

## Qualidade de Vida de Policiais Militares: Uma Revisão Integrativa

Luan Sandro Trindade de Moura <sup>1</sup>

Pollyana Moreira Lima <sup>2</sup>

Adrya Beatriz Nunes Barbosa de Melo <sup>3</sup>

Leconte de Lisle Coelho Junior <sup>4</sup>

### RESUMO

Neste trabalho realizou-se uma revisão da literatura a respeito da qualidade de vida de policiais militares. Foram consultados 12 artigos encontrados em plataformas seguras: Google Acadêmico, SciELO e Pepsic, todos publicados no período entre 2009 e 2019. O material foi analisado, cuidadosamente, através de uma leitura crítica que visou compreender a realidade em saúde dos profissionais da polícia. Sabe-se que as corporações policiais são fontes de sofrimento entre seus agentes, pois a profissão de policial militar é classificada como de alto risco, a qual comprometem a qualidade de vida destes e é um grande gerador de estresse. Como resultado da revisão integrativa, indica-se que no contexto da área policial e seus aspectos laborais é notório a presença de tensões, preocupações e estresse, bem como o fator de alto risco no seu dia a dia, que acabam por culminar em momentos de sofrimento, sofrimento que de forma significativa compromete o bem-estar do indivíduo em uma realidade multifatorial.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida, Estresse, Policiais Militares.

### INTRODUÇÃO

O cotidiano da sociedade brasileira proporciona aos trabalhadores, em foco os policiais, uma exposição a riscos à sua integridade física e psíquica. No trabalho policial e exercício laboral são reflexos de sofrimento os possíveis contatos com a violência urbana e os riscos de morte, que acabam por gerar maiores comprometimentos graves a sua saúde.

A profissão e atividade exercida pelos policiais militares são consideradas de alto risco, pelo fato de estarem frente às demandas violentas e exercerem operações que possam colocar a vida destes em risco. Como afirmam Costa, Accioly Junior, Oliveira e Maia (2007), e Oliveira e Bardagi (2010), a profissão de polícia militar é uma das que mais sofrem influências negativas, uma vez que trabalham sob forte tensão em situações que colocam suas vidas em risco. Desse modo, o stress está bastante presente no dia a dia do trabalhador, Santos (1988)

---

<sup>1</sup> Graduando pelo Curso de Psicologia do do Centro Universitário Maurício de Nassau de Campina Grande - UNINASSAU, luansandrot@gmail.com;

<sup>2</sup> Graduanda pelo Curso de Psicologia do Centro Universitário Maurício de Nassau de Campina Grande - UNINASSAU, pollyanamoreiralima30@gmail.com;

<sup>3</sup> Graduanda pelo Curso de Psicologia do Centro Universitário Maurício de Nassau de Campina Grande - UNINASSAU, adryabeatriznunes123@gmail.com;

<sup>4</sup> Docente do Curso de Psicologia da Uninassau de Campina Grande. Doutor em Psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo, lecontecoelho@gmail.com.

traz a definição de estresse como um “estado intermediário entre a saúde e a doença, durante o qual o corpo luta contra esses agentes causadores da doença”.

De acordo com Santos, Souza e Barroso (2017)

A natureza das atividades realizadas, a sobrecarga de trabalho, as relações internas e externas à corporação, cuja organização se fundamenta na hierarquia e na disciplina, são características que combinam os riscos da profissão com o estilo de vida, o que contribui para que esse profissional se exponha aos mais variados agravos à saúde. (SANTOS, SOUZA & BARROSO, 2017, p.158)

Conforme os autores citados acima os fatores intrínsecos e extrínsecos ao trabalho policial, como horas de trabalho excessivo, comorbidades geradas pelo estresse, doenças físicas ou mentais, comportamentos agressivos e abusivos em consonância com os aspectos subjetivos da vivência do indivíduo reforçam a perda da qualidade de vida e geram maiores predisposições ao sofrimento, diminuindo com isso o seu ganho laboral.

Apesar de, o estresse não ser considerado uma doença em si, mas pode se tornar uma condição desencadeadora para o surgimento e/ou evolução de quadros de transtornos mentais, o qual afetam diretamente o bem estar e qualidade de vida dos policiais, de acordo com Silva (2014), as principais fontes dos riscos psíquicos entre policiais estão atrelados a fatores organizacionais, como as longas horas de trabalho e a variabilidade de turno de trabalho, e às experiências ocupacionais típicas da atuação.

A necessidade de uma boa condição física e mental para a execução de seu trabalho é imprescindível aos policiais militares e para essa condição ser alcançada o sono é um dos fatores necessários. Desta maneira, a qualidade do sono é na vida humana responsável por grande parcela de seu desempenho e pela ausência de prejuízos ao corpo e mente. Pinto, Perin, Dick e Lazzarotto (2018, p.154) também afirmam que “O trabalho sob estresse e em turnos estendidos predispõe estes policiais a apresentar má qualidade de sono e esta por sua vez acarretar prejuízos nas áreas de saúde física e mental, na qualidade de vida e no desempenho no trabalho.”

