



ISSN: 2230-9926

Available online at <http://www.journalijdr.com>

# IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 11, Issue, 03, pp. 45372-45377, March, 2021

<https://doi.org/10.37118/ijdr.21381.03.2021>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

## ESTRESSE OCUPACIONAL: PRINCIPAIS SINTOMAS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DE MULHERES POLICIAIS MILITARES DO PARÁ

\*<sup>1</sup>Nathália Ferreira de Almeida and <sup>2</sup>Andréa Bittencourt Pires Chaves

<sup>1</sup>Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Segurança Pública da Universidade Federal do Pará – UFPA, Belém, Pará, Brasil; <sup>2</sup>Professora Doutora do Programa de Pós-Graduação em Segurança Pública da Universidade Federal do Pará – UFPA, Belém, Pará, Brasil

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Received 10<sup>th</sup> January, 2021  
Received in revised form  
20<sup>th</sup> January, 2021  
Accepted 16<sup>th</sup> February, 2021  
Published online 26<sup>th</sup> March, 2021

#### Key Words:

Polícia. Trabalho. Saúde. Coping.

#### \*Corresponding author:

Nathália Ferreira de Almeida,

### ABSTRACT

O artigo investigou as principais queixas e sintomas correlacionados ao estresse ocupacional de mulheres policiais militares e as suas estratégias de enfrentamento. Foi realizada uma pesquisa descritiva de abordagem quantitativa, com levantamento de dados realizado por meio de questionário objetivo, contendo vinte e duas perguntas, cujas participantes foram policiais componentes do efetivo feminino de uma unidade administrativa da Polícia Militar do Pará. A análise foi realizada utilizando-se estatística descritiva e nuvem de palavras. Os resultados indicaram que as policiais percebem a ocorrência de sintomas em seu cotidiano, principalmente sensações de cansaço e desgaste físico constantes, irritabilidade, dores de cabeça, tensão muscular e ansiedade. Apesar disso, mantem hábitos saudáveis para lidar com o estresse ocupacional, praticando atividades físicas e religiosas e buscando pelo suporte familiar. Os resultados confirmaram a necessidade da atenção à saúde física e mental das policiais e de estratégias de prevenção e intervenção destinadas à redução do estresse no trabalho.

Copyright © 2021, Nathália Ferreira de Almeida and Andréa Bittencourt Pires Chaves. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: Nathália Ferreira de Almeida and Andréa Bittencourt Pires Chaves, 2021. "Estresse ocupacional: principais sintomas e estratégias de enfrentamento de mulheres policiais militares do Pará", *International Journal of Development Research*, 11, (03), 45372-45377.

## INTRODUCTION

A satisfação de algumas necessidades humanas está intimamente ligada ao trabalho, no sentido de promover a sobrevivência, sentimentos de autorrealização e preservação das relações interpessoais. Porém, quando o trabalho acarreta riscos à saúde do trabalhador, apresenta faceta negativa ao dar origem a prejuízos e adoecimentos (MURTA; TRÓCCOLI, 2004). Nesse cenário, o estresse vivido no ambiente laboral representa uma das dimensões que podem tornar o trabalho adoecedor. É de consenso entre os autores que a utilização do termo estresse, direcionado às questões envolvendo a área da saúde, teria sido propagado inicialmente pelo médico austriaco Hans Selye, em estudos durante a década de 1930 (SISTO et al., 2012; ALMEIDA et al., 2015; FRIEDRICH; MACEDO; REIS, 2015; SALVADOR; SILVA; LISBOA, 2013; SILVA; SALES, 2016; VICENTE et al., 2013). Com a popularização do termo, questões relativas ao estresse têm sido abordadas em diferentes contextos, tanto entre pesquisadores e profissionais como pela mídia e população em geral (SISTO et al., 2012). Em parte, a difusão do termo retrataria o quanto tal fenômeno é partilhado por várias pessoas e em múltiplas circunstâncias. Assim, todas as pessoas estão sujeitas ao desenvolvimento do estresse quando na presença de estressores em demasia e em situação para a qual carecem de recursos físicos e psicológicos para exercer resistência a eles (LIPP, 2002; MURTA; TRÓCCOLI, 2004).

