

**ALVACIR OLIVEIRA DA SILVA
LIA ZILEI DE FARIAS PIRES
ANTONIO DE MEDEIROS ZEHETMEYER
ANTONIO MENDES VALENTE
LUIS CLAUDIO GALIANO DA SILVA
PATRÍCIA DOS SANTOS LOPES SOARES**

**CARACTERIZAÇÃO E CONSEQUÊNCIAS
DO ESTRESSE OCUPACIONAL EM
PROFISSIONAIS DE SEGURANÇA
PÚBLICA**

SÃO PAULO | 2024



**ALVACIR OLIVEIRA DA SILVA
LIA ZILEI DE FARIAS PIRES
ANTONIO DE MEDEIROS ZEHETMEYER
ANTONIO MENDES VALENTE
LUIS CLAUDIO GALIANO DA SILVA
PATRÍCIA DOS SANTOS LOPES SOARES**

**CARACTERIZAÇÃO E CONSEQUÊNCIAS
DO ESTRESSE OCUPACIONAL EM
PROFISSIONAIS DE SEGURANÇA
PÚBLICA**

SÃO PAULO | 2024



1.^a edição

**CARACTERIZAÇÃO E CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE
OCUPACIONAL EM PROFISSIONAIS DE SEGURANÇA
PÚBLICA**

ISBN 978-65-6054-056-9



Autores

Alvacir Oliveira da Silva
Lia Zilei de Farias Pires
Antonio de Medeiros Zehetmeyer
Antonio Mendes Valente
Luis Claudio Galiano da Silva
Patrícia dos Santos Lopes Soares

**CARACTERIZAÇÃO E CONSEQUÊNCIAS DO
ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFISSIONAIS DE
SEGURANÇA PÚBLICA**

1.^a edição

SÃO PAULO
EDITORA ARCHE
2024

Copyright © dos autores e das autoras.

Todos os direitos garantidos. Este é um livro publicado em acesso aberto, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições, desde que sem fins comerciais e que o trabalho original seja corretamente citado. Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons Internacional (CC BY- NC 4.0).



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)**

C837c Caracterização e consequências do estresse ocupacional em profissionais de segurança pública [livro eletrônico] / Alvacir Oliveira da Silva... [et al]. – São Paulo, SP: Arche, 2024. 124 p.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-6054-056-9

1. Estresse ocupacional. 2. Segurança pública. I. Silva, Alvacir Oliveira da. II. Pires, Lia Zilei de Farias. III. Zehetmeyer, Antonio de Medeiros. IV. Valente, Antonio Mendes. V. Silva, Luis Claudio Galiano da. VI. Soares, Patrícia dos Santos Lopes.

CDD 364.981

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422

Revista REASE chancelada pela Editora Arche.

São Paulo- SP

Telefone: +55 (11) 94920-0020

<https://periodicorease.pro.br>

contato@periodicorease.pro.br

1ª Edição- *Copyright*© 2024 dos autores.

Direito de edição reservado à Revista REASE.

O conteúdo de cada capítulo é de inteira e exclusiva responsabilidade do (s) seu(s) respectivo (s) autor (es).

As normas ortográficas, questões gramaticais, sistema de citações e referenciais bibliográficos são prerrogativas de cada autor (es).

Endereço: Av. Brigadeiro Faria de Lima, n.º 1.384 – Jardim Paulistano.

CEP: 01452 002 – São Paulo – SP.

Tel.: 55(11) 94920-0020

<https://periodicorease.pro.br/rease>

contato@periodicorease.pro.br

Editora: Dra. Patricia Ribeiro

Produção gráfica e direção de arte: Ana Cláudia Néri Bastos

Assistente de produção editorial e gráfica: Talita Tainá Pereira Batista

Projeto gráfico: Ana Cláudia Néri Bastos

Ilustrações: Ana Cláudia Néri Bastos e Talita Tainá Pereira Batista

Revisão: Ana Cláudia Néri Bastos e Talita Tainá Pereira Batista

Tratamento de imagens: Ana Cláudia Néri Bastos

EQUIPE DE EDITORES

EDITORA- CHEFE

Dra. Patricia Ribeiro, Universidade de Coimbra- Portugal

CONSELHO EDITORIAL

Doutorando. Avaeté de Lunetta e Rodrigues Guerra- Universidad del Sol do Paraguai- PY

Me. Victorino Correia Kinhama- Instituto Superior Politécnico do Cuanza Sul-Angola

Me. Andrea Almeida Zamorano- SPSIG

Esp. Ana Cláudia N. Bastos- PUCRS

Dr. Alfredo Oliveira Neto, UERJ, RJ

PhD. Diogo Vianna, IEPA

Dr. José Faijardo- Fundação Getúlio Vargas

PhD. Jussara C. dos Santos, Universidade do Minho

Dra. María V. Albaronedo, Universidad Nacional del Comahue, Argentina

Dra. Uaiana Prates, Universidade de Lisboa, Portugal

Dr. José Benedito R. da Silva, UFSCar, SP

PhD. Pablo Guadarrama González, Universidad Central de Las Villas, Cuba

Dra. Maritza Montero, Universidad Central de Venezuela, Venezuela

Dra. Sandra Moitinho, Universidade de Aveiro-Portugal

Me. Eduardo José Santos, Universidade Federal do Ceará,

Dra. Maria do Socorro Bispo, Instituto Federal do Paraná, IFPR

Cristian Melo, MEC

Dra. Bartira B. Barros, Universidade de Aveiro-Portugal

Me. Roberto S. Maciel- UFBA

Dra. Francisne de Souza, Universidade de Aveiro-Portugal

Dr. Paulo de Andrada Bittencourt - MEC

PhD. Aparecida Ribeiro, UFG

Dra. Maria de Sandes Braga, UFTM

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores se responsabilizam publicamente pelo conteúdo desta obra, garantindo que o mesmo é de autoria própria, assumindo integral responsabilidade diante de terceiros, quer de natureza moral ou patrimonial, em razão de seu conteúdo, declarando que o trabalho é original, livre de plágio acadêmico e que não infringe quaisquer direitos de propriedade intelectual de terceiros. Os autores declaram não haver qualquer interesse comercial ou irregularidade que comprometa a integridade desta obra.

Respeito

Respeito é o ato de não fazer aos outros, o que jamais gostaríamos que fizessem com a gente. É dar espaço para que os outros expressem suas opiniões, sem discriminações ou punições. É não maltratar, humilhar ou espezinhar as pessoas, simplesmente porque nos consideramos certos ou melhores. Respeito, ninguém te tira ou te impõe. Está na formação do seu caráter.

Dedico este trabalho a todos os Servidores da Segurança Pública, em especial a todas as pessoas que de alguma forma contribuíram para que minhas idéias e pensamentos se tornassem possível.

APRESENTAÇÃO

A segurança pública desempenha um papel vital no funcionamento harmonioso de uma sociedade, sendo uma responsabilidade crucial do Estado assegurar a ordem e proteger os cidadãos. Contudo, os profissionais que atuam nesse setor enfrentam desafios significativos, incluindo o estresse ocupacional, que pode ter impactos profundos em sua saúde física e mental.

O livro digital aborda detalhadamente a segurança pública, destacando-a como uma responsabilidade fundamental do Estado para proteger a sociedade contra ameaças internas e externas. Isso envolve a implementação de medidas coordenadas para prevenir e combater crimes, promover a ordem pública e garantir o bem-estar dos cidadãos.

Ao explorar o conceito de Segurança Pública, o e-book analisa o conjunto de medidas e políticas adotadas pelo Estado para proteger os cidadãos, seus direitos e bens. Inclui a prevenção e repressão de crimes, a manutenção da ordem pública e o fortalecimento do sentimento de segurança na comunidade.

Ao abordar o "Serviço de Segurança Pública", o livro destaca o trabalho realizado por uma variedade de profissionais, incluindo policiais, bombeiros, agentes penitenciários e outros. Esses profissionais desempenham um papel crucial na proteção da sociedade, enfrentando

situações de risco e lidando com diferentes tipos de emergências.

Em seguida, o e-book discute o estresse como uma resposta natural do corpo a demandas físicas ou emocionais, podendo ser desencadeado por diversos fatores, como pressões no trabalho, problemas pessoais ou situações de perigo.

Ao abordar o estresse ocupacional, o livro destaca que este tipo de estresse está relacionado ao ambiente de trabalho e pode ser causado por cargas excessivas de trabalho, falta de apoio, conflitos interpessoais, exposição a situações traumáticas, entre outros fatores.

Os autores investigam as "Fontes Potenciais de Estresse Ocupacional no Trabalho Exercido em Segurança Pública", destacando os desafios que os profissionais enfrentam, incluindo lidar com situações de perigo, violência e sofrimento humano, trabalhar em horários irregulares e enfrentar pressões para cumprir metas e objetivos.

Em seguida, o livro explora como o estresse ocupacional entre os servidores de segurança pública pode se manifestar de várias formas, incluindo sintomas físicos, como fadiga, dores musculares e insônia, e sintomas emocionais, como ansiedade, irritabilidade e depressão.

Os autores enfatizam a importância de os profissionais de segurança pública terem estratégias eficazes para lidar com o estresse ocupacional de forma saudável. Isso pode incluir buscar apoio emocional, praticar atividades físicas, desenvolver habilidades de enfrentamento e

adotar técnicas de relaxamento e *mindfulness*.

Em última análise, a compreensão e a gestão do estresse ocupacional entre os profissionais de segurança pública são essenciais para garantir seu bem-estar e desempenho eficaz no cumprimento de suas responsabilidades. Este livro digital busca fornecer percepções e orientações sobre esse tema crucial, visando promover a saúde e o bem-estar desses indivíduos tão valiosos para nossa sociedade.

Gostaríamos que este livro se torne um catalisador de debates sobre esta temática atual e urgente.

Boa leitura para todos!

Os autores,

,

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	16
FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	21
2.1 A Segurança Pública e o Papel do Estado	22
2.2 Conceito de Segurança Pública	23
2.2.1 O Serviço de Segurança Pública	30
2.2.2 Estresse	33
2.2.3 Estresse Ocupacional	43
2.2.4 Conforme Dantas (2010) e Lima (2013), as fontes potenciais de estresse ocupacional no trabalho exercido em segurança pública	50
2.2.5 Como se caracteriza o Stress Ocupacional nos Servidores de Segurança Pública	54
2.2.6 Formas saudáveis de lidar com Estresse na atividade Policial	68
CONSIDERAÇÕES FINAIS	86
REFERÊNCIAS	83
ÍNDICE REMISSIVO	99



**CARACTERIZAÇÃO E CONSEQUÊNCIAS DO
ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFISSIONAIS
DE SEGURANÇA PÚBLICA**

RESUMO

O presente livro busca contextualizar o estresse ocupacional relacionado ao trabalho exercido por Policiais na Segurança Pública, as consequências e os fatores associados com a sua ocorrência. A Segurança Pública sem sombra de dúvidas tem despertado preocupações, insatisfação e cobranças por parte da sociedade em geral e sem sombra de dúvidas o aparato policial se mostra incapaz e vulnerável na luta contra criminosos altamente organizados, armados e articulados. É dentro deste cenário conturbado e de grandes contradições e paradigmas que nossos servidores ficam a mercê de todos os tipos de violências sociais, portanto sente-se a necessidade de serem criadas políticas públicas descentralizadas e participativas que valorizem o trabalho policial e proporcione aos servidores alternativas de prevenção e tratamento no combate ao estresse relacionado às mazelas da profissão.

Palavras- Chave: Estresse Ocupacional. Segurança Pública. Servidores.

INTRODUÇÃO

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, o contexto da Segurança Pública tornou-se um tema de expressivo caráter midiático. Assim, o tema é exposto em horário nobre, como se fora um produto de consumo essencial. Uma das razões para isso é o crescimento geométrico dos índices de criminalidade e violência urbana nos últimos anos. Entretanto, o sentimento de insegurança generalizado gerado através desse processo tem sido creditado única e equivocadamente a uma suposta incapacidade de trabalho das instituições de segurança pública. Certamente existem problemas estruturais na segurança pública que tornam difícil a prestação de um serviço adequado, seguro e eficiente à sociedade.

Desde a publicação da Constituição Federal de 1988, até os dias atuais, as forças policiais em geral não têm demonstrado preparo para sua função diante da conjuntura político-social vigente. A população assiste a um fenômeno complexo: sofisticação dos métodos dos criminosos e a falta de políticas públicas para controlar, dominar e combatê-los. Com o

surgimento do chamado Estado de Direito, o poder de polícia, incorporou valores sociais, podendo a ser definido como sendo a atividade administrativa que envolve o Estado na finalidade impor limites e educar o exercício dos direitos e das liberdades dos cidadãos, objetivando, em proporções, capazes de preservar a ordem pública, o atendimento aos valores mínimos inerentes da convivência social, destacando-se a segurança pública, a saúde, a dignidade e outros valores.

O combate à violência é parte de um contexto onde há um clamor social intenso tornando necessária implementação de uma série de ações governamentais voltadas à solução desse problema, é óbvio que a vontade política e social é o ponto de partida dessa luta.

No Brasil, investir em segurança pública se tornou uma necessidade sem precedentes, em virtude dos próximos fatos ocorrendo nestes últimos 20 anos, onde a violência social se tornou tão grande que transformou a segurança pública em um bem de primeira necessidade.

Um dos pontos centrais refere-se à necessidade de um

enfoque contínuo e perseverante da otimização do serviço policial prestado atualmente. Inúmeras greves, movimentos paretistas e reivindicatórios em todo o país, principalmente ao longo das duas últimas décadas, atestam o claro desconforto profissional do policial. De modo amplo, percebe-se um sentimento de incapacidade das polícias em promover a sensação de segurança pública na sociedade. Além disso, as condições de trabalho adversas e a desvalorização da categoria interferem diretamente na autoestima do servidor, em sua motivação e sobre seu comprometimento com a boa qualidade do serviço prestado, muitos acabam comprometendo sua saúde mental, devido à sobre carga emocional e ao stress relacionado às pressões do fazer profissional, (SILVA, 2006).

