

A EQUITAÇÃO COMO ALTERNATIVA AO TRATAMENTO DO ESTRESSE NOS POLICIAIS MILITARES DOS COMANDOS REGIONAIS I E II DA POLICIA MILITAR DO ESTADO DE MATO GROSSO.

Robson Fernandes da Silva¹

RESUMO

A Polícia Militar do Estado de Mato Grosso (PMMT), realizou, através do Instituto de Psicologia e Controle do Stress (I.P.C.S.), uma pesquisa nos anos de 2011 e 2012, com a finalidade de identificar o número de policiais militares da PMMT que apresentavam sintomas de estresse e suas respectivas fases. Neste trabalho buscamos verificar os seguintes fatos: a equitação pode ser utilizada como uma alternativa para o tratamento do estresse? E como isso pode ser feito usando os animais do regimento de policiamento Montado da Polícia Militar (RPMon). Foi utilizado o método bibliográfico e documental de pesquisa, através de obras já elaboradas sobre o conteúdo, pelas quais se comprovou ser possível utilizar a equitação, através dos equinos, pertencentes à fazenda pública, disponíveis no RPMon, como mais uma alternativa a ser ofertada aos policiais militares lotados nos Comandos Regionais de Cuiabá e Várzea Grande, onde concentra-se maior grupo de policiais do Estado de Mato Grosso.

Palavras-chave: *Estresse - Tratamento - Equitação.*

ABSTRACT

The Military Police of Mato Grosso (PMMT), considering the importance of this issue, conducted through the Institute of Psychology and Stress Control (IPCS) a survey in 2011 and 2012, with the purpose of identifying the number of police officers in PMMT exhibiting symptoms of stress and their respective phases. This study aims to verify the following facts: riding can be used as an alternative for the treatment of stress? And how this can be done using animals Regiment Mounted Police Military Police (RPMon)? Bibliographic and documentary research method was used, through works already produced about the content, which proved to be possible to use the riding through the horses belonging to the farm publishes available in RPMon, as an alternative to be offered to military policemen crowded in Regional Commands Cuiabá and Várzea Grande, where most concentrated group of military officers in the state of Mato Grosso.

Keywords: *Stress - Treatment - Riding-horse.*

¹ Capitão da Polícia Militar do Estado de Mato Grosso, Bacharel em Segurança Pública pela Academia de Polícia Militar Costa Verde – APMCV; pós graduado no Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais pela APMCV.

INTRODUÇÃO

Este trabalho tem por finalidade estudar o Estresse e suas fases e malefícios ao ser humano, mais especificamente os Policiais Militares de Mato Grosso acometidos por esse fato. Por outro lado, visa expor a equitação e seus benefícios e, ainda, abordá-la como uma forma possível e viável de auxiliar no tratamento desses policiais militares, através do Regimento de Policiamento Montado (RPMon), a única unidade policial militar do Estado que trabalha diariamente com cavalos.

O termo equitação significa a arte de montar a cavalo, prepará-lo e adestrá-lo para as mais diversas funções que este possa ser empregado. Tal atividade também é considerada uma atividade física, tendo em vista que, ao montar o cavalo, o indivíduo exercita vários músculos do corpo, além do trabalho mental para transmitir, através de suas ações, seus comandos e ordens ao cavalo que está conduzindo. Além disso, trabalha a coordenação motora, entretanto, tudo isso depende do grau de experiência em equitação de cada pessoa, podendo utilizar o animal apenas para realizar passeios de forma lúdica, o que requer pouca experiência ou mesmo praticar outros esportes utilizando o cavalo, tais como o Hipismo, Pólo, Enduro, Adestramento, três tambores etc, que exigem maior experiência, coragem e destreza.

O trabalho aborda a equitação, seus benefícios e principalmente como prática esportiva capaz de auxiliar no tratamento ao Estresse de Policiais Militares de Mato Grosso, lotados nos Comandos Regionais I e II, com sede nas cidades de Cuiabá e Várzea Grande, respectivamente, utilizando animais e equipamentos pertencentes à fazenda pública que estão sob os cuidados dos policiais militares lotados no Regimento de Policiamento Montado - RPMon, localizado em Cuiabá, capital do Estado. Foi utilizado o método bibliográfico e documental de pesquisa, através de obras já elaboradas sobre o conteúdo, pelas quais se comprovou ser possível utilizar a equitação, através dos equinos, pertencentes à fazenda pública, disponíveis no RPMon, como mais uma alternativa a ser ofertada aos policiais militares lotados nos Comandos Regionais de Cuiabá e Várzea Grande, onde concentra-se maior grupo de policiais do Estado de Mato Grosso.

A seguir será abordado o Estresse e suas fases, a presença do Estresse na Polícia Militar de Mato Grosso, a equitação e seus benefícios, o Regimento de Policiamento Montado, o cavalo e sua ligação com o homem e as considerações finais.

1. ESTRESSE: CONCEITOS E DEFINIÇÕES.

O estresse é o conjunto de respostas mentais e físicas causadas por estímulos externos e internos permitindo ao indivíduo superar determinadas cobranças do meio ambiente e os desgastes causados por esse processo. É uma forma do organismo reagir perante situações diversas buscando se adaptar a elas e sem as quais dificilmente o ser humano ou os animais sobreviveriam.

