro e Pacheco (2005) por volta do século XVIII, no Estado Moderno, que surge a Polícia atual. Já o surgimento da Polícia como organização, de acordo com os autores, foi na Inglaterra, em 1829, com a criação da primeira organização policial do mundo – Polícia Metropolitana de Londres.

A polícia tem por finalidade manter o respeito e a proteção dos direitos humanos. Todas as ações da força pública policial, desde a ordem mais básicas até o uso da força em situações extraordinárias, estarão ordenadas de modo a fornecer o exercício dos direitos humanos e o desfrute dos benefícios por eles conseguidos. Os servidores militares são considerados indivíduos que, em caráter permanente ou transitório, prestam serviços militares no plano da administração da União e dos Estados. Sendo assim, pode-se dizer que os policiais militares se referem aos profissionais que exercem atividade no âmbito federal ou estadual, recebendo por este serviço um subsídio (ROSA, 2012).

De acordo com a Constituição Federal Brasileira de 1944 em seu parágrafo V:

“A segurança pública, dever do Estado, direito e responsabilidade de todos, é exercida para a preservação da ordem pública e da incolumidade das pessoas e do patrimônio, através dos seguintes órgãos: Às polícias militares cabem a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública; aos corpos de bombeiros militares, além das atribuições definidas em lei, incumbe a execução de atividades de defesa civil.”

Assim como:

“No dia 5 de setembro de 1835, o governo do Estado de Mato Grosso sancionou uma lei decretada pela Assembléia Mato-Grossense, que criava o Corpo Policial, com a denominação de “Homens do Mato”, com um efetivo de um comandante ou capitão, três cabos e 21 soldados. A unidade entrou para a história como o primeiro Corpo Policial no Estado de Mato Grosso. Por ocasião da Guerra do Paraguai, o corpo policial recebeu a tarefa de defender o território e recebeu outro nome: Companhia de Pedestres. Com a criação da República, foi feita outra mudança e passou-se a chamar “Força 43 Pública”. Em 1934, outra mudança de nome, Força Policial Militar, e, finalmente, em 1947, foi intitulada Polícia Militar (ROCHA, 2007)”.

O trabalho na vida do ser humano é um fator que interfere na saúde, determinando o seu compasso e equilibrando seu dia à dia . O trabalho e o homem interagem provocando alguns efeitos e mudanças sobre os indivíduos. O trabalho tanto pode favorecer a saúde física e psíquica como também pode gerar riscos à saúde (TREVIZOL, 2001).

Muitas vezes, os policiais são vistos pela sociedade como agressivos e imprevisíveis. Muitos cidadãos, sobretudo aqueles que vivem em áreas periféricas e violentas, não confiam no policial, pois julgam que os mesmos apresentam conduta discriminatória e, por vezes, duvidosa diante da comunidade. Desse modo, a imagem do policial fica danificada, especialmente quando se considera que diversos policiais apresentam uma conduta profissional respaldada na ética e na responsabilidade de seus atos afirma Silva e Leite (2007).

O trabalho na Segurança Pública é um trabalho requer varias exigências funcionais são de alta responsabilidade e proporciona condições insalubres ambientais e sociais, afetando os profissionais e seus familiares, refletindo na

instituição policial e na sua imagem social. É um trabalho marcado, portanto, pelo risco e necessidade de desenvolver estratégias de enfrentamento às fontes de estresse cotidiano. São situações que exigem do policial equilíbrio emocional durante e após a intervenção, garantindo a sua segurança e a da própria equipe de trabalho (Secretaria de Segurança Pública 2010).

O policial militar desempenha suas atividades ostensivamente, sendo identificado pelo fardamento, equipamento e viatura. Normalmente, quando o profissional se depara com ocorrências de grande vulto deve atuar, após um exame rápido dos fatos, da melhor forma possível para que não cometa erros; estas situações são fontes causadoras de estresse (NUNES, 2011).

Segundo Paschoal e Tamayo (2004), o estresse é caracterizado por perturbações que causam distúrbios agudos ou crônicos no bem estar das pessoas, que podem aparecer em função de estímulos emocionais ou físicos. O estresse no trabalho pode ser causado por aspectos como normas ou processos internos da organização de trabalho, inadequação de relacionamento interpessoal entre colegas, condições precárias de trabalho, tarefas conflitantes ou desqualificação do empregado para realizar as tarefas que lhe são confiadas, entre outros.

O estresse do indivíduo ou no ambiente de trabalho pode ocasionar um aumento de erros ou acidentes de trabalho, faltas ou licenças médicas, insatisfação e baixo desempenho profissional (FERREIRA *et al.*, 2009). De acordo com Zille, (2005) o estresse na sociedade pós-moderna, tem se tornado um problema de saúde muito comum. No Brasil as pessoas estão cada vez mais estressadas, pois a maior parte não possui conhecimento de como lidar com suas fontes de tensão, de forma que o estresse não afete somente a saúde, mas também a qualidade de vida e a sensação de bem-estar. Dessa forma, o estresse apresenta-se como uma variável importante, que vem atingindo os indivíduos de forma geral. O estresse foi considerado como a enfermidade do século XX, com tendência a se agravar ainda mais nesse milênio, tendo em vista as transformações que ocorrem constantemente e as conseqüentes adaptações que se fazem precisas ao trabalhador, que deve acompanhar tais mudanças (LÚCIO, 2009).