Necessitamos cobrar das autoridades governamentais que cuidem mais dos nossos cuidadores, pois isso interessa a todos nós. Devemos nos preocupar com sua educação, suas carreiras, os seus salários, as suas condições de trabalho e sua saúde. Assim poderemos separar o joio do trigo.

A política de segurança deve estar orientada por uma

abordagem sistêmica, que valorize a gestão pautada na promoção dos direitos humanos e na valorização profissional, os policiais devem ser reconhecidos na sua qualidade de trabalhadores e cidadãos e cidadãs titulares dos direitos humanos e das prerrogativas constitucionais correspondentes as suas funções.

Assim, este trabalho busca realizar uma revisão teórica sobre o estresse ocupacional dos profissionais de Segurança Pública e os fatores associados com a sua ocorrência, tendo como objetivo verificar o nível de estresse em policiais, no exercício de sua função, uma vez que o estresse pode afetar a atividade de tais profissionais, e as consequências do comportamento de um policial com estresse pode gerar prejuízos a sociedade e a própria Segurança Pública. Ainda neste contexto, o trabalho caracteriza o serviço de segurança pública e aponta alternativas de lidar e prevenir o estresse na árdua atividade policial.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 A Segurança Pública e o Papel do Estado

“Em face dessa onda de violência, que transformou a vida cotidiana brasileira numa verdadeira guerra civil, a sociedade brada por soluções. Não por um modelo mágico, nem por alternativas eleitoreiras, mas por uma política verdadeiramente séria e comprometida com o social. O grande desafio desse plano é justamente obter o apoio da população, porque se mais esse plano cair no descrédito, talvez se percam de forma irreversível as rédeas da segurança pública”. (BUZAGLO, 2001 p.52).

Assim, tenta-se implantar um novo paradigma, um novo modelo que preze o envolvimento comunitário. O estabelecimento de políticas descentralizadoras e a criação de concelhos de segurança pública nos âmbitos federal, estadual e municipal, bem como a instituição de agentes comunitários de segurança pública e de justiça, com a finalidade de propiciar a efetividade das decisões judiciais pela atuação dos próprios cidadãos, são propostas do referido Plano.

A segurança pública, dever do Estado, direito e responsabilidade de todos. Isto significa que todos os cidadãos brasileiros são responsáveis pela segurança de toda a sociedade. Portanto, mais do que uma atitude cidadã, zelar pela integridade física e moral dos indivíduos, bem como pela manutenção da ordem pública, é um dever constitucional.

A constitucionalização dessa responsabilidade, no entanto, apenas normatiza uma regra lógica. Ora, atribuir aos integrantes de uma comunidade a obrigação de velar por sua própria segurança é uma questão de bom senso. Porque a sociedade tem o dever de se interessar e lutar por todas as causas que lhe dizem respeito, estando ultrapassado o entendimento no qual o Estado, e apenas ele, é o responsável pelos problemas sociais. (JUCA, 2002).

A Sociedade, o Estado e a Política, devem estar juntos na busca da paz, no intuito de diminuir a violência que tanto atormenta a maioria da população brasileira. Sendo assim, as transformações na comunidade devem ocorrer por meio da educação e a modificação dos paradigmas. A polícia deve

caminha ao lado da coletividade e esta deve acreditar em seus policiais e colaborar diretamente com o Estado, pois somente a união entre os diversos grupos sociais é que permitirá que o Brasil seja um País melhor. (ROSA, 2007).

2.2 Conceito de Segurança Pública

Conforme Art. 144 da CF, (1988, p.88):

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:

I - polícia federal;

II - polícia rodoviária federal;

III - polícia ferroviária federal;

IV - polícias civis;

Numa sociedade em que se exerce democracia plena, a segurança pública garante a proteção dos direitos individuais e assegura o pleno exercício da cidadania. Neste sentido, a segurança não se contrapõe à liberdade e é condição para o seu exercício, fazendo parte de uma das inúmeras e complexas vias por onde trafega a qualidade de vida dos cidadãos. Quanto mais

improvável a disfunção da ordem jurídica, maior o sentimento de segurança entre os cidadãos. As forças de segurança buscam aprimorar-se a cada dia e atingir níveis que alcancem a expectativa da sociedade como um todo, imbuídos pelo respeito e à defesa dos direitos fundamentais do cidadão e, sob esta óptica, compete ao Estado garantir a segurança de pessoas e bens na totalidade do território brasileiro, a defesa dos interesses nacionais, o respeito pelas leis e a manutenção da paz e ordem pública. Paralelo às garantias que competem ao Estado, o conceito de segurança pública é amplo, não se limitando à política do combate à criminalidade e nem se restringindo à atividade policial.

A segurança pública enquanto atividade desenvolvida pelo Estado é responsável por empreender ações de repressão e oferecer estímulos ativos para que os cidadãos possam conviver, trabalhar, produzir e se divertir, protegendo-os dos riscos a que estão expostos. As instituições responsáveis por essa atividade atuam no sentido de inibir, neutralizar ou reprimir a prática de atos socialmente reprováveis, assegurando a proteção coletiva e,

por extensão, dos bens e serviços. Norteiam esse conceito os princípios da Dignidade Humana, da Interdisciplinariedade, da Imparcialidade, da Participação comunitária, da Legalidade, da Moralidade, do Profissionalismo, do Pluralismo Organizacional, da Descentralização Estrutural e Separação de Poderes, da Flexibilidade Estratégica, do Uso limitado da força, da Transparência e da Responsabilidade. (SANTOS, 2013).

A segurança pública é um processo sistêmico e otimizado que envolve um conjunto de ações públicas e comunitárias, visando assegurar a proteção do indivíduo e da coletividade e a ampliação da justiça, da punição, recuperação e tratamento dos que violam a lei, garantindo direitos e cidadania a todos. Um processo sistêmico porque envolve, num mesmo cenário, um conjunto de conhecimentos e ferramentas de competência dos poderes constituídos e ao alcance da comunidade organizada, interagindo e compartilhando visão, compromissos e objetivos comuns; e otimizado porque depende de decisões rápidas e de resultados imediatos” (BENGOCHEA et al., 2004, p. 120).

As questões relacionadas à segurança pública não podem ser tratadas como política limitada de governo, mas como um processo amplo e complexo a ser enfrentado tanto pelo Estado quanto pela sociedade. Na perspectiva de uma política de Estado, a política de segurança pública, para ser exitosa, não pode dispensar a participação e a contribuição da sociedade. A

democratização de toda e qualquer política pública é crucial para atender aos anseios da população. Deve-se acrescentar que o processo de estruturação da política de segurança pública exige rupturas, mudanças de paradigmas, sistematização de ações pontuais combinadas a programas consistentes e duradouros, fincados, sobretudo, na valorização do ser humano sob todos os aspectos, levando em consideração os contextos sociais de cada cidadão. Os avanços na consolidação de uma política de segurança pública de Estado no Brasil, pautada em princípios democráticos, de solidariedade e dignidade do ser humano, indicam que os desafios a serem superados tornam indispensável o exercício da cidadania com fulcro nos direitos de igualdade e na justiça social. (CARVALHO E SILVA, 2011).

Há uma grande deficiência nas chamadas Políticas de Segurança aplicadas em nosso sistema e convém, neste ponto, realçar que em todo o país a manutenção da segurança interna, deixou de ser uma atividade monopolizada pelo Estado. Atualmente as funções de prevenção do crime, policiamento ostensivo e ressocialização dos condenados estão divididas entre

o Estado, a sociedade e a iniciativa privada. Entre as causas dessa deficiência estão o aumento do crime, do sentimento de insegurança, do sentimento de impunidade e o reconhecimento de que o Estado, apesar de estar obrigado constitucionalmente a oferecer um serviço de segurança básico, não atende, sequer, às mínimas necessidades específicas de segurança que formam a demanda exigida pelo mercado. Diversos acontecimentos têm-nos provado que é impossível pensar num quadro de estabilidade com relação à segurança pública de tal maneira que se protegesse por completo dos efeitos da criminalidade em sentido amplo. Porém, isso não significa que o Estado tenha de lavar as mãos e conformar-se com o quadro, devendo, portanto, tomar medidas sérias e rígidas de combate à criminalidade e à preservação da segurança nacional, adotando novas soluções tanto no quadro jurídico e institucional como no operacional que estejam à altura da sofisticação da criminalidade. Não se pode sustentar em políticas de combate à criminalidade deficitária e que não atingem o bem comum, em procedimentos lentos e sem eficácia, pois não configuram respeito aos direitos fundamentais.

Os investimentos em segurança pública estão muitíssimo aquém do que seria necessário para se começar a pensar em oferecer segurança. Uma grande prova, é o crescimento dos gastos dos estados e municípios para combater a violência em contraposição aos investimentos federais que caem paulatinamente. A consequência é que o número de encarcerados cresce a cada dia, de maneira assustadora, sem que haja capacidade do sistema prisional de absorver esses excluídos da sociedade. O déficit de nosso sistema prisional é titânico e, lamentavelmente, o estado não consegue disponibilizar novas vagas e, basta acompanhar os jornais, para que nossas perspectivas tornem-se, ainda mais desanimadoras. (SANTOS, 2013).

É preciso entender o papel do Estado e quais os novos rumos a serem tomados é um primeiro passo em busca de soluções para um problema complexo que envolve muito mais que um aparato policial. Somente por meio de um exame profundo do contexto que cerca o problema é que se pode conscientizar e mobilizar a sociedade para uma solução

participativa, em vez de continuar confiando a responsabilidade da resolução unicamente sobre o Estado. Portanto, se o Estado por si só se mostra incapaz de solucionar as questões ligadas à violência e criminalidade, fica evidente que um novo pensamento deve surgir, sendo este pautado no princípio de que a Segurança Pública há muito tempo deixou de ser uma questão somente de Estado para ser uma questão de todos nós. Pensar em segurança pública é pensar em um trabalho articulado com sociedade, Estado e política de um País, pois talvez este seja o caminho mais plausível a ser seguido.

2.2.1 O Serviço de Segurança Pública

Em suma, o papel da polícia é enfrentar todos os tipos de problemas humanos quando (e na medida em que) suas soluções tenham a possibilidade de exigir (ou fazer) uso da força no momento em que estejam ocorrendo. Isso empresta homogeneidade a procedimentos tão diversos

como capturar um criminoso, levar o prefeito até o aeroporto, tirar uma pessoa bêbada de dentro de um bar, direcionar o trânsito, controlar a multidão, cuidar de crianças

perdidas, administrar primeiros socorros

Médicos e separar brigas de familiares. (BITTNER, 2003, p. 136).

Historicamente, pode-se conceber que as forças policiais surgiram em

Decorência da necessidade, do anseio por proteção, segurança e defesa da vida humana. O termo polícia vem do grego *polis*, que significava ordenamento político do Estado. “Aos poucos, o termo passa a significar atividade administrativa com tendência a assegurar a ordem, a paz interna, a harmonia e, mais tarde, o órgão que zela pela segurança dos cidadãos” (SILVA, 1998, p. 367). De acordo com a orientação política que lhes é atribuída. Estados de regime democrático podem buscar, através da polícia, a garantia de direitos e proteção. Regimes ditatoriais ou totalitários, de modo inverso, servem ao Estado como um ente central, visando a garantir sua perpetuação.

A função do trabalho policial é atuar como preservador do controle social, e não como solucionador dos graves problemas derivados da dívida histórica do Estado brasileiro face à

desigualdade social. O entendimento do aparelho prestador dos serviços como uma organização em que a satisfação do cliente passa pela satisfação do prestador é fundamental para que o serviço seja operado com comprometimento e qualidade. A satisfação, aqui, não deve ser traduzida unicamente como salário compensador, condição esta necessária, mas não suficiente. Ainda que diante de mudanças na ótica da segurança pública, em situações de desequilíbrio da atual conjuntura social é atribuído ao aparato de segurança pública um papel que não lhe pertence em sua completude, qual seja, o de manter a ordem social. Entretanto, a ideia generalizada de que o crime só existe por falta de polícia não condiz com a realidade, porque deixa de lado as complexidades que envolvem questões vinculadas à exclusão social, e reforça o modo simplista como o problema da violência e criminalidade é visto.

Entende-se que a característica basilar da identidade de um servidor público deve ser a sua capacidade de servir com desprendimento e eficiência o cidadão comum. Como componente do Estado legítimo, a sua figura se firma como

promotor de direitos. Para além de buscar a garantia de tais direitos, devem os servidores da segurança pública buscar assegurá-los ao máximo junto à sociedade. O policial não serve um governo específico; deve, antes, primar por compor a base de serviços colocados à disposição da sociedade como um todo. Sem extrapolar o poder legal, o trabalho policial deve procurar ser essencialmente eficaz para atingir seus objetivos. (SILVA, 2006).

Tanto no presente como no passado, a história das instituições policiais brasileiras reflete a estrutura das relações de poder na sociedade brasileira. Segundo a citada autora, o trabalho policial ainda se constitui um instrumento estatal de consolidação das práticas hegemônicas de dominação, em resposta à necessidade de controle social. (COSTA, 2007).

Embora se faça vários questionamentos em relação às forças policiais, a Polícia ainda demonstra que é um dos agentes estatais mais necessários para o funcionamento do cotidiano social devido à sua capacidade de incorporar o controle comportamental e social desejado pelo aparato estatal.

2.2.2 Estresse

Estamos acostumados a utilizar a palavra "estresse" indiscriminadamente para definir diferentes

sensações que temos. É muito comum dizermos: "Estou nervoso, estressado, cansado", querendo apenas enfatizar uma mesma vivência. Utilizamos "tensão nervosa", "cansaço" e "fadiga" como sinônimos de "estresse" para evidenciar uma conotação em comum de dificuldade, pressão e de estarmos nos desgastando mais do que deveríamos. Atualmente até na literatura técnica essa palavra tem tomado uma conotação ligada somente a desgaste. Estresse é a denominação dada a um conjunto de reações orgânicas e psíquicas de adaptação que o organismo emite quando é exposto a qualquer estímulo que o excite, irrite, amedronte ou o faça muito feliz.

