

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS EXATAS E SOCIAIS APLICADAS - CAMPUS VII
CURSO BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO**

JOSÉ JUNHO RODRIGUES

**ESTRESSE NO TRABALHO:
UM ESTUDO COM MILITARES NO MUNICÍPIO DE PATOS-PB**

**PATOS-PB
2011**

JOSÉ JUNHO RODRIGUES

**ESTRESSE NO TRABALHO:
UM ESTUDO COM MILITARES NO MUNICÍPIO DE PATOS-PB**

Monografia apresentada ao curso de Bacharelado em Administração da Universidade Estadual da Paraíba em cumprimento das exigências legais à obtenção do título de Bacharel em Administração de Empresas.

Área de concentração: Saúde do Trabalhador
Subárea de concentração: Estresse no Trabalho

Orientadora: Prof^ª Msc. Tatiana Cristina Vasconcelos

**PATOS-PB
2011**

R696e RODRIGUES, José Junho

Estresse no Trabalho: um estudo com militares no município de Patos PB / José Junho Rodrigues. Patos: UEPB, 2011.

74f

Monografia (trabalho de conclusão de curso (Tcc) - Universidade Estadual da Paraíba.

Orientadora: Prof^a. Msc. Tatiana Cristina Vasconcelos

1. Saúde do Trabalhador 2. Estresse no Trabalho

I. Título II. Vasconcelos, Tatiana Cristina

CDD 613.62

JOSÉ JUNHO RODRIGUES

**ESTRESSE NO TRABALHO:
UM ESTUDO COM MILITARES NO MUNICÍPIO DE PATOS-PB**

Monografia aprovada em: _____ de _____ de 2011.

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof^ª. Msc. Tatiana Cristina Vasconcelos
Orientadora

Prof^ª. Dr^ª. Suenny Fonsêca de Oliveira
1^º Examinador

Prof^ª. Msc. Simone Costa Silva
2^º Examinador

**PATOS-PB
2011**

Dedico este trabalho às poucas pessoas que acreditaram na minha persistência e determinação para lutar de forma limpa e honesta na busca por um futuro melhor.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiro a Deus, que me possibilitou a oportunidade de estudar em uma Universidade Pública, que me concebeu saúde, coragem, e motivação necessária para concluir este trabalho.

A minha mãe, Maria José Rodrigues, que acreditou na minha capacidade de enfrentar o desafio de quatro anos dentro da Universidade Estadual da Paraíba, em busca de uma formação superior. Meu êxito é também seu!

Meus mais sinceros agradecimentos a minha orientadora, Tatiana Cristina Vasconcelos, que teve paciência ao longo de todo o processo de construção, e finalização deste estudo, mesmo nos “momentos de estresse”, soube lidar com a situação, vencendo as dificuldades que surgiram.

A todo o corpo docente do Campus-VII da UEPB, que em alguns momentos ensinaram-me mais que o conteúdo do curso, pois mostraram como ser uma pessoa melhor, mudando hábitos que pensava que nunca conseguiria mudar.

Um agradecimento todo especial aos professores Odilon Avelino da Cunha, José Neto Freire Rangel, Fabrício Pereira Gomes, Simone Costa Silva, Milena Nunes, Pablo Suarez. Ao meu amigo Kleber Trajano, o nosso bibliotecário, que sempre me auxiliou quando necessitei.

Agradeço aos membros do comando do 3º Batalhão de Polícia Militar da Paraíba, e a todos os Policiais que contribuíram para a realização deste estudo. Especialmente ao subcomandante, o Major João Henrique dos Santos Plutarco, por todo o apoio e atenção, que foi fundamental nesta pesquisa.

Por fim, agradeço aos meus colegas de sala Diego Ramon, Cícero Mota, Diceu Nazário, Naama de Sousa, Francisco Romério, Francisca Samara, e ao professor Carlos Guimarães, que com o seu bom humor, ensinou-me lições que serão úteis por muito tempo na minha vida.

As únicas conquistas que são permanentes e não deixam remorsos são as que fazemos sobre nós mesmos (Napoleão Bonaparte).

RESUMO

O objetivo deste estudo foi identificar os níveis de estresse e seus efeitos nocivos nos policiais militares do município de Patos sertão da Paraíba. Especificamente, buscou-se: caracterizar o nível geral de estresse entre os policiais pertencentes ao Círculo de Praças lotados na sede do 3º Batalhão de polícia militar localizado na cidade de Patos-PB e verificar a relação entre demanda e controle de trabalho e suas influências no estresse desses profissionais. Para isso, utilizou-se um instrumento de pesquisa composto por quatro partes. Questões bio-demográficas; Escala de Estresse no Trabalho (EET) – Adaptada para o Brasil em 2004, por Paschoal e Tamayo; Escala de Estresse no Trabalho, Demanda e Controle – elaborado por Robert Karasek contendo 49 perguntas, adaptada por Tores Theorell em 1998, contendo 17 questões, que foi adaptada para o Brasil por Alves et al. (2004); Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp (ISSL). Colaboraram com o estudo 153 policiais militares, de ambos os sexos, que estão em atividade. Os resultados encontrados demonstram que existe grau moderado de estresse entre os policiais militares ($M = 3,02$; $DP = 0,69$). Do total de participantes ($n = 153$), 76 (49,67%) dos militares apresentam sintomatologia de estresse, com sintomas físicos e psicológicos (76,32%). Quanto às fases do estresse houve com predominância na fase de Alarme (47,36%) e Resistência (26,32). Verificou-se ainda que há correlação negativa e significativa entre estresse e contato social ($r = -0,36$; $p \leq 0,01$) e controle ($r = -0,20$; $p \leq 0,01$), e também significativa foi a relação de estresse com demanda ($r = 0,36$; $p \leq 0,01$), contudo esta foi positiva. Foi verificada correlação significativa, inversamente proporcional entre demanda e controle ($r = -0,36$; $p \leq 0,01$). Os achados que tratam da demanda e controle no trabalho, constataram que a maior parte dos militares da amostra encontra-se na situação de Passivo ($n = 141$) o que é considerado nocivo à saúde do trabalhador. Novos estudos, medidas preventivas e ações eficazes no combate ao estresse são sugeridas, pois este é um sintoma da sociedade contemporânea e das condições físicas e/ou psíquicas insalubres de trabalho.

Palavras-chaves: estresse, polícia militar, trabalho.

ABSTRACT

The objective of this study was to identify levels of stress and its harmful effects on the military police of the city of Patos hinterland of Paraíba. It's been specifically sought, to characterize the general level of stress among police officers belonging to the Circle of Squares stationed at the headquarter of the 3rd Battalion of Military Police in Patos city -PB and verify the relationship between demand and job control and its influences on stress of these professionals. For this, it's been used a survey instrument consisted of four parts. bio-demographic characteristics; Work Stress Scale (TSE) - Adapted to Brazil in 2004, by Paschoal and Tamayo, Work Stress Scale, Demand and Control - developed by Robert Karasek containing 49 questions, adapted by Tores Theorell in 1998 containing 17 questions, which was adapted to Brazil by Alves et al. (2004), Symptoms of Stress Inventory for adults Lipp (ISSL). 153 military police officers collaborated with the study of both sexes who are active. The results show that there is moderate degree of stress among police officers ($M = 3.02$, $SD = 0.69$). Of the total participants ($n = 153$), 76 (49.67%) of the military present symptoms of stress, with physical and psychological symptoms (76.32%). In the case of stress phases there were with predominance in the alarm phase (47.36%) and resistance (26.32). It was also found that there is negative correlation between stress and social contact ($r = -0.36$, $p \leq 0.01$) and control ($r = -0.20$, $p \leq 0.01$), and also was significant the relationship of stress demand ($r = 0.36$, $p \leq 0.01$), however this was positive. Significant correlation was found inversely proportional between demand and control ($r = -0.36$, $p \leq 0.01$). The findings that address the demand and control at work, found that most of the military sample is in the passive situation ($n = 141$) which is considered harmful to workers' health. New studies, preventive measures and effective actions to combat stress are suggested because this is a symptom of contemporary society and the physical conditions and / or mental unhealthy work.

Keywords: Stress, Military Police, Work.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Síndrome de Adaptação Geral.....	24
Figura 2: Esquema do modelo de demanda-controle de Karasek.....	52
Figura 3: Distribuição dos policiais militares no modelo de Demanda-Controle de Karasek.....	52
Figura 4: Distribuição dos policiais militares nas fases do Estresse.....	57

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Problemas de saúde que podem estar ligados ao estresses.....	34
Quadro 2: Características de pessoas Comportamento Tipo A.....	35

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Caracterização dos participantes.....	43
Tabela 2: Distribuição dos Militares quanto à escolaridade e patente.....	44
Tabela 3: Pontuação média dos Policiais Militares na EET.....	45
Tabela 4: Avaliação dos Policiais Militares nos itens de demanda de trabalho.....	48
Tabela 5: Avaliação dos Policiais Militares nos itens de controle no trabalho.....	49
Tabela 6: Avaliação dos militares acerca das relações sociais no ambiente de trabalho.....	50
Tabela 7: Matriz de correlação entre Estresse, Contato Social, Demanda e Controle.....	54
Tabela 8: Distribuição dos Policiais Militares nas Fases do Estresse.....	55
Tabela 9: Sintomatologia para o Estresse.....	58

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	13
CAPÍTULO I – FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	15
1.1 Compreendo os contextos do trabalho.....	15
1.2 Estresse e Estressores.....	19
1.3 Reações ao estresse.....	22
1.4 Algumas teorias sobre estresse.....	26
1.5 Doenças relacionadas ao estresse	33
CAPÍTULO II – O 3º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR DA PARAÍBA	36
CAPÍTULO III – ASPECTOS METODOLÓGICOS.....	38
CAPÍTULO IV – RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	43
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	60
REFERÊNCIAS	62
APÊNDICES.....	65
Apêndice A - Termo de responsabilidade e compromisso do pesquisador responsável	
Apêndice B - Termo de responsabilidade e compromisso do pesquisador participante	
Apêndice C - Roteiro de entrevista estruturada	
Apêndice D - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	
Apêndice E – Instrumento de Coleta de Dados	

INTRODUÇÃO

Na sociedade atual as exigências da vida contemporânea e o mercado de trabalho tem se tornado cada vez mais competitivo, no qual pessoas lutam constantemente para conseguir se adequar ao mesmo e lograr um trabalho que proporcione, no mínimo, uma remuneração que propicie melhores condições de vida. Além disso, a demanda excessiva de trabalho e a necessidade constante de atualização e aperfeiçoamento têm gerado ansiedade e estresse em muitas pessoas. Nesse contexto, muitas vezes os trabalhadores se esquecem de cuidar do seu bem estar e de sua saúde. Tal situação pode causar o desgaste físico e emocional entre trabalhadores de várias profissões, o que fez emergir um número cada vez maior de doenças associadas ao trabalho, dentre estas o estresse.