Conforme Lipp (2004) o estresse é um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo, e não há mais entrosamento entre os vários órgãos do corpo. Fazendo com que alguns órgãos trabalhem mais e outros menos, para estabelecer a homeostase, que foi descompensada pelo estresse inicial. Como, por natureza, o organismo tem o impulso automático para restabelecer o equilíbrio interior. Quando essa ordem interior ocorre, o estresse é eliminado, e o organismo volta ao seu estado normal. A volta ao equilíbrio pode ocorrer pelo término da fonte de estresse ou quando se aprende a lidar com ela adequadamente, mesmo em sua presença. Porém, nem sempre a volta ao equilíbrio pelo organismo ocorre de forma satisfatória.

4 MÉTODO

4.1 Tipo de Pesquisa

Trata-se de um estudo descritivo transversal de campo com abordagem quantitativa.

Conforme Gerhardt e Silveira (2009), os estudos descritivos podem ser criticados porque pode existir uma descrição exata dos fenômenos e dos fatos. Estes fogem da possibilidade de verificação através da observação. Na qual muitas vezes não existem por parte do investigador um exame crítico das informações, e os resultados podem ser equivocados; e as técnicas de coleta de dados, como questionários, escalas e entrevistas, podem ser subjetivas, apenas quantificáveis, gerando imprecisão.

Segundo Gil (2012), os estudos transversais são realizados através de um grupo ou população de indivíduos, informações sobre uma variedade de características que são posteriormente cruzadas em tabelas de contingência. Esta coleta é realizada em um único ponto no tempo e, frequentemente, o pesquisador não sabe o que ocorreu antes desse ponto e o interesse está em analisar a agregação entre as respostas obtidas naquele momento. O estudo de Campo procura o aprofundamento de uma realidade específica. É basicamente realizada por meio da observação direta das atividades do grupo estudado e de entrevistas com informantes para captar as explicações e interpretações do ocorrem naquela realidade.

A pesquisa quantitativa, que tem suas raízes no pensamento positivista lógico, tende a enfatizar o raciocínio dedutivo, as regras da lógica e os atributos mensuráveis da experiência humana. Por outro lado, a pesquisa qualitativa tende a salientar os aspectos dinâmicos, holísticos e individuais da experiência humana, para apreender a totalidade no contexto daqueles que estão vivenciando o fenômeno (POLIT, BECKER e HUNGLER, 2004).

4.2 Local Pesquisa

A pesquisa foi desenvolvida no 20º batalhão de Juína composta pela guarnição de policiais militares.

4.3 População

Foi composta por 35 policiais militares, lotados no 20º batalhão de Juína de Mato Grosso.

Como critério de inclusão utilizado, foram os policiais que exerce suas funções na guarnição de policiais militares.

Serão excluídos do estudo os policiais que atuam no setor administrativo do batalhão e os da guarda do Fórum Comarca de Juína – MT.

4.4. Coleta de Dados

Os dados foram coletados pelo pesquisador.

4.4.1 Procedimento de Coleta

Inicialmente foi solicitada autorização à instituição onde se realizou a pesquisa (APÊNDICE A), posteriormente foi seguido os preceitos do comitê de ética e pesquisa de acordo com o portal Brasil.

A identificação dos voluntários se deu, inicialmente, por meio da avaliação dos prontuários de cada policial, onde identificamos os que estes se enquadravam aos critérios de inclusão e exclusão e, a partir disso, criou se então uma lista com os nomes dos possíveis participantes da pesquisa.

Os policiais selecionados pelo pesquisador a participar do estudo foram esclarecidos quanto aos objetivos da pesquisa, possíveis riscos, benefícios e desconfortos e procedimentos a serem realizados. Além disso, o pesquisador garantiu aos policiais a confidencialidade dos dados e enfatizou o caráter voluntário de sua participação, pela qual não receberia nenhuma remuneração

ou gratificação.

Finalizada esta etapa, os policiais foram encaminhados a uma sala reservada, onde responderam um questionário do instrumento que avalia a escala de estresse de trabalho - EET (ANEXO I). Também realizou-se as medidas de pressão arterial, peso, altura, índice de massa corpórea (APÊNDICE II).

4.4.1.1 Medida da Pressão Arterial

A medida da pressão arterial se deu em ambiente reservado, com o policial sentado, conforme preconiza as VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. O instrumento utilizado para a aferição da pressão arterial foi o esfigmomanômetro aneróide da marca *Premium*, modelo ESFHS501 certificado pelo INMETRO com faixa de medição: 0 - 300 mmHg; valor de uma divisão: 2 mmHg; graduação mínima e máxima: 2 mmHg e 304 mmHg, respectivamente; tolerância: +/- 3 mmHg, com braçadeira modelo adulto: (destinada a uma circunferência de braço de 22-28 cm): 14,5x52cm; manguito: 12x22cm. Para classificação da pressão arterial serão considerados os valores do Quadro 1.

Quadro 1- Classificação da pressão arterial segunda as VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial

Classificação	Pressão sistólica (mmHg)	Pressão diastólica (mmHg)
Ótima	<120	<80
Normal	<130	<85
Limítrofe	130-139	85-89
Hipertensão estágio 1	140-159	90-99
Hipertensão estágio 2	160-179	100-109
Hipertensão estágio 3	≥180	≥110
Hipertensão sistólica isolada	≥140	<90

Fonte: VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial

4.4.1.2 Medidas Antropométricas

Diversas substâncias vêm sendo estudadas na intenção de compreender a neurofisiologia que envolve a ansiedade e o estresse. No sistema nervoso central (SNC), neurônios que sintetizam noradrenalina estão situados nas regiões bulbar e pontina, sendo que o grupo mais importante situa-se no *locus ceruleus*. Quando ativadas por estímulos estressantes, ameaçadores, as células do *locus ceruleus* produzem uma reação comportamental cardiovascular característica de medo. Estudiosos acreditam que o *locus ceruleus* atue como um “sistema de alarme”, exercendo a função de atenção, monitoração do ambiente e preparando o organismo para situações de emergência (MARGIS *et al.*, 2003).