Para Lipp e Malagris, (2001, p. 56), o stress é uma resposta complexa do organismo, que envolve reações físicas, psicológicas, mentais e hormonais frente a qualquer evento que seja interpretado pela pessoa como desafiante. Nosso enfoque é na resposta do organismo a um estímulo mediado pela interpretação que lhe é dado. Esse estímulo, interpretado como desafiador, provoca um quebra na homeostase do funcionamento interno que, por sua vez, cria uma necessidade de adaptação para preservar o bem-estar e a vida. A necessidade de adaptação exige a emissão de vários comportamentos adaptativos que se constituem na forma como a pessoa lida com o stress, ou seja, suas estratégias, adequadas ou não de enfrentamento.

Apesar de estarmos acostumados em nosso dia-a-dia a associar a palavra estresse somente a situações que tenham conotações negativas, consideramos importante realçar que também são entendidas como estresse reações relacionadas a situações prazerosas e com retorno agradável para o indivíduo. Isto é, nem sempre o agente disparador de um processo de estresse é um acontecimento ruim. Uma paixão, um emprego novo tão desejado, uma aprovação ou uma promoção também podem gerar alterações no equilíbrio interno do organismo.

Estresse, em princípio, não é uma doença. É apenas a preparação do organismo para lidar com as situações que se apresentam, sendo então uma resposta do mesmo a um determinado estímulo, a qual varia de pessoa para pessoa. O prolongamento ou a exacerbação de uma situação específica é que, de acordo com as características do indivíduo naquele momento, podem gerar alterações indesejáveis.

O modo como nos sentimos estressados depende da maneira como avaliamos os eventos. Uma pessoa sozinha numa casa pode ignorar os rangidos e não experimentar qualquer estresse; outra pode desconfiar da presença de um intruso e ficar alarmada. Uma pessoa pode encarar um novo

emprego como um desafio bem-vindo; outra pode considerá-lo como um risco de fracasso. (MYERS, 1999, p. 365).

A organização mundial de Saúde (2011), afirma que o estresse é uma "epidemia global". Vivemos um tempo de enormes exigências de atualização. Somos constantemente chamados a lidar com novas informações. O Ser Humano cada vez mais se vê diante de inúmeras situações às quais precisa adaptar-se. Como, por exemplo, diante de demandas e pressões externas vindas da família, do meio social, do trabalho/escola ou do meio ambiente. Outros fatores aos quais precisa adaptar-se são, entre outras, as responsabilidades, obrigações, autocrítica, dificuldades fisiológicas e psicológicas. A vulnerabilidade individual e a capacidade de adaptação são muito importantes na ocorrência e na gravidade das reações ao processo de estresse.

As diferenças físicas e psicológicas dos indivíduos, colaboram para que uns sejam mais propensos ao estresse organizacional que outros. Cita-se então alguns dos tipos de pessoas mais afetados pelo estresse, como, por exemplo, a pessoa que precisa estar no controle; a que precisa constantemente da aprovação dos outros; aquele que não aceita críticas, as pessoas

que consideram a crítica ao seu desempenho um ataque pessoal são mais vulneráveis ao estresse do que aquelas que usam a crítica como um meio de enriquecimento pessoal, os que têm dificuldade para dizer não e ainda aqueles que pensam que a vida é injusta, se tornando, portanto, completamente vulnerável ao estresse. Essas pessoas, quando então expostas a situações que são fontes potenciais de estresse em uma organização, tendem a apresentar imediatamente os sintomas do estresse organizacional. (ROSSI 1994).

O desenvolvimento do processo de estresse depende tanto da personalidade do indivíduo quanto do estado de saúde em que este se encontra (equilíbrio orgânico e mental), por isso nem todos desenvolvem o mesmo tipo de resposta diante dos mesmos estímulos. Estilo de vida, experiências passadas, atitudes, crenças, valores, doenças e predisposição genética são fatores importantes no desenvolvimento do processo de estresse. O risco de um estímulo estressor gerar uma doença é aumentado se estiverem associadas exaustão física ou fatores orgânicos.

Hans Selye (2013), transpôs o conceito de estresse da física para a medicina e biologia e o dividiu didaticamente em 3 fases interdependentes. Com este conceito ele deu uma nova interpretação aos distúrbios psicossomáticos. O processo de estresse, segundo Hans Selye (2013), acontece da seguinte forma: O indivíduo depara-se com um(a) estímulo (condição) estressor(a), como, por exemplo: nova paixão; emprego novo tão desejado; aprovação; promoção; beijo; falta de tempo para lazer; trânsito caótico; contas a pagar; salário congelado; intensa competição; ameaça de um predador; mudança súbita, brusca e ameaçadora na posição social ou nas relações do indivíduo; ameaça a segurança ou integridade física e emocional da própria pessoa ou de pessoa por ela amada; vida afetiva em desequilíbrio; conflito prolongado; guerra; acidente; assalto; sequestro; estupro; catástrofe natural; injeções de proteínas estranhas ao organismo; frio intenso; anestesia, cirurgia. Diante de um(a) ou mais dos(as) estímulos (condições) citados(as), o indivíduo entra na 1ª Fase descrita por Selye, denominada fase de Alarme. Nesta fase o organismo entra em estado de alerta para se proteger

do perigo percebido e dá prioridade aos órgãos de defesa, ataque ou fuga.

As reações corporais desenvolvidas nesta fase são: dilatação das pupilas; estimulação do coração (palpitação), a noradrenalina, produzida nas glândulas suprarrenais acelera os batimentos cardíacos e provoca uma alta de pressão arterial, o que permite uma melhor circulação do oxigênio; a respiração se altera (tornando-se ofegante) e os brônquios se dilatam para poderem receber maior quantidade de oxigênio; aumento na possibilidade de coagulação do sangue (para assim poder fechar possíveis ferimentos); o fígado libera o açúcar armazenado para que este seja usado pelos músculos; redistribuição da reserva sanguínea da pele e das vísceras para os músculos e cérebro; frieza nas mãos e pés; tensão nos músculos; inibição da digestão (inibição da produção de fluidos digestivos, inibição dos movimentos peristálticos do percurso gastrointestinal). Inibição da produção de saliva (boca seca). Caso o indivíduo consiga lidar com o estímulo estressor, eliminando-o ou aprendendo a lidar com o mesmo, o organismo volta a sua situação básica de

equilíbrio interno (homeostase) e continua sua vida normal. Mas, se ao contrário, o estímulo persistir sendo entendido como estressor e o indivíduo não tenha encontrado uma forma de se reequilibrar, vai ocorrer uma evolução para as outras duas fases do processo de estresse.

Na 2^a Fase, denominada fase de Resistência, Intermediária ou estresse contínuo, persiste o desgaste necessário a manutenção do estado de alerta. O organismo continua sendo provido com fontes de energia rapidamente mobilizadas, aumentando a potencialidade para outras ações no caso de novos perigos imediatos serem acrescentados ao seu quadro de estresse contínuo. O organismo continua a buscar ajustar-se a situação em que se encontra.

Toda essa mobilização de energia traz algumas consequências como: redução da resistência do organismo em relação a infecções; sensação de desgaste, provocando cansaço e lapsos de memória; supressão de várias funções corporais relacionadas com o comportamento sexual, reprodutor e com o crescimento. Exemplos: queda na produção de espermatozoides;

redução de testosterona; atraso ou supressão total da puberdade; diminuição do apetite sexual; impotência; desequilíbrio ou supressão do ciclo menstrual; falha na ovulação ou falha no óvulo fertilizado ao dirigir-se para o útero; aumento do número de abortos espontâneos; dificuldades na amamentação.

Com a persistência de estímulos estressores, o indivíduo entra na 3^a Fase, denominada fase de Exaustão ou esgotamento, onde há uma queda na imunidade e o surgimento da maioria das doenças, como, por exemplo: dores vagas; taquicardia; alergias; psoríase; caspa e seborreia; hipertensão; diabete; herpes; graves infecções; problemas respiratórios (asma, rinite, tuberculose pulmonar); intoxicações; distúrbios gastrointestinais (úlcera, gastrite, diarreia, náuseas); alteração de peso; depressão; ansiedade; fobias; hiperatividade; hipervigilância; alterações no sono (insônia, pesadelos, sono em excesso); sintomas cognitivos como dificuldade de aprendizagem, lapsos de memória, dificuldade de concentração; bruxismo o que pode ocasionar a perda de dentes; envelhecimento; distúrbios no comportamento

sexual e reprodutivo; algumas vezes diante de uma situação muito intensa ou extrema para a pessoa, ela desenvolve um quadro denominado "estresse agudo", onde o organismo mostra-se incapaz de lidar com os estímulos e tem reações que geralmente o afastam da realidade. Normalmente este quadro se inicia algum tempo (horas, minutos) após a ocorrência do estímulo, desaparecendo dentro de horas ou dias. O estresse agudo se caracteriza por: atordoamento inicial; estreitamento do campo de consciência; diminuição da atenção; incapacidade de compreender estímulos; desorientação; retraimento da situação circundante (estupor dissociativo); agitação e hiperatividade; sinais autonômicos de ansiedade de Pânico; amnésia parcial ou completa para o episódio.(ROSSI, 2010).

Assume destaque dentre os agentes estressores a perda de suporte social. A família, a escola, o trabalho e a comunidade são nossas principais fontes de suporte social e exercem papel preponderante no enfrentamento de crises, e para o desenvolvimento de mecanismos de adaptação emocional. (Cobb, apud Corte, 1998).

2.2.3 Estresse Ocupacional

Alguns autores definem stress ocupacional como um conjunto de perturbações psicológicas ou sofrimento psíquico associado às experiências de trabalho.

Em 1993, Cooper definiu o stress ocupacional como “um problema de natureza perceptiva, resultante da incapacidade de lidar com as fontes de pressão no trabalho, tendo como consequências problemas na saúde física, mental e na satisfação no trabalho, afetando o indivíduo e as organizações”.

De acordo com Guimarães (2000), o stress ocupacional ocorre quando há a percepção, por parte do trabalhador, da sua incapacidade para realizar as tarefas solicitadas, o que provoca sofrimento, mal-estar e um sentimento de incapacidade para enfrentá-las.

Sempre que tratamos da palavra ocupacional, estamos falando de trabalho, emprego, ocupação, fonte de renda e termos correlatos. Quando nos ocupamos em discutir as patologias da ocupação, uma das mais proeminentes é o estresse. Compreende-se por estresse um conjunto de perturbações ou

instabilidade psíquica e orgânica provocadas por diversos estímulos que vão desde a condição climática até as emoções e condições de trabalho. Na base da compreensão do conceito de estresse está o desequilíbrio, no caso, na relação entre trabalhador e ocupação. Entende-se, então, estresse ocupacional como o quadro de respostas pouco adequadas à estimulação física e emocional decorrente das exigências do ambiente de trabalho, das capacidades exigidas para realizá-lo e das condições do trabalhador. Em alguns casos, o estresse ocupacional não tratado pode gerar a síndrome de Burnout, caracterizada pelo esgotamento físico e psíquico em decorrência do trabalho. (FERRARI, 2012).

O Burnout surgiu em 1974. Quem aplicou este termo foi o psicólogo Fregenbauer, que constatou esta Síndrome em um de seus pacientes que trazia consigo energias negativas, impotência, relacionado ao desgaste profissional.

O termo Burnout é uma composição de *burn* (queimar) e *out* (fora), ou seja, traduzindo para o português significa “perda de energia” ou “queimar” para fora, fazendo a pessoa adquirir

esse tipo de estresse tendo reações físicas e emocionais, passando a apresentar um tipo de comportamento agressivo.

Apesar de ser bastante semelhante ao estresse, o Burnout não deve ser confundido com o mesmo. O Burnout é muito mais perigoso para a saúde. No estresse existem maneiras de controlá-lo. Como exemplo, um trabalhador estressado quando tira férias volta novo para o trabalho, mas isso não acontece com um trabalhador que esteja sofrendo a Síndrome de Burnout. Assim que ele retorna ao trabalho, os problemas voltam a surgir novamente.

Definida por ROCHA (2005), como uma reação à tensão emocional crônica gerada a partir do contato direto, excessivo devido às longas jornadas de trabalho, faz o indivíduo perder a sua relação com o trabalho, de forma que as coisas deixem de ter importância e que qualquer esforço que faça será inútil.

Qualquer trabalhador pode apresentar o Burnout, porém, destaca o autor, que essa Síndrome aparece mais em profissionais que trabalham em atividades onde se tenha responsabilidade pelo outro, seja por sua vida ou por seu

desenvolvimento.

O conceito de Burnout pode ser dividido em três dimensões que são:

1. Exaustão emocional - é a situação em que o trabalhador percebe que suas energias estão esgotadas e que não podem dar mais de si. Surge o aparecimento do cansaço, fica propenso a sofrer acidentes, ansiedade, abuso de álcool, cigarros e outras drogas ilícitas.

2. Despersonalização - desenvolvimento de imagens negativas de si, junto com um certo cinismo e ironia com as pessoas do seu ambiente de trabalho, com clientes e aparente perda da sensibilidade afetiva.

3. Falta de envolvimento pessoal no trabalho - diminuição da realização, afetando a eficiência e a habilidade para a concretização das tarefas, prejudicando seu desempenho profissional.

O Burnout está associado entre o que o trabalhador dá, ou seja, tudo aquilo que investe no trabalho, e o que ele recebe, isto é, reconhecimento de seus supervisores, de sua equipe de trabalho. Muitas vezes, o profissional dá tudo de si e não é valorizado, fazendo com que fique frustrado, tendo a sensação de inutilidade para com o trabalho.

Para Farber (1991), burnout é uma síndrome do trabalho, que se origina da discrepância da percepção individual entre esforço e

consequência, percepção está influenciada por fatores individuais, organizacionais e sociais.

