

## QUALIDADE DE VIDA DO POLICIAL CIVIL: FATORES DE ESTRESSE OCUPACIONAL

SOUZA, Felipe Silva de Souza<sup>1</sup>

### RESUMO:

*O objetivo deste trabalho é identificar e compreender os fatores de estresse ocupacional entre policiais civis e de que forma estes fatores influenciam na qualidade de vida destes profissionais da segurança pública. Foram utilizados na confecção do presente trabalho pesquisas em doutrinas, notícias veiculadas pela imprensa e internet, além de seguir o método dedutivo para o desenvolvimento do texto ora apresentado.*

**Palavras-Chave:** *Polícia Civil; estresse; qualidade de vida.*

## CIVIL POLICEMAN'S QUALITY OF LIFE: OCCUPATIONAL STRESSORS

### ABSTRACT:

*The objective of this study is to identify and understand the occupational stress factors among civil policemen and how these factors influence the quality of life of these public safety professionals. It has been used for elaboration of this present work doctrines research, news thrown by the press and internet, and also deductive system for the development of the study now introduced.*

**Keywords:** *Civil Police; stress; quality of life.*

### Introdução:

<sup>1</sup> Delegado de Polícia do Departamento de Polícia Civil do Estado do Paraná  
Revista da Escola Superior de Polícia Civil - DPC-PR e-INSS: 2595-556X  
Rua Tamoios, nº 1.200 - Vila Izabel - Curitiba/PR—CEP: 80.320-290  
Fone: (41) 3270-1650 - fax: 3243-5324  
e-mails: [espc.revista@pc.pr.gov.br](mailto:espc.revista@pc.pr.gov.br) e [espc@pc.pr.gov.br](mailto:espc@pc.pr.gov.br)

Questiona-se, atualmente, se o estresse derivado da realização do trabalho é uma das principais causas de enfermidade laboral. Por esta razão, a prevenção dos riscos psicossociais no trabalho que podem gerar estresse tem tido um grande destaque na atualidade.

Segundo Lipp (1996, p.20), o estresse pode ser definido como uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite, ou confunda, ou mesmo que a faça imensamente feliz. Taquicardia, sudorese excessiva, tensão muscular, boca seca e a sensação de estar alerta são sintomas comuns a pessoas expostas a uma fonte de estresse.

Por sua vez, o estresse ocupacional pode ser definido como o estado em que ocorre um desgaste do organismo humano e/ou diminuição da capacidade de trabalho. Por si só, não é capaz de desencadear uma enfermidade orgânica ou provocar uma disfunção significativa na vida do indivíduo. Para que isso ocorra, é necessário que outras condições estejam presentes, como a vulnerabilidade orgânica ou a forma inadequada de avaliar e enfrentar a situação estressante. A preocupação científica com a questão do estresse ocupacional reside na sua provável relação com o adoecimento ou sofrimento que acarreta.

Algumas ocupações, por suas características, são consideradas mais predisponentes ao estresse, destacando-se, dentre elas, a dos policiais (neste trabalho, destaque especial para os policiais civis). Estudos mostram que estes apresentam muitos sintomas físicos e psicológicos de estresse (Anshel, 2000; Burke, 1994; Violanti & Aron, 1995).

Por desenvolver o seu trabalho em um meio conflitivo, no limite da criminalidade, bem como por utilizarem como ferramenta habitual de trabalho a arma de fogo, os policiais civis estão mais propensos a desencadear sintomas de estresse, em comparação às demais profissões. Além destes fatores, há outros também a serem considerados, tais como a falta de credibilidade do serviço policial perante a sociedade; a falta de apoio do Estado em caso de fatos relacionados à função policial; carga horária extenuante; etc.

Algumas pesquisas relatam que os policiais têm taxas mais altas de doenças de coração, úlceras, suicídio e divórcio que a população geral. Taxas de doenças e

acidentes oito vezes mais altas para os policiais do que para outros servidores públicos (Lennings, 1997). O consumo excessivo de álcool e o abuso de drogas ilícitas têm sido associados com a presença de situações e acontecimentos estressantes.

Observa-se também uma maior prevalência dos transtornos de ansiedade e dos quadros depressivos nos grupos de policiais em relação aos outros grupos profissionais, bem como maiores taxas de problemas familiares.