O índice de massa corporal (IMC) é calculado pela fórmula "peso dividido por estatura ao quadrado", observando as medidas do peso em quilogramas e a da estatura em metros. Na ocasião, os indivíduos se apresentavam com roupas leves e não usando sapatos.

Para tal mensuração utilizamos a balança mecânica Welmy, modelo M.110AT com capacidade máxima de 150 Kg com graduação de 100g e régua antropométrica de 2.00m de altura máxima e 1,40m de altura mínima, com graduação de 0,5cm.

Para avaliação da estatura solicitou-se que o indivíduo ficasse ereto na posição ortostática, com os braços ao longo do corpo, os pés unidos e a cabeça erguida com olhos fixos no horizonte.

Quadro 2 - Classificação do Índice de Massa Corporal, segundo o Ministério da Saúde

IMC	Diagnóstico
Menor que 18,5	Baixo peso
Entre 18,5 e 24,9	Intervalo normal
Entre 25 e 29,9	Sobrepeso
Entre 30 e 34,9	Obesidade classe I
Entre 35 e 39,9	Obesidade classe II
Maior que 40	Obesidade classe III

Fonte: BRASIL, 2006 B.

4.4.2 Instrumentos

Foram utilizados dois questionário, sendo um relativo aos aspecto da escala de estresse no trabalho. Cada formulário terá um código de identificação do participante de pesquisa. O segundo instrumento é formado por questões sobre: idade, gênero, pressão arterial (PA), dados antropométricos, peso, estatura e IMC (ANEXO II). E a escala de estresse no trabalho (EET), foi adotada para avaliar o desfecho de estresse ocupacional (ANEXO I).

Conforme Paschoal, Tamayo (2004), os componente da Escala de Estresse no Trabalho (EET) foram formados a partir da análise da bibliografia sobre estressores organizacionais de natureza psicossocial e sobre reações psicológicas ao estresse ocupacional. Cada elemento da EET aborda tanto um estressor quanto uma reação ao próprio. A determinação de conjugar estressor e reação devem-se à persuasão do papel central da percepção como mediadora do conflito no ambiente de trabalho.

A Escala de Estresse no Trabalho (EET) é uni fatorial com opções de respostas de 1 – Discordo totalmente a 5 – Concordo totalmente, na qual foi utilizada a versão reduzida da escala, com 13 itens.

4.4.3 Procedimentos Éticos

Inicialmente, foi solicitada a autorização para a coleta de dados ao 20^a batalhão (APÊNDICE A) para o posterior encaminhamento do projeto de pesquisa ao Comitê de Ética em Pesquisa, para análise e parecer conforme os preceitos da Resolução 466/2012. Em observância a um dos itens desta Resolução, foi elaborado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE C), em linguagem clara, acessível aos sujeitos da pesquisa. Este Termo inclui as informações sobre os objetivos e finalidades do estudo, a garantia do anonimato, o sigilo e confidencialidade dos dados, a descrição dos riscos para os participantes, os benefícios esperados, a liberdade de participar ou não, bem como a possibilidade de recusar-se a participar a qualquer momento sem que ocorra nenhum prejuízo. Informa ainda do não pagamento pela participação e a concordância da divulgação dos resultados da pesquisa em eventos e publicação em revistas científicas.

Portanto:

- **Métodos que afetem os sujeitos de pesquisa:** estão relacionados a um possível desconforto ou constrangimento durante a realização da entrevista.

- **Descrição de riscos com avaliação de gravidade:** apesar dos sujeitos não serem expostos a procedimentos invasivos, considera-se pesquisa de risco mínimo. De maneira geral pode-se esperar:

1) durante o preenchimento dos instrumentos algumas pessoas podem se incomodar ou se sentirem constrangidas com algumas questões. Para minimizar esse aspecto o pesquisador orientou os policiais sobre a possibilidade de interromper o preenchimento até se sentirem tranquilos e a vontade para dar continuidade às respostas;

- **Medidas de proteção de riscos e à confidencialidade:** quanto às medidas de proteção de risco, durante a realização do exame clínico de medida da pressão arterial não houve nenhum sujeito que apresentou um nível de pressão correspondente à hipertensão estágio 3 (PAS \geq 180 mmHg e PAD \geq 110 mmHg). A confidencialidade foi garantida por meio da identificação dos sujeitos por número e os dados foram apresentados de forma coletiva.

- **Previsão de ressarcimento de gastos:** os sujeitos de pesquisa não tiveram nenhum tipo de despesa bem como não receberam nenhum valor monetário para participar deste estudo.

- **Análise crítica de riscos e benefícios:** Não houve nenhum gasto para o sujeito de pesquisa. Além disso, futuramente os sujeitos poderão ser beneficiados com uma possível melhora na qualidade de vida. Como já descrito anteriormente, tratou-se de uma pesquisa que expôs o sujeito a um risco mínimo.