Nessa perspectiva, é apontado a existência de relação direta entre o estresse e a saúde física e mental dos indivíduos, na qual o primeiro seria responsável por provocar efeitos no segundo (SISTO et al., 2012). Acredita-se, ainda, que na condição de tensão constante o estresse pode ocasionar efeitos no sistema imunológico dos organismos, acarretando a redução de suas defesas e consequente adoecimento (LIPP, 2002). Em relação ao estresse vivido no ambiente de trabalho, o contato com elementos estressores, ou seja, elementos capazes de gerar estresse, pode provocar respostas orgânicas na saúde dos indivíduos (SISTO et al., 2012). Fica evidente, portanto, que o estresse ocupacional é capaz de reverberar efeitos que ao atingirem a saúde do trabalhador, atingem também a execução de seus serviços e desempenho profissional. Em estágios mais avançados e prolongados de estresse, poderiam surgir o desenvolvimento de doenças como gastrite, úlcera, problemas dermatológicos, hipertensão arterial, depressão, ansiedade, envelhecimento precoce e disfunções sexuais (LIPP, 2002). Entretanto, salienta-se que a natureza dos sintomas desencadeados dependerá da vulnerabilidade de cada indivíduo. Logo, determinadas pessoas podem desenvolver queixas relativas a questões emocionais e psicológicas, enquanto outras pessoas podem desenvolver sintomas prioritariamente de ordem fisiológica (LIPP, 2002). É válido atentar para o fato de que a manifestação isolada e pontual de sintomas que se enquadram dentre aqueles relacionados ao estresse, não quer dizer que necessariamente são causados por ele.

Assim, o suporte necessário para que se possa afirmar que determinados sintomas estão relacionados ao desenvolvimento de estresse reside na frequência com que quadro sintomatológico ocorre e na duração em que se perpetua (LIPP, 2002). Considera-se absolutamente viável que a pessoa possa em certo momento de sua vida ter um ou outro sintoma característico de stress sem realmente tê-lo. Isto porque o sintoma do momento pode estar ligado a outra patologia ou pode ser devido a algo momentâneo, como uma refeição pesada que gere azia (LIPP, 2002, p.20). Caso as fontes geradoras de estresse desapareçam e o indivíduo adquira formas adequadas de lidar com o estresse, os sintomas percebidos tendem a cessar (LIPP, 2002). Assim, a maneira como um indivíduo se posiciona frente ao estresse regula sua magnitude e possíveis repercussões em sua saúde (MURTA; TRÓCCOLI, 2004). Portanto, apesar do ambiente em que o estresse é vivido exercer papel fundamental no desenvolvimento do estresse, a atitude do indivíduo frente a ele também contribui para sua perpetuação ou controle. Cabendo salientar que o estresse ocupacional pode ser agravado por métodos incorretos de enfrentamento (KAUR; CHODAGIRI; REDDI, 2013). As ditas estratégias de enfrentamento correspondem à maneira de se adaptar a situações difíceis e no caso do estresse se situam entre os elementos estressores e as suas consequências (LORIO, 2016). Alguns autores, mesmo brasileiros, utilizam a expressão em inglês *Coping* como sinônimo para estratégias de enfrentamento ao problema (AARON, 2000; COLETA; COLETA, 2008; SOUSA et al., 2009; KAUR; CHODAGIRI; REDDI, 2013).

Tais estratégias podem se diferenciar conforme o viés com que são adotadas. Assim, chorar poderia ser um exemplo de enfrentamento focado na emoção; a evitação ou esquecimento seriam um enfrentamento focado na fuga; e atuar na tentativa de mudar as circunstâncias que geram o estresse, seria um exemplo de enfrentamento focado na ação (LORIO, 2016). Apenas essa compreensão, porém, seria muito simplista para abarcar a complexidade de fatores que podem condicionar os tipos de enfrentamento adotados por cada indivíduo, como o papel exercido pelo meio social. Além disso, é dito que indivíduos em baixas posições hierárquicas teriam maiores limitações em adotar reações focadas na ação, tendendo então à emoção ou à fuga. Evidencia-se assim, que a organização do trabalho também pode favorecer ou dificultar os meios e recursos para superar tais problemas (LORIO, 2016). Faz-se necessário auxiliar e educar os indivíduos a reconhecerem as estratégias de enfrentamento negativas que utilizam e incentivá-los a aderir a àquelas que sejam mais saudáveis. Estilos de enfrentamento negativos envolvem estratégias inadequadas, pouco criativas e variadas ou que geram efeitos colaterais como consequência, como por exemplo o uso abusivo de álcool. Dessa maneira, esses enfrentamentos deficitários contribuem para a manutenção das fontes de estresse e consecutivas repercussões fisiológicas (MURTA; TRÓCCOLI, 2004). São consideradas estratégias de enfrentamento positivas a busca pelo apoio de familiares ou amigos, a prática de meditação e exercícios físicos, a religião e a resolução de problemas de forma realista. Essas estratégias positivas poderiam contribuir para a redução do estresse vivido (KAUR; CHODAGIRI; REDDI, 2013). Além disso, alguns cuidados são apontados como importantes estratégias no que tange ao enfrentamento ao estresse, tais como alimentação adequada e saudável, práticas de relaxamento (meditação, yoga, relaxamento muscular) que podem incluir também atividades como ouvir música, ver filmes, conversar e atividades físicas. Essas estratégias são importantes para a promoção de qualidade de vida e estabilidade física e emocional (LIPP, 2002).