Uma das categorias profissionais que tem sido considerada propícia ao adoecimento são os policiais. Pelas peculiaridades da sua profissão, o policial militar está exposto a riscos que podem ocasionar estresse e influenciar na qualidade de vida no trabalho. A sociedade normalmente cobra destes profissionais, honestidade, compromisso e resultados positivos no que diz respeito à manutenção da ordem e segurança, e nem sempre a mesma lembra que os policiais precisam de apoio e avaliação das condições da saúde, pois quando não ocorre há um risco do estresse adentrar a vida destes profissionais podendo afetar as condições de trabalho dos mesmos e a própria assistência à população (COSTA, et al., 2007).

A divulgação pela mídia do aumento da criminalidade demonstra a importância do trabalho realizado pelo policial militar, este que muitas vezes arisca sua vida no seu ambiente de trabalho, e que nem sempre recebe o devido reconhecimento; por outro lado, também são várias as reportagens que divulgam os atos de negligência e corrupção praticadas por esta categoria profissional. Assim, considera-se necessário pensar como está a qualidade de vida desses profissionais e os fatores de sua profissão que podem levar ao estresse.

Considerando a escassez de pesquisas na região do sertão da Paraíba sobre o tema, sua importância no contexto das problemáticas relacionadas à saúde do trabalhador, bem como buscando saber se aqueles que são responsáveis pela segurança pública estão aptos a executar de forma eficaz tal tarefa, emergiu o seguinte questionamento: há presença de estresses entre os policiais militares do município de Patos? Assim, visando melhor nortear o presente trabalho, outras questões secundárias emergiram e servem, também, de guia para operacionalização da pesquisa. São estas: As características e demandas de trabalho do policial militar ocasionam estresse no trabalho? Quais sintomas físicos e psicológicos afetam

os policiais militares? Como propiciar qualidade de vida no trabalho de policiais militares? Baseando-se nesses pontos, alguns objetivos foram elencados.

O objetivo geral deste estudo é identificar os níveis de estresse e seus efeitos nocivos nos policiais militares do município de Patos sertão da Paraíba. A partir deste objetivo geral foram formulados os seguintes objetivos específicos: caracterizar o nível geral de estresse entre os praças da sede do 3º Batalhão de polícia militar do município de Patos sertão da Paraíba e verificar a relação entre demanda e controle de trabalho e suas influências no estresse desses profissionais.

Para lograr tais objetivos, buscar-se-á pautar em um olhar sócio-histórico, considerando que a época atual de intensa competitividade entre organizações que buscam conquistar mais espaço no mercado, desempregados que procuram oportunidades de trabalho, trabalhadores que para manter seu lugar ou ascender dentro da empresa necessitam de um contínuo aperfeiçoamento dos conhecimentos de uma forma geral, configuram uma situação que se reflete nas organizações públicas e privadas podendo causar estresse no trabalhador e influenciar na sua qualidade de vida no trabalho.

O policial militar é o servidor público que em seu cotidiano de trabalho pode encontrar mais comumente que outras categorias perigos inerentes ao desempenho de sua função como: violência, riscos de acidente ou morte no ambiente laboral. O estresse pode reduzir a produtividade destes profissionais acarretando prejuízos à sociedade tendo em vista o aumento da criminalidade, que tanto causa insegurança à população.

Assim, considera-se que o presente estudo seja pertinente uma vez que no contexto local pode-se perceber que poucos estudos abordam o estresse e sua influência na qualidade de vida no trabalho destes profissionais. Isto posto, pode-se dizer que há existência de lacuna teórica, o que justifica a importância de realizar um estudo com o propósito de conhecer melhor os níveis de Estresse de policiais militares e seus efeitos na qualidade de vida no trabalho dos mesmos. Considera-se, pois, que estudar a saúde do trabalhador é um tema relevante no sentido que busca-se adotar uma abordagem preventiva aos problemas que poderiam vir a prejudicar o rendimento, a motivação e a produtividade do trabalhador. Sendo, portanto, uma problemática importante no contexto da Administração.

CAPÍTULO I - FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1.1 Compreendo os contextos do trabalho

Com o intuito de aprofundar as discussões acerca do estresse entre trabalhadores da polícia militar propõe-se, inicialmente, apresentar uma reflexão sobre algumas mudanças ocorridas na sociedade ao longo dos tempos, que transformaram o trabalho e de maneira dialética por ele foi transformada, modificando o próprio homem desde os primórdios da história das civilizações. Este, porém, não é o objeto principal desta monografia, mas que se fez necessário para uma contextualização e melhor entendimento a respeito do estresse no ambiente de trabalho.

Ao longo da história das civilizações o trabalho sempre esteve presente dos períodos Pré-históricos até a Idade Contemporânea. Na acepção de Marx (1996, p. 297) “antes de tudo, o trabalho é um processo entre o homem e a natureza, um processo em que o homem, por sua própria ação, media, regula e controla seu metabolismo com a natureza”. Já Ferreira (2000, p. 679) define a palavra trabalho como a “aplicação das forças e faculdades humanas para alcançar um determinado fim”.

Durante o decorrer da evolução da história humana o trabalho foi se moldando tanto nas sociedades primitivas, como no Período da Escravidão, ao surgimento do capitalismo, até o advento da tecnologia. Na Sociedade Pré-industrial não havia um conjunto de leis do trabalho, o regime predominante era a escravidão fazendo dos trabalhadores objetos inanimados sem possibilidades para estes de se igualar a sujeito de direito, ou seja, não havia para os escravos direitos trabalhistas (NASCIMENTO, 1992).

A servidão não estava tão distante da escravidão, pois o servo estava submisso ao seu senhor feudal este, dono das terras e que obrigava os camponeses sob suas ordens a entregar parte da produção rural como preço pela estadia em sua propriedade e pela suposta proteção política e militar que recebiam. Vale salientar que os trabalhadores não tinham uma condição livre (NASCIMENTO, 1992).

Ainda que nesta época existissem as corporações de ofício e que nelas as características das relações de trabalho não dava espaço oportuno para o aparecimento de uma ordem jurídica semelhante ao modelo que mais tarde surgiria o direito do trabalho. O autor faz menção às corporações de artesãos, que reuniam aqueles do mesmo ramo de atuação em uma mesma localidade. Havia estatuto com normas para disciplinar as relações de trabalho e

existiam três categorias de membros nas corporações: os mestres, os companheiros e os aprendizes. Nas palavras de Nascimento vemos que:

Acrescente-se, ainda, na sociedade pré-industrial, outro tipo de relação de trabalho, a locação, desdobrando-se em dois tipos, a locação de serviços-location operarum, contrato pelo qual uma pessoa se obriga a prestar serviços durante certo tempo a outra mediante remuneração-e a locação de obra ou empreitada-locatio operis faciendi, que é o contrato pelo qual alguém se obriga a executar uma obra a outra pessoa mediante remuneração. A primeira, a locação de serviços, é apontada como precedente de emprego moderna, objeto do direito do trabalho (idem, 1992, p. 27).

É na Revolução Industrial no século XVIII que significativas alterações são introduzidas no meio em que está inserido o trabalhador, pois com o surgimento da máquina a vapor esta passa a ser utilizada para a produção em larga escala ocasionando mudanças significantes no processo de produção (MANUS, 1999). A Revolução Industrial do século XVIII foi “o conjunto de transformações decorrentes da descoberta do vapor como fonte de energia e da sua aplicação nas fábricas e meios de transportes” (NASCIMENTO, 1992, p. 28).

Foi neste cenário que a forma de trabalho escravo, servil e corporativo sai de cena dando lugar ao trabalho assalariado em larga escala. De certo modo, não perdendo totalmente as características de ‘trabalho escravo’, apenas se configurou em outro tipo de servidão, como se pode vislumbrar nos dias contemporâneos. De maneira semelhante à manufatura é substituída pela fábrica, e posteriormente à linha de produção.