Identificar quais são os fatores de estresse ocupacional e entender como eles influenciam na qualidade de vida do policial civil ajudam a prevenir ou ao menos minimizar os seus efeitos negativos. A intervenção de profissionais, tanto no ambiente de trabalho quanto no treinamento dos policiais, pode otimizar a maneira de enfrentar os fatores de estresse no trabalho.

Serão explorados neste artigo os principais fatores de estresse entre policiais civis, através da análise de estudos internacionais bem como por meio de pesquisas a respeito da realidade policial no Brasil.

Igualmente, serão abordados quais os mecanismos de enfrentamento ao estresse utilizados pelos policiais.

## **2 Principais Fatores de Estresse entre Policiais Civis:**

### **2.1 Análise de Estudos Internacionais:**

Inicialmente, acreditava-se que a principal causa do elevado nível de estresse na profissão policial era a expectativa de que a polícia se envolveria em situações perigosas e violentas, como, por exemplo, uma “troca de tiros” com marginais.

Embora o trabalho policial seja uma ocupação perigosa por natureza, daí não se pode concluir que o estresse nessa profissão advém necessária e exclusivamente dessa periculosidade. Segundo Stotland (1991), o policial pode não considerar a violência como fator estressante, mas sim o fato de ter que responder pelas suas ações.

No estudo de Crank e Caldero (1991), mais da metade dos policiais indicaram os papéis burocráticos como os estressores mais significantes. Para a amostra total, somente 4% de fatores específicos foram relacionados à violência ou ao perigo como fonte principal de estresse.

No estudo de Patterson (1992), o perigo do trabalho foi classificado como o quarto fator mais estressante. Aspectos organizacionais, financeiros e preocupações sobre falhas nos equipamentos foram considerados fontes mais importantes de estresse do que a violência ocupacional.

Os autores Coman e Evans (1991) encontraram, como fatores estressantes de trabalho, aqueles relacionados às atividades executadas pela polícia enquanto lidando com o público, provendo um serviço público. Fatores organizacionais e fatores de rotina profissional, como promoção e procedimentos disciplinares, também foram relacionados como estressores.

Graf (1986) identificou que as fontes de estresse mais importantes para os policiais são as organizacionais (classificados pelo autor como fatores extrínsecos), tais como apoio organizacional ou censura, papéis e procedimentos organizacionais e relações familiares.

Verifica-se, portanto, nos estudos acima citados, que a violência ou a periculosidade da profissão policial embora sejam fatores estressores importantes a serem considerados, possuem menor relevância quando comparadas aos fatores organizacionais, tais como os de caráter burocrático. Esse entendimento é extremamente importante quando tratamos da instituição Polícia Civil, tendo em vista que esta possui caráter repressivo, atuando como polícia judiciária e de apuração de infrações penais, sendo por esta razão uma força de segurança pública um pouco mais burocrática em relação às demais.

## **2.2 Análise da Realidade Brasileira:**

As autoras e psicólogas Alessandra dos Santos Menezes Dela Coleta e Marília Ferreira Dela Coleta (2008) realizaram um interessante estudo a respeito do estresse ocupacional entre policiais civis. Para tanto, utilizaram a seguinte metodologia: entrevistaram 40 policiais civis (13 detetives, 5 carcereiros, 5 peritos criminais, 8 delegados, 7 escrivães e 2 inspetores) de uma Delegacia Regional de Segurança Pública do interior do estado de Minas Gerais, coletando dados de 2 a 3 vezes por semana, durante um período de 3 meses.

Quanto à caracterização da amostra: média de idade foi de 35 anos – com um desvio padrão de 9 – sendo quase 70% dos entrevistados casados ou em relacionamento; quase 50% possuíam ensino superior completo enquanto cerca de 32% possuíam ensino médio ou estavam cursando; quanto ao sexo dos entrevistados, 84,4% eram homens e 15,6% eram mulheres.

Utilizaram como instrumento um roteiro de entrevista semiestruturado, a fim de se obter as seguintes informações: quais as atividades exercidas pelo entrevistado; os fatores gerais que o sujeito considera como estressantes no trabalho; o fator considerado como o mais estressante; como o profissional lida com os fatores descritos por ele como estressantes; se o profissional passa, no momento da entrevista, por alguma situação estressante fora do trabalho; e por fim, se o entrevistado possuía sugestões a oferecer no sentido de amenizar o estresse percebido no trabalho.