Um profissional que entra em Burnout, assume um comportamento de frieza com seus clientes e com quem trabalha. As relações pessoais são cortadas, passam a agir como se estivessem em contato com objetos, também ocorre a perda da sensibilidade afetiva, deixando de se responsabilizar pelos problemas e dificuldades das pessoas que cuidam.

Análise feita mostra que a violência, a falta de segurança no emprego, burocracia no processo de trabalho, falta de autonomia, baixos salários, tendência a se isolar das pessoas que trabalham, falta de apoio, também são fatores que estão relacionados ao Burnout.

A falta de perspectiva com relação à ascensão na carreira profissional, pode gerar sentimentos de ansiedade e frustração constante no cotidiano do trabalho. Quando o profissional está afetado pela Síndrome, as ideias pessimistas, o medo, predominam com uma certa influência no local de trabalho.(ROCHA, 2005).

O Estresse pós-traumático

É a resposta tardia a um evento estressante de natureza ameaçadora ou catastrófica, cuja manifestação pode demorar até seis meses. Pode ocorrer após testemunhar ou participar de ações que resultem em atos violentos, crimes e mortes em geral; acompanhar ou estar envolvido em raptos ou sequestros; vivenciar acidentes graves; ou sofrer danos por desastre natural (inundações, terremotos, secas). As pessoas em situação de Estresse Pós-Traumático necessitam de uma atenção cuidadosa, pois o impacto da experiência pode afetar a qualidade de diversos aspectos de sua vida dali em diante. É necessária a intervenção profissional para que a pessoa possa superar a situação e continuar seu processo de vida de modo mais saudável.

O transtorno do estresse pós-traumático (TEPT) passou a ser reconhecido a partir da terceira edição do Manual diagnóstico e estatístico para transtornos mentais da Associação Psiquiátrica Americana (DSM-III), de 1980. É caracterizado por uma reação de medo intenso, impotência ou horror quando um indivíduo vivência, testemunha ou é confrontado com um ou mais eventos

que envolvam morte, ferimento grave ou ameaça à integridade física, própria ou de outros (critério A para diagnóstico).

Considera-se, ainda, o comunicado de um diagnóstico de doença grave, em que exista risco de vida, como um estressor capaz de desencadear o TEPT. Seus sintomas devem causar sofrimento clinicamente significativo, prejuízo social ou em outras áreas importantes do funcionamento, iniciar nos primeiros 6 meses após o evento, embora não obrigatoriamente, uma vez que a CID-10 considera a existência de TEPT tardio e ter duração superior a 1 mês. Apresenta três grupos de sintomas: revivências (critério B: recordações aflitivas; pensamentos recorrentes; sonhos; flashbacks, etc.), comportamento evitativo/entorpecimento emocional (critério C: evitar pessoas, pensamentos, atividades ou lugares que lembrem o evento traumático; lapsos de memória, etc.) e hiperexcitabilidade (critério D: hipervigilância; insônia; resposta de sobressalto. (BERGER, 2004 p.167).

Conforme o autor. Indivíduos portadores de TEPT apresentam pior qualidade de vida, maior número de detenções

e problemas legais, e utilizam com maior frequência diversos serviços de saúde quando comparados a indivíduos sem o transtorno.

2.2.4 Conforme Dantas (2010) e Lima (2013), as fontes potenciais de estresse ocupacional no trabalho exercido em segurança pública podem ser caracterizadas por inúmeros fatores como:

1. Pressão para satisfazer as outras pessoas;
2. Horas irregulares de trabalho;
3. Condições de trabalho insatisfatórias;
4. Apadrinhamento Político;
5. Relacionamento com colegas;
6. Falta de materiais (armamento, coletes, aprova de balas, uniformes e outros);
7. Falta de feedback dos superiores;
8. Falta de incentivo;
9. Uso inepto do poder;
10. Risco de vida;
11. Salários inadequados;
12. Falta de cursos de treinamento, aperfeiçoamento e

qualificação do servidor;

13. Locais de trabalho insalubres.

Sinais de stress

- Diminuição do rendimento.
- Insatisfação com tudo.
- Insônia, sono agitado, pesadelos.
- Irritabilidade, explosividade.
- Diminuição da concentração e memória.
- Coisas que davam prazer se tornam uma sobrecarga.
- Não consegue relaxar e tem dificuldade de se divertir.
- Diminuição de entusiasmo e prazer pelas coisas.
- Sensação de monotonia.
- Constantes crises de tensão e angústia.
- Queixas frequentes.

Quando você está muito estressado, pode notar

- Um ritmo cardíaco acelerado.
- Respiração acelerada.
- Sudorese.

- Tremores.
- Tontura.
- Fala desordenada.
- Pigarro.

Outros sintomas incluem:

- Fezes soltas
- Necessidade frequente de urinar
- Boca seca
- Problemas para engolir
- Roer unhas
- No na garganta

Doenças que podem surgir com o stress

- Cansaço.
- Ganho ou perda de peso.
- Infecções, gripes e outras viroses.
- A Pressão Arterial e o Colesterol sobem, enrijecendo as artérias e favorecendo o aparecimento Arteriosclerose, derrames.

- Dores de cabeça, dores musculares, dores “de coluna”, fibromialgia.
- Má digestão, gastrites, úlceras.
- Prisão de ventre e diarreia, flatulência (gases).
- Acne, pele envelhecida, rugas, olheiras, seborreia, queda de cabelos e enfraquecimento das unhas.
- Diabetes.
- Diminuição de Libido, Impotência Sexual.
- Tentativa de relaxar com álcool, nicotina, drogas e excesso de comida, causando outras complicações no organismo.
- Doenças psicossomáticas.
- Ataques de ansiedade.
- Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).
- Ataques de Pânico que podem ou não evoluir para uma Síndrome do Pânico.
- Depressão.
- Taquicardia e doenças cardíacas

2.2.5 Como se caracteriza o Stress Ocupacional nos Servidores de Segurança Pública

O local de trabalho é o lugar onde passamos boa parte de nossas vidas. Nele realizamos sonhos, concretizamos ações e algumas vezes nos decepcionamos. Quando esse ambiente diz respeito a alguma instituição de Segurança Pública, a satisfação e a cobrança são bem maiores, visto pela ótica do bem comum coletivo.

A gama de diversidade de ações que um agente de Segurança Pública é submetido varia em muito pouco tempo, pois em algumas ocasiões deve-se ter agressividade controlada para enfrentar as situações inerentes ao perigo; já em outras, cordialidade e espírito comunitário, uma vez que o público alvo de atuação desses profissionais não são apenas os “bandidos”, mas também cidadão de bem. O conjunto de todos esses fatores resulta em efeitos como estresse ocupacional.

É corriqueiro o acometimento do estresse em muitas profissões, contudo, nestas especificamente, fatores internos e externos pesam concomitantemente nos agentes de segurança pública. Ainda mais ao saber que qualquer erro pode acarretar

em vidas, por isso, a cobrança para desempenhos e realizações de ações “quase que perfeitas” por parte dos superiores e até mesmo pela própria sociedade gera internamente muita tensão nas equipes organizacionais e externamente pressão social. Os profissionais são humanos, porém, vivem dois extremos: o julgo do erro que é visto por muitos como não inerentes da humanidade se realizados por esses profissionais e a mística do herói.

A corroborar como essa visão, o habitat laboral cria condições favoráveis para perpetuar raízes, entre seus membros, de individualismo. E através disso, o profissional passa a desenvolver síndromes de se achar “inútil” para sociedade e o problema agrava-se ainda mais diante de falta de condições de trabalho. Assim, com base nos dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) em estudo feito, constatou que a segunda profissão que mais causa estresse ocupacional e aquela ligada às atividades de segurança pública, ficando atrás somente dos mineradores, que foi a primeira em etapas de estresse. (SPICACCI, 2009).

No Brasil, o problema social da violência e criminalidade é algo possível de ser visto claramente a olhos nus. Diariamente, os veículos de comunicação noticiam casos cada vez mais frequentes. Nesse contexto, está o profissional da Segurança Pública, que deve, entre suas atribuições, combater a criminalidade e garantir a segurança pública. Segundo Calanzas (2010), muitos desses profissionais, ao ingressarem na carreira, são atraídos pelo status da profissão, pela possibilidade de ascensão e “segurança” do concurso público, porém, com o decorrer do 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.

Portanto, a avaliação psicológica nesse contexto parece fundamental, tanto no processo de seleção de pessoal para o trabalho, como sugere o trabalho de Brito e Goulart (2005), quanto no decorrer de sua função. Assim, este trabalho tem como objetivo verificar o nível de estresse em policiais militares, em exercício de sua função, uma vez que o estresse pode afetar a

atividade de tais profissionais, e as consequências do comportamento de um policial com estresse estão ligadas diretamente à segurança pública.

O impacto do trabalho na saúde das pessoas tem sido foco de diversos autores. Em estudo sobre a organização do trabalho, Dejours (2007) aborda questões relacionadas à carga física e mental que circula nesse contexto. De acordo com esse autor, quando o peso psíquico do trabalho se eleva, torna-se fonte de tensão e desprazer, convergindo em fadiga, astenia e outras patologias. Como exemplo dessa situação, o estudo de Carvalho et al. (2008) com policiais militares retratou a prevalência de bruxismo e estresse nessa população, e os resultados sugeriram um possível papel do estresse emocional como fator predisponente do bruxismo. A prevalência de bruxismo nos 81 policiais militares que participaram da pesquisa foi de 33,3%, e observou-se estresse emocional em 13,6% dos policiais militares, dos quais mais da metade (63,6%) relatou ranger os dentes durante o sono e/ou vigília. Assim, constatou-se que, entre os policiais com estresse, 81,8% apresentaram bruxismo. A

prevalência de estresse em indivíduos com bruxismo foi significativamente maior em relação aos indivíduos sem bruxismo.

O estudo de Minayo, Souza e Constantino (2007), com base em uma pesquisa maior, investigou características socioeconômicas, qualidade de vida, condições de trabalho e de saúde de policiais militares e civis do Estado do Rio de Janeiro. Ficou evidenciado que os policiais são as maiores vítimas do desempenho de suas atividades, sobretudo os militares e aqueles de ambas as corporações que exercem funções operacionais. Diferentes variáveis se associaram à vivência de risco nas duas corporações, destacando-se as condições de trabalho, em especial, o exercício de outras atividades no período legal de descanso. Na finalização, o estudo apontou os conflitos enfrentados pelos policiais em sua atividade profissional como causadores de grande sofrimento mental.

A pesquisa permite constatar que a falta de perspectiva global do processo de trabalho das duas corporações conduz a uma atitude imediatista, reativa e excessivamente focada nos aspectos operativos, provocando grande sofrimento mental aos policiais. Em suma, inferiu-se que os policiais,

sobretudo os operacionais civis e militares, vivenciam um conflito entre o enfrentamento desejado pela instituição, que ressalta os atributos e as marcas da masculinidade, e os sentimentos de medo da morte, justificados pelas situações de risco reais e imaginárias a que estão submetidos (MINAYO; SOUZA; CONSTANTINO, 2007, p. 11).

Silveira et al. (2005) compararam, em dois grupos de policiais civis, os níveis da síndrome de burnout, uma patologia relacionada ao trabalho, caracterizada por fatores de exaustão e esgotamento, que representam uma resposta aos estressores laborais crônicos. Os grupos foram divididos de acordo com a área de atuação de seus integrantes: policiais envolvidos em atividades externas (35) e policiais envolvidos em atividades internas (25). Foram analisados os fatores denominados esgotamento emocional, realização e despersonalização. De acordo com os dados obtidos, por meio de um teste, constatou-se que não houve diferença estatisticamente significativa entre os dois grupos avaliados, quando se considerou o escore total ou cada um dos três fatores mensurados separadamente. Esse resultado sugeriu que o burnout pode estar mais relacionado com fatores organizacionais do que com o tipo de atividade desenvolvida.

Rosseti et al. (2008) realizaram uma pesquisa a fim de verificar níveis de estresse e sintomatologia presentes em servidores públicos da Polícia Federal de São Paulo. Participaram da investigação 250 sujeitos que responderam ao Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos (ISSL). Observou-se que os resultados indicaram um índice maior de estresse na fase da resistência, em que a pessoa automaticamente tenta lidar com os estressores de modo a manter sua homeostase interna. Entretanto, se os fatores estressantes persistirem em frequência ou intensidade, haverá uma quebra e a pessoa passará para a fase de quase exaustão.

A pesquisa realizada por Costa et al. (2007) objetivou diagnosticar a ocorrência e a fase de estresse em policiais militares da cidade de Natal, em que se utilizou do Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp. A análise dos resultados concluiu que o estresse ocorreu entre policiais militares, em todos os postos hierárquicos, com destaque para oficiais superiores e intermediários e para cabos e soldados. A sintomatologia de estresse se manifestou, principalmente, por

meio de sintomas psicológicos, com baixos níveis de sintomas físicos e com predominância na fase de resistência.

A proporção de policiais sem sintomas de estresse foi de 52,6%, enquanto 47,4% apresentaram sintomatologia. Dos 47,4% com estresse, 3,4% encontravam-se na fase de alerta, 39,8%, na fase de resistência, 3,8%, na fase de quase exaustão e 0,4%, na fase de exaustão. Sintomas psicológicos foram registrados em 76,0% dos policiais com estresse, e sintomas físicos, em 24,0%. Das variáveis investigadas, a única que apresentou relação com estresse foi o sexo, sendo as mulheres as mais afetadas. Os níveis de estresse de sintomas não indicaram, necessariamente, a presença de um quadro de fadiga crítico (fase de exaustão), apontando a ausência de um risco ocupacional eminente. Dessa forma, é possível uma ação preventiva por parte da organização militar.

