

FOGO AMIGO: OS NÍVEIS DE ESTRESSE NA FAMÍLIA DO POLICIAL MILITAR MATO-GROSSENSE

*Ademar Corrêa da Costa¹
Denilso Fernandes de Miranda²*

RESUMO

Esta pesquisa investigou o nível de estresse nos cônjuges (esposas ou companheiras) dos policiais militares, utilizou-se do Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL), em uma entrevista estruturada, a amostra ficou definida em 20 esposas ou companheiras de policiais militares da área do 27º Batalhão de Polícia Militar-Diamantino-MT. Concluiu que 60% da amostra não apresentaram estresse, sendo que 35%, apresentaram estresse no nível 2 (fase de resistência) e 5% apresentaram estresse no nível 3 (fase de quase-exaustão), havendo predominância do aspecto sintomático psicológico na determinação do mesmo. De acordo com o resultado da pesquisa, a predominância é de indivíduo sem estresse; sendo assim, não confirmando a hipótese, que previa a predominância de indivíduos no nível 4 (fase de exaustão).

Palavras-chaves: *Avaliação Psicológica - Níveis de Estresse - Cônjuges de Policial Militar*

ABSTRACT

This research investigated the level of stress on military police officers' spouses (wives or life partners); Lipp's Stress Symptoms Inventory for Adults (ISSL in Portuguese) has been used, on a structured interview. The sample was defined as being composed of 20 military police officers' wives or life partners in the area of the 27th Military Police Battalion - Diamantino - MT. It concluded that 60% of the sample don't show signals of stress, while 35% have shown level-2 stress (resistance stage) and 5% have shown level-3 stress (quasi-exhaustion stage), there being a predominance of the psychological symptomatic aspect in determining stress. According to the research results, the predominance is of stress-free individuals; thus, not confirming the hypothesis, which predicted the predominance of individuals at level 4 (exhaustion stage).

Keywords: *Psychological Evaluation - Stress Levels - Military Police Officers' Spouses*

¹Oficial da Polícia Militar do Estado de Mato Grosso, Tenente Coronel, Bacharel em Segurança Pública pela Academia de Polícia Militar Costa Verde-MT. Especialista em Gestão de Segurança Pública pela Academia Militar Costa Verde em Várzea Grande-MT (APMCV-MT).

²Oficial da Polícia Militar do Estado de Mato Grosso, Tenente Coronel, Bacharel em Segurança Pública pela Academia de Polícia Militar Costa Verde-MT. Especialista em Gestão de Segurança Pública pela Academia Militar Costa Verde em Várzea Grande-MT (APMCV-MT).

INTRODUÇÃO

O policial militar é essencial para a preservação da ordem pública, além de ter um papel fundamental na ação preventiva que é de inibir atos criminosos, é um servidor público essencial para a tranquilidade pública.

A violência contra policiais militares tem aumentando diariamente em todo território nacional, tanto as grandes ou pequenas cidades do Estado de Mato Grosso, não ficam fora dessa violência; sendo que existem registros de policiais que foram vitimados por criminosos durante o serviço ou na folga. Outro ponto importante é o aumento da gravidade das ocorrências atendidas envolvendo troca de tiros entre policiais e criminosos.

Essa violência extrema tem levado os policiais militares a viver em clima de temor, somente pelo fato de ser policial militar e, o receio de ser mais uma vítima da violência desperta no profissional uma reação de alerta contra uma agressão imaginária ou real. Fato este que é vivenciando diuturnamente tem afetando o policial, e sua família tanto nas relações sociais e profissionais.

Derenusseon e Jablonski (2010), citando estudo de Minayo e Cols. (2008), relata o risco da profissão policial e os reflexos em sua família, onde coloca a sua família como vítima do sistema, que “o risco é real também nos momentos de lazer do policial militar, o que faz com que sua família também esteja mais exposta à violência do que o restante da população”.

Há estudos que apontam as profissões relacionadas à segurança como uma das mais estressantes do mundo e as instituições policiais militares pela sua própria rigidez disciplinar, exposição e risco da morte que o aflige os seus profissionais constantemente, leva isso a se torna algo até institucional pela sua natureza. Como bem expõe Rossi (2015):

O Brasil é o segundo país mais estressado do mundo, perdendo apenas para o Japão, e a principal causa do *stress* nos brasileiros é o trabalho. Os dados demonstram que o *stress* profissional afeta 69% da população brasileira e que as pessoas estão cada vez mais desmotivadas e insatisfeitas com seu trabalho. E ainda, entre as profissões que mais sofrem com o *stress* no país estão os profissionais de Segurança Pública.

O policial militar encontra-se constantemente exposto a fatores estressantes capazes de provocar ou contribuir para a mudança de comportamento na relação familiar, como demonstram Derenusson e Jablonski (2010):

Afora a vitimização física, encontramos perdas subjetivas: é comum o relato de companheiras de policiais que apontam para uma mudança indesejável de identidade dos mesmos após a entrada na Corporação, com estes tornando-se mais rígidos, indiferentes à família ou mesmo agressivos.

Neste mesmo entendimento Derenusson (2009) faz referência a Silva (2006), onde aponta que policiais pesquisados em 52% da sua amostra, relatou que costumeiramente devido ao trabalho profissional levam para casa o estresse, fato este que tem como vítima direta desse mal aqueles que relacionam diretamente com o ele, ou seja, a família através da esposa ou companheira.