Acrescenta-se com os dizeres de França & Rodrigues (2005) os quais sobre o estresse afirmam que:

A resposta ao *stress surge*, ou melhor, é ativada pelo organismo, com o objetivo de mobilizar recursos que possibilitem às pessoas enfrentarem situações – as mais variáveis – que são percebidas como difíceis e que exigem delas esforço. Sem dúvida, essa capacidade tem sido de fundamental importância para a espécie humana, ajudando-a a sobreviver e a desenvolver alternativas sobre como enfrentar as múltiplas situações de ameaça – concreta ou simbólica – que pode encontrar em sua existência. Na verdade, acreditamos que a vida sem *stress* seria chata, monótona e sem graça, não haveria desenvolvimento pessoal ou científico. Nada se tornaria atraente ou excitante.

Já os autores Ballone & Moura (2008) definem o estresse como mecanismo necessário e benéfico ao organismo, uma vez que o indivíduo torna-se mais vigilante perante eventos de perigo ou de dificuldade. Mesmo circunstâncias consideradas positivas, por exemplo casamentos, nascimento de filhos e até promoções profissionais, podem produzir Estresse.

Acrescentam dizendo que ocorrem reações no organismo quando se depara com situações estressoras, uma delas é o aumento da produção do hormônio Cortisol que por sua vez gera o aumento da taxa de açúcar no sangue, dando mais energia ao indivíduo. Ressaltam que essas reações corporais, se ocorrem de forma frequente não permitindo que o organismo volte ao seu estado de normalidade, geram malefícios a

este, principalmente ao sistema imunológico, responsável pela proteção do corpo humano contra as doenças.

Ainda sobre o Estresse, Ballone & Moura (2008) afirmam que:

O endocrinologista canadense Hans Selye (1907-1982) foi o primeiro a pesquisar seriamente o estresse na década de 1930. Ele observou que organismos diferentes apresentam um mesmo padrão de resposta fisiológica para estímulos sensoriais ou psicológicos. E isso teria efeitos nocivos em quase todos os órgãos, tecidos ou processos metabólicos (...).

Há milhares de anos a reação do ser humano é semelhante. Quando confrontado a situações de perigo, ou aquelas que não estavam em suas previsões cotidianas, tende a se defender de duas formas, lutando ou fugindo. Tais reações de fuga ou luta, chamado por Hans Selye de Síndrome Geral da Adaptação, requerem ajustes ao organismo como aumento dos batimentos cardíacos, para bombear mais sangue, aumento da respiração e da pressão arterial, os músculos precisam de mais energia e etc.

Nos dias atuais as reações corporais são semelhantes, não diferente dos homens das cavernas o homem contemporâneo enfrenta situações de luta ou fuga diariamente, quer seja por metas a serem alcançadas no trabalho ou pela falta de emprego, pelas responsabilidades em casa, pelas contas a pagar mensalmente, por problemas e conflitos nos relacionamentos interpessoais, pelo trânsito caótico e etc. Contudo, dificilmente o homem sai em disparada (fuga) ou parte para a briga física (luta) e acaba ficando sem função toda essa adrenalina produzida.

Por conta do ritmo de vida atual e das várias exigências diárias de luta ou fuga enfrentadas e, conseqüentemente, das razões as quais o organismo humano é submetido, comuns são as conseqüências surgirem, sendo várias delas maléficas. Ressalta-se que o estresse está presente no ser humano de um modo geral, porém, em excesso ou quando supera a capacidade de adaptação do indivíduo, começa a fazer mal à saúde.

Complementa-se com a afirmação de Ballone & Moura, na qual diz que seria difícil e até mesmo indesejável abolir totalmente todos os tipos de Estresses. Fisiologicamente, a ausência total de Estresse equivale à morte. O que deve-se tentar é mitigar, nos indivíduos, os efeitos maléficos do Estresse que a sociedade

proporciona e sensibilizá-las para os meios possíveis de ajudar a administrar melhor os fatores estressores do dia a dia.

Os chamados fatores estressores, são aqueles que causam o estresse no indivíduo, podem ser internos, da própria personalidade da pessoa como a pressa e o perfeccionismo ou externos, aqueles causados pelo ambiente, contendo estas maiores quantidades, como exemplo, podemos citar uma simples mudança de residência ou o divórcio, podendo também, como já tido anteriormente ser estressores positivos como uma promoção profissional ou nascimento de um filho.

Rossi esclarece a forma como o estresse atinge o indivíduo de forma negativa:

Muitas pessoas reconhecem estes sinais como uma rápida ingestão de energia que permite uma performance mais dinâmica. Depois de reagir, o organismo tende a acalmar-se e a retornar ao normal. No entanto, é quando a pessoa não age e os hormônios continuam a serem liberados que o estresse crônico pode causar os seus danos. Estes danos podem significar uma redução no sistema de imunidade, tornando-o menos resistente a doenças e exacerbando as fraquezas da pessoa. (ROSSI, 1992)

Algumas atitudes podem amenizar ou evitar as consequências maléficas do estresse, como uma boa alimentação, a pratica de exercícios físicos, dormir bem, praticar atividades que geram prazer ao indivíduo dentre outras.

Saber identificar os fatores estressores e conseguir de certa forma evitar, alterar, adaptar ou mesmo aceitar sua presença, buscando mitigar seus efeitos maléficos, não é tarefa fácil e requer auxilio de especialistas no assunto.