Diferentemente de outras classes profissionais, policiais vivenciam em seu fazer experiências de perigo de ameaça e morte, sendo também expostos a outros estressores organizacionais, como a percepção pública negativa em relação à polícia e a ausência de apoio institucional (AARON, 2000). Diante desse cotidiano permeado por situações extremas e constantes exigências a respeito de sua competência, honestidade e profissionalismo, tais profissionais necessitam de atenção quanto às suas condições de saúde biopsicossocial (COSTA et al., 2007). Afirma-se que o âmbito

policial é marcado pela estigmatização acerca de adoecimentos, resultando na acentuação de aflições e receios referentes ao reconhecimento das doenças e dificuldades enfrentadas pelos indivíduos. Nesse sentido, alguns policiais optariam por continuar trabalhando mesmo doentes, escondendo e suportando sintomas, por sentirem-se envergonhados e para não alterar suas rotinas de trabalho (CARDOSO; NUMMER, 2018). Além disso, as rotulações a respeito de policiais que adoecem podem refletir de maneira negativa em sua carreira, tanto na ascensão profissional quanto nas relações interpessoais, pois esses passam a ser preteridos em escalas de serviço, participação de cursos e conceituação em avaliações para promoção (CARDOSO; NUMMER, 2018). Diante do exposto, compreende-se ser necessário que sejam estudadas maneiras de reduzir o estresse em policiais para assegurar que estarão fisicamente e mentalmente aptos para cumprir suas funções da melhor maneira possível (KAUR; CHODAGIRI; REDDI, 2013). Para tanto, o presente artigo objetivou investigar as principais queixas e sintomas correlacionados à manifestação de estresse ocupacional de policiais militares e as suas estratégias de enfrentamento ao problema.

## MÉTODO

A presente pesquisa é definida como descritiva, cujo propósito visa a descrição e exposição de uma população ou fenômeno por meio de técnicas padronizadas de coleta de dados, como por exemplo, aplicação de questionário (GIL, 2002). Os resultados alcançados foram transformados em dados mensuráveis de qualidade quantificável, caracterizando a abordagem quantitativa da pesquisa (PRODANOV; FREITAS, 2013). Em estudos anteriores, apesar da amostra de mulheres policiais sempre ser menor do que de homens, resultados sugerem que o sexo é uma importante variável nas pesquisas sobre o estresse e seus efeitos. Mulheres seriam mais vulneráveis a sua ocorrência e apresentariam a tendência de exibir maiores níveis de estresse se comparadas aos colegas homens, relatando sintomas mais significativos (CALAIS; ANDRADE, LIPP, 2003; COLLINS; GIBBS, 2003; COSTA et al., 2007; DANTAS et al., 2010; OLIVEIRA; BARDAGI, 2010; SELOKAR et al., 2011; ACQUANDRO MARAN, 2015). A explicação para o fenômeno consistiria na presença de convenções sociais que ainda atribuem a mulher funções domésticas que somadas à profissão geram uma dupla jornada de trabalho, dentro e fora de casa. Além disso, a inserção em um ambiente masculinizado, contribuiria para o aumento de exigências em relação à qualidade de seu desempenho profissional (COSTA et al., 2007; DANTAS et al., 2010). As policiais militares do Brasil, apesar de terem sido pioneiras na inclusão de mulheres em seu efetivo (se comparadas à outras instituições policiais) atualmente são as que contam com menor participação de mulheres no efetivo, estando abaixo da média nacional e internacional (RIBEIRO, 2018). Apesar disso, tais mulheres são parte integrante das corporações policiais de todos os estados brasileiros (CALAZANS, 2004) e são mais frequentemente lotadas em funções administrativas (LEITE, 2013; RIBEIRO, 2018).

Nessa perspectiva, participaram da pesquisa mulheres policiais militares componentes do efetivo do Departamento Geral de Pessoal (DGP), unidade administrativa da Polícia Militar do Pará encarregada pela gestão de pessoal da corporação. Dentre as atribuições do departamento estão os procedimentos de identificação, movimentação, promoção, pagamento, assistências, entre outros (PARÁ, 2020). A escolha da realização da pesquisa com o efetivo feminino desse órgão foi embasada levando-se em consideração sua importância na gestão e organização interna da Corporação, além de objetivar evidenciar o trabalho administrativo da polícia militar. Durante o levantamento de dados, o efetivo do departamento era formado por 49 mulheres. Desse total, apenas 28 delas concordaram em participar e atenderam aos critérios de inclusão da pesquisa. Os critérios de inclusão considerados foram: serem mulheres policiais militares do serviço Ativo ou da Reserva Remunerada na condição de convocadas, estarem a pelo menos dois anos na instituição, pertencerem ao efetivo do Departamento Geral de Pessoal na ocasião da coleta de dados, não estarem de licença ou férias durante o período