Todas as informações referentes aos exames clínicos foram fornecidas aos participantes. Estes ficaram assegurados do anonimato, o sigilo, a confidencialidade dos dados e todos os itens constantes no Termo de Consentimento. Foi esclarecido aos participantes da pesquisa que o pesquisador estará disponível para prestar todos os esclarecimentos necessários.

4.5 Apresentação e Análise dos Dados

O banco de dados foi criado em planilha no Programa Microsoft Office Word® 2007 e os resultados foram analisados quantitativamente e apresentados em tabelas e quadros. As variáveis contínuas foram apresentadas descritivamente em média \pm desvio padrão.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na coleta total dos dados para a pesquisa obteve-se um número de 28 policiais militares, do 20º batalhão de Juína de Mato Grosso. Dentre os policiais entrevistados o gênero dominante foi o masculino, sendo apenas duas policiais do sexo feminino. Quanto a idade dos participantes da pesquisa variam de 23 anos à 46 anos, qual gera uma média geral de idade de 32 anos. Já analisando o tempo de profissão o maior é de 22 anos e 6 meses, para o entrevistado com menor tempo de profissão que se encontra na casa de 4 anos atuando na área, totalizando uma média de 8 anos e 3 meses de profissão.

Quadro 3 - Média \pm desvio padrão da idade e do tempo de profissão dos policiais militares de Juína – MT

Nº de Participantes	Sexo		Média	
			Idade em anos	Tempo de Profissão em anos.
28	F – 02	7,14%	32 \pm 9	8,3 \pm 4
	M – 26	92,8%		

F= Feminino e M= Masculino

No Brasil, a cultura tradicional do policiamento é movida por ideologias machistas e pelo espírito de ânimo aguerrido do Exército Nacional, deste modo, o tratamento para a inserção de mulheres nos quadros das polícias dá-se de uma forma muito limitada e com pouca visibilidade. Observa-se que pesquisas sobre a participação das mulheres nas forças policiais responsáveis pelo policiamento ostensivo são ainda raras no Brasil, e há poucos estudos disponíveis nesse campo (CALANZAS, 2004).

Os estudos de gênero relatam que o ingresso das mulheres no mundo do trabalho globalizado tem aumentado demonstrando uma tendência de colocação em alguns ramos antes considerados como “guetos masculinos”, como é o caso das instituições policiais (MOTA BRASIL, 2008).

Quadro 4 - Porcentagem da Escala Estresse – Análise descritiva de estresse dos policiais militares de Juína-MT

ESCALA DE ESTRESSE NO TRABALHO – EET	1	2	3	4	5
	Discordo Totalmente	Discordo	Concordo em parte	Concordo	Concordo Totalmente
1) A forma como as tarefas são distribuídas em minha área tem me deixado nervoso(a).	4 14,28%	11 39,28%	9 32,14%	2 7,14%	02 7,14%
2) A falta de autonomia na execução do meu trabalho tem sido desgastante.	4 14,28%	8 28,57%	13 46,42%	1 3,57%	2 7,14%
3) Tenho me sentido incomodado (a) com a falta de confiança de meu superior sobre o meu trabalho.	8 28,57%	14 50%	2 7,14%	3 10,71%	1 3,57%
4) Sinto-me irritado (a) com a deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais.	4 14,28%	8 28,57%	10 35,71%	4 14,28%	2 7,14%
5) Sinto-me incomodado (a) por ter que realizar tarefas que estão além de minha capacidade.	5 17,85%	8 28,57%	5 17,85%	8 28,57%	2 7,14%
6) Fico de mau humor por ter que trabalhar durante muitas horas seguidas 1 2 3 4 5	4 14,28%	3 10,71%	7 25%	8 28,57%	6 21,42%
7) Tenho me sentido incomodado (a) com a deficiência nos treinamentos para capacitação profissional.	1 3,57%	1 3,57%	9 32,14%	10 35,71%	7 25%

8) Fico irritado (a) por ser pouco valorizado por meus superiores	3 10,71%	7 25%	11 39,28%	3 10,71%	4 14,28%
9) As poucas perspectivas de crescimento na carreira tem me deixado angustiado (a).	6 21,42%	4 14,28%	6 21,42%	4 14,28%	8 28,57
10) Tenho me sentido incomodado (a) por trabalhar em tarefas abaixo do meu nível de habilidade	5 17,85%	9 32,14%	9 32,14%	5 17,85%	
11) A competição no meu ambiente de trabalho tem me deixado de mau humor	9 32,14%	10 35,71%	6 21,42%	3 10,71%	
12) A falta de compreensão sobre quais são minhas responsabilidades neste trabalho tem causado irritação.	5 17,85%	11 39,28%	10 35,71%	2 7,14%	
13) O tempo insuficiente para realizar meu volume de trabalho deixa-me nervoso (a).	5 17,85%	9 32,14%	8 28,57%	2 7,14%	4 14,28%

Conforme os resultados obtidos e apresentados no quadro 04, observa-se que os temas que mais tem deixado estes profissionais incomodados se referem aos itens 6, 7 e 9. No item 9 pode se observar maior concordância sendo que 8 participantes concordam que “as poucas perspectivas de crescimento na carreira tem me deixado angustiado(a)”. Respectivamente, demonstrando que aspectos referentes ao item 7, “tenho me sentido incomodado (a) com a deficiência nos treinamentos para capacitação profissional” .Seguido do item 06, o qual refere “fico de mau humor por ter que trabalhar durante muitas horas seguidas”.