2. FASES DO ESTRESSE

Segundo a pesquisadora Marilda Lipp, em 1936 Hans Selye definiu o estresse em três fases, porém após 15 (quinze) anos estudando sobre o assunto, esta identificou recentemente uma quarta fase do estresse, propondo então um modelo quadrifásico expandindo o criado por Selye, sendo elas a Fase do Alerta, Fase da Resistência, Fase de Quase exaustão e Fase da Exaustão.

A primeira, Fase do Alerta, se define quando o organismo responde de forma positiva aos estímulos e desafios. É nesta fase que o indivíduo consegue superar

dificuldades e considerada a fase boa do estresse, onde o rendimento nas atividades enfrentadas é positivo,

Marilda Lipp a define como a fase positiva do stress, o ser humano se energiza através da produção da adrenalina, a sobrevivência é preservada e uma sensação de plenitude é frequentemente alcançada.

Na fase do Alerta, o indivíduo torna-se mais ativo. A adrenalina produzida faz com que a pessoa fique disposta e sempre pronta a enfrentar os desafios diários. Algumas consequências como dificuldade em dormir, taquicardia, tensão e dores musculares, azia e respiração ofegante surgem temporariamente, voltando à calma e ao seu estado normal após poucas horas. Desaparecendo os fatores estressores, a pessoa deixa essa fase do estresse sem sequelas.

A Segunda, Fase da Resistência, como o próprio nome já diz, acontece quando o agente estressor mantém sua ação fazendo com que o organismo tente resistir buscando a homeostase interna, o equilíbrio para que suas funções possam ocorrer. Nessa fase surgem alguns sintomas como mudanças no humor, insônia, irritabilidade e diminuição do desejo sexual, o corpo apresenta cansaço mesmo tendo uma boa noite de sono. A produtividade volta ao normal e por vezes o indivíduo não consegue ser criativo como na fase do Alerta.

A terceira fase ou Quase Exaustão ocorre quando o indivíduo não mais consegue resistir e manter o equilíbrio do organismo. Nessa fase tem-se o início de doenças de forma gradual e os órgãos mais vulneráveis começam a sofrer deteriorações. Os principais sintomas consistem no desaparecimento da libido, perda drástica na produtividade, sensação de desgaste, perda de memória em coisas corriqueiras, queda de cabelo, perda ou ganho de peso, pressão alta, dificuldade de concentração, dentre outros.

A quarta e última fase do estresse é a Exaustão. Ocorre quando os agentes estressores são contínuos e persistentes. O indivíduo não possui mais táticas, tampouco, reservas de energia para se adaptar a eles. Nessa fase, Marilda Lipp afirma que o indivíduo dorme pouco, não produz no trabalho, perde o senso de humor, não se socializa e muitos têm vontade de morrer. Doenças graves como depressão, úlceras, pressão alta e diabetes podem aparecer. Os estudiosos no assunto

complementam dizendo que a pessoa necessita procurar ajuda médica e psicológica para se recuperar.

França & Rodrigues (2005, pag. 40) complementam dizendo que a fase da Exaustão representa, em muitos casos, a falha dos mecanismos de adaptação, ocorrendo em parte um retorno à fase do Alerta e logo em seguida, se o fator estressor permanecer potente, o organismo pode morrer.

3. O ESTRESSE EM POLICIAIS MILITARES DE MATO GROSSO.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) 90% da população mundial tem problemas por conta do Estresse. Isso implica em dizer que já estão nas fases de Resistência, Quase-exaustão ou mesmo na Exaustão. Não raramente, vê-se a profissão de Policial Militar entre as primeiras do *ranking* das mais estressantes do mundo. Além disso, os Policiais Militares são oriundos da sociedade e, antes de tudo, cidadãos como os demais, logo, já se enquadram nos índices de “estressados” apresentados pela OMS.

Na Polícia Militar do Estado de Mato Grosso no ano de 2004, Silva realizou uma pesquisa onde buscou verificar as condições de trabalho dos Policiais Militares relacionando com o Estresse. Silva aplicou questionários em cerca de 200 (duzentos) policiais em três Batalhões distintos na Capital. A pesquisadora detectou sinais de Estresse em boa parte dos policiais pesquisados e através de várias perguntas formuladas diagnosticou, naquela época, os principais fatores estressores que influenciavam aqueles policiais militares: dos pesquisados, 73,76% (setenta e três virgula setenta e seis por cento) responderam que o efetivo existente era insuficiente para atender à demanda de ocorrências, com isso sobrecarregando os policiais militares de serviço, 46,53% (quarenta e seis virgula cinquenta e três por cento) afirmaram não ter um bom relacionamento com seus superiores hierárquicos em seus ambientes de trabalho, 71,29% (setenta e um virgula vinte nove por cento) afirmaram que a alimentação oferecida aos policiais que estavam em serviço não era de boa qualidade, 58,42% (cinquenta e oito virgula quarenta e dois por cento) afirmaram que as viaturas policiais eram insuficientes para o atendimento de ocorrências.

No tocante à influência do Estresse na atividade policial, Silva foi contundente em afirmar que a qualidade dos serviços prestados à sociedade é diretamente proporcional à qualidade de vida dos policiais militares que o executam. Disse ainda, não ser possível atender o cliente (cidadão) com qualidade, caso não forem antes disso, atendidas as necessidades do público interno da Corporação.