de levantamento de dados e terem interesse em participar da pesquisa. A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de um questionário formado por 22 perguntas divididas em cinco tópicos principais: I) Dados de Identificação, II) Dados Profissionais, III) Percepção de Estresse no Trabalho e Consequências, IV) Percepção de Sintomas Recentes e V) Estratégias de Enfrentamento. O instrumento em questão, desenvolvido para a pesquisa levando-se em conta o contexto policial militar, foi construído pautado em testes psicológicos consolidados e amplamente utilizados em avaliações sobre o estresse, sendo eles a Escala de Vulnerabilidade de Estresse no Trabalho – EVENT (SISTO et al., 2012) e o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp – ISSL (LIPP, 2002). O presente artigo discorre sobre os dados referentes a Percepção de Sintomas Recentes e Estratégias de Enfrentamento, tópicos IV e V respectivamente. O eixo sobre a sintomatologia percebida era composto de apenas uma questão na qual poderiam ser marcadas mais de uma alternativa em uma lista de vinte e seis itens (assinlar se nos últimos 30 dias sentiu algum dos sintomas elencados). Já a seção sobre estratégias de enfrentamento continha seis questões de múltipla escolha, com alternativas entre “Sim” e “Não” (já buscou auxílio profissional para lidar com o estresse; conhece o setor da PMPA que oferece assistência psicossocial à saúde mental aos policiais; já utilizou seus serviços; consome bebida alcoólica; pratica atividade física; desenvolve atividade religiosa/espiritual) e uma questão discursiva que permitia resposta breve (de que formas procura aliviar o estresse vivido no trabalho).

O levantamento de dados foi realizado durante os meses de outubro e novembro de 2020, após autorização do Comando da Polícia Militar do Pará e aprovação do projeto de pesquisa pelo Comitê de Ética em Pesquisas em Seres Humanos, vinculado ao Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Pará (CEP-ICS/UFPA) (CAAE 36042919.7.0000.0018). Posteriormente os objetivos e detalhes da pesquisa foram esclarecidos para o Chefe do Departamento Geral de Pessoal (DGP), lócus da pesquisa, e demais responsáveis por cada seção do departamento em que havia participantes em potencial. Os questionários foram distribuídos individualmente a cada uma das mulheres convidadas a participar voluntariamente da pesquisa. Devido ao seu intenso ritmo de trabalho, as participantes foram abordadas em seu local de trabalho, onde receberam uma cópia do questionário e do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), durante esse procedimento explicou-se sobre o estudo, título, importância, objetivos, sendo dadas orientações sobre o preenchimento do material. Prezando pelo anonimato das participantes, após sua entrega os questionários foram numerados de 01 a 28 e depositados em envelopes para armazenamento. A análise subsequente dos dados obtidos foi realizada pela estatística descritiva e os resultados foram comparados ao levantamento bibliográfico pesquisado. Além disso, para ilustração das breves respostas discursivas das participantes em relação à maneira como lidam com o estresse, foi utilizada nuvem de palavras, composta e analisada pela frequência com que os termos foram empregados. A Nuvem de Palavras consiste em uma estratégia de representação gráfica da frequência com que palavras são utilizadas em um texto. Assim, em sua estruturação, a proporção de cada termo representa a sua frequência de aplicação e relevância dentre os demais, ou seja, o tamanho de cada palavra sugere sua importância sobre a temática abordada. Além disso, as Nuvens de Palavras são importante recurso para análises textuais e divulgação de resultados de pesquisa (VASCONCELLOS-SILVA; ARAUJO-JORGE, 2019).

## RESULTADOS

Todas as participantes compunham o quadro de Praças da instituição, com representantes de todas as graduações: Soldado (3,57%), Cabo (50%), 3º Sargento (21,43%), 2º Sargento (3,57%), 1º Sargento (17,86%) e Subtenente (3,57%). As graduações correspondem aos graus hierárquicos das Praças, nos quais Cabos e Soldados são elementos de execução e Subtenentes e Sargentos auxiliam a gestão em funções operacionais e administrativas (PARÁ, 1985). O tempo de efetivo serviço é contado dia a dia a partir da data de inclusão do

indivíduo na instituição (PARÁ, 1985). Entre as participantes, pode-se perceber que a maioria computava de 5 a 10 anos de serviço (32,14%). Além disso, houve percentual significativo de mulheres próximas de completar a carreira, contando entre 21 e 25 anos (25%) na corporação. Ao questionamento sobre a frequência com que se sentem estressadas pelo trabalho, durante o período de um mês, as respostas indicam que 57,14% sentem o estresse *ÀS VEZES*, 25% o sentem *MUITAS VEZES*, 14,29% *RARAMENTE* e 3,57% *SEMPRE*; sugerindo, portanto, que todas elas sentem o estresse em algum nível, mesmo que esporadicamente (Figura 1).