Outro estudo sobre a temática foi o de Portela e Bughay Filho (2007), que identificou e comparou o nível e a manifestação de estresse entre policiais militares ativos e sedentários, bem como suas causas e reações. A população

investigada foi composta por policiais militares do sexo masculino, com graduação de soldados e cabos do efetivo da 2ª Companhia Independente de Polícia Militar do Município de União da Vitória – PR, independentemente da idade e do tempo de serviço. A amostra probabilística intencional contou com 20 policiais militares investigados no mês de novembro de 2005. Concluiu-se que o nível de estresse apresentado pelos dois grupos foi considerado elevado. Porém, os sedentários apresentaram uma média maior, em comparação com outro grupo, totalizando 38,8 pontos na “escala de estresse percebido”, enquanto os ativos obtiveram uma média de 33,5 pontos, o que pode indicar que estes últimos conseguem melhor autocontrole do estresse. Como principais causas do estresse, os policiais indicaram a defasagem e o arrocho salarial, além de muita pressão. As principais reações foram insônia, conformismo, apatia, agressividade, mau-humor e dores de cabeça. Assim, é possível afirmar que os ativos se percebem menos estressados, o que pode indicar o efeito positivo da atividade física no controle do estresse.

O exercício da profissão de policial ou de guarda municipal

leva esses indivíduos a enfrentar diariamente contingências de muito desgaste psicológico, pois precisam estar sempre prontos para proteger a sociedade, atentos para perceber qualquer situação de perigo e agir de forma preventiva, sem que haja perda do controle da situação. Muniz, Primi e Miguel (2007) investigaram as relações entre inteligência emocional e estresse. A inteligência emocional pode ser compreendida como a capacidade de perceber, compreender e controlar as emoções, o que pode propiciar melhor manejo do estresse, a fim de administrá-lo de maneira adaptável para si e para o meio em que as pessoas vivem. Participaram 24 guardas municipais. Os resultados obtidos demonstraram que não houve correlação significativa entre estresse e o escore geral da inteligência emocional. No entanto, quando se analisaram os escores nas tarefas que compõem o instrumento da inteligência emocional, constatou-se que o grupo que apresentou estresse demonstrou escores mais elevados nas tarefas “Sensações” e “Relações Emocionais”, ou seja, de modo geral, parece que os indivíduos estressados são mais suscetíveis a experimentar emoções com

menos interferência do raciocínio. (DANTAS, BRITO, RODRIGUES, MACIENTE, 2010).

A organização do trabalho exerce sobre o homem uma ação específica, cujo impacto é o aparelho psíquico. Em certas condições emerge um sofrimento que pode ser atribuído ao choque entre uma história individual, portadora de projetos, de esperanças e de desejos e uma organização do trabalho que os ignora.(DEJOURS, 1987).

Então, se o sofrimento psíquico dos policiais está diretamente relacionado ao fazer da polícia e, portanto, à qualidade que esse fazer apresenta, deveríamos estar preocupados com as suas condições de trabalho e, principalmente, com a sua saúde mental, mas estamos sacrificando o bem-estar psicológico destes homens e mulheres de maneira fria e brutal. A absurda falta de condições de trabalho desses profissionais que deveria ser um escândalo é abrandada na consciência coletiva, reprimindo-se as culpas com a alegação simplista: “Ninguém está na Polícia obrigado. Eles sabiam onde estavam entrando”. (MELO, 2009).

Muitos procuram a carreira Policial porque se identificam positivamente com a instituição e naquilo que ela representa,

sentem orgulho de ser parte da mesma e de fazer parte de sua história, sabem a importância do papel que desempenham e mesmo com as adversidades da profissão e de tudo que esta produz em suas vidas, certamente não abandonam o sentimento de esperança de tempos melhores. Cabe ainda salientar que a carreira policial, muitas vezes, esta ligada a realização de um sonho, a estabilidade ‘ser funcionário público’ de ter um salário fixo. Ninguém procura a carreira Policial pensando que vai adoecer, mas se o fator doença ocorre em grande proporções é preciso investigar as causas e produzir respostas eficazes para o enfrentamento destas questões, pois se o Policial está com sua saúde mental fragilizada provavelmente acabará oferecendo riscos a si próprio e a terceiros.

Como vimos anteriormente, o Stress tem sido foco de estudos e preocupação no universo policial, mas faltam iniciativas concretas, como políticas preventivas e não curativas que queiram realmente cuidar da saúde dos servidos de segurança pública.

Não é fácil trabalhar em uma instituição que prega o bem

comum a todos, mas esquece de cuidar da saúde de quem é responsável por manter a ordem social e controlar a violência e criminalidade em prol dos outros. Cabe então salientar que se o profissional não está fortemente preparado para lidar com as situações de perigo e tensões, provavelmente vai desenvolver algum tipo de doença mental relacionada ao estresse no trabalho policial.

Cada instituição deve trabalhar em prol de qualidade de vida para o servidor policial. Não podemos ficar na inércia a mercê de tudo de negativo que o trabalho policial produz, temos que extrair o que há de melhor em cada situação de estresse, pois algumas situações que parecem ruins no momento da tensão, às vezes se olharmos de outro ângulo, depois do fato ocorrido, podemos repensar e enxergar calmamente alguns pontos positivos e assim construir novos conceitos e outras táticas de intervenção que possam ajudar o servidor a se fortalecer e qualificar dentro da atuação policial.

Por fim, comenta Alcina Pinheiro (2011), se partimos do ponto de vista que estresse é doença, podemos pensar em

tratamento. Foi visto que, dependendo do seu nível e da estrutura da personalidade de cada um, o estresse pode fazer bem à própria condição de vida do indivíduo. Ele é uma reação emocional que aparece em consequência de situações, muitas vezes criadas pelo próprio organismo para se defender das intensas solicitações da vida moderna.

É preciso, primeiramente, saber o que está estressando o indivíduo. O autoconhecimento vai levá-lo a entender o que está incomodando e prejudicando. Isso vai evitar que o fator estressante possa acarretar-lhe maiores consequências. É importante ter-se uma perspectiva integral para tratar o estresse. As chances de recuperação aumentam de forma significativa quando as complexidades únicas de cada pessoa são abordadas de maneira multidimensional, incluindo a dieta, o exercício e o relaxamento mental

Certamente não existe uma fórmula mágica para tratar as complexas implicações do estresse. Depende de cada indivíduo aceitar o tratamento e desenvolver qualidades e atitudes - como conscientização, autocontrole e autoconfiança - para servirem de

antídoto. Elas possibilitam que a pessoa reverta o ciclo de estresse. Assim, podem restabelecer a energia mental e psicológica, que lhes permite a reformulação do seu meio ambiente de trabalho.

2.2.6 Formas saudáveis de lidar com Estresse na atividade Policial

Conforme aborda Miguel Lucas (2008), se os seus métodos de lidar com o stress não estão contribuindo para melhorar a sua saúde física e emocional, é hora de encontrar formas mais saudáveis. Há muitas maneiras saudáveis de gerir, prevenir e lidar com o stress, mas todas elas requerem mudança. Você pode mudar a situação ou mudar a sua reação. Ao decidir qual a opção a escolher, é útil pensar nos 4 aspectos seguintes: evitar, alterar, adaptar e aceitar. Dado que cada um de nós tem uma resposta única para o stress, não existe apenas um método que sirva a todos ou para qualquer situação, por isso você deverá experimentar diferentes técnicas e estratégias para perceber a que melhor se ajusta a si. Foque-se naquilo que o faz sentir calmo e em controlo.

- Evite o stressor.
- Altere o stressor.
- Adapte-se ao stressor.
- Aceite o stressor.

Procure evitar o stress desnecessário

— Aprenda a dizer “não” – Conheça os seus limites e tente cumpri-los. Seja na sua vida pessoal ou profissional, recuse-se a aceitar responsabilidades adicionais antes de se comprometer com elas. Aceitar mais responsabilidades do que você consegue ou está preparado é uma receita infalível para o stress.

— Evite pessoas que lhe provoquem stress incapacitante – se alguém consistentemente lhe traz stress para a sua vida e você não consegue evitar que isso aconteça, limite o tempo que passa com essa pessoa. Se isto não for possível, tente perceber se existem alternativas que o capacitem na determinação de uma solução intermédia.

— Tente ganhar controlo sobre o seu ambiente – Se as notícias dos jornais e TV o fazem ansioso, desligue a TV ou

feche o jornal. O tráfico deixa-o tenso, tente ir por um caminho com menos tráfego. Se ir às compras sozinho o stressa, arranje companhia. Tente sempre que possível descortinar uma alternativa que esteja sobre o seu controlo, que possa decidir por si e executar na hora.

— Evite tópicos “quentes” – se fica facilmente chateado com assuntos religiosos ou políticos, ou outro qualquer assunto que funcione como um gatilho para lhe disparar a resposta de stress, evite, risque esses assuntos da sua lista de prioridades. Aborde essas questões só em situações extremamente necessárias e preparado para tal. Se você repetidamente argumenta sobre os assuntos “incômodos” com as mesmas pessoas, pare de o fazer ou arranje uma boa desculpa e evite entrar na discussão.

— Organize por prioridades a sua lista de coisas a fazer – analise o seu calendário, responsabilidades, e tarefas diárias. Se você tem muitas coisas para realizar, distinga entre os “deveria” e os “tenho”. Tente perceber aquilo que realmente importa fazer e não aquilo que acha que deveria fazer. Tente

hierarquizar em termos funcionais as suas prioridades. Por exemplo, pergunte-se: “de 0 a 10, qual o grau de importância que esta tarefa tem?”, “de 0 a 10, qual destas tarefas tem de estar pronta hoje?”. Coloque as tarefas que não são efetivamente necessárias no fim da sua lista ou elimine-as mesmo.

Se você não pode evitar uma situação estressante, tente alterá-la. Descubrir o que você pode fazer para mudar as coisas de modo que o problema não se apresente no futuro. Muitas vezes, isso implica mudar a maneira de comunicar e agir na sua vida diária.

— Exprese os seus sentimentos em vez de estrangulá-los. Se algo ou alguém está incomodando, comunique as suas preocupações de uma forma aberta e respeitosa. Se você não der atenção à voz dos seus sentimentos, o ressentimento irá crescer e a situação provavelmente permanecerá na mesma. - Esteja disposto a estabelecer um compromisso. Quando você pedir a alguém para mudar o seu comportamento, esteja disposto a fazer o mesmo. Se ambos estão dispostos a mudar, pelo menos

um pouco, você terá uma boa hipótese de encontrar um meio-termo mais adequado.

— Seja mais assertivo. Não tome uma posição secundária na sua própria vida. Lide com os problemas de frente, fazendo o seu melhor para antecipar e prevenir. Por exemplo, se você tem um exame para estudar e o seu companheiro de quarto acaba de chegar e apetece-lhe falar consigo, diga-lhe que só dispõe de 5 minutos para falar.

— Tenha uma melhor gestão do seu tempo. A má gestão do tempo pode causar um enorme stress. Quando você está atrasado e com muitas coisas para fazer, é difícil estar calmo e focado. Mas, se você se organizar antecipadamente, e se certificar que não vai ficar sobrecarregado com trabalho, face ao tempo disponível, ficará numa situação de controlo e evitará assim a acumulação de stress e percepção de ausência de controlo sobre as tarefas a realizar.

Se você não conseguir alterar o stressor. Você pode adaptar-se a situações de stress e recuperar a sua percepção de controle, alterando as suas expectativas e atitude.

— Reenquadre o problema. Tente ver as situações estressantes de uma perspectiva mais positiva. Ao invés de se irritar porque ficou preso num engarrafamento, olhe para isso como uma oportunidade para parar e reagrupar os seus pensamentos, ouvir a sua estação de rádio favorita, ou desfrutar de algum tempo sozinho.

— Faça zoom no problema. Tome a perspectiva da situação estressante. Pergunte a si mesmo o quão importante será a longo prazo. Será que isso importa daqui a um mês? Um ano? É realmente importante? Vale à pena toda a fúria e perda de controle? Vale à pena ficar chateado? Ganha algo de positivo com essa reação? Se a resposta for não, concentre o seu tempo e energia noutra coisa, situação ou lugar.

— Ajuste os seus padrões. O perfeccionismo é uma grande fonte de stress evitável. Pare de se preparar para o fracasso, exigindo a perfeição. Estabeleça padrões razoáveis para si e para os outros e aprenda a ter boas “notas” ou “mérito” com “muito bom”.

— Foque-se no construtivo e capacitador. Quando sente que está prestes a ser afetado por uma reação ao stress lesivo, pare um momento para refletir sobre todas as coisas que você aprecia na sua vida, incluindo as suas próprias qualidades positivas e presentes. Esta estratégia simples pode ajudar você a manter as coisas em perspectiva. Olhe para o stress de uma forma eficaz e capaz. Apesar de poder estar a experienciar algo estressante, deverá relembrar-se que tem em si a capacidade para lidar com situações difíceis e incômodas.

Ajuste a sua atitude e aceite as coisas que você não pode mudar

Cada vez que um pensamento incapacitante e desesperançado se abate sobre si, o seu corpo reage como se estivesse no meio de uma situação de tensão máxima. Se você se conseguir colocar num estado de capacidade e se lembrar que tem em si recursos para lidar com o problema, aumentará a probabilidade e possibilidade de ser bem-sucedido, o inverso também é verdadeiro. Elimine palavras como “sempre”, “nunca”, “deverá”, e “deve”. Estas são marcas de indicadores de

pensamentos derrotistas. Algumas fontes de stress são inevitáveis. Você não pode impedir ou alterar estressores como a morte de um familiar, uma doença séria ou uma recessão nacional. Nesses casos, a melhor maneira de lidar com o stress é aceitar as coisas como elas são. A aceitação pode ser difícil, mas é mais fácil do que protestar contra uma situação que você não pode mudar.

— Não tente controlar o incontrolável. Muitas coisas na vida estão para além do nosso controlo, particularmente o comportamento de outras pessoas. Ao invés de ficar completamente estressado por causa delas, foque-se nas coisas que você pode controlar, tal como a maneira que você escolhe para reagir a problemas, as ações que pretende ter face à situação, a ajuda que precisa procurar, o apoio que necessita pedir, entre outras coisas.