A pesquisadora explica que se o Estresse interfere na qualidade dos serviços prestados à população pelo policial militar, por isso é indispensável combatê-lo, uma vez que o serviço policial militar exige um indivíduo em perfeitas condições de saúde, preparado tecnicamente, detendo equilíbrio emocional para a execução eficiente da sua missão, em defesa do cidadão e dos direitos estabelecidos na legislação em vigência.

Ao término, além de outras sugestões, Silva sugeriu que ambientes de lazer, para a prática de esporte e uma academia fossem oferecidos aos policiais militares, vislumbrando a prevenção e combate ao estresse. A autora conclui seu trabalho afirmando que:

Se o policial não possui as condições materiais necessárias para desenvolver o seu trabalho com segurança, não se relaciona bem com seus companheiros de trabalho, considera a alimentação servida na Unidade em que trabalha de má qualidade e insuficiente, considera os alojamentos precários e sem conforto, não possuem muita perspectiva de progressão de carreira, é possível concluir que este profissional sofre estímulos negativos diariamente em seu ambiente de trabalho, pois este ambiente se tornou hostil para este profissional, de modo que este profissional não se sente estimulado em seu trabalho, sendo este um fator muito estressante. (SILVA, 2004)

Outra pesquisa mais recente, aplicada pela Gerência de Aplicação Desenvolvimento Saúde e Segurança, setor esse que compõe a Secretaria de Estado e Segurança Pública de Mato Grosso (SESP/MT), através do Instituto de Psicologia e Controle do Stress (IPCS), no ano de 2011 num total de 149 policiais militares em diferentes Batalhões da capital e do interior e após participarem de palestras sobre estresse e qualidade de vida, foram avaliados quanto ao seu nível de estresse e sua qualidade de vida.

Após obterem as respostas dos questionários e realizarem toda a avaliação do grupo pesquisado, a equipe pesquisadora obteve o Relatório Gerencial sobre níveis de Estresse, Qualidade de Vida e Estressores Ocupacionais da Polícia Militar.

Observou-se que: dos 149 (cento e quarenta e nove) pesquisados, 83 (oitenta e três) apresentaram sinais de estresse, sendo 62 (sessenta e dois) na fase de Resistência, 06 (seis) na fase de Quase Exaustão e 15 (quinze) na fase de Exaustão, a mais perigosa fase do estresse, com esses números significa dizer que 56% (cinquenta e seis por cento) dos policiais militares avaliados apresentaram estresse.

Analisando no geral o quadro de estresse apresentado em 2011, verificou-se que a maioria dos que tem stress está na fase de resistência, o que pode significar que estão se esforçando para lidar com fatores ocupacionais que geram muita tensão.

Contudo sabe-se que, nessa fase, se os fatores estressores continuarem presentes, sem que um treinamento em técnicas de manejo do estresse seja realizado, existe a probabilidade de agravamento dos sintomas do estresse, pois, como já foi dito, o ser humano não consegue permanecer em uma situação de resistência por tempo excessivo, podendo vir a entrar nas fases de Quase Exaustão ou Exaustão.

Ainda referindo-se a pesquisa elaborada no ano de 2011, foi observado quais as fontes de estresse que mais afetavam os policiais, naquela época, averiguou-se também a intensidade da tensão por elas gerada. Assim foi elaborado primeiro o mapeamento das fontes de estresse ocupacional na Policia Militar do Estado do Mato Grosso e a seguir é apresentada a análise da quantidade de tensão que elas dão origem.

As 09 (nove) principais fontes que geravam Estresse nos Policiais Militares em Mato Grosso numa escala gradativa, segunda a pesquisa da SESP em 2011 eram as seguintes:

- 1) Não receber apoio do superior;
- 2) Falta de reconhecimento pelo bom serviço;
- 3) Ver colega morto no cumprimento do dever;
- 4) Ter que ir ao Fórum, Delegacia ou Corregedoria em dias de folga ou no dia seguinte a uma noite de trabalho;
- 5) Mudança de escala sem aviso prévio;
- 6) Ter equipamentos de trabalho de má qualidade;
- 7) Ser designado para missões nas quais não se sente preparado;
- 8) Ineficiência do sistema judiciário;

9) Confronto com multidões agressivas.

Verificou-se com a pesquisa, que 56% (cinquenta e seis por cento) dos policiais militares entrevistados e analisados, apresentavam quadro de estresse nas fases de Resistência, Quase Exaustão e Exaustão, sendo a grande maioria na fase de Resistência. Porém, houve uma quantidade significativa nas outras fases, sendo consideradas perigosas e danosas à saúde do indivíduo.

A SESP, ao dar continuidade à pesquisa, no ano seguinte voltou a aplicar palestras, questionários e análises do nível de Estresse nos Policiais Militares em Mato Grosso, onde 246 (duzentos e quarenta e seis) Policiais Militares foram avaliados. Dessa vez, a porcentagem de policiais que apresentaram quadro de Estresse foi um pouco menor: aproximadamente 41% (quarenta e um por cento). Pouco mais de 100 (cem) indivíduos apresentaram quadro de estresse, estando 69 (sessenta e nove) na fase de Resistência, 08 (oito) na fase de Quase Exaustão e 20 (vinte) na fase de Exaustão.