Chiavenato (2002), destaca como principais fatores provocadores do estresse no trabalho: (i) o autoritarismo do chefe; (ii) a desconfiança; (iii) as pressões e cobranças; (iv) o cumprimento do horário de trabalho; (v) a monotonia e a rotina de certas tarefas; (vi) a falta de perspectiva e de progresso profissional; (vii) a insatisfação pessoal.

O item 2 obteve maior índice nas repostas dos policiais, indicando que 46,42% dos participantes concordam em partes quando lhe é perguntado se falta de autonomia na execução do meu trabalho tem sido desgastante. No tocante ao item 3, 50% participantes discordam da afirmativa “tenho me sentido incomodado (a) com a falta de confiança de meu superior sobre o meu trabalho”.

Nos estudos de Costa *et al.*, (2007), relataram que 47,4% de uma amostra de policiais militares apresentaram sintomatologia de estresse. Na pesquisa realizada por Servino (2010), o autor também analisou individualmente os itens da escala EET, na sua investigação do estresse em profissionais de tecnologia da informação e obteve como resultado como principal fator estressante, os participantes sentem-se incomodados com a deficiência nos treinamentos para capacitação profissional.

Medeiros (2012), realizou uma pesquisa sobre estresse de trabalho com funcionários de uma indústria de calçados, que em posse do questionário de EET, afirmaram o descontentamento com a “falta de confiança de meu superior sobre o meu trabalho”, que é caracterizado pelo item 3 da escala.

Quadro 5 - Média \pm desvio padrão das medidas clínicas dos policiais militares de Juína-MT.

Peso	80,41 \pm 13,86 Kg
Estatura	1,73 \pm 0,06 cm
IMC	26,86 \pm 3,81 Kg/m ²
PA Sistólica	114,29 \pm 11,16 mmHg
PA diastólica	75,71 \pm 10,50 mmHg

De acordo e as médias e apresentadas no quadro 05, observamos quanto ao IMC que estes profissionais encontram se em sobrepeso (26,84) quando comparados os parâmetros estabelecidos pelo Ministério da Saúde.

É sabido que o estresse é um fator que contribui para grande número de enfermidades. O risco do desenvolvimento da hipertensão arterial sistêmica (HAS) e outros problemas cardiovasculares indicam ser influenciados por fatores emocionais como impulsividade, hostilidade, estressores ansiedade e raiva, no entanto, mais estudos são necessários para melhor elucidar essas relações (FONSECA, 2009). A HAS está associada a alterações funcionais e/ou estruturais dos órgãos-alvo (coração, encéfalo, rins e vasos sanguíneos) e a alterações metabólicas.

O objetivo principal do tratamento anti-hipertensivo é prevenir a morbidade e reduzir a mortalidade cardiovascular associadas à hipertensão arterial sistêmica. O tratamento não medicamentoso consiste na mudança do estilo de vida como: redução de peso, evitar o consumo de bebidas alcoólicas, restrição ao sal, realizar atividades físicas, suspensão do tabagismo, controle de dislipidemias. Já a terapia medicamentosa consiste na utilização de diuréticos, betabloqueadores, inibidores da enzima conversora da angiotensina (IECA), antagonistas dos receptores AT1 da angiotensina II (AII) e os antagonistas dos canais de cálcio e inibidores diretos da renina no tratamento da hipertensão demonstraram benefícios cardiovasculares em vários estudos. (NOBRE *et al.*, 2013). Apesar do estresse levar a hipertensão arterial, no presente estudo os pesquisados obtiveram níveis pressóricos normais de 120/80 mmHg.

O corpo de um trabalhador estressado reage visando à proteção, preparando o corpo para uma situação de enfrentamento ou fuga. No entanto, se o trabalhador estiver estressado as frequências cardíacas e respiratória estarão aumentadas, acarretando também alterações nos níveis de glicemia sanguínea e gorduras, só retornando aos parâmetros normais, quando o estresse for controlado. Estudo sobre obesidade entre trabalhadores de vários países revelou a prevalência de 17% de trabalhadores com sobrepeso, 7,6% com obesidade grau I e 3,4% com obesidade grau II (MACEDO *et al.*, 2007).

Desta forma, nas situações em que o perigo iminente está perto, o indivíduo irá reagir com comportamentos potentes de luta ou fuga. Em seus estudos, Lipp relata as possíveis reações físicas e emocionais ao estresse. Os sinais e sintomas que acontecem com maior frequência em termos físicos são: tensão muscular, taquicardia, hipertensão, aumento da sudorese, aperto da mandíbula, ranger de dentes, hiperatividade, náuseas, mãos e pés frios. Em termos psicológicos, diversos sintomas ocorrem como: ansiedade, tensão, angústia, insônia, alienação, dificuldades interpessoais, dúvidas quanto a si próprio, preocupação excessiva, incapacidade de concentrar-se em outros assuntos que não o relacionado ao estressor, dificuldade de relaxar, ira e hipersensibilidade emotiva (LIPP, 1994).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), no ano de 2012 90% da população mundial é afetada pelo estresse, pois, se vive em um tempo de grandes exigências de atualização e constante necessidade de lidar com novas informações (BAUER, 2002). Há evidências de que a atividade física regular aumenta a tolerância ao estresse, bem como diversos estudiosos vem ressaltando uma variedade de exercícios rápidos e planejados para ajudar os executivos e outros trabalhadores a controlar e diminuir os níveis de estresse laboral (TAYLOR, 1986).

Revisões da literatura apontam que, dos vários métodos atuais para lidar com o estresse, a atividade física e o condicionamento físico reduzem tanto o estresse fisiológico como o psicológico e social (CREWS E LANDERS, 1987).