Isto posto, se faz importante, entender e ressaltar a relação entre estresse e qualidade de vida, para que se tenha um entendimento mais amplo da realidade profissional dos policiais militares. Pesquisadores indicam que o nível elevado de stress colabora para a ocorrência de quadros psíquicos de depressão que podem vir a reduzir fortemente a qualidade de vida de policiais (RAVINDRAN, MATHESON & GRIFFTHS, 2002; SANTANA & SABINO, 2012; CHEN, CHOU & CHEN, 2006; LIPP, 2009; KUTLU, ÇIVI & KARAOGLU, 2009; ANDRADE, SOUSA e MINAYO, 2009).

Corroborando com a essa ideia, Pinto, Perin, Dick e Lazzarotto. (2018, p.160) ainda argumentam que “policiais com distúrbios do sono não adequadamente diagnosticados e tratados podem ter prejuízos no desempenho no trabalho e, em última análise, colocar em risco a sua própria segurança e a da população atendida por eles”.

Vê-se que a qualidade do sono está intrinsecamente ligada a qualidade de vida e o bem estar em sua totalidade, geradores de ânimo e motivação em realidades tão sérias e perigosas como as de policias, nas quais é cobrado atenção máxima, vigilância constante e coragem suficiente para, com eficácia, entregar a sociedade a sua melhor versão laboral.

Desse modo, a presente pesquisa tem como objetivo, examinar os níveis de qualidade de vida de policiais militares, especificamente, analisar se há sintomas de estresse e ansiedade presentes no ambiente de trabalho, identificar os níveis destes sintomas, bem como, identificar os estressores da qualidade vida que afetam suas rotinas tanto internamente no local de trabalho, como externamente, na vida familiar e social.

Buscando a compreensão da interligação entre estresse e qualidade de vida, torna-se necessário entender os mecanismos biopsicossociais que envolvem essa esfera.

## **METODOLOGIA**

### *Material bibliográfico*

O presente trabalho foi realizado através de uma revisão integrativa, contando com artigos retirados de bases de dados como: Google Acadêmico, Pepsic e Scielo. Foram utilizadas palavras-chave na tentativa de filtrar os principais materiais e obras sobre o tema elencado para estudo, as palavras foram respectivamente: “qualidade de vida”, “estresse” e “policiais militares”. Ainda, as pesquisas foram efetuadas nessas bases científicas em um período estipulado, iniciando no dia 30 de setembro de 2020 e concluídas em 23 de novembro de 2020.

### *Análise e inclusão*

Foram analisados cuidadosamente os artigos que abordassem de maneira coerente e coesa as palavras-chave elencadas na pesquisa, tendo como resultado desta análise o total de 12 artigos, os quais estavam dentro dos critérios literários do tema escolhido e que possuíam dados relevantes sobre a vivência policial, sua qualidade de vida e fatores estressores responsáveis por um declínio do bem estar físico e psíquico. Os critérios de inclusão adotados foram: a) publicações feitas entre os anos de 2009 a 2019 e b) artigos em Inglês, Português e Espanhol.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao analisar as interpretações e informações presente nos artigos, foi possível perceber que trazem a dificuldade em encontrar dados, estudos e pesquisas que contenham referências sobre a qualidade de vida de policiais militares. Apesar de os artigos trazerem uma boa metodologia, ainda assim as informações são escassas.

Conforme a avaliação dos artigos foram observadas perspectivas distintas perante a qualidade de vida dos policiais militares. Alguns materiais expõem aspectos relacionados ao sofrimento físico, seja por uma noite de sono perdida ou por algum tipo de equipamento utilizado, que acabam por gerar nos profissionais militares o desgaste corporal e por conseguinte, a diminuição do seu bem estar laboral. Santos et. al. (2017) ao investigarem a realidade dos militares em relação ao uso do colete balístico observam que em qualquer ocasião, seja o colete muito largo ou muito apertado, este equipamento dá ao policial a sensação de desconforto e por causas orgânicas, o profissional perde a capacidade de cumprir com elementos próprios e significativos para sua atuação, como perda de velocidade, agilidade e destreza. Todavia, considerando as deficiências encontradas pode-se ratificar que o trabalho desempenhado pela polícia sofre bastante pressão, o que pode acarretar doenças físicas e psíquicas. Uma outra questão também levantada nos estudos e pesquisas realizadas, foi a questão da insatisfação em relação aos baixos salários, tendo em vista, o quanto eles põem suas vidas em risco, e acabam por se sentirem desvalorizados e insuficientes, gerando uma situação de estresse.