Neste período da história, o trabalhador encontrava-se em situação difícil, subjugado pelo patrão obrigado a cumprir jornadas de trabalho abusivas em troca de salários baixíssimos, ainda havia o agravo da exploração do trabalho de mulheres e menores nas mesmas condições precárias. Portanto, não existia respeito ou direitos do trabalhador para os empregados (MANUS, 1999). O mesmo autor afirma que:

o fruto dessa superexploração no trabalho, começa a aparecer movimentos de associação entre os vários trabalhadores, como forma de defesa contra a ação do empregador. É importante notar que a concentração dos operários num só local de trabalho, que dá origem a esta mesma exploração, é que cria as condições para esse associacionismo (idem, p. 25).

Durante este momento da história, os trabalhadores começam a reivindicar leis trabalhistas para sua proteção e reconhecimentos de direitos básicos como o direito de união, originando o sindicalismo; o direito de contratação desenvolvendo-se no âmbito coletivo relacionado às convenções coletivas do trabalho, e o individual este idealizando o contrato de

trabalho; e o direito a uma legislação para impedir os abusos dos patrões e preservar a dignidade humana no trabalho (NASCIMENTO, 1992).

É neste cenário que o mundo vê a expansão do sistema capitalista, proporcionando uma revolução nas relações de trabalho, pois este sistema transforma o trabalho em mera mercadoria, e o trabalhador passa a vender sua força de trabalho para os detentores dos meios de produção (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2008).

Considerando esta breve explanação sócio-histórica e os avanços legais, há que se perguntar: as jornadas de trabalho abusivas em troca de salários baixíssimos, a exploração do trabalho de mulheres e menores, as condições precárias e insalubres de trabalho deixaram de existir? Há dignidade e qualidade de vida no trabalho? Se há, existem condições humanas de trabalho para que cada indivíduo consiga viver satisfatoriamente a partir de seu labor?

Além do já exposto, para ajudar nas análises que serão realizadas, faz-se necessário ainda, trazer a baila alguns conceitos oriundos da Administração que podem estar afetando o surgimento ou não do estresse no trabalho, são eles: comportamento organizacional, ambiente de trabalho, cultura e clima organizacional.

Desde seus primórdios, as teorias administrativas enfrentam controvérsias sobre seu objeto de estudo. Entretanto, desde a última década, e até pela incorporação da problemática de outras ciências sociais, a disputa teórica pela administração cedeu um grande espaço à controvérsia "pré-teórica" ou paradigmática. Teorias baseiam-se em premissas sobre a realidade, valores e métodos de construí-las. Assim, todas as teorias possuem uma "pré-teoria" ou se fundamentam em paradigmas, não será abordada aqui esta discussão, mas buscaremos expor alguns conceitos administrativos que ajudará a refletir a problemática em questão.

Segundo Knapik (2008), por comportamento organizacional entende-se a forma de pensar, agir e sentir das pessoas em ambiente organizacional. Este depende de variáveis pessoais, a exemplo da personalidade de cada indivíduo, sua motivação, metas e expectativas, valores e crenças, bem como de variáveis atreladas à empresa, como, por exemplo, o ambiente de trabalho, a hierarquia funcional, as regras, as políticas internas, os métodos de trabalho, os sistemas de reconhecimento e recompensas, o grau de confiança que a instituição deposita no funcionário, a demanda e o controle do processo de trabalho.

O Comportamento Organizacional também se trata de uma área da Administração que busca avaliar o impacto que os indivíduos possuem para uma empresa. Através dele, podemos destacar diversas características, como a importância das organizações no mundo contemporâneo, as principais oportunidades e desafios no uso do Comportamento

organizacional. Neste sentido, o comportamento organizacional consiste no estudo sistemático do comportamento humano focando ações e atitudes dos indivíduos, grupos no ambiente das organizações, cujo intuito é alcançar produtividade, reduzir o absenteísmo e a rotatividade e promover a cidadania organizacional.

Neste contexto, destaca-se que é preciso sempre levantar interrogações sobre o conteúdo ideológico da cultura organizacional como um instrumento de poder disciplinar. Assim, a cultura organizacional é outro tema que precisa ser melhor aprofundado, pois esta é vista como um sistema de representações simbólicas que expressam formas comuns de apreender o mundo, possibilitando a comunicação entre os membros de um grupo. Segundo Fleury (2007) este conceito precisaria ser mais trabalhado em termos das múltiplas significações do universo simbólico e suas relações com outras instâncias da prática social, remetendo ainda às questões das relações de poder internas e externas às organizações.

Ao mediar relações e práticas sociais, o campo do simbólico se afigura como uma das instâncias fundamentais para definição das relações de trabalho. Assim, outras instâncias também são co-participes nos padrões de relações de trabalho: a instância política que confere à relação o seu marco no jogo das forças políticas e econômicas da sociedade; a instância da organização do processo de trabalho, na qual a tecnologia e as formas de gestão do processo produtivo definem as relações de trabalho; e a instância das políticas de recursos humanos, que mediatizam os termos da relação entre capital e trabalho (FLEURY, 2007).

De acordo com Knapik (2008), o Ambiente Organizacional interfere diretamente nos processos organizacionais, principalmente com as constantes mudanças sociais a que já nos referimos. Segundo Chiavenato (2005) o ambiente é formado por sete variáveis que se inter cruzam: tecnológica, política, econômica, legal, social, demográfica e ecológica. Finalmente, outro conceito relevante, além dos já expostos, é o Clima Organizacional, pois este é o ambiente psicológico que existe em uma empresa, sendo a condição interna, percebida pelas pessoas, que influencia seus comportamentos e esta ligada a motivação e saúde dos trabalhadores.

Vale ressaltar que os avanços que porventura tenham ocorrido com a implantação do sistema capitalista são restritos e relativos porque mantêm a divisão dos homens na sociedade, entre àqueles que detêm os meios de produção (detentores do capital) e aqueles que para sobreviver vendem sua força de trabalho, recebendo em troca uma remuneração ou salário. Continuamente, as exigências do mercado de trabalho se tornaram cada vez maior, levando a uma preocupação sobre a saúde do trabalhador que se origina nas más condições de trabalho

do ponto de vista físico e, em seguida, psíquico, o que resultou no aumento da incidência do estresse no trabalho.

1.2 Estresse e Estressores

Neste tópico abordar-se-á o estresse de uma forma ampla apresentando seu conceito, os principais tipos, algumas reações do organismo humano quando expostos a este, e descrever a respeito de teorias que trata do assunto. E apresentar ao leitor a diferença entre os termos estresse e estressor, que será necessário para compreender melhor o assunto em questão.

A palavra estresse é comumente utilizada tanto para mencionar a causa do estresse, como também para uma resposta, logo é necessário esclarecer que para diferenciar uma situação da outra usamos a palavra estressor quando se trata de causa do estresse, já estresse diz respeito à resposta a um estressor. Há certa dificuldade em definir estressor ou estressores, pois aquilo que representa um estressor para alguém pode não ser para outra pessoa. Logo, percebemos que estressor (ES) refere-se a situações que solicita do indivíduo adaptações maiores que podem sobrecarregá-lo. Situações positivas ou negativas podem ser estressantes para o ser humano, pois um e outra podem requerer adaptações maiores (HOLMES, 1997).

Sem dúvida, para compreender o estresse é preciso fazer uso de algumas teorias, dentre elas a Psicanalítica, a Comportamental, a Cognitiva e uma abordagem que enfatiza o tipo de personalidade do indivíduo como mediadora para responder ao estresse.

Costa, Lima e Almeida (2003) após realizarem um estudo que avaliou o estresse associado ao enfermeiro no trabalho constataram a dificuldade de tratar do tema estresse, pois este é um fenômeno humano e para lidar com sua complexidade se faz necessário abordar não só os aspectos biológicos, mas considerar fatores psíquicos e sociais, levando em consideração as especificidades individuais e os condicionantes do processo saúde-enfermidade, ou seja, o homem deve ser tratado numa perspectiva sistêmica, pois o estresse está ligado a fatores intrínsecos e extrínsecos do indivíduo que interage com o meio ambiente em que se insere.

Chiavenato (2005, p. 390) comenta que “o estresse (do inglês Stress = pressão, tensão, exercer peso) é um conceito intimamente relacionado com a carga de transtornos e aflições que certos eventos da organização e do entorno provocam nas pessoas”.

Weiten (2008) clarifica o conceito de estresse apresentando este como qualquer situação em que o indivíduo perceba risco ao seu bem-estar, ou ainda qualquer perigo que possa minar sua capacidade de enfrentamento.

Hans Selye pesquisador canadense foi o primeiro a utilizar o termo stress em inglês, que originou a palavra estresse em português, quando publicou o artigo Síndrome produzida por vários agentes nocivos. Ele utilizou o termo para descrever a descoberta de uma síndrome na qual verificou que havia ligações importantes com o estado de saúde e enfermo dos seres vivos (PEREIRA; ZILLE, 2010). Tornou-se comum a utilização da palavra estresse na atual sociedade brasileira uma vez que a mídia também tem contribuído para a difusão deste.