A importância da família no aspecto da vida atual e apontado por Lipp (2007), onde ressalta que há vários estudos que aponta que a família, é fundamental para o equilíbrio do profissional, pois nela ele se despe da armadura e escudo que o proteger da violência velada da própria sociedade, das cobranças sociais e profissionais, encontra nesse ambiente proteção, carinho e conforto para superar as dificuldades diárias; coloca ainda que quando o nível do estresse está muito elevada no ceio familiar, pode vir a ocorrer a desestruturação familiar e muitas vezes pode contribuir para separação conjugal, principalmente quando o indivíduo é exposto ao um logo período de estresse excessivos.

A profissão de policial militar é uma atividade de alto risco, uma vez que esses profissionais lidam, no seu cotidiano, com a violência, a brutalidade e a morte. Isso é apontado por Costa; Oliveira e Maia (2007). Coloca que a literatura aponta que a profissão policial está entre as profissões que mais sofrem de estresse, pois estão constantemente expostos ao perigo e à agressão, devendo frequentemente intervir em situações de problemas sociais de muito conflito e tensão. Sendo que essa carga acaba afetando indiretamente na relação familiar. Outro ponto apresentado que fundamenta o entendimento é apresentado por Derenusson e Jablonski (2010), citando Muniz (1999), onde ele demonstra que a relação entre o policial e sua família,

é dificultada tendo em vista que muitas vezes o profissional não pode dialogar com a família sobre fatos ocorridos no dia a dia de trabalho.

Diante do mundo moderno, as mulheres, se capacitaram para o mercado de trabalho e foram à luta conseguindo seu espaço mas isso a levou a assumir funções extras, que antes só envolvia os cuidados com o lar, filhos e esposos, essas novas responsabilidades têm deixado elas mais suscetíveis a fatores estressores.

A família como núcleo da sociedade, tem ao longo do tempo recebido algumas definições, devido as suas novas formas de composições, como evidencia Rondon Filho (2013):

Atualmente, a família sofreu reconfigurações e aquele modelo nuclear – de pai, mãe e filhos – hoje subsiste junto com outras possibilidades como os modelos monoparentais (os filhos com a mãe ou com o pai); os compartilhados (os pais compartilham a guarda dos filhos, mas residem em casas separadas); famílias extensas (com a integração dos avós, tios e outros parentes); as famílias construídas em segunda relação (com o padrasto ou a madrasta e os meios (as) irmãos (ãs); as famílias advindas das relação homoafetivas (dois ‘pais’ ou duas ‘mães’); as famílias de órfãos (os irmãos ou irmãs assumem os papéis dos pais ausentes), etc. Modelos estes que não nos interessam para efeito desta pesquisa, pois o que importou foi como o sujeito se viu em relação a sua família e não quanto ao arranjo familiar

A concepção de família nesse estudo levou em consideração a relação entre o homem e a mulher, como elemento a ser pesquisada a esposa ou companheira, isso se deu pelo fato dela estar mais próxima do marido ou companheiro policial.

Ela cotidianamente tem que conviver com os problemas de cunho familiar, profissional e pessoal do militar, muitas vezes passa a ser o elemento receptor das angustias, raivas e das discórdias. Esta carga se não evitada ou amenizada pode elevar o nível do estresse e dependendo do nível e do equilíbrio psíquico, poderá chegar a níveis de exaustão, com consequências físicas e psíquicas graves.

Nessa ótica verifica-se a necessidade de conhecer quais os níveis de estresse na família do policial militar, tendo como sujeito da pesquisa a esposa ou companheira do policial militar. Existem diversos estudos sobre o estresse tendo o policial como sujeito, mas pouquíssimos registros de pesquisas na qual coloca a família desse profissional como foco da pesquisa, ou seja, a sua esposa ou companheira como sujeito.

Sendo assim, a identificação dos níveis estresse na família de policiais militares, poderá servir de subsídio na elaboração de políticas estratégicas de gestão de pessoas, voltada para a família dos policiais militares mato-grossense, tendo em vista que o equilíbrio emocional é fundamental para o profissional de segurança pública.

O estudo desse tema se mostra essencial, já que a partir do conhecimento dos níveis de estresse, pode-se desenvolver uma série de medidas que poderá minimizar os custos na vida pessoal, familiar e profissional do militar.

A palavra estresse é amplamente disseminada atualmente em todos os seguimentos e níveis sociais, sendo apregoada quando ocorre qualquer desconforto ou aborrecimento diário, no trânsito, trabalho ou no lar. A humanidade desde primórdios, sempre esteve sujeito a fatores estressores, variando de níveis de acordo com a sua vivência e época.

O estresse caracteriza na verdade um mecanismo fisiológico do organismo, sem o qual os humanos, nem os outros animais, teriam sobrevivido, nem sobrepujado os percalços postos ao logo da sua existência. Se nossos antepassados não reagissem imediatamente, ao se deparar com um animal feroz, não teria deixado descendentes; pois o estresse gerava um processo fisiológico, liberando no seu organismo uma série de elementos químicos; sendo o mais popular a adrenalina, que no organismo produz uma reação fisiológica, que o alerta a reagir diante do perigo, colocando-o pronto para enfrenta ou se safar do perigo iminente.