A hierarquia dentro do ambiente militar é muito comum, como afirma Marinho et al, (2018) as questões relacionadas à hierarquia também foram apontadas em diversos estudos como uma das fontes geradoras de estresse, com relatos de inferiorização dos policiais por seus superiores. A ascendência de cargos é um fator de desejo dentro das academias de polícia, gerando assim competição entre eles.

As cargas elevadas de trabalho e mudanças de turno foram também aspectos associados ao condicionamento negativo e que estão mais ligados ao fator de desregulação de sono visto quando Souza et. al. (2015, p.166) discorrem que essas realidades de sobrecarga de trabalho “interferem drasticamente em parâmetros ligados a qualidade de vida como o sono e a manutenção da atividade física regular”. Ao passo que o sono e toda a questão fisiológica do homem não são nutridas corretamente, corpo e mente sofrem com as consequências negativas da falta de descanso.

O estresse é apresentado em maior parte das profissões que realizam enfrentamento da criminalidade, em análise do artigo “Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares” foi observado um estudo comparativo dos níveis de estresse de policiais militares de Santa Maria - RS, divididos em três funções: operacional (policciamento ostensivo), atendimento 190 e serviços administrativos, ratificando uma sintomatologia psicológica nos trabalhadores de tais funções em fases de alerta, resistência, esta maior parte dos profissionais se encontravam, quase-exaustão e exaustão. Participaram 75 policiais, divididos em três grupos como citado a cima, maior parte eram homens, sendo composta a amostra por 70,7% de homens e 29,3% de mulheres, com idade entre 22 e 44 anos, utilizando-se de instrumentos como o questionário sociodemográfico, escala de comprometimento com a carreira e o inventário de sintomas de stress para adultos, abarcando um resultado de 57,3% dos participantes estavam apresentando uma sintomatologia de estresse, 46,7% da amostra na fase de resistência, 8% na fase de quase-exaustão e 2,7% na fase de exaustão; não havendo participantes na fase de alerta; os sintomas apresentaram 65,4% do 190 (atendimento de emergência), 57,1% do policiamento ostensivo e 28,6% no grupo administrativo, ao analisar a questão de gênero, 72,7% das mulheres apresentaram sintomas de estresse, enquanto 50,9% foram apresentados pelos homens, já no comprometimento com a carreira não houve diferenças entre homens nem mulheres, também não houve correlação entre os níveis de comprometimento com a carreira e idade, tempo de serviço ou severidade do estresse.

Oliveira e Bardagi (2010) ao desenvolverem uma pesquisa com uma amostra de policiais militares no estado do Rio Grande do Sul, identificaram que 57% por cento destas pessoas possuíam algum sintoma de estresse o que determina um empobrecimento na qualidade de vida. Mais ainda, as mulheres tinham um conjunto de sintomas tal que comprometia sua carreira. Tendo em vista a relevância destes dados e a pouca quantidade de estudos com agentes de segurança militares, foi decidida a realização desta perquirição a fim de somar esforços a fim de ao menos atenuar tais problemas relacionados a este tipo de trabalho.

Em um menor número de dados observou-se que policiais militares acreditam ter uma qualidade de vida em relação ao seu trabalho, explicado pela ausência de qualquer tipo de desconforto, dor ou sentimentos negativos, havendo uma grande presença de fatores de ordem afetiva, psíquica e social. Também, há policiais que lidam com intervenções violentas, e as percebem como um fator positivo e necessário para que o serviço a ser prestado seja feito de forma adequada, essa realidade é presente em policiais mais novos que acabaram de entrar na corporação e se sentem entusiasmados para realizarem o serviço com êxito, porém deve-se haver mais atenção a estes policiais para que eles não tomem condutas irregulares ou

romantizem a profissão, o qual também pode se tornar uma situação que reproduza frustração e estresse. Além disso, alguns policiais se veem de forma positiva, ou seja, encontram sua potencialidade autêntica, no tocante a sua autoestima, mecanismo de ordem psíquica que gera uma qualidade satisfatória a sua vida e um sentido no trabalho mais palpável.

Ainda, nos estudos tomados como base, policiais militares também possuem a capacidade de ser auto eficazes em suas relações e realidades de trabalho, pois se sentem motivados dentro dos seus grupos de colegas e, conjuntamente, por haver um pensamento coletivo de reconhecimento frente sua atuação que confirma um apoio social a advindo da sociedade.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os resultados da pesquisa salientaram a carência de estudos aprofundados no que diz respeito a percepção dos fatores geradores de estresse nos policiais militares e que vêm a diminuir sua qualidade de vida. O estudo demonstrou que a vivência dos policiais militares decerto é repleta de riscos, sofrimento e fatores estressores de sua saúde, bem como um ambiente necessitado de uma atenção e cuidado maior. Devido aos resultados encontrados nesta pesquisa, é possível encontrar espaço para reflexões frente a qualidade de vida apresentada pelos policiais e apontar que aspectos intrínsecos e extrínsecos geram uma diminuição e queda no bem estar físico, psíquico, social e espiritual, mas também que há possibilidades de encontrar caminhos para reforçar a importância e a veracidade do trabalho policial dentro de uma sociedade imersa a violência, como é a realidade de singela parcela de profissionais.