— Siga em frente. Como diz o ditado, “o que não nos mata torna-nos mais fortes.” Quando enfrentamos grandes desafios, devemos tentar olhá-los como oportunidades de crescimento pessoal. Se as suas próprias escolhas foram

inadequadas e contribuíram para o problema, deverá tentar refletir sobre elas e aprender com os seus erros. Erros são apenas isso mesmo, erros (algo que experimentamos e não funcionou) necessitamos, então, tentar algo novo ou diferente, e assim continuarmos no caminho da resolução ou solução do problema.

— Partilhe os seus sentimentos. Fale com um amigo de confiança ou faça uma consulta com um terapeuta. Expressar o que você está passando pode ser muito catártico, mesmo que não exista nada que você possa fazer para alterar a situação estressante ou incapacitante.

— Aprenda a perdoar. Aceite que vivemos num mundo com coisas boas e outras más, e que as pessoas cometem erros. Deixe de lado a raiva e ressentimentos. Livre-se da energia negativa para perdoar e seguir em frente. Uma vida de remorso é viver para sempre atormentado e provavelmente a atormentar. É privar-se dos momentos bons que existem e que estão aí para serem vividos. O remorso é como uma nuvem negra, que nos impossibilita de ver o sol.

Arranje tempo para a diversão e relaxamento

Além de construir e assumir uma atitude positiva na sua vida, você pode reduzir o stress na sua vida, revitalizando-se. Se você disponibilizar regularmente algum do seu tempo para a diversão e relaxamento, você está a permite-se construir uma barreira à grande maioria dos estressores, assim como desenvolverá uma muito melhor maneira para os enfrentar.

Formas saudáveis de se relaxar e revitalizar

- Caminhar
- Passar algum tempo em atividades na natureza
- Atividades com amigos e familiares
- Libertar alguma da tensão com exercício físico
- Registrar o seu nível de stress
- Tomar um bom e relaxante banho
- Saborear uma boa chávena de café ou chá
- Jardinagem
- Massagens
- Ouvir boa música
- Ver um bom filme

Realize atividades que lhe proporcione prazer e relaxamento como, pintura em tela, artesanato.

Não esqueça, de cuidar das suas próprias necessidades: prepare tempo para o relaxamento: incluir descanso e relaxamento na sua programação diária. Não permita que outras obrigações o impeçam de fazer esta excelente atividade. Esta é a altura de fazer uma ruptura com todas as responsabilidades e recarregar as baterias.

— Conectar-se com os outros: Gastar tempo com pessoas de quem gosta. Um forte sistema de apoio será um ótimo inibidor dos efeitos negativos do stress.

— Faça algo que você aprecie todos os dias: Faça atividades de lazer que lhe trazem alegria, procure aquilo que as crianças tanto fazem bem, perca temporariamente a noção do tempo e envolva-se em algo onde se esquece de si mesmo. Aprecie o estado de fluxo da sua vida.

— Mantenha o seu senso de humor: Isto inclui a capacidade de rir de si mesmo. O ato de rir ajuda o seu corpo a combater o stress de várias formas. A libertação de endorfinas na

corrente sanguínea é um excelente inibidor dos sintomas lesivos do stress.

Aprenda e treine a resposta de relaxamento:

Você pode controlar os seus níveis de stress com técnicas de relaxamento que evocam a resposta do organismo para o relaxamento, um estado de sossego que é o oposto à resposta de stress. A Prática regular destas técnicas irá promover o seu bem-estar físico e emocional.

Adote um estilo de vida saudável

Você pode aumentar a sua resistência ao stress através do cuidado com sua saúde física.

— Exercite-se regularmente: A atividade física desempenha um papel fundamental na redução e prevenção dos efeitos do stress. Arranje tempo para pelo menos 30 minutos de exercício, três vezes por semana. Nada supera o exercício aeróbio para liberar o stress e reprimir a tensão.

— Faça uma dieta saudável: Corpos bem nutridos estão melhor preparados para lidar com o stress, torne-se consciente do que come...

— Reduza a cafeína e o açúcar: Os níveis temporariamente altos que a cafeína e açúcar oferecem, na grande maioria das vezes, terminam, com efeito, contrário, sendo a queda na energia e no humor. Ao reduzir a quantidade de café, refrigerantes, chocolate, salgados e açúcar na sua dieta, você vai sentir-se mais relaxado, promovendo igualmente um bom sono.

— Evite bebidas alcoólicas, cigarros e drogas: A automedicação com álcool ou drogas podem proporcionar uma saída fácil para o stress, mas o alívio é apenas temporário. Não deve evitar ou mascarar o problema em questão; lidar com os problemas de frente e com uma mente clara é a melhor estratégia.

— Durma o suficiente: O sono adequado alimenta o nosso corpo e mente. A fadiga contribui para aumentar os níveis de stress, pois diminui a capacidade de concentração e pensamento claro, levando a pensamentos irracionais e prejudiciais ao equilíbrio da vida de cada um de nós.

Cada pessoa tem um nível ideal de stress, o qual lhe proporciona total satisfação. Abaixo desse nível surge a desmotivação, o aborrecimento e a incapacidade, e acima dele aparece a tensão desagradável e incapacitante. Esforce-se para perceber e trabalhar para o seu nível funcional, adequado e adaptativo de stress. (LUCAS, 2008).

Programas de Governo destinados a cuidar da saúde do servidor de Segurança Pública, e incluem a prevenção e o tratamento do Estresse Ocupacional:

O Programa produzido pela Equipe do (Programa Nacional de Segurança Pública com Cidadania) PRONASCI em parceria com profissionais da área de saúde que atuam em Policlínicas policiais no Rio Grande do Sul, Brasília, Maranhão e São Paulo.

A atenção à saúde dos Servidores de Segurança Pública é tema urgente no eixo de valorização profissional. A forma atual de organização do trabalho das instituições de Segurança Pública, as condições de trabalho que acarretam sobrecarga física e emocional e as pressões da sociedade por eficiência afetam a

saúde, geram desgaste, insatisfação e provocam estresse e sofrimento psíquico. Nesse contexto, o Programa Nacional de Atenção à Saúde dos Servidores de Segurança Pública visa investir no profissional e valorizar seu trabalho, além de prover apoio e atenção aos interesses e dificuldades pessoais que estes servidores, por ventura, estejam enfrentando, buscando alternativas e soluções viáveis. Os Servidores devem receber acompanhamento preventivo desde o momento de ingresso na profissão.

A operacionalização do Programa consiste na ampliação dos programas de atenção à saúde existentes ou na implementação de Núcleos de Atenção Biopsicossocial nas Instituições de Segurança Pública. Outra proposta do Programa de Saúde é para que haja a regulamentação regional que garanta a todo servidor que se envolva em ocorrência de alto risco ou, em caso de comprovada necessidade, seja encaminhado para avaliação acompanhamento biopsicossocial.

Objetivos do Programa Nacional de Atenção à Saúde dos Servidores de Segurança Pública:

- Contribuir com a implantação e criação de serviços de atendimento que considerem fatores sociais, psicológicos e físicos;
- Desenvolver projetos para promover atendimento biopsicossocial de acordo com a realidade de cada região;
- Estruturar as unidades de atendimento de saúde, com adequação ou aquisição de equipamentos e materiais;
- Prestar suporte emocional ao servidor envolvido em situações de alto risco;
- Criar indicadores regionais de saúde;
- Reduzir os índices de adoecimento.

Projetos específicos:

Os servidores atendidos pelo Programa Nacional de Atenção à Saúde dos Servidores de Segurança Pública terão acesso a programas preventivos de atenção biopsicossocial e de preparação para a aposentadoria, além de projetos específicos, de acordo com a necessidade de cada região:

- Programa de prevenção e tratamento dos problemas associados ao uso de substâncias psicoativas (álcool, tabaco ou outras drogas);
- Programa para servidores envolvidos em ocorrências com potencial risco de estresse pós-traumático e de comprometimento da capacidade de trabalho;
- Programa de prevenção e tratamento da hipertensão arterial e diabetes.
- Programa de Incentivo a Atividades Físicas.
- Programa de Saúde Bucal.
- Programa de Preparação para aposentadoria e assistência aos inativos.
- Prevenção e tratamento dos problemas associados ao uso de substâncias psicoativas (Álcool, tabaco ou outras drogas).
- Programa destinado ao cuidado com a Saúde Mental – (estresse, depressão, distúrbio afetivo e outros).

A iniciativa prestará atendimento e suporte psicológico aos Servidores de segurança pública com estresse, estresse pós-

traumático, depressão, distúrbio afetivo, transtornos de ansiedade ou causado por envolvimento do servidor em ocorrência de alto risco que resultem em morte, lesão corporal, ou qualquer outra situação comprometedora da sua capacidade de trabalho.

As atividades visam restabelecer o bem-estar e o conforto psicológico, instrumentalizando o indivíduo com técnicas preventivas para minimizar o grau de exposição ao risco e reduzir os possíveis efeitos traumáticos das atividades desempenhadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na última década, a questão da Segurança Pública passou a ser considerada problema fundamental e principal desafio ao estado de direito no Brasil. A Segurança ganhou enorme visibilidade pública e jamais, em nossa história recente, esteve tão presente nos debates de especialistas como do público.

A amplitude dos temas e problemas relacionados à segurança pública alerta para a necessidade de qualificação do debate sobre segurança e saúde de seus servidores para que aja a incorporação de novos atores, cenários e paradigmas, que busquem alternativas e soluções condizentes com a realidade de trabalho estressante de nossos policiais e os fatores associados com a sua ocorrência.

Portanto, se o sofrimento psíquico dos policiais está diretamente relacionado ao fazer da polícia e, portanto, à qualidade que esse fazer apresenta, deveríamos estar preocupados com as suas condições de trabalho. Nessa ótica, faz-se necessário que o Estado, o Governo e a sociedade encarem séria e definitivamente as questões relativas à motivação e à

saúde física e mental dos policiais porquê, em última análise, além de vitimá-los e aos seus familiares, atingem ampla e gravemente a todos nós.

Necessitamos cobrar das autoridades governamentais que cuidem mais dos nossos cuidadores, pois isso interessa a todos nós. Devemos nos preocupar com sua educação, suas carreiras, os seus salários, as suas condições de trabalho e sua saúde. Assim poderemos separar o joio do trigo. Não é mais plausível conceber que erros ou problemas comportamentais vivenciados por policiais tenham suas etiologias buscadas apenas em suas histórias de vida, por ser essa estratégia instrumental apenas à construção de um confortável efeito vacina que embasa práticas de exclusão, temporárias ou definitivas, conduzidas por aqueles que não percebem ou não se querem perceber que o trabalho tanto pode conduzir as pessoas à saúde como doença.(MELO, 2009).

De fato, um dos grandes desafios da segurança pública está, fortemente, relacionado ao trabalho e ao estresse que este produz à aqueles responsáveis por promover a segurança e paz

social, portanto, não podemos mais estar apenas restrito ao repertório tradicional que diz que apenas a polícia tem o dever de combater a violência e criminalidade do País. Evidentemente, as soluções devem passar pelo fortalecimento da capacidade do Estado em gerir a violência, pela retomada da capacidade gerencial no âmbito das políticas públicas de segurança, mas também devem passar pelo alongamento dos pontos de contato das instituições públicas com a sociedade civil.

Em síntese, os novos gestores da segurança pública, não apenas policiais, devem enfrentar estes desafios, além de fazer com que o amplo debate nacional sobre o tema transforme-se em real controle sobre as políticas de segurança pública e, mais ainda, estimule a parceria entre órgãos do poder público e sociedade civil na luta por segurança e qualidade de vida dos servidores.

Conforme aborda o artigo 144 da Constituição Federal (1988, p.88), 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.

Entretanto, se o Estado por si só se mostra incapaz de produzir tudo necessário para promover uma segurança perfeita, que se preocupe com a qualidade dos serviços prestados e com a saúde de seus servidores. Descreve-se então uma solução simples, que passa pela associação da educação e o bom funcionamento do sistema formal de Segurança Pública com a participação fundamental do povo nas questões que permeiam e desqualificam o trabalho policial.

Os governos ao longo dos tempos pouco investiram ou investem nas suas políticas. A Segurança Pública sempre foi esquecida e sucateada através dos anos. As políticas sempre foram regadas ao segundo plano, principalmente no que tange a valorização profissional dos nossos membros. Com raras exceções, poucas conquistas foram alcançadas pelas classes policiais, as pressões são muitas e aos olhos do povo, parece ser a Polícia a única responsável pela segurança da sociedade, quando em verdade tem essa instituição somente a função mais árdua de todas, uma vez que atua na linha de frente em prevenção ao crime ou na garimpagem de criminosos e na execução das leis penais, a

fim de torná-las efetivas ao exigir o cumprimento das regras sociais e solucionar os seus conflitos.

Assim, durante muito tempo a problemática da segurança pública foi vista apenas como questão de ordem absoluta da Polícia, regida e orquestrada pelos governos estadual e federal, sem participação alguma de qualquer segmento da sociedade. Agora que a epidemia da insegurança se alastrou por todo o Brasil, a própria sociedade se mostra preocupada com o problema e até já comunga com o preceito constitucional de que a segurança pública é responsabilidade de todos, e com isso já se formam movimentos diversos que objetivam maior interatividade com a Polícia para uma consequente união de forças de combate ao crime.

É preciso mudanças e vontade política em propor soluções e projetos que qualifiquem a atuação profissional e ofereça a sociedade uma segurança de qualidade, descentralizada e participativa, sendo de suma importância proporcionar aos servidores valorização, prevenção e tratamento no combate ao stress relacionado com as pressões advindas do trabalho policial.

REFERÊNCIAS

REFERÊNCIAS

BENGOCHEA, J. L. et al. A transição de uma polícia de controle para uma polícia cidadã. Revista São Paulo em Perspectiva, v. 18, n. 1, p. 119-131, 2004.

BERGER, William. **Equivalência semântica da versão em português da Post-Traumatic Stress Disorder Checklist - Civilian Version (PCL-C) para rastreamento do transtorno de estresse pós-traumático.** RS, 2004.