O estresse também é definido como um conjunto de perturbações orgânicas e psíquicas provocadas por vários estímulos ou agentes agressores, como o medo, o frio, uma doença infecciosa, uma emoção, um choque cirúrgico e a morte de ente querido, etc.

Segundo o dicionário Aurélio, “*stress* é um conjunto de reações do organismo e agressões de ordem física, psíquica, infecciosa e outras, capazes de perturbar lhe a homeostase” (AURÉLIO citado por DELBONI, 1997).

Estresse é um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo, ou seja, um estado de tensão patogênico do organismo. O

desequilíbrio ocorre quando a pessoa necessita resolver alguma situação que ultrapassa sua capacidade adaptativa. (FERREIRA, 2009).

O estresse pode ser verificado em diversos contextos, como no familiar, social e ocupacional, está muito em voga no momento, por isso há vários estudos e conceitos que o definem, mas temos como referência a definição apresentada por Lipp e Malagris (2001):

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 com o desafiador, provoca uma quebra na homeostase o 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.

Os efeitos maléficos do estresse, e muito nocivos à saúde humana, física ou psicologicamente, onde várias doenças aparecem a partir do estresse, sendo este um elemento forte motivador, especialmente se o indivíduo já tiver uma pré disposição. T tamanha preocupação levou a Organização Mundial de Saúde (OMS) a declarar o estresse como a doença do século XX, conforme citação demonstrada por Deminco (2011):

Em 1992, a Organização Mundial de Saúde (OMS) chamou o Estresse de "a doença do século 20", sendo enquadrado como doença associada a resultados desastrosos, com várias alterações orgânicas, debilitando o binômio mente corpo, sendo um dos principais motivos de consulta médica e queda de produtividade no trabalho. Atualmente, o estresse afeta mais de 90% da população mundial e é considerada uma epidemia global que não mostra sua verdadeira fisionomia. Na verdade, sequer é uma doença em si: é uma forma de adaptação e proteção do corpo contra agentes externos ou internos.

São preocupantes as consequências negativas advindas do estresse, principalmente para a saúde; pois as reações que ele provoca no indivíduo, tende a sobrevir uma descarga de energia intensa, para colocar o organismo na mesma sintonia, ou seja, estar funcionando na mesma frequência, esse esforço do organismo gera um desgaste físico e mental, que deteriora a saúde física e psíquica silenciosamente. Esses males do estresse são apontados por Cungi (2004) acrescenta

que o estresse não controlado provoca dificuldade de relacionamento, os quais agravam mais os problemas, chegando a provocar conflito, tanto no ceio familiar ou/e profissional.

Com fins de minimizar esses efeitos do estresse a Polícia Militar do Estado de Mato Grosso, possui a Coordenadoria de Assistência Social, localizada no ambulatório da PMMT, que através do Serviço de Atendimento Social (SAS), atender com seus profissionais da área da psicologia, os policiais militares da ativa, reformados, da reserva remuneradas e funcionários civis que prestam serviços na Instituição.

O atendimento psicológico abrange os Policiais Militares e a seus dependentes, (cônjuges e filhos maiores de idade), caso haja a necessidade de atendimento de criança ou adolescentes estes são encaminhados ao Campus de psicologia da Universidade de Cuiabá (UNIC), haja vista, não haver profissional especializado nessa área da psicologia pediátrica na Coordenadoria.

Recentemente iniciou o projeto de N.A (Neuróticos Anônimos), realizada pela Coordenadoria que consiste na promoção de reuniões de grupo de autoajuda, pautado na área da psicologia, voltada para os policiais.

Os atendimentos prestados pela Coordenadoria são realizados excepcionalmente na Capital do Estado, pois não possui o número suficiente de profissionais e estrutura física para ampliar o atendimento no interior do Estado. Outrora existia núcleos da Coordenadoria nas Cidades de Rondonópolis, Tangará da Serra e Barra do Garças, contudo foram desativadas, pela falta de profissionais com formação área da assistência social e da psicologia. Nos casos que há necessidade de atendimento a policial militar ou seus dependentes com problemas psicológicos no interior, estes são encaminhados aos Centros de Atendimentos Psicossocial (CAPS) das cidades de origens.

Verificou que existe atendimento, aos policiais militares e seus dependentes mas não há na Instituição nenhum programa de atendimento na capital e no interior do Estado, voltado especialmente para esse público, vítima dessa patologia (estresse).

MÉTODO EMPREGADO

Sujeitos

Participaram da pesquisa 20 esposas ou companheiras de um total de 65 de policiais militares que servem na área do 27º BPM Diamantino-MT, compreendendo policiais que servem nas cidades de Nova Maringá, São José do Rio Claro, Alto Paraguai, Nortelândia, Arenápolis, Santo Afonso, Nova Marilândia e Diamantino, incluindo os oficiais³ e as praças⁴, com mais de 03 anos de efetivo serviço prestados na polícia militar, as esposas ou companheiros dos policiais militares com menos de 3 anos de serviço, não fizeram parte da população, pelo fato de seus esposos ou companheiros se encontravam no período probatório.

A amostra foi definida de forma aleatória, buscou-se atingir uma amostra significativa de aproximadamente um terço (1/3) do total.

Dos sujeitos pesquisados, (55 %) são casadas e (45%) vivem em regime de união estável, com idade mínima de 21 anos e máxima de 41 anos (idade média de 27 anos), com escolaridades variando entre ensino médio incompleto (10%), ensino médio completo (20%), cursando ensino superior (20%), superior completo (50%), exerce profissão do lar (25%), exerce profissão fora do lar (75%).