**Figura 1. Percentual de mulheres policiais militares do estado do Pará, do efetivo do Departamento Geral de Pessoal, em 2020, por frequência em que se sentem estressadas pelo trabalho**

VARIÁVEIS	%
<b>Frequência em que se sente estressada pelo trabalho</b>	
Nunca	0,00
Raramente	14,29
As vezes	57,14
Muitas vezes	25,00
Sempre	3,57

Fonte: Elaborado pelos autores a partir dos dados obtidos por meio do levantamento de dados, 2020.

Em relação à percepção de sintomas recentes, percebidos nos últimos 30 dias anteriores à pesquisa, a listagem apresentada no questionário continha 24 sintomas dispostos de maneira aleatória. Do total de sintomas, 12 eram predominantemente de ordem fisiológica (*Tensão Muscular; Sensação de cansaço e desgaste físico constante; Taquicardia; Dor no Estômago; Tremores; Tonturas; Náuseas; Problemas dermatológicos; Diarreias frequentes; Desmaios; Dor de cabeça frequente; Hipertensão arterial*) e 12 predominantemente psicológicos (*Apatia; Irritabilidade; Dificuldade de Concentração; Ansiedade; Mudança de appetite; Perdas ou falhas de memória; Diminuição do desejo sexual; Diminuição do senso de humor; Queda de produtividade; Pesadelos frequentes; Medo exagerado sem motivo aparente; Insônia*). Além disso, havia uma opção na qual a participante poderia escrever outros sintomas que tenha percebido (*Outros*) e opção que indicava ausência de sintomas (*Nenhum*). Dentre as respostas obtidas, 53,97% dos sintomas assinalados pelas mulheres foram de cunho psicológico e emocional, enquanto 40,06% deles foram de manifestação proeminentemente física. É importante salientar, porém, que a divisão das esferas de manifestação dos sintomas se dá apenas em caráter didático e para análise, posto que no processo saúde e doença se parte da concepção de que o ser humano é dotado de um organismo integrado. Logo, compreende-se que não há separação objetiva entre mente e corpo, e sim ambos são interligados, uma vez que os processos emocionais e cognitivos podem ser acompanhados por alterações fisiológicas e vice e versa (30). Foi uma observada uma média de aproximadamente 8 sintomas relacionados ao estresse por participante (DP=5,87), com uma delas assinalando um total de 23 sintomas percebidos. Os cinco sintomas mais significativos foram: *Sensação de cansaço e desgaste físico constante* (9,27%), *Irritabilidade* (8,37%), *Dor de cabeça frequente* (7,44%), *Tensão Muscular* (6,98%) e *Ansiedade* (6,98%) (Figura 2). Conforme observado, dentre os sintomas elencados no questionário, apenas a opção *Desmaios* não foi assinalada por nenhuma das participantes. Na opção *Outros*, foram registradas duas respostas: “*Ranger de Dentes (Bruxismo)*” e “*Dor muscular e sensação de desmaio*”. Apesar do número significativo de sintomas percebidos pelas participantes, em relação à auxílio profissional, 85,71% afirmou nunca ter buscado assistência técnica, interna ou externa à instituição, para lidar com o estresse vivido no trabalho. Na Polícia Militar do Pará, o Centro Integrado de Atenção Psicossocial (CIAP), é responsável pela atenção à saúde psicossocial de todos os policiais militares do estado e seus dependentes, funcionando por meio de demandas espontâneas ou encaminhamentos. O Centro é composto por policiais do Quadro Complementar de Oficiais formados na área da Psicologia e Serviço Social. As atuações visam ações preventivas, interventivas e emergenciais; com realização de atendimentos, avaliações especializadas, entre outros (PARÁ, 2020). Foi constatado,





extraordinário em operações de rua; bem como a dinâmica do serviço militar pode ocasionar inesperadas mudanças de função e transferências de unidade de trabalho. Foi possível perceber que apesar do efetivo feminino investigado possuir à sua disposição uma unidade técnica da instituição destinada à atenção psicossocial com o fornecimento de atendimentos com profissionais da área, a maioria delas nunca utilizou seus serviços. Essa constatação reflete o quanto a cultura policial pode influenciar na resistência de indivíduos em buscar ajuda profissional para lidar com o estresse e com conflitos, ao estigmatizá-los como fracos ou totalmente incapazes de desempenhar seu trabalho. Sendo ressaltado que para que haja a mudança de cultura é necessário que a gestão esteja envolvida no processo, atuando como facilitadora para disseminação dos novos valores ao restante da instituição (LAMBERT et al., 2016). Atividades físicas, religiosas e a convivência familiar, bem como outras atividades de lazer, são apontadas como importantes hábitos e estratégias positivas frequentemente utilizadas para o enfrentamento ao estresse ocupacional (COLETA; COLETA, 2008; BEZERRA; MINAYO; CONSTANTINO, 2013).