O número de policiais avaliados foi pequeno em ambos os anos, porém o suficiente para os pesquisadores e equipe de psicólogos que laboram na SESP preverem que se o nível de estresse não for reduzido ocorrerá um decréscimo na produtividade, aumento no índice de acidentes e erros, uma vez que o estresse excessivo reduz substancialmente o poder de produzir, de criar e decidir do ser humano. Por isso, é respeitável dizer que para o Policial Militar esse poder de decisão é de suma importância, pois ele lida diariamente com vidas, tanto a sua, quanto a de terceiros.

Notou-se que o alto índice nos níveis de estresse que causam malefícios à saúde foi constatado em vários policiais militares, nos dois anos consecutivos da pesquisa, fato este que requer algumas providências por parte da Secretaria de Segurança Pública e conseqüentemente dos gestores de Recursos Humanos da Policia Militar do Estado de Mato Grosso.

Sabe-se que vários fatores são eficientes e necessários ao combate e a prevenção do Estresse, dentre eles a prática de atividade física regularmente. Com isso, uma das formas de praticá-la será discorrido logo a seguir.

4. EQUITAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS

O termo equitação significa a arte de montar a cavalo, prepará-lo e adestrá-lo para as mais diversas funções que este possa ser empregado. Tal arte também é vista como uma atividade física, tendo em vista que ao montá-lo, o indivíduo exercita vários grupos musculares, além de trabalhar também a mente do praticante para poder decidir e transmitir, através de suas ações, seus comandos e ordens ao cavalo que está sendo conduzido.

Para Junior (2003), “A equitação é uma atividade esportiva que exige uma significativa variação do trabalho muscular do cavaleiro, pois em cada modalidade, tipo de prova e a cada instante da ação, no ato de montar, ocorre determinada solicitação motora”.

Além de trabalhar a parte física, trabalha também aspectos relacionados à coordenação motora, equilíbrio, melhora a autoestima e desenvolve aspectos de liderança. Dependendo do grau de experiência em equitação, pode-se utilizar o animal apenas para realizar passeios de forma lúdica, o que requer pouca experiência e que, no entanto, gera grande satisfação; ou mesmo praticar outros esportes que necessitam de maior experiência coragem e destreza sobre o animal, tais como o Hipismo, Pólo, Enduro, Adestramento, Três Tambores e etc.

Para Ferreira (2008) a prática da equitação produz também outros benefícios quando afirma que:

A prática equestre favorece ainda uma sadia sociabilidade, que integra praticante, cavalo, colegas e profissionais envolvidos. O praticante experimenta sentimentos de realização, força e prazer. Tal conquista estimula sua autoconfiança elevando sua auto-estima - pontos fundamentais para o desenvolvimento das demais habilidades e de seu potencial como indivíduo.

Hipócrates (458-370 a. C.), considerado o pai da medicina, já indicava a equitação para regenerar a saúde e proteger o corpo humano de muitas doenças. Ele alegava também que a prática da equitação faz com que os músculos melhorem o seu tônus, ou seja, um tipo exercício físico que possui vários benefícios ao ser humano.

A prática de exercícios físicos regularmente gera vários benefícios aos praticantes, principalmente a sensação de tranquilidade e relaxamento, por conta da liberação de hormônios na corrente sanguínea. Os exercícios físicos recomendados para combater o Estresse são aqueles que o indivíduo melhor se adapta e pratica por gostar. Quanto maior for o bem estar na hora de praticar o exercício, maiores serão seus resultados.

Como já abordado, a prática de atividade física combate e previne o Estresse, fato este defendido por diversos autores e estudiosos no assunto como os exemplificados a seguir:

Santos (1998) cita o exercício físico, além de vários outros fatores, como forma de prevenir as consequências ruins causadas pelo estresse quando afirma que a prática de esportes dá vazão às frustrações e faz com que o indivíduo gaste energia e com isso libere a adrenalina armazenada ao longo do dia. Essa é uma boa maneira de apaziguar a mente e descontraí-la.

França e Rodrigues (2005) abordam a prática de atividade física regular como fator importante, no que chamam de manejo do estresse. Afirmam que a atividade física deve ser feita no mínimo três vezes por semana de forma a tornar-se um hábito, como tomar banho diário e escovar os dentes após as refeições.

Observa-se que os autores e pesquisadores citados são categóricos em afirmar que para prevenir os malefícios do estresse várias atitudes devem ser tomadas, sendo a prática de exercícios físicos uma das mais importantes.

Retornando ao assunto Equitação e reforçando sua prática como exercício físico e como terapia, observa-se o resultado da pesquisa realizado por Pendry, Smith e Roeter (2014), pesquisadoras da Universidade do Estado de Washington, onde esclareceram de forma científica os benefícios causados pela equitação no combate ao Estresse.

Os pesquisadores realizaram um estudo com 130 (cento e trinta) adolescentes. A maioria deles foram selecionados para participarem de um curso de Equitação de 90 (noventa) horas semanais, durante 12 (doze) semanas, ficando 60 (sessenta) deles na lista de espera. Os adolescentes que foram selecionados, de forma

aleatória, receberam informações e treinamentos de como limpar os animais e prepará-los para a aula e posteriormente praticarem equitação (cavalgar).

A equipe de pesquisa coletou 06 (seis) amostras de salivas de cada adolescente ao longo de um período de dois dias, antes e depois do programa e descobriram que os adolescentes que participaram das aulas de equitação tinham significativamente índices menores de hormônios Cortisol, conhecido como hormônio do estresse, comparados aos adolescentes que aguardavam na lista de espera.