Material

Aplicou-se na pesquisa o Inventário Sintomas de Stress para Adulto de Lipp (ISSL) LIPP (2000), o qual foi padronizado por Lipp e Guevara em 1994, que baseou-se num modelo trifásico desenvolvido por Selye, que procura identificar a presença de estresse e os seus níveis (fases), que são dividido em fase de alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão, busca também conhecer os sintomas que pode ser psicológico e/ou físico.

³Nomenclatura dada aos policiais com posto de 2º Tenente PM a Coronel PM.

⁴Nomenclatura dada aos policiais com graduação de Soldado PM a Sub Tenente PM.

O Inventário é constituído de três quadros, no primeiro correspondem aos sintomas ocorridos nas últimas 24 horas, sendo este a fase de alerta, no segundo se referem aos sintomas sucedidos na última semana, sendo este quadro dividido em fases de resistência e quase-exaustão; o terceiro quadro se refere aos sintomas ocorridos no último mês, classificada como a fase de exaustão.

Lipp (2000) classifica as fases de acordo com a manifestação física ou psíquica ocorrido durante a semana e mês, onde na fase de alerta, o organismo é exposto a uma situação de tensão e se prepara para a ação. Nesta fase as reações mais frequentes são taquicardia, tensão muscular e sudorese. Se o agente estressor não é eliminado, o organismo passa ao estágio de resistência.

Na resistência, o sujeito automaticamente reuni energia para reequilibrar o organismo tentando se adaptar estresse. Quando consegui controlar os sinais iniciais das reações bioquímicas, as reações desaparecem, dando a impressão de que melhorou, porém, o indivíduo sente ainda desgaste generalizado, sem causa aparente, as falhas de memória ocorrem nesse estágio que não são identificadas pelo indivíduo.

Na fase de quase exaustão, o organismo já está debilitado e o sujeito não consegue mais se adaptar ou resistir ao estressor. Momento esse que aparecem as doenças, como herpes simples, psoríase, picos de hipertensão e diabetes.

Na fase de exaustão, a exaustão psicológica e a física se manifestam, e, em alguns casos pode levar o sujeito à morte. As doenças psicológicas aparecem nessa fase, em forma de depressão, vontade de fugir de tudo, inabilidade de tomar decisões, ansiedade aguda, já no nível físico, se apresenta com alterações orgânicas, úlcera gástrica, diabetes, hipertensão arterial essencial, psoríase e vitiligo. O inventário ISSL é composto por 53 questões fechadas, divididas em três quadros, sendo (34 itens) referente aos sintomas físicos e (19 itens) psicológicos.

PROCEDIMENTO

Após definição randomizada da amostra (n=20), os pesquisadores entraram em contato prévio com as esposas e companheiros dos policiais militares, a fim de apresentar a proposta da pesquisa e agendamento da aplicação do questionário.

Foi aplicada a pesquisa em três pontos da área do 27º BPM-Diamantino, sendo na cidade de São Jose do Rio Claro, Diamantino e Santo Afonso; nas sedes da polícia militar das respectivas cidades, na sala do comando da unidade policial, no horário de expediente nos dias previamente definidos.

Após, explicado a razão da pesquisa, quanto ao anonimato, confidencialidade, objetivos do estudo e dos procedimentos metodológicos da pesquisa. Em seguida foram preenchidos pelos pesquisados os formulários, com as seguintes variáveis: sexo, estado civil (casado ou união estável), número de filhos (sem filho, 01 filho, 02 filhos, 03 filhos e mais que 03 filhos), data de nascimento, idade, escolaridade (1º grau completo, ensino médio cursando, ensino médio incompleto, ensino médio completo, superior cursando, superior incompleto e superior completo, se exerce profissão fora do lar).

A aplicação do questionário de informação pessoal ocorreu com o propósito de conhecer as características individuais da amostra da pesquisa. Em seguida, iniciou-se a aplicação do inventário de Lipp (ISSL), fins de conhecer a acerca dos níveis do estresse. Foi preenchido no tempo médio de 15 minutos, não houve dúvida no seu preenchimento, pois o instrumento é de fácil compreensão.