Sobre o fator considerado como o mais estressante, o excesso de trabalho (ou acúmulo de tarefas) obteve, isoladamente, a mais alta porcentagem de respostas (25%), seguido de infraestrutura do trabalho ineficiente (15%) e risco de vida pessoal e da família (7,5%).

Quando perguntados sobre o que costumavam fazer para lidar com o estresse, cerca de 58% dos policiais civis responderam que utilizam manejo dos sintomas para lidar com o fator estressante, tais como autocontrole, apoio da família, lazer, prática de exercícios, apoio na religião e atitude positiva. Cerca de 23% declararam preferir estratégias de esquiva, ou seja, separando a vida social do trabalho e isolando-se. Apenas cerca de 18% declararam utilizar o controle através de comportamentos eficazes no trabalho, tais como assumir, organizar e distribuir tarefas, resolver problemas sem demora, buscar informações e fazer o melhor possível. Dois entrevistados declararam não conseguir lidar com o estresse.

Fora do trabalho, cerca de 42% dos policiais civis afirmaram que não estavam vivenciando situações estressantes na vida familiar. Exatos 25% afirmaram ter problemas na vida conjugal e familiar e cerca de 22% declararam possuir problemas financeiros.

Quando solicitados a oferecerem sugestões para diminuir o estresse no trabalho, a grande maioria (82,5%) não apontou sugestões. Os que ofereceram resposta a essa questão (somente 17,5%) acreditam que deveria haver melhores

condições de trabalho, terceirização dos presídios, mudanças na justiça, mais parceria entre os colegas de trabalho e melhor reconhecimento da sociedade sobre o trabalho do policial.

### **2.3 Mecanismos de Enfrentamento Ao Estresse (*Coping*):**

O trabalho do policial tem sido associado com diversos relatos sobre problemas físicos e mentais, levando à morte prematura por várias causas. Alguns autores identificaram grupos de policiais com alto nível de mortalidade por suicídio, câncer digestivo, câncer no cólon e de medula. Verificaram também um aumento do risco de doenças cardíacas relacionadas proporcionalmente aos anos de serviço.

Nesse sentido, a fim de se evitar os males causados pelo estresse, se faz necessário criar mecanismos de enfrentamento a este, também chamados de estratégias de *coping*.

O termo *coping* tem origem no verbo inglês “to cope”, que em sua tradução literal significa lutar, competir com sucesso. É um termo muito utilizado pela Psicologia, mais precisamente na Psiconeuroimunologia (ciência interdisciplinar que estuda o ser humano como unidade indissolúvel de corpo e mente).

*Coping* pode ser definido como os esforços cognitivos e comportamentais para lidar com situações de dano, de ameaça ou de desafio quando não está disponível uma rotina ou uma resposta automática. Apenas esforços conscientes e intencionais são considerados estratégias de *coping*. O estressor deve ser percebido e analisado conscientemente.

Segundo o estudo de Rudolph, Denning e Weisz (1995), há alguns moderadores (variáveis preexistentes) que influenciam as estratégias de *coping*, tais como as características da pessoa (nível de desenvolvimento, gênero, experiência prévia, temperamento), do estressor (tipo, nível de controlabilidade), do contexto (influência paterna, suporte social), assim como a interação entre esses fatores.

O *coping* pode ser focalizado na emoção ou no problema. Quando focalizado na emoção, o *coping* tem por objetivo reduzir a sensação física desagradável de um estado de estresse. O *coping* focalizado no problema tem por objetivo fazer uma reestruturação cognitiva para encarar o problema de uma forma mais adaptativa.

Os *copings* também são divididos entre adaptativos, caso sejam saudáveis e eficazes, e desadaptativos, caso causem prejuízos para si mesmo ou para os outros, como, por exemplo, fazer uso de bebida alcoólica como estratégia de enfrentamento.

De acordo com Anshel (2000), o *coping* permite ao policial manter o foco de atenção e direcionar-se para a próxima tarefa, o que pode promover amenização dos sintomas de estresse.

Muitos estudos concluíram que os policiais não apresentam comportamentos de enfrentamento adequados. Consumo excessivo de álcool, altos índices de divórcio e suicídio, podem ser considerados como um tipo de fracasso ao enfrentamento.