Pendry discorre ainda que foi uma notícia animadora, pois sabe-se que os níveis mais altos da base de cortisol são considerados um fator de risco potencial para o desenvolvimento de psicopatologia.

Essa pesquisa corrobora com a afirmação de que a prática da Equitação auxilia no combate ao estresse por ser uma atividade física que gera sensação de bem estar e relaxamento, pois produz o hormônio Endorfina e por outro lado, baseado na pesquisa americana, combate os níveis do hormônio Cortisol, conhecido hormônio do estresse.

Os autores Barreto, Gomes, Seixas & Marques Gomes realizaram uma pesquisa utilizando a equitação como terapia, em crianças portadoras de necessidades especiais, e concluíram que:

Podemos concluir que a Equoterapia foi de extrema importância não somente para facilitar a aquisição das funções psicomotoras, como também, visando apresentar esta prática e/ou atividade que transforma os prazeres recreativos de montar a cavalo em benefícios físicos, psíquicos e sociais, permitindo o aprender pelo corpo, pois é a partir do movimento tridimensional do cavalo que é possível estabelecer um diálogo corporal promovendo ajustes tônicos, equilíbrio e postura, flexibilidade, lateralidade, noção espaço-corporal e temporal, atenção e memória, coordenação motora global e fina (...), mudança no perfil de personalidade e socialização nos portadores de Síndrome de Down. (BARRETO, GOMES, SEIXAS e MARQUES GOMES, 2007)

Observa-se na citação acima que a equitação produz benefícios físicos, psíquicos e sociais, sendo válido dizer que a prática dela pode ser utilizada para o tratamento de combate ao estresse. Com isso, surge a possibilidade desse exercício ser sugerido e ofertado aos policiais militares que enfrentam esse tipo de problema.

Para a equitação como uma forma de terapia, ressalta-se os dizeres de Bezerra (2011):

Percebemos que a equoterapia é um método recente de tratamento, mas que fora amplamente difundida na antiguidade sem uma comprovação científica, contudo podemos ter subsídios que comprovam o valor da equitação para a humanidade e sua estimulação nos elementos físicos e psíquicos, em particular nos praticantes desta terapia onde se percebe os efeitos físicos e principalmente os efeitos emocionais. (BEZERRA, 2011)

Ferreira (2008) afirma ainda que:

Cavalgar se constitui num prazeroso processo de aplicação dos melhores exercícios de coordenação que se conhece, além de proporcionar a sensação de independência, aumento da autoconfiança, do autocontrole e da auto-estima. As atividades com os cavalos aumentam os períodos de atenção, possibilitando maior concentração e melhor disciplina. (Apud SANTOS, 2001)

Segue dizendo que “a terapia utilizando o cavalo seja, talvez, a única técnica terapêutica a trabalhar simultaneamente os aspectos físicos, sociais, mentais e emocionais do paciente” (FERREIRA, 2008).

5. REGIMENTO DE POLICIAMENTO MONTADO (RPMon)

A mais nova unidade policial militar de Mato Grosso, o Regimento de Policiamento Montado (RPMon), é uma unidade Especializada, cuja atribuição é realizar o Policiamento Ostensivo Montado, utilizando cavalos e cavaleiros, policiais militares, devidamente treinados e capacitados para esta finalidade.

Em 20 de Abril do ano de 2011, foi ativado o RPMon, tendo sido nomeado o Tenente Coronel PM Alberto de Barros Neves como seu primeiro comandante. No ano de 2012, ele foi presidente da comissão de compra de 30 (trinta) animais, adquiridos no Estado do Rio Grande do Sul, sendo esta a primeira aquisição de equinos na história da polícia militar de Mato Grosso.

Os animais foram entregues no dia 12 de Outubro de 2012 e já no final daquele ano, após ambientação, aclimatação e o devido treinamento, foram empregados no Policiamento Ostensivo na região metropolitana de Cuiabá/MT,

tendo grande aceitação por parte da comunidade e gerando aumento da sensação de segurança na população daquela região, principalmente pela ostensividade que o animal representa.

Desde então, de forma quase diária, excetuando por algumas dificuldades estruturais existentes, o Policiamento Ostensivo Montado é lançado nas ruas de Cuiabá e Várzea Grande, com o objetivo de realizar o Policiamento preventivo, evitando que o crime ocorra naquela determinada área de atuação. São feitas abordagens, buscas pessoais e veiculares, além de efetuar detenções e conduções à delegacia de pessoas infratoras da lei.

Antes mesmo da chegada dos animais que vieram a pertencer a instituição PMMT, vários Policiais Militares foram capacitados, através de Cursos de Especialização em Policiamento Montado e Cursos de Controle de Distúrbios Civis Montados, em várias unidades da federação como Paraná, Espírito Santo e Rio de Janeiro. Foram ofertados Estágios de Capacitação em Emprego de Tropa Montada, e recentemente o primeiro Curso de Especialização em Policiamento Montado em Mato Grosso, no RPMon, conduzido e coordenado por instrutores da própria corporação.

O CAVALO E SUA LIGAÇÃO COM O HOMEM

Falar da origem do cavalo não é coisa simples, desenhos e pinturas encontrados em cavernas apoiam a teoria de que eles começaram a ser domesticados no quinto milênio a.C., na Ásia Central.