BITTNER, Egon. **Aspectos do trabalho policial.** São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2003.

CARTA DE UM POLICIAL, **Universo Policial**, 2012. Disponível em: < <http://www.universopolicial.com/2012/10/como-matar-um-heroi.html#more>> Acesso em: 25 de maio de 2013.

CARVALHO, Vilobaldo Adelídi, SILVA. Maria do Rosário de Fátima e. **Política de Segurança Pública no Brasil: avanços, limites e desafios**, Universidade Federal do Piauí (UFPI), 2011.

CHIAVENATO, Idalberto. Gerenciando Pessoas: O passo decisivo para a administração participativa. 3º Ed. São Paulo, 1994.

Constituição da República Federativa do Brasil, Biblioteca digital da Câmara dos Deputados, 35ª Ed, 2012.

COSTA, Ivone Freire. Segurança Pública no Brasil um campo de desafios, 2010.

COSTA, Ivone Freire. **Gestão da Segurança Pública, desafios e perspectivas**, 2007.

DANTAS, Marilda Aparecida. Brito, Denilza Vitar Cantarino. Rodrigues, Pâmela Batista. Maciente, Tiago Silvério. Artigo, **Avaliação de estresse em policiais militares**,

2010.

Disponível

em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872010000300006> Acesso em: 20 de janeiro de 2013.

DE MASI, D. O Futuro do Trabalho: fadiga e ócio na sociedade pós- industrial. Rio de Janeiro: José Olympio, 1999.

DEJOURS, Christophe (1987). A Loucura do Trabalho: Estudo de psicopatologia do trabalho, Editora Cortes, 1987.

DEJOURS, Christophe, ABDOUCHELI, Elisabeth, JAYET, Christian. Psicodinâmica do trabalho: Contribuições da escola Dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho. Editora Atlas, 1994.

FERRARI, Juliana Spinelli, Estresse Ocupacional. São Paulo, 2012.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e Punir: nascimento da prisão.** 30. ed. Petrópolis: Vozes, 1987.

FURTADO, Sílzen Cerqueira. **A Família e a Educação para a individualidade na Sociedade Moderna,** 2003.

GIORGI, A. **A miséria governada através do sistema penal.** Rio de Janeiro: Revan, 2006.

GOLFFMAN, Ervinge. **Manicômios, prisões e conventos.** 7. ed. São Paulo: perspectiva, 2005.

JUCÁ, Roberta Laena Costa. O papel da sociedade na política de segurança pública, 2002. Disponível em <<http://jus.com.br/revista/texto/3525/o-papel-da-sociedade-na-politica-de-seguranca-publica>> Acesso em 10 de janeiro de 2013.

LIMA, Moisés. Feipol- Centro Oeste e Norte: Saúde dos Servidores de Segurança Pública. Disponível em: <<http://www.feipol.org.br/feipol/?p=25>> Acesso em: 25 de abril

de 2013.

LIPP, Marilda E. N. e MALAGRIS, Lúcia E. N. O stress emocional e seu tratamento. In: Rangé, Bernard Psicoterapias cognitivo-comportamentais, Artmed, São Paulo, 2001.

LUCAS, Miguel. Saúde e Bem-Estar, Estratégias para combater o stress 2008. Disponível em: <<http://www.escolapsicologia.com/estrategiasparacombater-o-stress/>> Acesso em 20 de dezembro de 2012.

MARX, Karl. **“Manuscritos Econômicos e Filosóficos.”** In: FROMM, Erich. **Conceito Marxista de Homem.** Rio de Janeiro: Zahar, 1983, p. 85-169.

MEDICINA TRADICIONAL CHINESA, **Massagem Tui Na,** 2006. Disponível em: <http://www.medicinachinesa.net/index.php?option=com_content&task=view&id=7&Itemid=6> Acesso em 05 de fevereiro de 2013.

MEIHUA. **Viver Melhor e mais Tempo. Tratamento do Stress com medicina Chinesa.** Disponível em: <<http://www.clinicameihua.pt/MedicinaChinesa/StresseAnsiedade/TratamentodoStress.aspx>> Acesso em: 05 de fevereiro de 2013.

MELO, Antonio Jorge Ferreira. **O Suplício de Sísifo: sofrimento psíquico e saúde mental no labor policial,** 2009. Disponível em: <<http://abordagempolicial.com/2009/10/osupliciodesisifosofrimento-psiquico-e-saude-mental-no-labor-policial/>> Acesso em 04 de março de 2013.

MYERS, David. **Introdução a Psicologia Geral.** Rio de Janeiro, 2008.

ROMÃO, Cesar. **A Relação Homem Trabalho,** Artigo Científico, 2004. Disponível

em:<<http://www.cesarromao.com.br/redator/item24141.html>.>
> Acesso em: 12 de dezembro de 2012.

ROCHA, Anna Carolina Florêncio, **O Estresse o Ambiente de Trabalho**. Rio de Janeiro, 2005.

ROMÃO, Cesar. **A Relação Homem Trabalho**, 2004. Disponível

em:<<http://www.cesarromao.com.br/redator/item24141.html>.>
> Acesso em: 12 de dezembro de 2012.

PINHEIRO, Alcina Pinto e outros. **Stress, Artigo.UATI:Universidade Aberta a Terceira Idade**. Universidade Federal de São Paulo, 2011.

ROSA, Paulo Tadeu Rodrigues. **O Dever do Estado, a importância da política e o papel da sociedade**, 2007. Disponível em<<http://www.recantodasletras.com.br/texto/sjuridicos/469139>> Acesso em 25 de maio de 2013.

ROSSI, Ana Maria. **Stress e qualidade de vida no trabalho**. São Paulo, Atlas, 2010.

RUA, Maria das Graças. **Políticas Públicas**. Florianópolis: Departamento de Ciências da Administração / UFSC, 2009. 130 p._____. Análise de Políticas Públicas: Conceitos Básicos. In: RUA, Maria das Graças; VALADÃO, Maria Izabel. **O Estudo da Política: Temas Seleccionados**. Brasília: Paralelo 15, 1998.

SANTOS, Emerson Clayton Rosa. **Conceito de Segurança Pública**, 2013. Disponível

em:<<http://br.monografias.com/trabalhos2/seguranca-publica/seguranca-publica.shtml>> Acesso em 02 de maio de 2013.

SERRANO, Daniel Portillo. **Teoria de Maslow - A Pirâmide de Maslow**, 2011. Disponível em:<<http://www.portaldomarketing.com.br/Ar>

tigos/maslow.htm>.Acesso em 30 janeiro de 2013. LTC, 1999. 533 pp.

SILVA, Carlos Augusto Gomes Souza e, **O trabalho na Organização Policial Militar: Natureza e significados atribuídos pelo operador do policiamento ostensivo fardado**. Salvador, 2006.

SILVA. D.A. **Estresse policial no 3º BPM da cidade de Cuiabá-MT**. Monografia de Especialização em Gestão de Segurança Pública. Faculdade de Administração, Economia e Ciências Contábeis da Universidade Federal do Mato Grosso, Cuiabá, 2003.

SILVA, Leonardo de Carvalho. **Violência letal sob a ótica dos Direitos Humanos: Uma proposta de Mensuração**, 2013. Disponível em: <<http://www.policiaocivil.go.gov.br/artigos/segurancapublica-e-o-estresse-ocupacional.html>> Acesso em 10 de dezembro de 2012.

SOARES, Luiz Eduardo. Novas Políticas de Segurança Pública: alguns exemplos recentes. Teresina, Jus Navigandi, n. 65, 2003. Disponível em: <<http://www1.jus.com.br/doutrina/texto.asp?id=4096>>. Acesso em: 05 ago. 2005.

SPICACCI, Luciano T. **Segurança Pública e o Estresse Ocupacional**, São Paulo: Cortez, 2009.

STRESS. Disponível em: < <http://www.marcelomarcia.na-web.net/estresseCorpo.html>> Acesso em: 03 de março de 2013.

ÍNDICE REMISSIVO

ÍNDICE REMISSIVO

A

Aborrecimento, 80

Aceitação, 74

Aceitar, 68

Aceite, 69

Acelera, 39

Acelerada, 51

Acelerado, 51

Acidente, 38

Acne, 53

Ações, 18, 54

Acompanhar, 48

Acontecimento, 35

Açúcar, 39, 79, 80

Adaptação, 34, 42

Adaptativos, 34

Adapte, 69

Adequadas, 34

Adequado, 80

Adicionais, 69

Administrar, 31

Administrativa, 18

Adquirir, 44

Adversidades, 65

Aeróbio, 79

Aeroporto, 30

Afetado, 73

Afetados, 36

Aflitivas, 49

Agente, 54

Agentes, 22, 33, 54

Agir, 63

Agitação, 42

Aja, 87

Alcançadas, 90
Alegação, 64
Alegria, 78
Alguém, 71
Alongamento, 89
Alterações, 35
Altere, 69
Ambiente, 54, 68
Ameaçadora, 38, 48
Amnésia, 42
Ampliação, 82
Análise, 88
Anos, 17
Ansiedade, 41, 53
Ansiedade, 53
Antecipadamente, 72
Antecipar, 72
Antídoto, 68
Apadrinhamento, 50
Aparato, 33
Aparecimento, 46
Aperfeiçoamento, 51
Apetite, 41
Apoio, 22, 47
Aposentadoria, 83
Aprendendo, 39
Apresentar, 45
Aprova, 50
Aprovação, 36
Armados, 15
Armazenado, 39
Artesanato, 77
Articulados, 15
Asma, 41
Assalto, 38
Assegurá, 33
Associados, 15, 87
Assustadora, 29

Ataques, 53

Atenção, 82

Atitude, 72

Atividade, 20

Atividades, 58, 78

Atormentado, 76

Atraídos, 56

Atribuída, 31

Atuação, 22

Aumentar, 79, 80

Aumento, 41

Ausência, 72

Autoconfiança, 67

Avaliação, 82

B

Balas, 50

Bandidos, 54

Bar, 30

Barreira, 77

Baterias, 78

Batimentos, 39

Biopsicossocial, 82

Biopsicossocial, 82

Brada, 22

Brasil, 18, 87

Brasília, 81

Brigas, 31

Brusca, 38

Brutal, 64

Bruxismo, 41, 57

Burnout, 45

C

Cabeça, 53

Cabelos, 53

Café, 77

Caminho, 30

Cansaço, 52

Cansado, 34

Caótico, 38
Capacidade, 32, 33, 74, 80
Capacidades, 44
Capacitador, 73
Características, 35, 58
Caracterizada, 44
Caráter, 17
Cardíacas, 53
Cardíaco, 51
Casa, 35
Casma, 41
Catastrófica, 48
Categoria, 19
Causadores, 58
Causas, 23
Cenários, 87
Centrais, 19
Cérebro, 39
Chá, 77
Chamadas, 27
Ciclo, 68
Cidadania, 26, 27
Cidadania, 81
Cidadão, 25
Cidadãos, 22, 24
Cidadãs, 20
Circulação, 39
Climática, 44
Coagulação, 39
Cobranças, 15
Cobrar, 19
Cognitivos, 41
Colegas, 50
Coletivo, 54
Coluna, 53
Combate, 91
Combater, 78, 89
Come, 79

Começar, 29

Comida, 53

Comparação, 62

Comparados, 50

Competência, 26

Competição, 38

Complexa, 34

Complexas, 24, 67

Complexidades, 67

Complexo, 17, 29

Complicações, 53

Comportamental, 33

Comportamento, 41, 49

Composição, 44

Comprometedora, 84

Compromissos, 26

Comum, 32

Comunga, 91

Comunicação, 56

Comunicado, 49

Comunidade, 23, 26

Comunitário, 22

Comunitários, 22

Conceito, 25, 38, 44

Concentração, 41

Concretas, 65

Condição, 24

Condições, 44, 55, 58, 64, 87

Condizentes, 87

Conhecimentos, 26

Conotação, 34

Conquistas, 90

Consciência, 64

Conscientização, 67

Consegue, 69

Consequências, 15, 20, 43, 57

Considera, 49

Consolidação, 27

Constantemente, 36
Constatou, 44
Constitucional, 91
Constitucionalmente, 28
Construção, 88
Construir, 76
Consumo, 17
Contexto, 56, 81
Contextualizar, 15
Contradições, 15
Contraposição, 29
Controlada, 54
Controlar, 18
Controle, 33, 36
Controlo, 68
Conturbado, 15
Convivência, 18
Cordialidade, 54
Corpo, 80
Corporação, 56
Corporações, 58
Correlatos, 43
Corriqueiro, 54
Creditado, 17
Crescimento, 29
Criação, 22
Crime, 28, 32
Criminalidade, 17, 28, 30, 56,
66, 89
Criminosos, 15, 17, 91
Cuidado, 79
Cuidadores, 19
Cuidar, 77, 81
Curativas, 65
Cursos, 51
D
Década, 87
Décadas, 19

Decepcionamos, 54
Decisões, 22, 26
Decorrência, 44
Decorrer, 56
Déficit, 29
Definir, 33
Definitivas, 88
Deixa, 32
Democracia, 24
Democráticos, 27
Democratização, 27
Denominação, 34
Denominado, 42
Dentes, 57
Depressão, 41
Depressão, 53
Derivados, 31
Desafiador, 34
Desafios, 75
Desanimadoras, 29
Descentralizadas, 15
Descentralizadoras, 22
Desconfiar, 35
Descrédito, 22
Desejado, 33, 38
Desempenha, 79
Desempenhadas, 85
Desempenho, 37
Desempenhos, 55
Desequilíbrio, 32, 38
Desigualdade, 32
Desorientação, 42
Destaque, 42
Desvalorização, 19
Detenções, 50
Determinação, 69
Dia, 29
Dia-A-Dia, 35