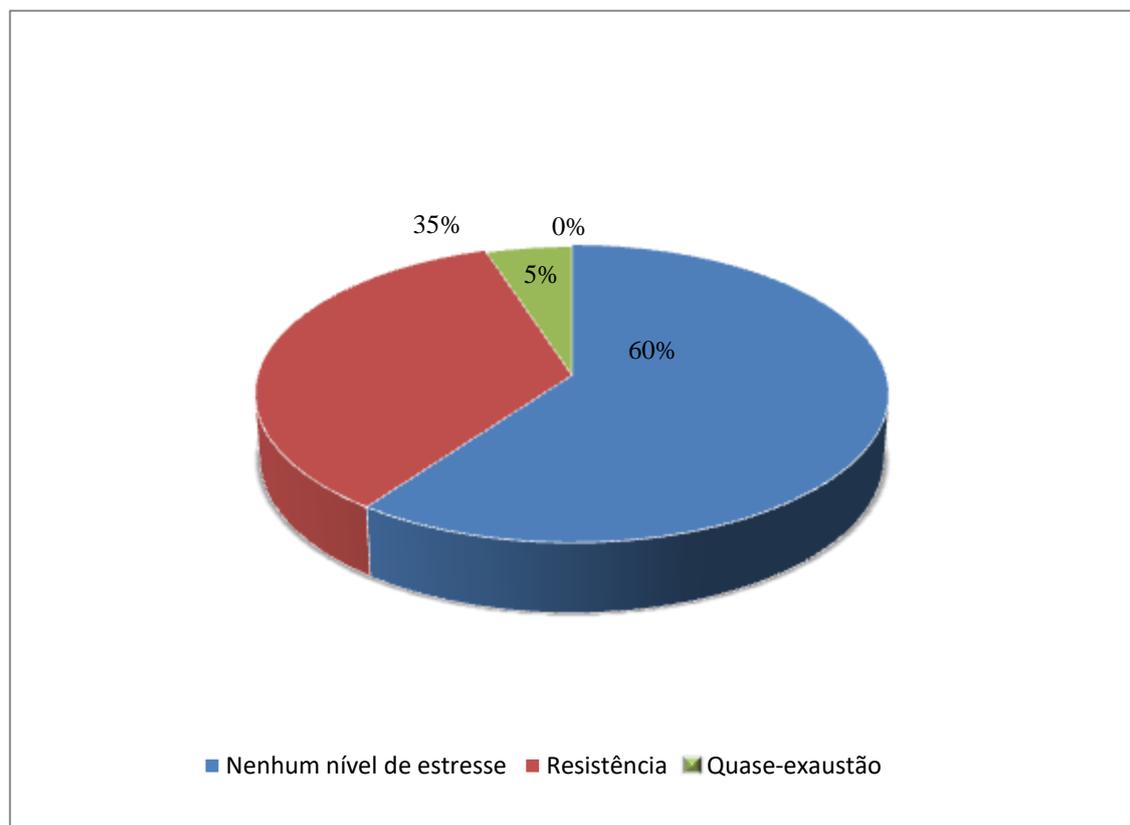
Tendo em vista que os pesquisadores não são formados na área da psicologia, foi necessária a contribuição da psicóloga Dra. Gilda A. André, CRP/MT-18/00070, que com a participação dos pesquisadores aplicou e interpretou os resultados.

RESULTADOS E COMENTÁRIOS

As 20 pesquisadas foram classificadas conforme as fases de estresse de Lipp, representado no gráfico 1.

Da amostra, avaliada pelo ISSL, constatou-se que, 12 delas, ou seja, 60% não apresentaram nenhum nível de estresse, ao passo que 8 delas, sendo 40%, mostraram-se estressadas, constatando dois níveis, sendo o de resistência e quase-exaustão.

No Gráfico 1, demonstra em porcentagem as fases de estresse nas quais se encontram cada pesquisada.

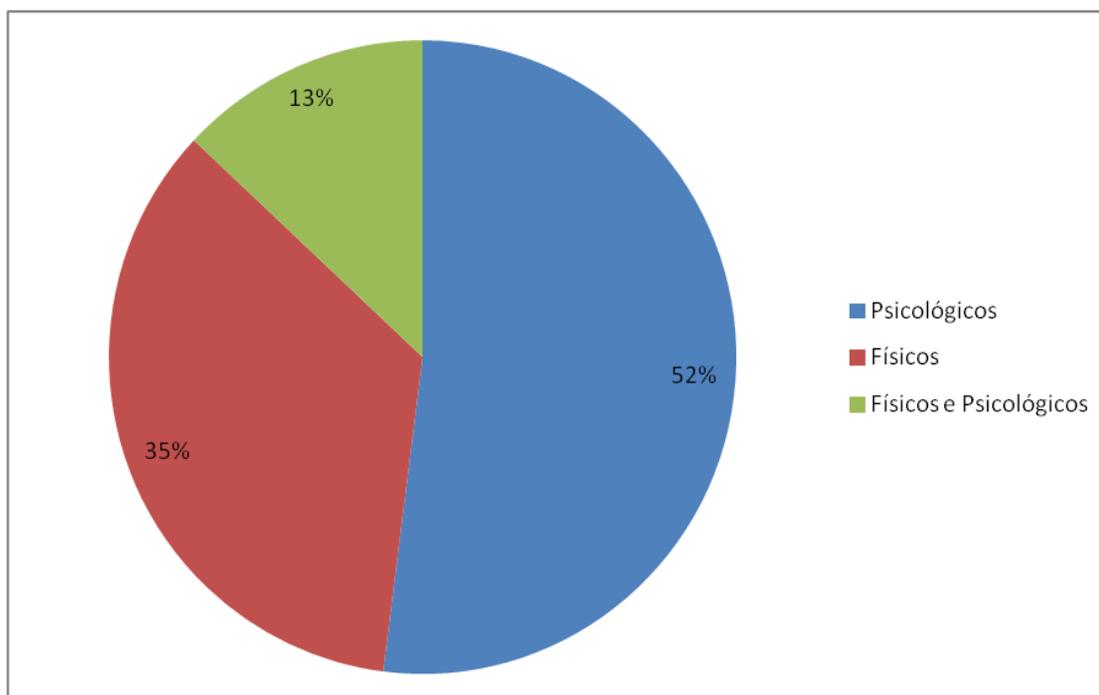


Fonte: Elaboração própria.