Mendes e Leite (2008) afirmam que as atividades laborais propiciam uma melhor relação e comunicação entre os trabalhadores, elas se tornam úteis para a redução do estresse ocupacional, bem como tem sua contribuição confirmada, sobretudo quando realizada de forma regular no ambiente de trabalho.

6 CONCLUSÃO

Ao verificar o nível de estresse dos policiais militares de Juína-MT os itens que os deixam mais estressados são: “As poucas perspectivas de crescimento na carreira tem me deixado angustiado(a)”; “tenho me sentido incomodado (a) com a deficiência nos treinamentos para capacitação profissional” e “fico de mau humor por ter que trabalhar durante muitas horas seguidas”. Durante o período estudado, foram feitas análises na tentativa de responder a questão relacionada aos fatores que levam o desenvolvimento do estresse na carreira militar dos servidores deste município de Juína-MT, sendo assim tal objetivo foi alcançado.

Embora o município não é de expansão considerável, advertimos para o fato de que este é considerado pólo da região noroeste do estado de Mato Grosso, salienta se que estes atendem o município e região quando necessário, motivo pelo qual podemos considerar a necessidade da melhoria na capacitação destes profissionais.

Espera-se com este trabalho colaborar para ampliação do campo de pesquisa que abordem sobre o tema referente ao nível de estresse dos policiais militares, visto que foram encontrados poucos estudos relacionados ao assunto publicados. Com o resultado dos dados vislumbra-se um empenho de gestores a fim de criar estratégias para melhorar a qualidade de vida destes profissionais que são indispensáveis para que possamos manter a ordem a sociedade.

Deve-se levar em consideração, ainda, a escassez de estudos que investiguem as correlações entre níveis de estresse e agressividade nesta população. Ressalta-se a importância do reconhecimento dos estressores e de seus efeitos sobre o organismo para que sejam adotadas medidas profiláticas com o objetivo de evitar distúrbios psicológicos e fisiológicos.

REFERÊNCIAS

BAUER ME. **Estresse: como ele abala as defesas do organismo**. Ciênc Hoje. 2002; 30(179): 20-5.

BRASIL - A. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil**: texto constitucional promulgado em 5 de outubro de 1988, com as alterações adotadas pelas Emendas Constitucionais nos 1/1992 a 68/2011, pelo Decreto Legislativo nº 186/2008 e pelas Emendas Constitucionais de Revisão nos 1 a 6/1994. – 35. ed. – Brasília: Câmara dos Deputados, Edições Câmara, 2012. 454 p. – (Série textos básicos; n. 67).

BRASIL - B. Departamento de Atenção Básica. **Obesidade** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 108 p. il. - (Cadernos de Atenção Básica, n. 12) (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

CABRAL, A. NICK, E. **Dicionário Técnico de Psicologia**. São Paulo: Editora Cultrix, 2001.

CALAZANS, Márcia Esteves de. **Mulheres no policiamento ostensivo e a perspectiva de uma segurança cidadã**. *São Paulo Perspec.* [online]. 2004, vol.18, n.1, pp. 142-150. ISSN 1806-9452.

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

COSTA, M., Accioly JÚNIOR, H., Oliveira, J., & MAIA, E. (2007). **Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira**. *Panam Salud Publica*, 21(4),217-222.

DANTAS, Marilda Aparecida et al . **Avaliação de estresse em policiais militares**. *Psicol. teor.prat.*, São Paulo , v. 12, n. 3, mar. 2010 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872010000300006&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 17 jan. 2015.

FERREIRA, M. C.r; ALVES, L.; TOSTES, N.. **Gestão de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) no Serviço Público Federal**: O Descompasso entre Problemas e Práticas Gerenciais. *Psicologia: Teoria e Pesquisa (UnB. Impresso)*, Brasília DF, v. 25, n.3, p.319-327, 2009.

FONSECA, Fabiana de Cássia Almeida et al. **A influência de fatores emocionais sobre a hipertensão arterial.** *J. bras. psiquiatr.* [online]. 2009, vol.58, n.2, pp. 128-134. ISSN 1982-0208.

GIL, Antonio Carlos. **Metodologia e técnicas de pesquisa social.** 6 ed. São Paulo. Atlas, 2012.

GUIMARÃES, L. A. M. FREIRE, H. B. G. **Sobre o estresse ocupacional e suas repercussões na saúde.** In: GUIMARÃES, L, A. M. GRUBITS, S. Série Saúde Mental e Trabalho. v. II. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

GERHARDT, Tatiana Engel e Silveira, Denise Tolfo; **Métodos de pesquisa: Planejamento e Gestão para o Desenvolvimento Rural da SEAD/UFRGS.** ed. da UFRGS, Porto Alegre, 2009.

HOUAISS A, Villar MS, FRANCO FM. **Dicionário da Língua Portuguesa.** Rio de Janeiro, 1ª edição, 2001, p 1264.

LABRADOR FJ, CRESPO M. **Evalución de estrés.** In: **Fernandéz-Ballesteros R. Evaluación conductual hoy. Un enfoque para el cambio en psicología clínica y de la salud.** Ediciones pirámide S.A – Madrid; 1994. p. 484-529.

LIPP, M. E. N. **Stress, hipertensão arterial e qualidade de vida.** São Paulo (SP): Papyrus; 1994.

LIPP, M. E. N. **O stress está em você.** 6. ed. São Paulo: Contexto, 2004.