Segundo a história, os cavalos foram domados pela primeira vez pelos Ários, povos nômades de origem indo-europeia, no terceiro milênio a.C.. Com as migrações destes, o cavalo chegou à Ásia Menor e a Europa, época que datam os primeiros testemunhos escritos que falam da existência dos cavalos domesticados utilizados para montar. Escritos estes provenientes da China, que se referiam a nômades que viviam nas terras da Mongólia de hoje.

Discorrer sobre a arte da Equitação nos leva a milhares de anos na história da humanidade, Rigueira em sua obra afirma que:

Os primórdios da equitação confundem-se, deste modo, com o surgimento das primeiras sociedades estruturadas na Ásia, Europa e África. A complexidade da

relação com a espécie humana reside na condição de que o cavalo, diferentemente do cão, tem de ser retirado de uma manada e domado para que haja uma relação de afinidade útil com seu dono humano. (RIGUEIRA, 2003)

Consta que os primeiros registros gráficos de homens guerreiros que utilizavam o cavalo datam do ano de 1.600 a.C., os quais foram desenhados nas paredes dos templos e tumbas egípcias, como exemplo o Templo de Kadesh, do faraó Ramsés II.

No Reino de Mitanni, atual Iraque, os Ários foram os primeiros a usar o cavalo para seu exército. Após isso, outros povos o empregaram para a arte da guerra, tais como os hititas, os semitas, etc. Os cavalos também foram usados pelos babilônios, persas, gregos, egípcios e sírios, desde o século IX a.C.

O cavalo sempre esteve aliado ao homem nas mais diversas batalhas tendo grande valor na formação dos povos atuais. À milhares de anos, o homem utiliza o cavalo não somente como arma de guerra, travando batalhas para conquistar territórios, riquezas, poder ou para defender seu povo, sua soberania e sua dignidade, mas também como um meio de transporte muito eficiente e ainda grande companheiro de trabalho.

Poucos animais possuem um registro tão antigo e completo como o cavalo e o estudo de sua história é algo surpreendente. Presente em diferentes culturas, o cavalo é um dos mais ricos símbolos da história da humanidade. Por ser tão importante à humanidade, a sua presença foi fundamental para o processo de civilização.

Em sua obra Rigueira (2003) afirma que:

Nenhum outro animal marcou tanto a história da civilização como o cavalo. Sobre o seu dorso impérios floresceram e foram destruídos. A sua contribuição para o desenvolvimento humano nos mais diversos campos de atividade, do econômico ao militar, é incontestável e inestimável.

O porte físico do cavalo é muito variado, dependendo da raça, podendo ter animais de 1,90m de altura e pesar 1000 quilos, como os cavalos de tração ou ainda, pouco mais de 100 quilos e não passar de 1,00m de altura como é o caso dos pôneis.

Com o surgimento do automóvel, esse animal foi, aos poucos, perdendo espaço. Contudo, nos dias atuais, estudos científicos comprovam que a prática

equestre produz vários benefícios em pessoas que enfrentam os mais variados problemas de saúde. Ferreira (2008) cita mais de 20 (vinte) pesquisadores espalhados por vários países. Alguns citados, pesquisadores que viveram há centenas de anos e outros que atualmente laboram na área da medicina. Em comum, todos afirmam os inúmeros benefícios da equitação no tratamento de doenças.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da pesquisa realizada, pôde-se comprovar que as aulas de equitação são plenamente viáveis como uma alternativa de terapia para o tratamento do estresse nos policiais militares, que estão enfrentando problemas com os altos índices de Estresse, dos Comandos Regionais I e II da Policia Militar do Estado de Mato Grosso, utilizando a estrutura física, materiais, animais e o instrutores pertencentes ao Regimento de Policiamento Montado da Policia Militar.

Têm-se, portanto, mais um mecanismo de tratamento objetivando, principalmente, a diminuição dos índices de Estresse ou seu controle, além da melhoria da capacidade física, ganho de auto-estima e etc.

Inúmeros autores são categóricos em dizer que a terapia utilizando o cavalo é uma área muito vasta a ser explorada, haja vista que os benefícios aos praticantes são, de fato, amplamente reais. Pessoas com níveis de Estresse elevado, já iniciando por conta disso outras doenças, necessitam de tratamento, atenção de profissionais especializados e de alternativas para o tratamento dos efeitos maléficos que o Estresse possa vir a causar.

E, ao analisar o cenário atual, sugere-se como projeto básico a apresentação aos Assistentes Sociais e Psicólogos da Secretaria de Segurança Pública de Mato Grosso, (responsáveis por identificarem e conduzirem o tratamento dos Policiais Militares que enfrentam problemas com o Estresse), a equitação como uma alternativa desse tratamento.

A proposta contemplaria, experimentalmente, os Policiais Militares que trabalham nos Comandos Regionais de Cuiabá e Várzea Grande, policiais esses, devidamente identificados e selecionados pelos profissionais responsáveis por tal

acompanhamento, que, no caso da Polícia Militar, trata-se dos Psicólogos e Assistentes Sociais da Secretaria de Estado e Segurança Pública (SESP).

As aulas de equitação seriam gratuitas na estrutura em que se encontra o Regimento de Policiamento Montado da própria Instituição, local esse, que é perfeitamente adequado para a prática do esporte.