Gráfico 1: Fases do estresse

Conforme demonstrado, 7 delas que corresponde a 35%, estavam na fase 2 do estresse (fase da resistência). Essa fase se caracteriza pela tentativa do organismo em resistir aos fatores estressores e tanta ainda de forma inconsciente, restaurar o equilíbrio interior, por meio de estratégias de compensação. Apenas 5%, que represente 01, encontrava na fase 3 (quase-exaustão). Essa fase ocorre quando o indivíduo não conseguiu mais se adaptar ou resistir ao estressor, podendo iniciar o aparecimento de doenças em decorrência do enfraquecimento do organismo. Nessa fase, ocorre também o comprometimento da produtividade do indivíduo e da apatia.

Quanto ao fato de 40% da amostra apresentaram se em alguma fase do estresse, motivam cuidados especiais pois o estresse provoca no organismo reações simultâneas tanto nos componentes psicológicos, físicos e hormonais, levando o organismo a adaptação ao evento estressor, consumindo assim uma grande gama de energia, que poderá ser prejudicial ao indivíduo se exposto ao evento por um longo período, contribuindo para o surgimento de determinadas doenças já pré-dispostas. Prejudicando ainda a qualidade de vida do indivíduo e da família, comprometendo o relacionamento conjugal, e se não controlado poderá se agravar e levar até ao divórcio. É oportuno citar que dentro da amostra não foi evidenciado a presença de indivíduo na 1ª fase (alerta), e na 4ª fase (exaustão). Referente à prevalência de sintomas, que pode ser físico e/ou psicológico, constatou que houve a predominância de sintomas psicológicos em 50%, físico em 30% e físico e psicológico em 20%, conforme demonstrado no Gráfico 02.



Fonte: Elaboração própria.

Gráfico 2: Sintomas do Estresse

Considerando que a maior parte das esposas ou companheiras dos policiais militares, que apresentaram sintomas de estresses, se encontrava na fase de resistência, e apenas uma na fase de quase-exaustão, conforme resposta apresentada. Torna-se interessante analisar, a frequência com que cada sintoma típico destas fases se apresentou, conforme de mostrado no quadro 1.

No quadro adiante se demonstra a sintomatologia mais frequentes citadas pelas entrevistadas.

Sintomas	Frequência de Sintomas	Porcentagem de Sintomas
Sensação de desgaste físico constante	3	5,8%
Aparecimento de problema dermatológico	3	5,8%
Cansaço constante	6	11,7%
Tontura sensação de estar flutuando	4	7,8%
Irritabilidade excessiva	6	11,7%
Mal estar generalizado sem causa aparente	3	5,8%
Formigamento das extremidades	3	5,8%
Mudança de apetite	2	3,9%
Sensibilidade emotiva excessiva (estar muito nervosa).	6	11,7%
Dúvida quanto a si própria	1	1,9%
Pensar constantemente em um só assunto.	2	3,9%
Problema de memória	5	9,8%
Sensação de desgaste físico constante	2	3,9%
Diminuição da libido (sem vontade de sexo).	4	7,8%
Hipertensão arterial (pressão alta)	1	1,9%

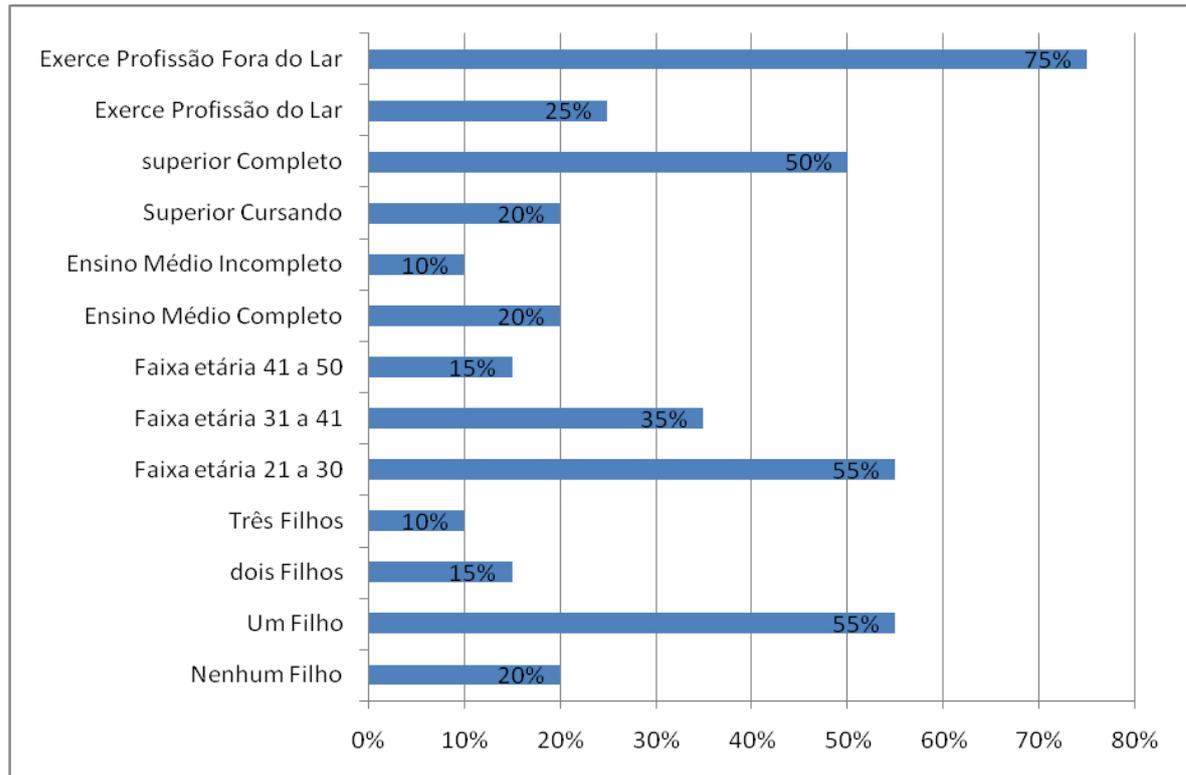
Fonte: Elaboração própria.