A respeito, Azevedo e Kitamura (2006) relatam que o conceito é bastante difundido, se propagando para além do campo científico, tendo os Médicos, Psicólogos, e meios de comunicação um papel de destaque nesta promoção, ajudando a introduzir na linguagem popular o termo estresse. Baseados em Weiten (2008) apresenta-se os principais tipos de estresse:

a) Frustração

Trata-se de uma emoção que se vivencia quando a busca de um objetivo fracassa. O ser humano se frustra quando deseja algo e não obtém êxito. Diariamente temos que lidar com certo grau de frustração em nossas vidas desde o atraso na entrega do trabalho devido a um motivo inesperado, como a espera por algo que compramos pela internet e que não satisfaz totalmente a nossa necessidade, quando o adquirimos deixando uma lacuna passageira. Algumas frustrações podem torna-se fontes de estresse significativas como perder o emprego ou a namorada. O autor esclarece que felizmente a maior parte das frustrações dura pouco e são irrelevantes.

b) Conflito

O conflito é uma característica comum na vida do ser humano, o que torna inevitável a presença deste no cotidiano das pessoas de uma forma geral. Situações corriqueiras nas quais devemos tomar uma decisão do tipo devo ou não devo, faço ou não, costuma aparecer várias vezes durante o decorrer de nossas vidas. Portanto, existe conflito quando temos choque de interesses, motivações ou impulsos comportamentais que não se completam, e os mesmos competem entre si. O autor destaca ainda que:

[...] Sigmund Freud elaborou, há quase um século, a suposição de que os conflitos internos dão origem a considerável sofrimento psicológico. Esta associação entre conflito e sofrimento foi medida com nova precisão [...] por Laura King e Robert Emmons (1990, 1991). Eles utilizaram um questionário detalhado para avaliar o grau de conflito interno experienciado pelos sujeitos. Verificaram que maiores

níveis de conflito estavam associados a maiores níveis de ansiedade, depressão e sintomas físicos. Os conflitos aparecem em três tipos, originalmente descritos por Kurt Lewin (1935) e extensivamente estudados por Neal Miller (1944, 1959): de aproximação-aproximação, de esquiva-esquiva e de aproximação-esquiva[...] (idem, p. 381).

No conflito de aproximação-aproximação o indivíduo deve escolher entre dois objetivos atraentes, só podendo atingir um deles. Por exemplo, um indivíduo recém-formado recebe duas propostas de emprego igualmente atraentes, com salários dignos, mas ele deverá escolher apenas uma. Entre os três tipos de conflitos citados anteriormente o de aproximação-aproximação tende a causar menos estresse.

Já no conflito de esquiva-esquiva é necessário escolher entre dois objetivos não-atraentes. Por exemplo, você deve permanecer sobrevivendo de seguro desemprego ou aceitar trabalhar ganhando uma remuneração inferior ao salário recebido anteriormente com o agravante de enfrentar um ambiente de trabalho nada agradável. Os conflitos de esquiva-esquiva são desagradáveis e muito estressantes.

O conflito de aproximação-esquiva o indivíduo deve optar por um único objetivo que possui aspectos positivos e negativos. Esta categoria de conflito são comuns e altamente estressantes. Toda vez que corremos riscos para atingir um resultado esperado, provavelmente estaremos expostos ou vivenciando um conflito de aproximação-esquiva. Um exemplo claro ocorre quando vivenciamos o dilema se devemos, ou não, fazer um investimento de risco na abertura de um novo negócio. Podem ser bastante estressante dado o fato de ser necessário correr um risco para resolver o conflito.

c) Mudança

A mudança em algum aspecto da vida representa uma categoria importante de estresse, uma vez que exige readaptação, tal fato pode gerar esforço a mais para alguns que podem interpretar como desafio e encontrar motivação para lidar com a situação, enquanto outros encarem como estressante e encontrem maiores dificuldades de adaptação. Portanto para alguns a mudança tende a ser gratificante, e para outros indesejáveis.

d) Pressão

Pressão diz respeito às expectativas ou exigências para que o indivíduo tenha uma conduta dentro dos padrões tidos como aceitáveis pela sociedade. A pressão ocorre quando você é cobrado para fazer o trabalho com eficácia e eficiência desejada no menor espaço de tempo possível. Também somos pressionados quando temos que nos ajustar as expectativas dos outros. Podemos citar como exemplos de pessoas que sofrem pressão aquelas que trabalham com metas de arrecadação, ou vendas, ou ainda, quem trabalha por produção.

Existem vários outros tipos de estresse entre os quais pode-se destacar o estresse físico; o estresse psíquico; o estresse por monotonia; o estresse por sobrecarga; o estresse crônico, este mais persistente e tende a causar maiores dificuldades para o homem encontrar um meio eficaz de neutralizá-lo, logo é passível de causar danos por um período de tempo maior; o estresse agudo que dura um curto período de tempo, horas ou dias em seguida desaparece, este é o estresse que prepara o organismo para luta ou fuga, através da ativação do sistema endócrino (RIO, 1995 apud FAVASSA; ARMILIATO; KALININE, 2005). Buscando compreender melhor esta temática, serão abordadas algumas das reações ao estresse.

1.3 Reações ao estresse

As situações estressantes do cotidiano provocam diferentes reações nos seres humanos, estas complexas e multidimensionais e ao estudá-las verificamos que podem ser analisadas em três níveis: reações emocionais, reações fisiológicas, e reação comportamental (WEITEN, 2008). Tais respostas são descritas a seguir:

a) Reações emocionais

As reações emocionais mais comuns causadas pelo estresse são a ansiedade, cólera e agressão, apatia e depressão e o enfraquecimento cognitivo (ATKINSON; et al, 2002). Os autores esclarecem cada uma destas. A ansiedade é a resposta mais habitual a um estressor, refere-se a emoções que causam descontentamento caracterizado por palavras do tipo receio, apreensão, e medo. As pessoas que em algum momento da vida vivenciam alguma experiência que está além da faixa considerada normal do sofrimento podem desenvolver um quadro severo de sintomas relacionados com a ansiedade denominados transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Entre os sintomas podemos destacar: insensibilidade de um modo geral; afastamento das pessoas; a pessoa tende a reviver o trauma em sonhos e lembranças; dificuldades para dormir e concentra-se; e excesso de vigilância.

A cólera refere-se a uma resposta corriqueira a situações estressantes que pode causar agressão. Vale ressaltar que nem sempre o ataque é direto na fonte, pois este pode não estar ao alcance, logo o ser humano não sabe o que atacar mesmo sentindo raiva, neste momento a uma tendência de descarregar o sentimento sobre um objeto que esteja ao alcance. Muitas vezes tal situação ocorre pelo fato do agente causador da frustração ser poderoso e neste caso um ataque é perigoso. É neste momento que a agressão pode ser desviada, e a ação tende a ser direcionada para uma pessoa ou objeto inocente e não a real causa da frustração. Por exemplo,

um trabalhador repreendido no ambiente laboral pode descontar o ressentimento reprimido na família.

Apatia e depressão geralmente é a resposta contrária á agressão diante do agente causador da frustração, ou seja, o retraimento e apatia são respostas comuns. Se a situação estressante permanece e a pessoa é incapaz de lidar com esta a apatia pode aumentar e se transformar em depressão.

Enfraquecimento cognitivo aparece quando as pessoas se defrontam com estressores graves, gerando dificuldade de concentração e organização de pensamentos de maneira lógica, pode causar a distração mais facilmente diminuindo o desempenho em tarefas diárias principalmente as complexas. São duas as fontes dessa enfermidade: elevados níveis de excitação emocional que podem alterar o processamento da informação, logo quanto maior o grau de ansiedade, raiva ou depressão, depois de atingidos por um estressor maior são as chances de apresentarmos enfraquecimento cognitivo. Os pensamentos que nos distraem quando encaramos um estressor pode se transformar em enfraquecimento cognitivo.

b) Reações fisiológicas

As pesquisas pioneiras de Hans Selye ajudaram a entender os efeitos nocivos do estresse e seus efeitos fisiológicos nos seres humanos. Nos estudos iniciais na década de 1930, ele expôs animais de laboratório a uma variedade de fontes de estresse tanto físicas como psicológicas, entre as quais destacamos o calor, frio, dor, choques leves e restrição, Selye verificou que os padrões de excitação fisiológicas nos animais foram iguais em sua maioria, não tendo importância o tipo de estresse, ou seja, ele concluiu que tais reações ao estresse são inespecíficas, em suma as reações não variam diante do estresse enfrentado (WEITEN, 2008).

Somente na década de 1940 que tal resposta inespecífica a uma diversa gama de agentes lesivos foi denominada por Selye de estresse que desde então foi adotado no nosso vocabulário (idem, 2008).

As reações ao estresse foi explicada através de um modelo criado por Selye que foi chamado de Síndrome de adaptação geral, “que é um modelo de resposta corporal ao estresse que consiste em três estágios: alarme, resistência e exaustão” (SELYE, 1956, 1974 apud WEITEN, 2008, p. 385). Azevedo e Kitamura (2006); Weiten (2008) esclarecem melhor cada fase que são descritas a seguir:

No primeiro estágio ou fase de alarme há uma reação de emergência em que o organismo do indivíduo percebe uma ameaça, neste momento ocorre à excitação fisiológica, e o corpo se prepara para o enfrentamento ou fuga. As alterações no organismo são

caracterizadas pelo aumento da frequência cardíaca, respiratória, aumento da glicose no sangue, da pressão arterial, há uma dilatação das pupilas, broncodilatação, ansiedade e há um aumento da circulação de glóbulos vermelhos e brancos no sangue. Este estágio pode durar alguns dias ou semanas.

O segundo estágio ou fase de resistência é caracterizado pela estabilização das mudanças fisiológicas, já que os esforços para adaptação permanecem, nesta situação a exposição do indivíduo ao estressor é duradoura e o mesmo causa geralmente uma excitação fisiológica maior, mesmo o organismo diminuindo razoavelmente seus efeitos de acordo com as adaptações a ameaça. Esta fase apresenta algumas alterações como insônia, gastrite, elevação do córtex da glândula supra-renal, irritabilidade, variações do humor, aparecimento de úlceras pépticas e redução da libido. Neste estágio as enfermidades de caráter psicossomático se estabelecem tornando-se crônicas. Esta fase tem duração de alguns meses ou pode durar muitos anos.