O RPMon conta atualmente com um Oficial recém formado como Instrutor de Equitação pela Escola de Equitação do Exército Brasileiro, sendo este o principal responsável pelas aulas. Conta também, com 27 (vinte e sete) animais, divididos em dois grupos: um deles utilizado no treinamento e ações de Policiamento Ostensivo e o outro que normalmente fica contido nas respectivas baias².

Vale ressaltar que os cavalos são animais que naturalmente gostam de se movimentar e é salutar a esses que sejam trabalhados (exercitados), montados ou não, diariamente, principalmente, pela manutenção e ganho de resistência física e como forma de evitar doenças e vícios adquiridos por conta de ficarem grandes períodos de tempo presos.

Assim, as aulas de equitação poderiam ocorrer três vezes na semana com o grupo de animais que não estivessem sendo utilizados no policiamento ostensivo no dia, com duração de cinquenta minutos, podendo ocorrer no período matutino e vespertino, em horários com menor intensidade dos raios solares, desde que não viessem a prejudicar os horários de alimentação dos animais, fato este conhecido pelo instrutor de equitação e equipe veterinária que laboram no Regimento, os quais possuem conhecimentos específicos nesse assunto.

Os animais seriam selecionados pelo instrutor de Equitação, que poderia usar como critério a escolha de animais mais dóceis e com características específicas para cavaleiros iniciantes.

Fatores como o acompanhamento por parte dos Assistentes Sociais e Psicólogos, destes Policiais Militares que receberiam essas aulas de equitação, o tempo (semanas/meses) de acompanhamento de cada aluno, bem como a respectiva avaliação da melhora dos níveis de Estresse desses servidores são assuntos que

² Baias: locais destinados à contenção do equino de forma individual nos estábulos, espaço de, aproximadamente, 12 m² onde o animal permanece quando não está sendo utilizado.

necessitam de estudos específicos. Por isso o presente estudo não esgota a matéria, pelo contrário, ele possui o viés de estimular outras pesquisas a aprofundarem nesse tema de relevante importância, que pode ainda trazer inúmeros benefícios aos valorosos policiais militares da PMMT e, conseqüentemente, melhorar a qualidade do serviço prestado à sociedade mato-grossense.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BALLONE, Geraldo Jose, MOURA, Erly Catarina de. **Estresse: Introdução**. Disponível em: <http://www.psiqweb.med.br>. Acesso em 20 set. 2014, 14:15:00.

BARRETO, Fernanda, GOMES, Glayde, SEIXAS, Ignácio Antonio da Silva, MARQUES GOMES, Andre Luiz. **Proposta de um programa Multidisciplinar para portadores de Síndrome de Down, através de atividade da Equoterapia, a partir dos princípios da motricidade humana**. *Fitnes e Performance Journaul*. Vol. 06, nº 2, Março/Abril. Colégio Brasileiro de Atividade Física, Saúde e Esporte. Rio de Janeiro, 2007. Disponível em: <http://redalyc.uaemex.mx>. Acesso em 06 out. 2014, 20:45:00.

BEZERRA Marcus Lopes. **Equoterapia: Tratamento terapêutico na reabilitação de pessoas com necessidades especiais**. Fortaleza/CE, 2011.

FERREIRA, Julia Barbieri. **Os Benefícios da Equoterapia no tratamento de portadores da Síndrome de Down**. Rio de Janeiro/RJ, 2008.

FRANÇA, Ana Cristina Limongi, RODRIGUES, Avelino. **Stress e Trabalho: Uma abordagem psicossomática**. Ed. Atlas. São Paulo, 4ª edição. 2005. 40 p.

JUNIOR, Jose Moacir Costa. **Desporto: A preparação física do cavaleiro**. Escola de Equitação do Exército (EsEqEX). Rio de Janeiro, 2003.

LIPP, Marilda Novaes e MALAGRIS, Lucia Novaes, **O Stress Emocional e seu Tratamento**. Disponível em: <http://www.estresse.com.br/publicacoes/o-modelo-quadrifasico-do-stress>. Acesso em 11 out. 2014, 18:25:00.

LIPP, Marilda Novaes. **O percurso do stress: Suas etapas**. Disponível em: <http://www.estresse.com.br/publicacoes/o-percurso-do-stress-suas-etapas>. Acesso em 13 out. 2014, 16:20:00.

PENDRY, Patricia, SMITH, Annelise N e. ROETER, Stephanie M. **Randomized Trial Examines Effects of Equine Facilitated Learning on Adolescents' Basal Cortisol Levels**. Department of Human Development, Washington State University. 2014. Disponível em: <https://www.news.wsu.edu/wp-content/uploads/2014/04/effects-of-equine-facilitatedlearning.pdf>. Acesso em 20 set. 2014, 16:00:00.

RIGUEIRA, Sérgio de Aragão Costa. **O Despertar do Líder: Cavalo e Cavaleiro**. Escola de Equitação do Exército (EsEqEX). Rio de Janeiro, RJ. 2003.

ROSSI, Ana Maria. **Autocontrole: Nova Maneira de Controlar o Estresse**. Rio de Janeiro: Rosa dos Ventos, 1992.

SANTOS, Osmar S. Almeida. **Ninguém morre de trabalhar: O mito do stress.** Instituto Brasileiro de Capacitação Bancária - IBCB. 1998 - pag. 93-94.

SILVA, Sara Cristina da. **O Estresse do Policial Militar do Estado de Mato Grosso: Condições de trabalho do Policial Militar.** Monografia. Cuiabá. 2004.