Por este motivo, conclui-se que há necessidade de programas voltados para saúde mental dentro das academias de polícia, para que os policiais se sintam acolhidos e possam resolver suas demandas individuais e coletivas, uma vez que a profissão de policial é de suma importância para a sociedade, e para que eles façam um bom trabalho, é indispensável o investimento nas corporações.

Diante da realidade vivenciada pelos policiais se faz necessário ações preventivas que possam prevenir doenças para aqueles que permanecem com um alto nível de saúde laboral e promover saúde para aqueles que são mais vulneráveis a condições patológicas, em vista do melhor exercício da profissão e, principalmente, da melhor qualidade de vida destes.

## **REFERÊNCIAS**

ANDRADE, E. R. SOUSA, E. R. MINAYO, M. C. S. Intervenção visando a auto-estima e qualidade de vida dos policiais do Rio de Janeiro. **Ciêñ Saúð Colet.** 2009;14(1):275- 85.

COSTA, M., ACCIOLY, J., H.; OLIVEIRA, J., & MAIA, E. (2007). Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. **Revista Panamericana de Salud Pública**, 21(4), 217–222. doi:10.1590/S1020-49892007000300004.

CHEN, H. C., CHOU, F. H., CHEN, M. C. A survey of quality of life and depression for Police officers in Kaohsiung, Taiwan. **Qual Life Res.** 2006;15:925-32.

KUTLU, R. ÇIVI, S. KARAOGLU, O. The assessment of quality of life and depression among police officers. **J Med Sci.** 2009;29(1):8-15.

LIPP, M. E. Stress and quality of life of senior Brazilian police officers. **Span J Phychol.** 2009;12(2):593-603.

MARINHO, M. T. et al. Fatores geradores de estresse em policiais militares: uma revisão sistemática. **REFACS**, Uberaba, MG, v. 6, supl. 2, p. 637-648, 2018. Disponível em: <http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/refacs/article/view/3132/3021>. Acesso em: 09 de fevereiro de 2021.

OLIVEIRA, P. L. M. de; BARDAGI, M. P. Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares. **Boletim de Psicologia**, v. 59, n. 131, p. 153-166, 2009.

PINTO, J. N.; PERIN, C.; DICK, N. R. M.; LAZZAROTTO, A. R. Sleep Assessment in a Group of Elite Military Police Officers. **Acta Paul Enferm.**, 2018; 31(2):153-61.

RAVINDRAN, A.V., MATHESON. K, GRIFFITHS, J. Stress, coping, and quality of life in subtypes of depression: a conceptual frame and emerging data. **J Affect Disord.** 2002;71:121-30.

SANTANA, S. L. SABINO, A. D. V. Estresse policial militar: Fatores Psicossociais. Disponível em: <http://www.aems.edu.br/conexao/educacaoanterior/Sumario/2012/downloads/2012/humanas/ESTRESSE%20POLICIAL%20MILITAR%20EFEITOS%20PSICOSSOCIAIS.pdf>. Acesso em: 09 de fevereiro de 2021.

SANTOS, M. M. A.; SOUZA, E. L.; BARRASO, B. I. L. Análise sobre a percepção de policiais militares sobre o conforto do colete balístico. **Fisioter Pesqui.** 2017;24(2):157-162.

SANTOS, O. S.A. Ninguém morre de trabalhar: o mito do stress. **São Paulo: IBCB**, 1988.

SILVA, F. C. et al. Qualidade de vida de policiais: uma revisão sistemática de estudos observacionais. **Revista Cubana de Medicina Militar** 2014; 43(3):341-351. Disponível em: <http://scielo.sld.cu/pdf/mil/v43n3/mil08314.pdf>. Acesso em: 09 de fevereiro de 2021.

SOUZA, F. M. J.; NOCE, F.; ANDRADE, A. G. P.; CALIXTO, R. M. ALBUQUERQUE, M. R.; COSTA, V. T. Avaliação da qualidade de vida de policiais militares. **R. bras. Ci. e Mov** 2015;23(4): 159-169.

OLIVEIRA, P. L. M.; BARDAGI, M. P. Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares. **Boletim de Psicologia**, 2009, v. 59, n. 131, p. 153-166.