O terceiro estágio ou fase de exaustão aparecem as falhas dos mecanismos de defesa, uma vez que o estresse permanece por um período de tempo longo afetando o organismo, que possui limitações dos recursos para enfrentar o estresse e se este não for vencido pode haver um esgotamento dos recursos e a excitação fisiológica diminui, em seguida o organismo poderá entrar em colapso, por causa da exaustão, nesta fase há uma diminuição da resistência do organismo podendo levar o indivíduo ao que Selye chamou de doenças de adaptação. À continuação, encontra-se exposta a Figura 1, que representa os três estágios da Síndrome de Adaptação Geral.

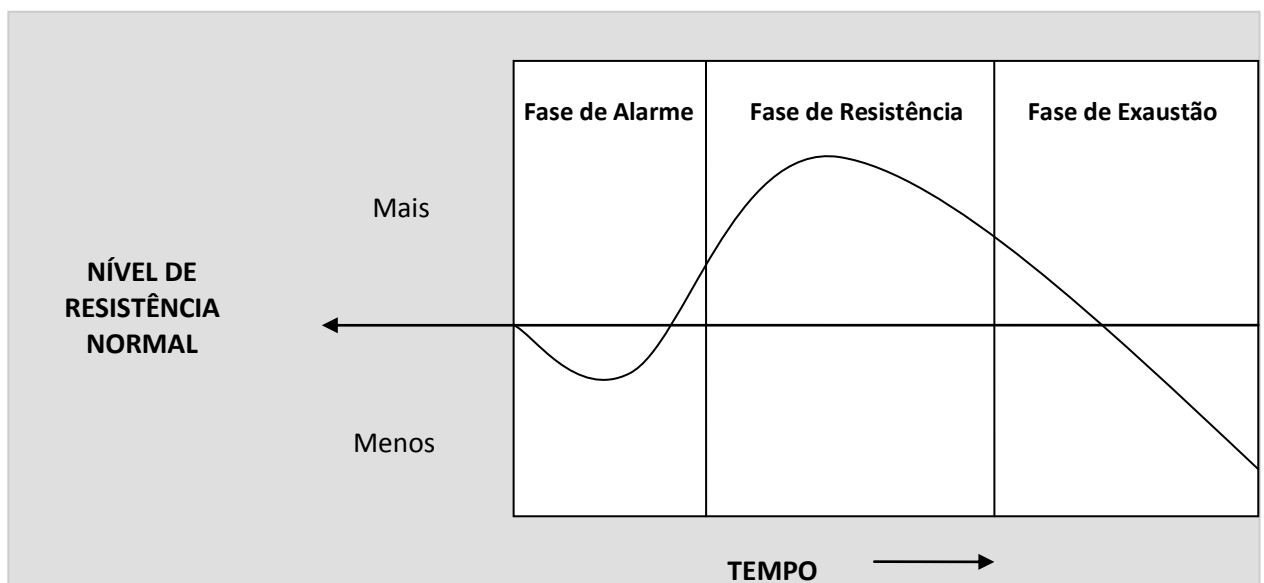


Figura 1: Síndrome de Adaptação Geral
Fonte: Atkison, et al, (2002).

Quanto às respostas, o estresse ainda é subdividido em dois tipos: o eustress e o distress, o primeiro é caracterizado pela tensão com harmonia entre esforço, tempo, realização e resultado. Esta espécie de estresse é necessária para o desenvolvimento do ser humano nas diversas etapas da sua vida. É chamado de estresse positivo, o eu da palavra eustress na língua grega quer dizer bom. Já o distress apresenta tensão com o rompimento da harmonia orgânico dinâmico pelo grau elevado ou falta de esforço, incompatível com o tempo, realização e os resultados. É o estresse habitualmente citado apenas como estresse, ou seja, é o estresse negativo, comparado ao sofrimento, à enfermidade e a incapacidade que pode resultar em óbito. Para Selye (1976, apud AZEVEDO; KITAMURA, 2006) há uma associação do estresse com nossos instintos naturais, logo uma vida livre deste é igual á morte.

Posteriormente Lipp e Malagris (2001 apud CALAIS et al., 2007) propuseram um modelo quadrifásico, acrescentando ao modelo de Selye a fase de quase exaustão, esta se encontra entre as fases de resistência e exaustão. Na fase de quase exaustão, o organismo enfraquece, não conseguindo se adaptar ou resistir ao estressor, possibilitando o aparecimento de doenças como diabetes, herpes simples, picos de hipertensão e psoríase (DANTAS et al, 2010).

c) Reações comportamentais

As pessoas respondem ao estresse em diferentes e variados níveis, sendo que a resposta comportamental é considerada a dimensão crucial destas reações. Em sua maioria tais respostas envolvem estratégias de enfrentamento, esta se entende como a aplicação de esforços para reprimir, diminuir ou tolerar as demandas produzidas pelo estresse. As estratégias de enfrentamento podem ser saudáveis ou inadequadas que podem prejudicar nosso organismo (WEITEN, 2008). Neste tópico daremos maior atenção para três estilos de enfrentamento que se distanciam do que a literatura pertinente considera ideal.

Descontar nos outros: ocorre quando, expostos a situações estressantes, as pessoas geralmente perdem o controle e tendem a apresentar um comportamento agressivo, descontando nos outros. **Desistir:** ao enfrentar uma determinada situação de estresse algumas pessoas desistem de lutar. Tal situação de impassibilidade de espírito e inatividade pode se associar a reações emocionais como melancolia e desânimo. **Auto-indulgência:** está relacionado ao comportamento demasiadamente consumista que algumas pessoas apresentam quando confrontadas com certa carga de estresse, neste caso elas tendem ao consumo exagerado de bebidas alcoólicas, fumo, desperdiçarem dinheiro, comer em excesso e usar drogas (WEITEN, 2008).

Nas reflexões apresentadas verifica-se que o estresse pode influenciar de diversas formas a vida dos seres humanos, uma vez que recebem estímulos internos e externos, dependendo da forma que nosso organismo interpreta respondemos de forma positiva, ou negativa as quais podem provocar alterações emocionais, fisiológicas e comportamentais que podem comprometer a nossa saúde física ou mental. Assim, busca-se, a continuação, expor teorias que são úteis para compreensão do estresse, do seu funcionamento e dinâmica.

1.4 Algumas teorias sobre estresse

Para compreender o estresse apresentam-se três teorias: a Psicanalítica, a Comportamental e a Cognitiva, dado o fato das mesmas serem as comumente referenciadas pela literatura pertinente como básicas para entender o motivo que leva algumas pessoas a interpretarem situações como estressantes ou não. Essas abordagens são relatadas a seguir de acordo com a visão de alguns autores.

a) Teoria Psicanalítica (Freudiana)

A teoria psicanalítica mostra a ansiedade como um inimigo a ser controlado e que para isso fazemos uso de alguns mecanismos de defesa para reduzir os efeitos desta. Mecanismo de defesa “são manobras psicológicas pelas quais distorcemos a realidade de modos que nos ajudarão a evitar conflitos e a reduzir a ansiedade” (HOLMES, 1997, p. 39). Procura demonstrar que todos temos conflitos internos, que para algumas pessoas são mais intensos e mais rigorosos, estas tendem a vivenciar mais vezes situações estressantes. Os Psicanalistas apresentam a ansiedade de duas formas: ansiedade objetiva é aquela que refuta de forma sensata alguma situação que represente perigo; e a ansiedade neurótica que extrapola os padrões de comportamentos tidos como aceitáveis diante de uma situação estressante (ATKISON et al., 2002).

Freud descreveu diversos mecanismos de defesa e verificou que são raras as vezes que utilizamos apenas um, geralmente para nos defender da ansiedade usamos vários deles ao mesmo tempo, vale ressaltar que existe sobreposição entre os mesmos, e que estes possuem características específicas que os diferem, entretanto, duas são comuns: a negação e/ou a distorção da realidade. Estas muitas vezes são usadas como necessárias, buscando evitar a ansiedade, porém, quando utilizados demasiadamente podem representar riscos para a saúde, uma vez que operam inconscientemente e não temos controle sobre os mesmos (SCHULT;

SCHULTZ, 2002). Com base em Holmes (1997); Schultz e Schultz (2002) apresentam-se os mecanismos de defesa mais comumente citados:

Repressão

Diz respeito à negação inconsciente da existência de algum estressor que causa ansiedade, pode ser encarado, como algum pensamento que desejamos expulsá-los da percepção do nosso consciente, pois nos traz constrangimento ou nos faz sofrer, este quando não conseguimos por para fora repreendemos causando danos a nossa saúde, estes pensamentos reprimidos não desaparecem facilmente da nossa memória, simplesmente fica armazenado no inconsciente influenciando nosso comportamento sem percebermos.

Negação

Mecanismo de defesa pelo qual negamos a existência de uma ameaça ou evento traumático que ocorreu em nossas vidas, reinterpretamos a informação que causa ansiedade para torná-la menos ameaçadora.

Supressão

Neste mecanismo de defesa evitamos intencionalmente pensar no motivo que causa ansiedade, neste caso adicionamos algo a mais para ocupar nossa mente. Fazemos isso, por exemplo, quando resolvemos ouvir música para que sirva de distração para esquecer alguma briga que tivemos com o cônjuge.

Projeção

As pessoas utilizam quando atribuem um impulso perturbador, ou suas características próprias de personalidade a outras pessoas.

Racionalização

Utilizamos este mecanismo quando queremos reinterpretar nosso comportamento para tornar mais aceitável e menos perigoso, ou seja, procuramos com esta atitude justificar um erro, e convencer a si mesmos que há uma resposta racional para nos comportarmos de determinada maneira.