LÚCIO, Reginaldo. **O estresse no cotidiano de trabalho de enfermeiros: fundamentos para a melhoria da qualidade de vida.** 2009. 48 f. Monografia (Especialização em Condutas de Enfermagem no Paciente Crítico) - Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2009. Acesso em: 10/11/2011.

MARGIS, Regina; PICON, Patrícia; COSNER, Annelise Formel and SILVEIRA, Ricardo de Oliveira. **Relação entre estressores, estresse e ansiedade.** *Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul* [online]. 2003, vol.25, suppl.1, pp. 65-74. ISSN 0101-8108.

MARCINEIRO, Nazareno; PACHECO, Giovanni C. **Polícia Comunitária: evoluindo para a polícia do século XXI**. Florianópolis: Insular, 2005.

MACEDO LE, Chor D, ANDREOZZI V, FAERSTEIN E, WERNECK GL, LOPES CS. **Estresse no trabalho e interrupção de atividades habituais, por problemas de saúde, no Estudo Pró-Saúde**. Cad Saúde Pública. 2007;23(10):2327-36.

MEDEIROS NETO, Ciro Franco de et al. **Análise da percepção da fadiga, estresse e ansiedade em trabalhadores de uma indústria de calçados**. *J. bras. psiquiatr.* [online]. 2012, vol.61, n.3, pp. 133-138. ISSN 0047-2085. <http://dx.doi.org/10.1590/S0047-20852012000300003>.

MENDES, Ricardo Alves; LEITE, Neiva. **Controle do Estresse Ocupacional com a recreação**. In: MENDES, Ricardo Alves; LEITE, Neiva. *Ginástica Laboral: Princípios e aplicações práticas*. 2. ed. Barueri: Manole, 2008. p. 133-155.

MENDONÇA, H. et al. **O impacto da cultura organizacional sobre o estresse no trabalho**. In: XXX CONGRESSO INTERAMERICANO DE PSICOLOGIA. Anais..., Buenos Aires, 2005.

MOTA BRASIL, G. (Org.). **A face feminina da Polícia Civil**. Fortaleza: EdUECE, 2008.

NUNES, Eder José D. **Aspectos organizacionais e nível de estresse dos Policiais Militares que trabalham na rádio patrulha do 9º batalhão de Criciúma – SC**. Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, 2011. disponível em: <http://repositorio.unesc.net/bitstream/handle/1/1611/Eder%20Jos%C3%A9%20Dietrich%20Nunes.pdf?sequence=1>. Acesso em: 25 jun. de 2015.

NOBRE Fernando, COELHO Eduardo Barbosa, LOPES Paulo César, GELEILETE, Tufik. **Hipertensão arterial sistêmica primária**. *Medicina (Ribeirão Preto)* 2013;46(3): 256-72.

OLIVEIRA, P. L. M. de & BARDAGI, M. P. **Estresse e Comprometimento com a Carreira em Policiais Militares**. *Boletim de Psicologia*. Santa Maria- RS, 2010. Vol. LIX, Nº 131: p.153-166.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID-10**. Descrições clínicas e diretrizes diagnósticas. Porto Alegre: Artes Médicas; 1993.

PASCHOAL, T. e TAMAYO, A. **A Validação da Escala de Estresse no Trabalho**. Estudos de Psicologia – UFRN. 9(1), 45-52 p, 2004.

POLIT, D. F.; BECK, C. T.; HUNGLER, B. P. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem: métodos, avaliação e utilização**. Trad. de Ana Thorell. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

ROCHA, L. F. **Identidade do policial militar e dinâmica cultural**. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, RJ, 2008.

ROSA, Jonas G. da. **Trabalho e qualidade de vida dos policiais militares que atuam na modalidade de policiamento da rádio patrulha do 9º Batalhão de Polícia Militar de Criciúma/SC**, nov, 2012. Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, disponível em: <http://repositorio.unesc.net/bitstream/handle/1/1480/Jonas%20Goulart%20da%20Rosa.pdf?sequence=1>. Acesso em: 20 de jun. de 2015.

SERVINO, S. **Fatores estressores em profissionais de tecnologia da informação e suas estratégias de enfrentamento**. 2010. Dissertação (Mestrado em Gestão do Conhecimento e da Tecnologia da Informação) – Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2010.

SILVA, L. A. M.; LEITE, M. P. **Violência, crime e polícia: o que os favelados dizem quando falam desses temas?** Revista Sociedade e Estado, v. 22, n. 3, p. 545-591, set./dez. 2007a.

SILVA, M. B. **Trabalho de Polícia Militar e Saúde Mental: um estudo de caso sobre sofrimento psíquico e prazer na atividade de radiopatrulha**. 2007b. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa.

SILVA, M. B., & Vieira, S. B. (2008). **O processo de trabalho do militar estadual e a saúde mental**. Saúde e Sociedade, 17(14), 161-70.

SOUZA, E. R., FRANCO, L. G., MEIRELES, C. C., FERREIRA, V. T., & Santos, N. C. (2007). **Sofrimento psíquico entre policiais civis: uma análise sob a ótica de gênero.** *Cad. Saúde Pública*, 23(1),105-114.

TAYLOR, S. E. **Health psychology.** New York: Random House, 1986.

TREVIZOL, Rosane Antonia. **Estresse ocupacional - satisfação no trabalho e transtornos físicos e psicológicos em enfermeiros.** Criciúma, SC: Ed. do autor,2001. 36 p. Monografia (Especialização de Gestão da Unidade Básica de Saúde),Universidade do Extremo Sul Catarinense, 2001.