Burke (1994) verificou que o uso de álcool, drogas, cigarros e isolamento físico (método de esquiva) são mecanismos de enfrentamento utilizados pelos policiais, embora indesejáveis em comparação a outros métodos. Na realidade brasileira, verificou-se no estudo de Alessandra dos Santos Menezes Dela Coleta e Marília Ferreira Dela Coleta que cerca de 23% dos policiais civis entrevistados declararam preferir estratégias de esquiva, ou seja, separando a vida social do trabalho e isolando-se.

Para Latack e Havlovic (1992), pesquisas sobre *coping* poderiam reduzir os altos custos do estresse nas organizações. Para esses autores, há uma necessidade urgente de se desenvolver maiores estudos acerca do tema.

Embora haja poucos estudos a respeito das estratégias de enfrentamento dos policiais civis, verifica-se uma predominância do manejo de sintomas e a baixa preferência por ações de controle para amenizar o estresse. Desta forma, necessário que se incentive maiores pesquisas e estudos no sentido de desenvolver estratégias de enfrentamento eficazes para utilização pelo policial civil.

De acordo com França e Rodrigues (1997), o essencial seria melhorar a qualidade da rotina de trabalho. Sugere-se, através de uma abordagem sistêmica, o desenvolvimento de projetos de intervenção no sentido de reduzir o estresse de policiais, através de medidas preventiva, tais como: adaptação à realidade cotidiana; formação nas emoções; equilíbrio pessoal e social; minimização da burocracia; dentre outras.

### **Considerações Finais:**

Verifica-se, pelo demonstrado neste artigo até então, que embora a profissão policial seja considerada no mundo inteiro uma profissão de risco, onde seus agentes estão expostos à violência cotidiana da sociedade moderna, parece ser consenso que não é este o fator considerado como o principal estressor.

Esse é um dado interessante, que merece uma análise criteriosa, tendo em vista o senso comum – cultura popular – de que o estresse policial deriva em grande parte do risco inerente à atividade policial.

Daí surge o seguinte questionamento: por que o risco, a violência a que está exposto o agente policial, não é o principal fator estressor entre os policiais civis? Algumas hipóteses podem ser levantadas, e não se está aqui querendo esgotar o assunto ou propor conclusões técnicas. Na verdade, objetiva-se o debate, a argumentação hipotética e dedutiva, a fim de se fomentar a reflexão a respeito do assunto.

Uma hipótese a ser considerada é a de que os indivíduos que integram os quadros policiais são, via de regra, sujeitos altamente vocacionados, e por terem plena consciência de que o risco é algo inerente à profissão policial, o aceitam como algo natural. Outros podem ainda utilizar o risco da profissão como fator motivador, o que torna a profissão policial mais atrativa e diferenciada com relação a outras mais burocráticas.

Não podemos esquecer, também, que ao integrar uma força policial, os sujeitos passam por uma criteriosa seleção, que inclui a aplicação de testes psicotécnicos a fim de verificar se os interessados possuem compatibilidade com o perfil profissiográfico desejado pela instituição.

Porém, não é desejado nem esperado pelo candidato que, ao ingressar na polícia, o mesmo terá um acúmulo sobre-humano de trabalho, com carga horária extenuante, e estrutura deficitária e altamente precária. Muito pelo contrário. A mídia, os meios de comunicação, e até mesmo os setores de comunicação institucional fazem questão de mostrar uma polícia civil estruturada, capaz de mobilizar grande quantidade de recursos humanos e materiais – ainda que não seja essa a realidade – para o fim de grandes operações policiais.

O objetivo desta tática midiática é clara: além de querer “recrutar” mais servidores para os quadros policiais, a principal finalidade é mostrar que o Estado



investe em segurança pública, causando uma sensação de segurança na população em geral.

Parece ser claro e evidente, portanto, que o risco, por ser algo inerente e esperado na profissão policial, não seja o principal fator de estresse ocupacional entre os policiais civis. De outra banda, fatores organizacionais, como o excesso de trabalho e a estrutura ineficiente despontam como os fatores estressores de maior impacto na qualidade de vida do policial.

Necessário, portanto, que o Estado se preocupe também com a qualidade de vida de seus policiais, por meio de programas, incentivos e investimentos na área de segurança pública, voltados para a saúde mental de seus policiais civis.

Os estressores estudados neste artigo sugerem a necessidade de uma atuação profilática nas instituições policiais, em seus sistemas e métodos de trabalho, estrutura, ambiente, equipamentos e treinamento de pessoal.