Formação de reação

Ocorre quando queremos algo, ou desejamos fazer alguma coisa, mas no caminho nos deparamos com um conflito, e acabamos transformando nosso anseio ou comportamento no oposto.

Compensação

Quando nos sentimos ameaçados em alguma área buscamos conforto no trabalho extra para vencer a fraqueza real ou imaginária.

Deslocamento

Ocorre de duas formas que são: o deslocamento de objeto quando expressamos um sentimento direcionamos a uma pessoa, que deveria ser expresso na direção de mais alguém. Por exemplo, uma mulher pode estar com rancor de seu chefe na empresa, mas expressa seu sentimento no filho em casa. O deslocamento de impulso acontece quando o indivíduo tem um sentimento e não pode demonstrar logo a energia deste é transferida para outro sentimento em que a pessoa possa revelar sem ter problemas.

Regressão

Mecanismo utilizado para regredirmos a um estágio anterior de nossa vida que foi mais cortês, sem ansiedade, pelo fato de estarmos enfrentando uma situação conflituosa, estressante ou frustrante.

Identificação

A pessoa chama para si ou se vê com características pessoais de outro indivíduo. Tal mecanismo ajuda a satisfazer o desejo de assumir as qualidades desejadas na pessoa que você se identifica. Um exemplo que podemos citar é a inveja.

Intelectualização

Fazemos uso deste mecanismo quando buscamos evitar emoções que possam nos ameaçar, neste caso concentramos esforços em detalhes objetivos da situação, não dando atenção aos emocionais. Isso ocorre, por exemplo, em pacientes em estado terminal que dirige seus esforços para o aspecto técnico da enfermidade, e não dar a atenção devida ao fato de enfrentar o perigo de óbito.

Os mecanismos de defesa ajudam a enfrentar a ansiedade, os conflitos e reduzir o estresse, mas geralmente tem um custo para a saúde, e podem nos conduzir para comportamentos inadequados e anormais (HOLMES, 1997).

b) Teoria Comportamental (Perspectiva da Aprendizagem)

Enquanto os Psicanalistas viam os conflitos inconscientes como a fonte interna das respostas ao estresse, os adeptos da Teoria Comportamental verificaram de que maneira os indivíduos aprendem a associar as respostas ao estresse a determinadas situações. Os teóricos comportamentalistas sustentam que os seres humanos quando acometidos por certa carga de estresse podem ter reações de medo, ou ansiedade porque tendem a associar a resposta ao estressor a algum evento que no passado causou algum tipo de prejuízo na sua vida, em outras palavras, para os seguidores desta teoria o meio influencia, o homem, e respondemos a estímulos externos (ATKINSON, et al., 2002).

Os comportamentalistas não fazem nenhuma suposição a respeito de processos internos como o pensamento, por exemplo, que não pode ser observado diretamente. Diferentemente dos Psicanalistas, esta corrente teórica sustenta que para explicar determinados comportamentos devemos necessariamente fundamentar os estudos em variáveis observáveis. Portanto, restringir nossa atenção a fatores externos, ou seja, estímulos do meio exterior que conduzem nosso organismo a responder de forma estressante ou não (HOLMES, 1997). Para os comportamentalistas o ser humano é produto do meio em que está inserido.

Com base em Holmes (1997), descrevem-se os dois tipos de aprendizagem, o condicionamento clássico e o condicionamento operante que segundo os comportamentalistas desempenham diferentes papéis no desenvolvimento do comportamento anormal que afeta os seres humanos.

Ivan Pavlov psicólogo russo e seus assistentes descobriram acidentalmente o condicionamento clássico, quando coletavam a saliva de cães para estudo. Um dos assistentes de Pavlov tocava uma sineta para obter a atenção dos cães, enquanto Pavlov de imediato soprava na boca do cachorro pó de carne, fazendo que este salivasse. Até que um dia o assistente tocou a sineta antes que o Psicólogo estivesse preparado para soprar o pó na boca dos cães, e de forma surpreendente estes salivaram. Ao observar Pavlov percebeu que o sinal sonoro da sineta que provocou a salivação nos cães, foi devido à associação que estes fizeram ao pó de carne que habitualmente recebiam quando ouviam o barulho do sino. Em suma o condicionamento clássico ocorre quando um estímulo causa uma resposta particular, e há uma associação com algum estímulo neutro que não induz a resposta, e com a repetição combinada de ambos, o estímulo considerado imparcial é capaz de mesmo sozinho induzir o indivíduo à resposta.

Diante da situação apresentada é necessário esclarecer que o estímulo que no princípio causava a resposta, no caso dos cães o alimento, é denominado estímulo não-condicionado, e o estímulo neutro (o som da sineta) que assumiu o papel de induzir os cães à resposta é chamado de estímulo condicionado.

A teoria comportamentalista sustenta que o condicionamento clássico é importante para entender o comportamento anormal, pois auxilia no entendimento de diversas respostas emocionais e fisiológicas inapropriadas. Através de um processo chamado de generalização, a resposta clássica condicionada algumas vezes pode ser induzida não só pelo estímulo condicionado, como também por estímulos novos parecidos ao condicionado. A intensidade que ocorre este fato é uma função da semelhança entre o estímulo condicionado, e um novo

estímulo, e quanto maior a similaridade entre os dois condicionamentos, maiores as chances que o estímulo novo provoque a resposta condicionada no indivíduo, já os estímulos que não apresentam semelhanças, tendem a não provocar a resposta condicionada.

Já o condicionamento operante acontece quando uma resposta é acompanhada por uma gratificação (reforço), para que no futuro o indivíduo desenvolva uma tendência a aplicá-la para obter a recompensa esperada. Contrariando o condicionamento clássico, o condicionamento operante se apresenta não em função da combinação de dois estímulos, mas por uma resposta seguida de uma gratificação. Para exemplificar o condicionamento operante relembremos as experiências de B. F. Skinner com ratos brancos de laboratório, estes presos dentro de uma gaiola que continha uma alavanca que quando era empurrada pelos animais, fazia com que seu alimento caísse em um pote, logo os ratos aprendiam que para saciar a fome tinham que empurrar a alavanca (resposta), obtendo assim a gratificação, ou seja, o alimento.

Para os autores aqui expostos, o estresse seria, portanto, uma resposta do organismo a um determinado estímulo ambiental que causaria no sujeito um padrão comportamental de respostas. Neste sentido, os estressores determinariam a resposta ao estresse. Mas, será que isso sempre ocorre? Por que muitas pessoas, mesmo diante de um estressor ainda assim reage positivamente e não se apresenta estressado? O ambiente organizacional neste caso determinaria os níveis de estresse. Desconsiderar os processos psíquicos subjacentes é uma das principais críticas feitas a este modelo teórico, mas ao mesmo tempo não se pode negar que aspectos ambientais e sociais estão também na base desse fenômeno.

c) Teoria Cognitiva

A teoria cognitiva sustenta que o comportamento anormal, dentre eles o estresse, resulta dos problemas com o conteúdo cognitivo, ou rompimento nos processos de pensamento, logo fica claro que problemas que envolvem cognição podem desencadear mudanças problemáticas no comportamento do ser humano, influenciando sua forma de perceber, armazenar e recuperar informações (HOLMES, 1997).

O objeto principal de estudo da teoria cognitiva é a natureza e funções dos aspectos cognitivos do indivíduo, ou seja, o processamento de informações, que está relacionado a como atribuímos significado a alguma situação, ou a algo, e seu objetivo é a descrição da natureza de conceitos (consequências de processos cognitivos) envolvidos em determinada psicopatologia de modo que uma vez ativados dentro de situações específicas podem caracterizar-se como mal-adaptativos, ou ainda, disfuncionais (BAHIS; NAVOLAR, 2004).

Tudo isto pode ser esclarecido em termos do que entendemos sobre o processamento de informações dos seres humanos. Que fundamentados em Holmes (1997) descrevem-se alguns procedimentos que influenciam o comportamento:

Redes Associativas e Recordação. Na literatura pertinente a forma como as informações são armazenadas e recordadas é denominada de teoria da rede associativa, esta sugere que as memórias individuais se encontram ligadas em redes, e que a ativação de uma memória conduzirá à ativação de outras memórias dentro da rede. Para entender melhor tal teoria é necessário considerar quatro aspectos descritos abaixo:

- 1) **Cluster** cada memória é formada de um cluster de componentes e a ativação de qualquer um destes conduzirá para a ativação dos demais componentes resultando na memória. Imagens, respostas fisiológicas e sentimentos podem estar inclusos nos componentes de uma memória, é o que ocorre, por exemplo, quando recordamos de uma pessoa e temos a sensação de sentir o cheiro dela, ou relembramos o jeito desta gesticular quando fala estando nervoso.
- 2) **Ativação** as lembranças individuais relacionadas são ligadas em redes e a ativação de qualquer memória dentro da rede levará a ativação de outras lembranças nesta rede, é o que ocorre, por exemplo, com nossas memórias relacionadas a universidade, quando recordamos de eventos, alunos, professores, provas, entre outras recordações.
- 3) **Priming** são as lembranças e conexões que foram utilizadas mais recentemente, ou repetidas vezes, são ativadas mais facilmente tornando-se mais fortes.
- 4) **Ativação Automática** significa que as redes são ativadas por meio de um processo automático, ou seja, os processos de pensamentos não param e quando uma rede não está sendo estimulada, a rede de maior robustez ou mais recente tende a ser ativada.