Quadro 01: Sintomas das fases de resistência e quase-exaustão.

Observa-se no quadro acima o número de frequência que apresenta o sintoma e a porcentagem dos indivíduos com o estresse na fase de resistência e quase-exaustão, onde constatou que os sintomas mais assinados foram: cansaço constante (11,7%), irritabilidade excessiva (11,7%) e problema de memória (9,8%). Por outro lado, mudança de apetite, pensar constantemente em um só assunto, sensação de desgaste físico constante, apresentaram com (3,9%) e dúvida quanto a si própria e hipertensão arterial (pressão alta) apresentaram com (1,9%), sendo estes os sintomas menos apontados pelas pesquisadas.

A caracterização da amostra está bem homogênea, quanto à escolaridade, idade e números de filhos, conforme demonstrada no gráfico 3.

De acordo com exposto no gráfico abaixo, observa-se que 75% da amostra trabalham fora do lar, 50% possuem nível superior completo, e estão na faixa etária de 21 a 30 anos, outro dado importante demonstrado é que 55 % da amostra possuem somente 01 filho, e 20% da amostra não tem filho.



Fonte: Elaboração própria.

Gráfico 3: Variáveis descritivas da amostra

CONCLUSÃO

O presente estudo teve como propósito primário em conhecer o nível do estresse, na família do policial militar, através do nível de estresse do cônjuge (esposa ou companheira), sendo que cotidianamente fala-se sobre esse tema, o qual precisa ser conhecido e discutido, para que, sejam adotadas políticas voltadas não só para o público interno, ou seja, aos policiais militares, abrangendo sua família, os quais nem sempre são contemplados com projetos ou programas fundamentais para a vida profissional militar.

Toda parte teórica descrita no projeto de pesquisa, foi exposto através dos levantamentos bibliográfico. A revisão de literatura permitiu a descrição do estresse, seus conceitos, definições, níveis, sintomas, seus malefícios, bem como seus benefícios.

Afinal, percebesse que o estresse faz parte da natureza humana, o fato está em saber lidar com ela, em seus vários níveis, enfim, o organismo, a vida precisa de um estímulo, de uma carga de energia fundamental para a sobrevivência.

Da amostra foram observados alguns dados importantes entre eles, que as esposas ou companheiras dos policiais militares, participantes da pesquisa, na maior parte cerca de 60%, não apresentaram estresse, e 40% apresentaram um índice de estresse na fase de resistência.

Este fato não afirma a hipótese apresentada, onde acreditava que o nível de estresse da família do policial militar encontra-se no estágio de exaustão, o fato da maioria dos cônjuges dos policiais militares estarem no nível de resistência, talvez possa ser pelo fato das pesquisadas residirem em cidades do interior do Estado, onde ainda mantém a calma aparente, que mantém ainda algumas características das cidades interioranas, com locais com baixo índice de violência, pouca aglomerações de pessoas, diferente da Capital do Estado.

Este levantamento feito na pesquisa pode ser confirmando, pelos dados da pesquisa feita sobre estresse em policiais militares do Estado de Mato Grosso, onde se constatou que o efetivo com estresse foi menor no interior do Estado em relação ao efetivo da Capital, isso também pode ter ocorrido com os sujeitos da pesquisa. Sendo este fato registrado por Souza (2011):

Os índices de estresse do interior foram menores que os da Capital, talvez pela qualidade de vida, talvez pela tranquilidade, talvez pelo clima ameno, talvez pela prática de atividades físicas, talvez pelos momentos de lazer, o que vemos é que tais características podem contribuir para a diminuição do estresse em nosso efetivo.

Tal levantamento será importante para futuras pesquisas, as quais permitam analisar e refletir sobre o assunto dentro da perspectiva familiar do policial militar; com fins de avaliar quais fatores contribui para o estresse e quais os fatores fundamentais para minimizar seus efeitos, adotando medidas preventivas que possam ser implementadas no sentido de minimizar qualquer impacto negativo do estresse sobre a família do policial militar.

O estresse deve ser visto com atenção dentro da instituição com abrangência na família também, tendo em vista, que o mundo em que vivemos está transbordando de fatores estressores, e os seus males coroe a saúde e a tranquilidade

psíquica do ser humano, como aponta Sabbatine (1996): “O estresse vem sendo atualmente considerado um dos mais importantes fatores desencadeadores de diferentes tipos de doenças na sociedade moderna. Estimativas apontam que cerca de 50% das doenças têm alguma relação com o mesmo, seja esta direta ou indireta.”