A família é base fundamental para o desenvolvimento da vida psíquica dos seres humanos. Seus pilares são suporte para o aprendizado de modos de se relacionar com o mundo, servindo de modelo para todas as relações, inclusive as de trabalho. Em relação ao suporte familiar, é apontado que a percepção de estresse psicológico é maior em indivíduos com menor percepção de afeto, cuidado e carinho advindos da família (SOUZA; BAPTISTA; ALVES, 2008). Estudos indicam que tanto a existência de conflitos familiares, quanto a ausência de tempo livre com a família atuam como elementos causadores de estresse. Em contrapartida, observa-se também que o estresse é capaz de gerar repercussões na vida familiar (LAMBERT et al., 2016; GOMES; AFONSO, 2016; NISAR; RASHEED; QIANG, 2018). Nessa perspectiva, fundamentam-se os resultados obtidos ao indicarem que o apoio e convívio familiares são a principal estratégia de enfrentamento ao estresse utilizada pelas participantes. Além disso, os atuais resultados sugerem que a maioria das mulheres investigadas praticam algum tipo de atividade física e religiosa e/ou espiritual. A prática de exercícios está intimamente ligada à qualidade de vida e consiste em um importante recurso de tratamento alternativo ao estresse. Em estudo com trabalhadores de áreas administrativas, foi observado que entre os indivíduos que praticavam algum exercício físico, 85% perceberam significativa redução no estresse (SILVA; SALES, 2016). Ainda sob essa perspectiva, em pesquisa com mulheres do efetivo da Polícia Militar do Rio de Janeiro, a prática de exercícios físicos foi considerada a estratégia de enfrentamento mais eficaz para a prevenção dos efeitos do estresse no trabalho (BEZERRA; MINAYO; CONSTANTINO, 2013).

No que diz respeito à espiritualidade, a maioria das policiais afirmou desenvolver alguma atividade nesse âmbito. As estratégias que envolvem questões religiosas são apontadas como eficazes mecanismos de enfrentamento ao estresse, porém o tema é pouco explorado, principalmente entre policiais. Afirma-se que indivíduos que praticam atividades de cunho religioso tem menos propensão a recorrer ao consumo de álcool como recurso para lidar com o estresse (ZAVALA; CURRY, 2017). Essa relação é percebida nos resultados obtidos. Existem comportamentos que podem acarretar mais prejuízos ao invés de contribuírem para o equilíbrio necessário de enfrentamento ao estresse. Os policiais são expostos a elementos que podem se atuar como fatores de risco para o uso abusivo de álcool, como o estresse, pressão, isolamento e uma cultura que legitima o consumo de bebidas alcoólicas, sendo comum que se reúnam para beber juntos em momentos de folga, reforçando esse comportamento entre si (VIOLANTI et al., 2011). A alta taxa de consumo de bebidas alcoólicas foi observada em pesquisa realizada com policiais militares do Rio Grande do Norte, em que apenas 35,6% dos participantes afirmaram que não as consumiam. Daqueles que a consumiam, 0,8% o faziam diariamente e 2,3% em momentos que estavam enfrentando problemas (COSTA et al., 2007). Em contrapartida, os resultados obtidos na presente pesquisa indicaram que a maioria das mulheres investigadas não faz uso de bebida alcoólica. O dado corrobora

estudo que relacionou o estresse com o uso de álcool, identificando que a maioria dos policiais que recorrem ao uso abusivo de álcool são do sexo masculino. No que diz respeito ao sexo feminino, é apontado que as mulheres classificadas na faixa de risco de consumo de álcool seriam apenas as mais jovens (VIOLANTI et al., 2011). A pesquisa revelou que as policiais militares do efetivo feminino do Departamento Geral de Pessoal da Polícia Militar do Pará percebem a ocorrência de sintomatologias frequentemente correlacionadas ao estresse ocupacional. Apesar disso, procuram manter hábitos saudáveis para lidar com o estresse, praticando atividades físicas e religiosas e, principalmente, buscando pelo convívio e suporte da família. Os resultados obtidos contribuíram para confirmar a necessidade de se depreender maior atenção à saúde biopsicossocial das policiais, uma vez que ainda existe estigmatização em torno de adoecimentos e busca de ajuda profissional. A instituição fornece aos policiais a possibilidade de acompanhamento profissional destinado à saúde mental e demandas relacionadas, porém, mesmo havendo a necessidade, a maioria das policiais investigadas nunca utilizou esse serviço. Compreende-se, portanto, que a constatação da ocorrência de estresse no trabalho de mulheres policiais militares do Pará, assim como das principais queixas por elas apresentadas, pauta a necessidade da elaboração de ferramentas e recursos direcionados ao problema e demais consequências. Nota-se que as estratégias empregadas por elas se apresentam como positivas, porém podem não ser suficientes diante de possíveis casos em que o elevado grau de estresse é capaz de gerar repercussões físicas e psicológicas, culminando em adoecimentos.