Estágios do processamento da memória. Para entender melhor de que forma as informações entram na rede de associação, e podem ser recordadas e influenciar nosso comportamento se faz necessário o entendimento das três etapas (estágios) do processamento da memória. O primeiro passo se refere à entrada de informações na memória sensorial, em geral o que percebemos de imediato entra nesta memória e dura pouquíssimo tempo, logo é selecionado as partes mais importantes e são enviadas para a segunda etapa ou memória de curta duração. Vale salientar que nesse caminho as lembranças que não foram selecionadas

são descartadas da nossa mente, esta perda pode ser importante se as informações forem essenciais para o nosso organismo de alguma forma. Na memória de curta duração é formado o pensamento, nesta etapa as informações são processadas para armazenagem no próximo estágio a memória de longa duração que é o local que as informações que foram processadas são armazenadas. Neste espaço da mente são mantidas todas as nossas memórias e redes, pois há uma capacidade enorme de manter informações por longos períodos indefinidamente.

Atenção Seletiva e Memória seletiva. Os processos cognitivos são resultados de seleções que fazemos quando especificamos o que é importante ou não para nos recordar (atenção seletiva e memória seletiva), ao longo dos três estágios de processamento da memória as informações que julgamos desnecessárias são excluídas de nossa mente, esta seleção não se trata de um procedimento aleatório; pois é guiada de acordo com o que consideramos ser relevante ou não. Portanto, a atenção seletiva e a memória seletiva são de grande valor porque podem nos conduzir para comportamentos inadequados ou anormais.

A teoria cognitiva é vista como pertencente às teorias construtivistas, pois vê o homem como um ser que constrói seus significados sobre os fatos e, portanto constrói sua própria realidade já que a forma como este interpreta seu mundo determinará a maneira com que ele irá comporta-se (BAHIS; NAVOLAR, 2004, p. 5).

Segundo Margis et al., (2003) no nível cognitivo, é preciso distinguir quatro componentes: 1) avaliação inicial automática da situação ou estímulo, também conhecida como reação afetiva, em que o sujeito avalia inicialmente o potencial de ameaça para si e determina um padrão de respostas do tipo defesa ou conferência e orientação. Estas respostas irão provocar diferentes respostas fisiológicas; 2) avaliação da demanda da situação (avaliação primária), quando o sujeito avalia a situação estressora, não por seu significado intrínseco, mas de acordo com sua história pessoal e seu aprendizado e experiências prévias, considerando os dados arquivados na memória, sendo relevante como o sujeito vivencia a situação de estresse; 3) Avaliação das capacidades para lidar com a situação estressora (avaliação secundária), em que o sujeito avalia a situação em relação às suas capacidades e recursos de enfrentamento para manejá-la e; 4) organização da ação ou seleção da resposta, com base nas avaliações o sujeito elabora suas respostas às demandas percebidas.

De acordo com esta abordagem a resposta ao estresse depende, em grande medida, da forma como o indivíduo filtra e processa a informação e sua avaliação sobre as situações ou estímulos a serem considerados como relevantes, agradáveis, aterrorizantes, etc. Esta

avaliação determina o modo de responder diante da situação estressora e a forma como o mesmo será afetado pelo estresse.

Frente a uma situação estressora, o tipo de resposta de cada indivíduo depende, não somente da magnitude e frequência do evento de vida estressor, como também da conjunção de fatores ambientais e genéticos. Mesmo as capacidades individuais de interpretar, avaliar e elaborar estratégias de enfrentamento parecem ser geneticamente influenciadas.

Na atualidade alguns estudos avaliaram a relação entre a ocorrência de eventos de vida estressores e o surgimento de sintomas físicos e psicológicos (COSTA, et al., 2007; DANTAS, et al., 2010). No entanto, ainda são poucos os dados encontrados na literatura em relação a estes sintomas entre policiais militares. Os autores sugerem que mais estudos de enfoque etiológico sejam realizados, avaliando a relação causal entre a exposição a diferentes eventos de vida estressores e o surgimento de sintomas e transtornos. O reconhecimento desta relação terá implicações práticas tão relevantes como à prevenção de transtornos e o estabelecimento de estratégias de tratamento.

É muito importante destacar que a resposta ao estresse é resultado da interação entre as características da pessoa e as demandas do meio, ou seja, as discrepâncias entre o meio externo e interno e a percepção do indivíduo quanto a sua capacidade de resposta. Assim, diferentes situações estressoras ocorrem ao longo dos anos, e as respostas a elas variam entre os indivíduos na sua forma de apresentação, podendo ocorrer ou não manifestações de doenças físicas e psicopatologias diversas, como sintomas inespecíficos de depressão ou ansiedade, ou transtornos psiquiátricos definidos.

1.5 Doenças relacionadas ao estresse

Este tópico apresenta ao leitor algumas doenças que podem estar relacionadas ao estresse, evidenciando assim os riscos aos quais estamos expostos quando somos afetados por uma carga contínua deste. E ainda, apresenta-se um breve resumo do estudo que demonstra a relação do Comportamento Tipo A e a doença cardíaca. Weiten (2008) realizou um estudo bibliográfico com o intuito de demonstrar os principais problemas de saúde que podem ser relacionadas ao estresse, os mesmos podem ser visualizados no Quadro 1, a seguir:

PROBLEMA DE SAÚDE	EVIDÊNCIAS SIGNIFICATIVAS
Resfriado comum	Stone e Col (1992)
Úlcera	Ellard e Col (1990)
Asma	Plutchik e Col (1978)
Dor de cabeça	Featherstone e Beitman (1984)
Desconforto menstrual	Siegel, Johnson e Sarason (1979)
Infecções vaginais	Williams e Defenbacher (1983)
Herpes genital	Vanderplate, Aral e Magder (1988)
Distúrbios de pele	Fava e Col (1989)
Artrite reumatóide	Thomason e Col (1992)
Dor nas costas crônico	Craufurd, Creed e Jayson (1990)
Problemas reprodutivos femininos	Fries, Nillius e Petersson (1974)
Diabetes	Gonder-Frederick e Col (1990)
Complicações na gravidez	Pagel e Col (1990)
Hérnias	Rahe e Holmes (1965)
Glaucoma	Cohen e Hajioff (1972)
Hipertireoidismo	H. Weiner (1978)
Hemofilia	Buxton e Col (1981)
Tuberculose	Wolf e Goodell (1968)
Leucemia	Greene e Swisher (1969)
Acidente vascular cerebral	Harmsen e Col (1990)
Apendicite	Creed (1989)
Esclerose múltipla	Grant e Col (1989)
Doença periodontal	Green e Col (1986)
Hipertensão	Egan e Col (1983)
Câncer	Cooper (1984)
Doença cardíaca coronariana	Rosengren, Tibblin e Wilhelmsen (1991)
Doença inflamatória do intestino	Garret e Col (1991)

Quadro 1: Problemas de saúde que podem estar ligadas ao estresses

Fonte: Weiten (2008).

Friedman e Rosenman (1974 apud ATKINSON, et al., 2002) realizaram estudos que investigaram a associação de alguns tipos de comportamento e relacionaram a doenças do coração (doença cardíaca coronariana). Com base nos resultados destas pesquisas, foram identificados dois tipos básicos de comportamentos, que foram chamados de Comportamento Tipo A e Comportamento Tipo B.

As pessoas do Tipo A em geral são excessivamente controladas pelo tempo, tendem a ser perfeccionistas, têm pouca paciência, são pessoas bastante competitivas e ambiciosas, costumeiramente são viciadas em trabalho, quando decididos a atingir o topo impõe a si mesmas normas rígidas para a consecução de seus objetivos, costumam falar rápido e são agressivas, ao contrário os indivíduos de Comportamento Tipo B são menos competitivas, pacientes, e não ficam com raiva com facilidade (WEITEN, 2008). As pesquisas de Friedman e Rosenman abriram caminho para outros estudos que constataram que o nível de hostilidade de uma pessoa pode favorecer o aparecimento de doenças do coração, tal comportamento foi identificado em indivíduos classificados dentro do padrão Tipo A, outros estudos confirmaram que pessoas do Tipo A apresentam duas vezes mais riscos de sofrer de doenças do coração que indivíduos com padrão B de comportamento (ATKINSON, et al., 2002).

O quadro abaixo apresenta alguns comportamentos que caracterizam pessoas que tendem a ser acometidas de doenças cardíacas, estas enquadradas nos padrões Tipo A de comportamento segundo Friedman e Rosenman (1974 apud ATKINSON, et al., 2002).

Pensar ou fazer duas coisas ao mesmo tempo.
Marcar cada vez mais atividades para cada vez menos tempo.
Não perceber ou interessar-se pelo ambiente ou por coisas belas.
Apressar a fala dos outros.
Ficar indevidamente irritado quando precisa esperar numa fila ou quando um carro à sua frente parece estar andando muito devagar.
Achar que se você quer uma coisa seja bem- feita, você mesmo precisa fazê-la.
Gesticular ao falar.
Sacudir os joelhos com frequência ou tamborilar rapidamente os dedos.
Padrões de fala explosiva ou uso freqüente de obscenidades.
Fazer da pontualidade um fetiche.
Ter dificuldade para ficar sentado ou não fazer nada.
Jogar sempre para ganhar, mesmo quando joga com crianças.
Medir tanto o seu quanto o sucesso dos outros em termos de quantidades (número de pacientes atendidos, artigos escritos, etc.).
Estalar os lábios, sacudir a cabeça, cerrar os punhos, bater na mesa ou aspirar o ar ao falar.
Ficar impaciente quando vê os outros fazerem coisas que você acha que pode fazer melhor ou mais rápido.
Piscar rapidamente ou levantar as sobrancelhas como cacoete.