Diabete, 41
Diabetes, 53
Diagnóstico, 48, 49
Diária, 71, 77
Diarréia, 41, 53
Dificuldade, 34, 41
Dificuldades, 81
Digestivos, 39
Dignidade, 18, 27
Diminuição, 41
Diminuição, 51, 53
Diminuir, 23
Direcionar, 30
Direitos, 18
Diretamente, 24
Discutir, 43
Dispõe, 72
Disponibilizar, 29
Disponível, 72
Disposto, 71
Dissociativo, 42
Distinga, 70
Distúrbios, 38, 41
Diversidade, 54
Diversos, 50
Dividido, 46
Doença, 35, 37, 66, 74
Doenças, 53
Dores, 41
Dores, 53
Dúvidas, 15
E
Edição, 48
Educação, 19, 23, 88
Eficiência, 46, 81
Emite, 34
Emocionais, 45
Emocional, 42, 59, 79

Emoções, 63

Emprego, 35, 36, 43

Encontra, 40

Encontrar, 71

Energias, 46

Enfoque, 19

Enfrentar, 30

Engolir, 52

Enriquecimento, 37

Entender, 67

Entorpecimento, 49

Envelhecida, 53

Envelhecimento, 41

Envolve, 26

Episódio, 42

Erros, 88

Escândalo, 64

Esforço, 45

Especialistas, 87

Específica, 64

Específico, 33

Específicos, 83

Esperança, 65

Estabelecimento, 22

Estado, 18, 28, 30, 89

Estadual, 22

Estimule, 89

Estímulo, 34

Estímulos, 37, 42

Estratégia, 80, 88

Estratégias, 34

Estressados, 62

Estressante, 67

Estresse, 15, 36, 38, 42, 43,
44, 50, 54

Estresse, 15

Estressor, 49

Estressores, 42

Estruturação, 27

Estupor, 42

Etiologias, 88

Evento, 48

Evidente, 30

Evitativo, 49

Evite, 69

Evoluir, 53

Exaustão, 61

Excelente, 78

Excesso, 41

Excite, 34

Excluídos, 29

Exemplo, 38

Exercício, 24

Exigida, 28

Expectativa, 25

Expectativas, 72

Experiência, 48

Experiências, 43

Exposição, 85

Extensão, 26

Extrapolar, 33

F

Faça, 34

Fadiga, 34, 61

Falha, 41

Família, 36

Familiares, 31

Fatores, 15

Favoráveis, 55

Favorita, 73

Federal, 22

Feedback, 50

Feliz, 34

Férias, 45

Ferimento, 49

Ferramentas, 26

Ferroviária, 24

Fíbrromialgia, 53

Fígado, 39

Física, 43, 49

Físico, 44

Flashbacks, 49

Flatulência, 53

Fluxo, 78

Fobias, 41

Fonte, 43, 57

Fontes, 43

Forças, 31

Forma, 81

Fracasso, 36, 73

Fria, 64

Frustração, 47

Fulcro, 27

Função, 20, 56, 90

Funcionamento, 33, 90

Funcionário, 65

Funcionou, 75

Funções, 40

Fundamental, 79, 87

G

Gama, 54

Ganho, 52

Garantir, 31

Gases, 53

Gastrite, 41

Gastrites, 53

Generalizada, 53

Generalizado, 17

Geométrico, 17

Geral, 15

Gerencial, 89

Gestão, 72

Governamentais, 18

Governo, 26

Gravemente, 88

Grego, 31

Grupos, 59

Guerra, 38

H

Habilidade, 46

Harmonia, 31

Herpes, 41

Hiperatividade, 41, 42

Hipertensão, 41

Hipervigilância, 41

Homens, 64

Homeostase, 34

Horário, 17

Horas, 42

Hormonais, 34

Horror, 48

Humanidade, 55

Humano, 27

Humor, 62

I

Identificou, 61

Ignorar, 35

Ilícitas, 46

Imagens, 46

Imediatamente, 37

Imediatista, 58

Impacto, 57

Impeçam, 78

Implantar, 22

Implementação, 18

Importância, 65

Importante, 73

Importantes, 37, 49

Impossível, 28

Impotência, 48

Impotência, 53

Impunidade, 28

Incapacidade, 17, 19, 43

Incapacitante, 69, 76

Incapaz, 15

Incentivo, 50

Incômodas, 74

Incômodos, 70

Incorporação, 87

Incorporar, 33

Indesejáveis, 35

Indispensável, 27

Individualismo, 55

Indivíduo, 37, 43

Indivíduos, 50

Inepto, 50

Inércia, 66

Inerentes, 54

Inevitáveis, 74

Infalível, 69

Infecções, 41

Influência, 47

Inibição, 39

Inibidor, 78

Iniciativa, 28

Insatisfação, 15

Insatisfação, 51

Insatisfatórias, 50

Insegurança, 17, 91

Insônia, 41

Instituição, 22, 54, 64, 65

Integridade, 23, 49

Inteligência, 63

Interatividade, 91

Interesses, 25

Intermédia, 69

Interpretação, 38

Intoxicações, 41

Inúmeros, 50

Inundações, 48

Inútil, 55

Inutilidade, 46

Invés, 75

Investigação, 60

Investimentos, 29

Investir, 81

Irracionais, 80

Irritabilidade, 51

Irrite, 34

Isolar, 47

J

Jornais, 29

L

Lapsos, 40, 41

Lavar, 28

Lazer, 38

Legais, 50

Legítimo, 32

Lentos, 28

Lesão, 84

Lesivos, 78

Liberdades, 18

Libertação, 78

Libido, 53

Lidar, 43, 60, 79

Lide, 71

Ligada, 65

Limites, 69

Local, 54

Lógica, 23

Luta, 15

M

Maior, 58

Maiores, 54

Manifestação, 48

Mãos, 28

Masculinidade, 59

Mazelas, 15

Mecanismos, 42

Medidas, 28

Memória, 41

Menstrual, 41

Mental, 19, 43, 57, 67, 88

Mente, 80

Mercê, 15

Métodos, 17

Midiático, 17

Militares, 56, 57, 58, 59

Mineradores, 55

Mínimos, 18

Minutos, 42, 79

Mobilizar, 29

Modelo, 22

Modo, 35

Momento, 30, 73

Monopolizada, 27

Motivação, 19

Mudar, 71

Mulheres, 61

Municipais, 63

Municipal, 22

Municípios, 29

Musculares, 53

Músculos, 39

N

Nacional, 89

Natal, 60

Náuseas, 41

Necessário, 40

Necessidade, 15, 18, 19, 34

Necessidades, 77

Negativas, 44, 46

Negra, 76

Níveis, 78

Nível, 20

Nós, 19

Novembro, 62

Número, 50

Nutridos, 79

O

Objetivos, 33

Obrigações, 78

Ocasões, 54

Ocorrência, 15, 42

Ocorrido, 66

Ocupação, 43

Ocupacional, 15, 43, 50, 54,

55

Ocupacional, 15, 81

Oferecer, 28

Olheiras, 53

Olhos, 56, 90

Oms, 55

Ordem, 32, 90

Orgânica, 44

Organismo, 34, 38, 40, 53,

78

Organização, 57, 61, 64

Organizacionais, 55

Organizações, 43

Organizados, 15

Origina, 46

Ostensivo, 27

Otimização, 19

P

Pacientes, 44

Pagar, 38

Palpitação, 39

Pânico, 53

Papel, 30

Paradigma, 22

Paradigmas, 15

Paredistas, 19

Participação, 91

Passo, 29

Patologia, 59

Patologias, 43

Pensamento, 80

Pensamentos, 49

Perceber, 68

Percepção, 56, 72

Perdidas, 31

Perfeição, 73

Perigo, 54

Perigos, 40

Peristálticos, 39

Permite, 76

Perpetuação, 31

Persistência, 41

Personalidade, 67

Perspectiva, 26, 47, 74

Perturbações, 43

Pesadelos, 41, 51

Peso, 41, 52

Pesquisa, 58

Pessoa, 48, 69

Pessoal, 56

Pessoas, 46, 48, 50, 70

Pintura, 77

Plausível, 30

Pluralismo, 26

Polícia, 30

Policiais, 17, 24, 58, 87, 88

Policiais, 15

Policial, 15, 19, 65, 66, 92

Políticas, 22, 65, 90

Político, 50

Pontos, 62

População, 22

Portadora, 64

Posição, 38, 71

Positivos, 66

Possibilidade, 30, 39, 56, 74

Possível, 61, 62

Potenciais, 37

Potencialidade, 40

Prazerosas, 35

Precedentes, 18

Precisa, 36

Prejuízos, 20

Preocupações, 15

Preservação, 28

Preservador, 31

Pressão, 43

Pressões, 92

Prestação, 17

Prestado, 19

Prestes, 73

Prevalência, 57

Prevenção, 79, 90, 91

Primar, 33

Primeira, 55

Prioridades, 70

Prisão, 53

Problema, 73, 80

Problemas, 23, 50

Problemas, 52

Processo, 17, 40, 48

Produzida, 39

Produzir, 25, 90

Profissão, 15, 55

Profissionais, 45, 56, 57

Profissional, 19, 20, 46, 55,
56, 66

Profissionalismo, 26

Prolongado, 38

Prolongamento, 35

Promotor, 33

Promover, 79, 90

Proporcionar, 80

Proporcione, 15, 77

Proporções, 18, 65

Própria, 20, 55

Próprias, 73, 77

Proteção, 31

Proteger, 63

Protegesse, 28

Provado, 28

Provoca, 43

Psicológica, 56

Psicológicas, 36, 43

Psicológicos, 61

Psicossomáticas, 53

Psicossomáticos, 38

Psiquiátrica, 48

Psíquicas, 34

Psíquico, 43, 44

Psoríase, 41

Pública, 17, 18, 20, 22, 29, 55,

65

Pública, 15, 54

Público, 56

Pulmonar, 41

Q

Quadro, 28, 44

Qualidade, 48, 58, 91

Qualidades, 67

Qualificação, 51

Qualificar, 66

Queimar, 44

Questão, 30

Questionamentos, 33

Questões, 32, 90

R

Raciocínio, 64

Rangidos, 35

Razões, 17

Reação, 45, 68

Reações, 34, 61

Reagrupar, 72

Realidade, 42

Realizar, 72

Recarregar, 78

Reconhecido, 48

Reconhecimento, 56

Recordações, 49

Recorrentes, 49

Recuperação, 26

Reequilibrar, 40

Referido, 22

Reformulação, 68

Regra, 23

Regular, 79

Relação, 44, 58

Relacionado, 59

Relacionados, 87

Relacionamento, 50

Relações, 63

Relaxamento, 77

Relaxante, 77

Relaxar, 77

Renda, 43

Repertório, 89

Reprimir, 79

Reprodutivo, 42

Resistência, 40, 79

Respiração, 51

Responsabilidade, 23, 30, 45, 91

Responsabilizar, 47

Responsável, 90

Resposta, 35, 79

Ressentimentos, 76

Restabelecer, 68

Reverta, 68

Revitalizar, 77

Revivescências, 49

Rinite, 41

Risco, 36

Riscos, 65

Rodoviária, 24

Roer, 52

Rugas, 53

Ruptura, 78

S

Salário, 32

Salientar, 65, 66

Sanguínea, 78

Satisfação, 32, 43, 54

Satisfazer, 50

Saudável, 48, 79

Saúde, 43, 65, 90

Seborréia, 41, 53

Seca, 52

Secas, 48

Segurança, 17, 18, 22, 23, 28,
29, 56, 87, 89, 91

Segurança, 15, 20, 54, 83

Seguro, 17

Sensações, 34

Sensibilidade, 46, 47

Sentido, 28

Sentimento, 25, 65

Separação, 26

Sequer, 28

Ser, 30

Serviço, 17, 62

Serviços, 26, 50, 90

Servidor, 19, 51, 66, 82

Servidores, 15, 89

Servidores, 15, 82

Sexual, 40, 41, 42

Sexual, 53

Si, 90

Significativo, 49

Simplista, 32

Síndrome, 44, 47, 53

Síndromes, 55

Sinônimos, 34

Sintomas, 41, 52

Sintomatologia, 60

Sistematização, 27

Situação, 35, 42, 48, 66, 71,
73, 75

Situações, 35, 36, 37, 66

Sociais, 24

Sociedade, 15, 19, 22, 26, 29,
30, 55, 90

Sofisticação, 17

Sufrimento, 43, 49, 56

Soldados, 62

Solicitações, 67

Solidariedade, 27

Solução, 18, 75

Soluções, 30, 91

Sombra, 15

Sonhos, 49, 54

Sono, 41

Sossego, 79

Sozinho, 73

Stress, 34, 52, 80

Stressante, 74

Stressor, 69

Súbita, 38

Supera, 79

Superiores, 50

Supervisores, 46

Suposta, 17

Supressão, 41

Surge, 80

Surgimento, 41

Surgir, 30

Sustentar, 28

T

Tag, 53

Taquicardia, 53

Tarefas, 46

Técnica, 34

Técnicas, 68

Tela, 77

Tempo, 30, 42, 56, 76, 77, 78

Tensão, 77, 79

Tensões, 66

Terceiros, 65

Termo, 31

Terremotos, 48

Testemunha, 48

Testosterona, 41

Tipos, 15

Titânico, 29

Titulares, 20

Tontura, 52

Trabalha, 47

Trabalhador, 43, 44, 45

Trabalhadores, 20

Trabalhar, 80

Trabalho, 15, 30, 43, 44, 50,
51, 54, 55, 56, 68, 84, 87,
88, 92

Transparência, 26

Transtorno, 50

Transtorno, 53

Traumático, 48

Tremores, 52

Tuberculose, 41

U

Úlcera, 41

Úlceras, 53

Unhas, 52, 53

União, 91

Uniformes, 50

Urbana, 17

Urinar, 52

V

Vagas, 29

Valorização, 27

Ventre, 53

Vida, 22, 49, 50, 76, 78, 79

Vidas, 54

Violência, 17, 18, 22, 32, 66

Violências, 15

Visibilidade, 87

Vítimas, 58

Vontade, 18

Vulnerabilidade, 36

Vulnerável, 15, 37

CBL



9786560540569