Diante dos achados é imprescindível que haja reflexão acerca de projetos de prevenção e intervenção destinados à identificação e redução de estressores no trabalho cujas consequências contribuem para o surgimento de sintomas e doenças. Por meio da implementação de programas de atenção em saúde voltados ao combate ao estresse, executados por equipes de profissionais da área da saúde da instituição, é possível promover ações educativas sobre os perigos do estresse e práticas para sua redução e controle. Tais iniciativas elaboradas pela própria corporação e destinadas aos policiais, podem auxiliar em maior divulgação e conhecimento sobre o do tema, suscitando discussões necessárias para que a mudança de cultura, identificada como necessária, seja iniciada. Assim, ressalta-se que o enfrentamento ao estresse ocupacional deve envolver atitudes colaborativas entre as condutas desenvolvidas pela organização em que ocorre e os comportamentos dos indivíduos afetados. Julga-se necessário ressaltar que o estudo possui limitações. Apesar de apresentarem relevantes indicativos que possibilitaram a aproximação ao fenômeno abordado, os resultados alcançados podem não ser generalizáveis para toda a instituição, considerando o tamanho da amostra e especificidade da unidade escolhida como locus para o levantamento de dados. Assim, é necessário que pesquisas futuras sejam desenvolvidas em outras unidades da Polícia Militar do Pará, inclusive aquelas destinadas aos serviços operacionais; bem como que sejam realizados estudos de abordagem qualitativa para compreensão dos sentidos e significados atribuídos ao que esses policiais percebem como estresse.

## REFERÊNCIAS

- Aaron JDK (2000). Stress and Coping in police officers. *Police Quarterly*. 3 (4): 438-450.
- Acquadro Maran D et Al (2015). Occupational Stress, Anxiety and Coping Strategies in Police Officers. *Occupational Medicine*. 65 (6): 466-473.
- Almeida DM, Ibdaiwi TKR, Lopes LFD, Costa VMF, Possamai LO (2015). Estresse Ocupacional na Perspectiva dos Bombeiros da cidade de Santa Maria/Rs. *Revista de Carreiras e Pessoas (Recape)*. 5 (1).
- Alvim AL, Ferrarezi JAS, Silva LM, Floriano LF, Rocha LRP (2019). O Estresse em docentes de Ensino Superior. *Brazilian Journal Of Development*. 5 (12): 32547-32558.
- Balassiano M, Tavares E, Pimenta RC (2011). Estresse Ocupacional na Administração Pública brasileira: Quais os Fatores