Programas de acompanhamento psicológico periódico, orientação médica, incentivo à prática de esportes e/ou outras atividades físicas, à meditação, etc, colaboram no alívio do estresse ocupacional.

Da mesma forma, investimentos em recursos humanos, como a contratação de mais policiais a fim de não sobrecarregar o já exíguo quadro de policiais civis, fato que é observado de forma geral no Brasil inteiro, ajudaria a diminuir o excesso de trabalho, o qual é um dos principais fatores de estresse entre os servidores policiais, conforme já demonstrado neste artigo.

Os investimentos em material de trabalho, sejam eles materiais operacionais para a atividade de ponta ou materiais relacionados ao ambiente de trabalho, também agregam qualidade na vida do policial civil.

É necessário, também, melhorar as habilidades individuais de enfrentamento e a saúde organizacional. As delegacias de polícia deveriam utilizar os serviços tanto de psicólogos organizacionais quanto de clínicos para reduzir os efeitos negativos do trabalho em seus funcionários.

Todas essas ações reduziriam as fontes de estresse derivadas das características do trabalho. Paralelamente a isso, dever-se-ia trabalhar na modificação do relacionamento interpessoal e investigar melhor a origem e as causas das queixas sobre a falta de apoio no nível organizacional, social e governamental.

Por fim, o Estado precisa “entender” que investir na qualidade de vida de seus policiais, é investir em segurança pública e, ao mesmo tempo, incentivar que seus servidores sejam mais produtivos e eficientes.

### Referências:

- ANSHEL, M. (2000). A conceptual model and implications for coping with stressful events in police work. *Criminal Justice and Behavior*, 27(3), 375-400.
- ANTONIAZZI, Adriane Scomazzon; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco and BANDEIRA, Denise Ruschel. O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estud. psicol. (Natal)* [online]. 1998, vol.3, n.2, pp. 273-294.
- BURKE, R. J. (1994). Stressful events, work-family conflict, coping, psychological burnout, and well-being among police officers. *Psychological Reports*, 75, 787-800.
- COLETA, Alessandra dos Santos Menezes Dela; COLETA, Marília Ferreira Dela. Fatores de estresse ocupacional e coping entre policiais civis. *Psico-USF (Impr.)*, Itatiba, v. 13, n. 1, p. 59-68, Junho 2008.
- COMAN, G. & EVANS, B. (1991). Stressors facing the Australian police in the 1990s. *Police Studies*, 14, 153-65.
- CRANK, J. P. & CALDERO, M. (1991). The production of occupational stress in medium sized police agencies. A survey of line officers in eight municipal departments. *Journal of Criminal Justice*, 19, 339-349.
- FONTANA, D. (1994). *Estresse: faça dele um aliado e exercite a autodefesa* (2ª ed). São Paulo: Saraiva.
- FRANÇA, A. C. L. & RODRIGUES, A. L. (1997). *Stress e trabalho: guia básico com abordagem psicossomática*. São Paulo: Atlas.
- GRAF, F. A. (1986). The relationship between social support and occupational stress among police officers. *Journal of Police Science and Administration*, 14, 178-86.  
[https://pt.wikipedia.org/wiki/Mecanismos\\_de\\_enfrentamento](https://pt.wikipedia.org/wiki/Mecanismos_de_enfrentamento). Acesso em: 15 jul. 2018.
- LATAACK, J. C. & HAVLOVIC, S. J. (1992). Coping with job stress: A conceptual evaluation framework for coping measures. *Journal of Organizational Behavior*, 13, 479-508.
- LENNINGS, C. J. (1997). Police and occupationally related violence: A review. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 20(3), 555-566.
- LIPP, M. E. N. (1996). *Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco*. Campinas, SP: Papirus.
- PATTERSON, B. L. (1992). Job experience and perceived job stress among police, correctional, and probation/parole officers. *Criminal Justice and Behaviour*, 19, 260-85.
- RUDOLPH, K. D., DENNING, M. D., & WEISZ, J. R. (1995). Determinants and consequences of children's coping in the medical setting conceptualization, review, and critique. *Psychological Bulletin*, 118, 328-357.
- STOTLAND, E. (1991). The effects of police work and professional relationships on health. *Journal of Criminal Justice*, 19, 371-379.
- VIOLANTI, J. M. & ARON, F. (1995). Police stressors: Variation in perception among police personnel. *Journal of Criminal Justice*, 23, 287-294.