Outro fator importante levantado é que a predominância dos indivíduos que trabalham fora do lar, sendo uma realidade do mundo atual, onde as mulheres têm assumido vários papéis na sociedade e no mercado de trabalho, tomando a responsabilidade que outrora não pertencia, dividindo agora as responsabilidades com o cônjuge, com isso ficando mais sujeita aos vários fatores estressores.

Fator interessante na amostra é o grau de instrução das pesquisadas, onde 50% das entrevistadas concluíram o ensino superior completo e 20% estão cursando, talvez este fato seja um elemento que permite a elas, conhecimento para poder controlar, minimizar ou evitar os efeitos dos fatores estressores, fato este que necessita em ser levantado em outro estudo.

Na presente pesquisa se verificou a facilidade e importância da utilização de instrumentos como o ISSL, o qual possibilita uma avaliação da existência ou não do estresse, seus níveis e sintomas, onde sua aplicação será um excelente instrumento de prevenção e monitoramento do efetivo e família, que poderá ser aplicado acompanhado de projeto de recomendações sobre a prática de exercícios físicos, alimentação, relaxamento e ajuda profissional, que terá como propósito evitar que os profissionais de segurança e suas famílias estejam expostos aos fatores nocivos do estresse, contribuindo para que tenha um servidor público prestando melhores serviços junto a Instituição Policia Militar e a sociedade mato-grossense.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COSTA M, Accioly Jr H, OLIVEIRA J, MAIA E. **Estresse: Diagnóstico dos Policiais Militares em uma Cidade Brasileira**. Rev Panam Salud Pública, Washington, v. 21, nº 4, p. 217-222, abril 2007. Disponível em: < http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1020-4989200700030004&lng=en&nrm=iso>. Acessado em: 19 out. 2015.

CUNGI, Charly. Muller, Bernardo; Ruzena, Maria. **Saber Administrar o Estresse**. São Paulo: Larousse do Brasil, 2004.

DELBONI, T. H. **Vencendo o Stress**. São Paulo: Makron Books, 1997.

DEMINCO, Marcus. **Jornada de trabalho e Redução do Estresse**. Disponível em: <<http://www.artigos.psicologado.com>>. Acessado em: 20 nov. 2015.

DERENUSSON, Fernando C. e JABLONSKI, Bernardo. **Sob Fogo Cruzado: o impacto do trabalho policial militar sobre a família do policial**. Aletheia [online]. 2010, n.32, pp. 22-37. ISSN 1413-0394.

DERENUSSON, Fernando Carvalho. **Sob Fogo Cruzado: a família do policial militar carioca**. Psicol. clin., Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 498, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652009000200027&lng=en&nrm=iso>. Acessado em: 06 out. 2015.

FERREIRA, Daniela Karina da Silva. **Condições de Saúde, de Trabalho e Modos de Vida de Policiais Militares: estudo de caso na cidade do Recife**: 2009. Disponível em: <<http://www.cpqam.fiocruz.br/bibpdf/2009ferreira-dks.pdf>>. Acessado em: 10 de Nov. 2015.

FURASTÉ, Pedro Augusto. **Normas Técnicas para o Trabalho Científico**. 14 ed. ampliada e atualizada. Porto Alegre: do Autor, 2008.

GIL, Antônio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 3 ed. São Paulo: Atlas, 1991.

GLEMAN, D.; GURIN, J. (orgs.). **Equilíbrio Mente-Corpo: como usar sua mente para uma saúde melhor**. 2 ed. Rio de Janeiro: Campus, 1997.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Maria A. **Fundamentos de Metodologia Científica**. São Paulo: Atlas, 2007.

LIPP, M. E. N.(org). **O Stress Está Dentro de Você**. 7 ed. São Paulo: Contexte, 2007.

_____. **Estresse e o Turbilhão da Raiva**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.

_____. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress Para Adultos de Lipp (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

LIPP, Marilda E. N.; MALAGRIS, Lúcia E. N. **O Stress Emocional e seu Tratamento**. In: Rangé, Bernard **Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais**. São Paulo: Artmed, 2001.

MINAYO, M. C., Souza, E. R. & Constantino, P. **Missão Prevenir e Proteger: condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2008.

MUNIZ, J. **Ser Policial é, Sobretudo, uma Razão de Ser: cultura e cotidiano da polícia militar do estado do rio de janeiro**. Tese de doutorado, Instituto Universitário de Pesquisas do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro: 1999.

RONDON FILHO, Edson Benedito. **A Socialização dos Agentes de Segurança Pública: tensão entre reconhecimento e desrespeito**. Disponível em : <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/96162/000917550.pdf?sequence=1>. Acessado em 10 Nov. 2015.

ROSSI, Ana Maria (org); PERREWÈ, Pamella L.; SAUTER, Steven L. **Stress e Qualidade de Vida no Trabalho: stress interpessoal e ocupacional**. São Paulo: Atlas, 2015.

SILVA, A. V. V. **A Polícia militar e a Sociedade, na Representação Social dos Policiais Militares do Rio de Janeiro**. Dissertação de Mestrado, Universidade Estadual do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, RJ:2006.

SOUZA, Mario Luiz Pinheiro de. **Stress Policial na PMMT: “uma análise das causas, consequências e políticas de prevenção”**. Disponível em: < http://revistacientifica.pm.mt.gov.br/ojs-2.4.3/index.php/semanal/article/view/175/pdf_73 >. Acessado em: 10 nov. 2015.