- Impactantes? Revista De Administração Pública. 45 (3): 751-774.
- Bezerra CM, Minayo MCS, Constantino P (2013). Estresse Ocupacional em Mulheres Policiais. *Ciência & Saúde Coletiva*. 18 (3): 657-666.
- Calais SL, Andrade LMB, Lipp ME (2003). Diferenças de Sexo e Escolaridade na manifestação de Stress em adultos jovens. *Psicologia: Reflexão E Crítica*. 257-263
- Calazans ME (2004). Mulheres no Policiamento Ostensivo e a Perspectiva de uma segurança cidadã. São Paulo em Perspectiva. 18 (1): 142-150.
- Cardoso I, Nummer F (2018). Estigma do Adoecimento na Polícia Militar do Pará. *Política& Trabalho*. 49: 227-245.
- Coleta ASMD, Coleta MFD (2008). Fatores de Estresse Ocupacional e Coping entre policiais civis. *Psico-USF*. 13 (1): 59-68.
- Collins PA, Gibbs ACC (2003). Stress in Police Officers: a study of the origins, Prevalence and Severity of Stress-Related Symptoms within a County Police Force. *Occupational Medicine*. 53 (4): 256-264.
- Costa M, Accioly Júnior H, Oliveira J, Maia E (2007). Estresse: Diagnóstico dos Policiais Militares em uma cidade brasileira. *Revista Panamericana De Salud Publica*. 21 (4): 217-222.
- Cruz MZ, Pereira Júnior A (2011). Corpo, mente e emoções: Referenciais Teóricos da Psicossomática. *Simbio-Logias*. 4 (6): 46-66.
- Dantas MA, Brito DVC, Rodrigues PB, Maciente TS (2010). Avaliação de Estresse em Policiais Militares. *Psicologia: Teoria E Prática*. 2010; 12 (3): 66-77.
- Friedrich ACD, Macedo F, Reis AH (2015). Vulnerabilidade ao Stress em Adultos Jovens. *Revista Psicologia Organizações E Trabalho*. 15 (1): 59-70.
- Gil AC (2002). Como Elaborar Projetos de Pesquisa. São Paulo: Atlas.
- Gomes AG, Afonso JMP (2016). Occupational Stress and Coping among Portuguese Military Police Officers. 34 (1): 47-65.
- Kaur R, Chodagiri VK, Reddi NK (2013). A Psychological Study of Stress, Personality and Coping in police personnel. *Indian Journal Of Psychological Medicine*; 35 (2).
- Lambert EG, Frank J, Keena LD, Hogan NL (2016). The Relationship Of Work-Family Conflict With Job Stress Among Indian Police Officers: A Research Note. *Police Practice And Research*. 18 (1): 37-48.
- Leite MM (2013). Origens Sociais e Trajetórias Profissionais das Primeiras Mulheres Policiais Pertencentes ao Círculo de Oficiais da Polícia Militar do Pará. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Pará.
- Lipp MEN, Costa KRS, Nunes VO (2017). Estresse, qualidade de vida e Estressores Ocupacionais de Policiais: Sintomas Mais Frequentes. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*. 17 (1): 46-53.
- Lipp MN (2002). Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL). São Paulo: Casa Do Psicólogo.
- Loriol M (2016). Collective forms of Coping and the Social Construction of Work Stress among industrial workers and police officers in France. *Theory & Psychology*. 26 (1): 112-129.
- Murta SG, Tróccoli BT (2004). Avaliação de Intervenção em Estresse Ocupacional. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*. 20 (1): 39-47.
- Nisar SK, Rasheed MI, Qiang W (2018). They Can't Safeguard You When They Are Under Stress: An Exploratory Study On Issues And Problems Of Job Stress In Police. *International Journal Of Police Science & Management*. 20 (2): 124-133.
- Oliveira PLM, Bardagi MP (2010). Estresse e Comprometimento com a carreira em Policiais Militares. *Boletim De Psicologia*. 2010. LIX (131): 153-166.
- Pará (1985). Governo Do Estado Do Pará. Secretaria De Estado De Segurança Pública E Defesa Social. Polícia Militar do Pará. Lei Nº 5.251 De 31 De Julho De 1985. Dispõe Sobre O Estatuto Dos Policiais-Militares Da Polícia Militar Do Estado Do Pará E Dá Outras Providências.
- Pará (2020). Governo Do Estado Do Pará. Secretaria De Estado De Segurança Pública E Defesa Social. Polícia Militar do Pará. Lei Complementar Nº. 126, De 13 De Janeiro De 2020. Altera A Lei Complementar Nº 053, De 7 De Fevereiro De 2006, Que "Dispõe Sobre A Organização Básica E Fixa O Efetivo Da Polícia Militar do Pará (PMPA)".
- Prodanov CC, De Freitas EC (2013). Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico. 2. Ed. Editora Feevale.
- Ribeiro L (2018). Polícia Militar é lugar de mulher? *Revista Estudos Feministas*. 26 (1).
- Salvador RSP, Silva BASA, Lisboa MTL (2013). Estresse da Equipe de Enfermagem do Corpo de Bombeiros no Atendimento Pré-Hospitalar Móvel. *Escola Anna Nery*. 17 (2): 361-368.
- Selokar D et al (2011). Occupational Stress among Police Personnel of Wardha City, India. *The Australasian Medical Journal*. 4 (3).
- Silva LC, Salles TLA (2016). O Estresse Ocupacional e as formas alternativas de tratamento. *Revista de Carreiras e Pessoas São Paulo*. 5 (2): 234-247.
- Sisto FF, Baptista MN, Noronha APP, Santos AAA (2012). Escala de Vulnerabilidade ao Estresse no Trabalho (Event). São Paulo: Vetor.
- Sousa IF, Mendonça H, Zanini DS, Nazareno E (2009). Estresse Ocupacional, Coping e Burnout. *Revista Evs-Revista De Ciências Ambientais E Saúde*. 36 (1): 57-74.
- Souza MS, Baptista MN, Alves GAS (2008). Suporte Familiar e Saúde Mental: Evidência de validade baseada na relação entre variáveis. *Aletheia*. 28: 45-59.
- Vasconcellos-Silva P, Araujo-Jorge T (2019). Análise de Conteúdo por meio de Nuvem de Palavras de postagens em comunidades virtuais: Novas Perspectivas e Resultados Preliminares. In: Congresso Ibero-Americano De Investigação Qualitativa, 8., 2019. Atas Do 8º Congresso Ibero-Americano Em Investigação Qualitativa. 2: 41-48.
- Vicente NG, Ferreira LA, Rezende MP, Cardoso RJ, Zuffi FB (2013). Perception of Occupational Stress by Military Firefighters from a city in the countryside of Minas Gerais. *Revista De Pesquisa: Cuidado É Fundamental Online*. 5 (3): 75-84.
- Violanti JM, Slaven JE, Charles LE, Burchfiel CM, Andrew ME, Homish GG (2001). Police And Alcohol Use: A Descriptive Analysis And Associations With Stress Outcomes. *American Journal Of Criminal Justice*. 36 (4): 344-356.
- Zavala E, Curry TR (2018). The Role of Religious Coping On Problematic Alcohol Consumption By Police Officers. *Police Practice And Research*. 19 (1): 31-45.

\*\*\*\*\*