V DIRETRIZES BRASILEIRAS DE HIPERTENSÃO ARTERIAL. Sociedade Brasileira de Hipertensão – SBH. Sociedade Brasileira de Cardiologia – SBC. Sociedade Brasileira de Nefrologia – SBN 2006. Disponível em:
http://www.sbh.org.br/revistas/2006_N4_V9/RevHipertensao4_2006.pdf

VANITALLIE TB. **Stress: a risk factor for serious illness.** *Metabolism* 2002; 51(6suppl 1):40-45.

ZILLE, L. P. **Novas perspectivas para a abordagem do estresse ocupacional em gerentes:** estudo em organizações brasileiras de setores diversos. 2005. 253f. Tese (Doutorado) – Centro de Pós-Graduação e Pesquisa em Administração, Universidade Federal de Minas Gerais.

APÊNDICES

APÊNDICE A
Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Título do Projeto: O nível de estresse policiais militares do município de Juína, MT.

Responsáveis pelo projeto: Marcos Fabiano Peres Sales
Prof. Me. Diógenes Alexandre da Costa Lopes - COREN-MT 160639
Endereço: da Ajes (35) 9135 – 8899

**AJES – FACULDADE DE CIÊNCIAS CONTÁBEIS E DE ADMINISTRAÇÃO
DO VALE DO JURUENA
BACHARELADO EM ENFERMAGEM**

Você está sendo convidado para participar, como voluntário, da pesquisa **Características estressoras dos Policiais Militares de Juína**. Após ser esclarecido sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias, uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa você não terá nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador ou com a instituição que recebe assistência. O objetivo deste estudo é verificar as características estressoras dos policiais militares do patrulhamento diário do município de Juína – MT.

Sua participação nesta pesquisa consistirá em responder a 13 perguntas fechadas relacionadas ao tema. Não existem riscos relacionados com sua participação na pesquisa. Os dados referentes à sua pessoa serão confidenciais e garantimos o sigilo de sua participação durante toda pesquisa, inclusive na divulgação da mesma.

Os dados não serão divulgados de forma a possibilitar sua identificação. Você receberá uma cópia desse termo onde tem o nome, telefone e endereço do pesquisador responsável, para que você possa localizá-lo a qualquer tempo. Seu nome é Marcos Fabiano Peres Sales, Acadêmico de enfermagem da AJES, Oitavo termo, celular (66) 9614-3319, e-mail: diperezreporter@hotmail.com. Seu orientador no desenvolvimento da pesquisa é. Enfº. Diógenes Alexandre da Costa Lopes, celular (66) 9939-2667.

Considerando os dados acima, **CONFIRMO** estar sendo informada por escrito e verbalmente dos objetivos desta pesquisa e em caso de divulgação **AUTORIZO** a publicação.

Eu.....

Idade:.....

Sexo:.....Naturalidade:.....

RG Nº:.....declaro que entendi os objetivos, riscos e benefícios de minha participação na pesquisa e concordo em participar.

Assinatura do participante

(ou do responsável, se menor):

APÊNDICE B**Medidas Antropométricas**

Peso	Estatura	IMC	P.A.	Idade	Tempo de Profissão

ANEXO

ANEXO I

ESCALA DE ESTRESSE NO TRABALHO – EET

Abaixo estão listadas várias situações que podem ocorrer no dia a dia de seu trabalho. Leia com atenção cada afirmativa e utilize a escala apresentada a seguir para dar sua opinião sobre cada uma delas.

1	2	3	4	5
Discordo Totalmente	Discordo	Concordo em parte	Concordo	Concordo Totalmente

Para cada item, marque o número que melhor corresponde à sua resposta.

- Ao marcar o número 1 você indica discordar totalmente da afirmativa
- Assinalando o número 5 você indica concordar totalmente com a afirmativa
- Observe que quanto menor o número, mais você discorda da afirmativa e quanto maior o número, mais você concorda com a afirmativa.

1) A forma como as tarefas são distribuídas em minha área tem me deixado nervoso(a)	1	2	3	4	5
2) A falta de autonomia na execução do meu trabalho tem sido desgastante.	1	2	3	4	5
3) Tenho me sentido incomodado (a) com a falta de confiança de meu superior sobre o meu trabalho.	1	2	3	4	5
4) Sinto-me irritado (a) com a deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais.	1	2	3	4	5
5) Sinto-me incomodado (a) por ter que realizar tarefas que estão além de minha capacidade.	1	2	3	4	5
6) Fico de mau humor por ter que trabalhar durante	1	2	3	4	5

muitas horas seguidas 1 2 3 4 5					
7) Tenho me sentido incomodado (a) com a deficiência nos treinamentos para capacitação profissional.	1	2	3	4	5
8) Fico irritado (a) por ser pouco valorizado por meus superiores	1	2	3	4	5
9) As poucas perspectivas de crescimento na carreira tem me deixado angustiado (a).	1	2	3	4	5
10) Tenho me sentido incomodado (a) por trabalhar em tarefas abaixo do meu nível de habilidade	1	2	3	4	5
11) A competição no meu ambiente de trabalho tem me deixado de mau humor	1	2	3	4	5
12) A falta de compreensão sobre quais são minhas responsabilidades neste trabalho tem causado irritação.	1	2	3	4	5
13) O tempo insuficiente para realizar meu volume de trabalho deixa-me nervoso (a).	1	2	3	4	5