Quadro 2: Características de pessoas Comportamento Tipo A

Fonte: Atkinson, et al, (2002).

França e Rodrigues (1997 apud FAVASSA; ARMILIATO; KALININE, 2005, p. 5) nos esclarecem que:

O surgimento de determinadas doenças em uma pessoa e não em outras, depende das diferenças individuais que são determinadas pela história de vida da pessoa e de suas vulnerabilidades condicionadas pela genética e pela sua constituição, bem como da forma como vivemos, em função dos hábitos de vida.

A hipótese de que a severidade ou presença de eventos de vida estressores são preditivas de severidade ou presença de sintomas físicos e psíquicos relacionados ao estresse têm sido alvo de estudos recentes. A relação etiológica entre a exposição a eventos de vida estressores e o surgimento de sintomas, apesar de plausível, tem sido pouco estudada.

Atualmente, a palavra estresse tem sido associada a sensações de desconforto físico e psicológico, em que muitos indivíduos se definem como estressados. Assim, pessoas propensas a reagirem de forma mais intensa aos estímulos estressores no ambiente de trabalho devem receber especial atenção, por meio de programas sistemáticos de educação sobre os perigos, sobretudo os riscos a que estão expostas em função de suas atividades e do desenvolvimento de programas para detecção de estresse. Essa é a proposta deste estudo, verificar se há presença de estresses entre os policiais militares do município de Patos, buscando refletir formas de propiciar saúde e qualidade de vida aos trabalhadores.

CAPÍTULO II - O 3º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR DA PARAÍBA

Neste capítulo apresentar-se-á um breve resumo das origens da Polícia no Brasil, contextualizando o histórico do 3º Batalhão de Polícia Militar da Paraíba. Baseados em Cardoso (2010) faz-se alguns esclarecimentos referentes ao surgimento do modelo mais próximo do que conhecemos como Polícia no Brasil que teve início na época colonial com os quadrilheiros, estes responsáveis pelo policiamento urbano das cidades portuguesas.

A chegada de Dom João VI, e parte da corte portuguesa em 1808 no país, culminou com a criação da Intendência Geral de Polícia da Corte e do Estado do Brasil, esta foi a primeira instituição de Polícia Judiciária em solo nacional, era comandada pelo Desembargador e Conselheiro do Paço Paulo Fernandes Viana. O Intendente (chefe da Intendência Geral de Polícia da Corte e do Estado do Brasil) possuía poderes amplos, uma vez que decidia sobre crimes, julgava e fixava punições aos considerados criminosos. Nesse ano surgiu a Secretária de Polícia, que deu origem a futura Polícia Civil, no ano seguinte, em 1809, para auxiliar a Intendência, o Príncipe Regente de Portugal e Rei do Brasil Dom João VI criou a Guarda Militar de Polícia do Rio de Janeiro, esta se tornou a antecessora da Polícia Militar atual.

Com a promulgação do Código de Processo Criminal, em 1830 foi descentralizada a organização da Polícia Administrativa e Polícia Judiciária, ambas ficaram sob a coordenação do Ministro da Justiça, no ano de 1844 o cargo de Intendente foi substituído pelo Chefe de Polícia auxiliado por Delegados e Subdelegados. Com o Decreto n. 3.598 de 1886 dividiram a Polícia em Civil, dependente do Chefe de Polícia e Polícia Militar, subordinada ao Ministro da Justiça, já a Lei n. 2.033 de 1871 trouxe algumas mudanças que constam no meio Policial até hoje, como por exemplo, a criação do Inquérito Policial, que consiste em todas as diligências que são necessárias para esclarecer os fatos criminosos, suas circunstâncias e seus autores e cúmplices, devendo ser reduzido a instrumento escrito. Com a proclamação da República em 1889, os Estados obtiveram autonomia para organizar suas Polícias. (CARDOSO, 2010)

A Constituição Federal atual, que foi promulgada em cinco de outubro de 1988 em seu artigo 144 atribui ao Estado o dever de garantir a segurança pública, que será exercida para preservação da ordem pública, e entre os órgãos incumbidos desta missão estão às Polícias Militares das Unidades Federativas que compõem o país (art. 144, V, § 5º, § 6º, CF, 1988).

Portanto, fica claro a importância deste órgão para a população, e que desde suas raízes no período colonial atua de forma a manter a ordem pública (BRASIL, 1988).

Quanto ao locus do objeto de estudo desta monografia, o 3º Batalhão de Polícia Militar da Paraíba, consideremos a seguinte caracterização¹. Hoje, a Polícia Militar do Estado da Paraíba conta com 16 Unidades Operacionais em atividade. Dentre essas Unidades, encontra-se o 3º Batalhão de Polícia Militar (3º BPM) que foi criado em 27 de dezembro de 1961, na gestão do então governador Pedro Moreno Gondim, através da lei nº 2.691, de 27/12/1961. Porém, efetivamente o início de suas atividades como órgão representativo do Estado começou no dia 14 de maio de 1972, quando foi inaugurado, tendo sua sede instalada no município de Patos-PB, num ato do Governador da época Ernani Sátiro, que atendeu aos anseios de muitos sertanejos. Por força da lei 7.443, de 07 de novembro de 2003, passou a ser denominado Governador Ernani Sátiro.

Atualmente, o 3º BPM tem sob sua responsabilidade e jurisdição um total de 31 municípios paraibanos, distribuídos entre quatro companhias (Cia), assim estabelecidos: 1ª Cia com sede em Patos-PB; 2ª Cia sediada na cidade de Teixeira-PB; 3ª Cia com sede em Santa Luzia-PB; e 4ª Cia com a sede localizada na cidade de Princesa Isabel-PB. Este sistema foi implantado para atender a sociedade que ao adentrar num processo de constante evolução, trouxe consigo as mazelas sociais em diversas modalidades, exigindo a implantação e consolidação de um plano de descentralização.

O 3º BPM no momento está sob o comando do Coronel José de Almeida Rosas, contando com um efetivo de 763 homens distribuídos entre as 31 cidades paraibanas pertencentes a sua jurisdição. Vale ressaltar a importante missão do órgão que é propiciar a manutenção da ordem e a segurança pública, por meio do policiamento ostensivo, preventivo e fardado. Cabendo a este realizar o patrulhamento a pé e motorizado nas ruas, o policiamento de estabelecimentos prisionais, escoltas, além de policiamento especializado, executado através do Choque e da Rotam. Vale salientar que suas ações sempre se pautam pelo respeito à dignidade da pessoa humana e ao Estado Democrático de Direito.

¹ Fonte: Sede do 3º Batalhão de Polícia Militar da Paraíba.

CAPÍTULO III – ASPECTOS METODOLÓGICOS

Para a realização desta pesquisa toma-se com base o conceito apresentado por Vergara (2007) quanto aos fins trata-se de um estudo descritivo uma vez que expõe as peculiaridades de determinada população ou fenômeno. Podendo estabelecer correlações entre variáveis e definir sua natureza, não tendo o compromisso de explicar os fenômenos descritos, mesmo que sirva de base para a explicação. Este estudo também é classificado como exploratório, já que têm a intenção de propiciar maior familiaridade com o problema da pesquisa, explicitando-o, ou contribuir para a construção de hipóteses (GIL, 2010).

Quanto aos meios de investigação esta pesquisa se caracteriza como de campo, pois se trata de uma investigação empírica que será realizada na localidade onde ocorre ou ocorreu um fenômeno ou que dispõe de instrumentos para explicá-lo (VERGARA, 2007). Vale destacar que os sujeitos da pesquisa foram os policiais militares pertencentes à classe denominada de praças, formada por soldados, cabos, sargentos e subtenentes lotados na sede do 3º batalhão da polícia militar da Paraíba situado na cidade de Patos.

Para realização do estudo empírico, contou-se com a colaboração de 153 militares, de ambos os sexos, maiores de 18 anos, que estão em atividade, de um contingente total de 356 praças lotados na sede do 3º Batalhão de Polícia Militar (3ºBPM) do Estado da Paraíba localizado no município de Patos, sertão paraibano. Patos é um município do baixo sertão que segundo o censo 2010 realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) possui uma população de 100.674 habitantes, distribuídos em uma área territorial de 473,054 (Km²), e uma densidade demográfica de 212,82 (hab/Km²) (BRASIL, 2010).

Como critérios de inclusão foram considerados estar em plena atividade laborativa, ser classificado na categoria praças e concordar em participar da pesquisa. Vale destacar que não participaram deste estudo os militares que estavam afastados momentaneamente das atividades, nem os aposentados, ou aqueles que se recusaram a participar desta pesquisa, e aqueles que não pertenciam a categoria dos praças.

Buscou-se compor o tamanho da amostra de forma estatisticamente satisfatória, a partir de cálculos estatísticos com uso da fórmula da variável qualitativa com população finita (BRUNI, 2008), como segue:

$$n = \frac{z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{(N-1) \cdot e^2 + z^2 \cdot p \cdot q}$$

Onde:

n = Tamanho da amostra

$z = 1,64$, valor dependente do nível de confiabilidade fixando o nível de 90%. (valor encontrado na tabela de distribuição normal).

p = probabilidade de sucesso

q = probabilidade de fracasso ($p = 50\%$ e $q = 50\%$)

N = Tamanho da população

e = erro admitido

Vale ressaltar que após o uso da fórmula descrita anteriormente considerando o nível de confiança de 90% e margem de erro admitido de 5%, obteve-se uma amostra composta de 153 Militares de uma população total de 356 praças todos lotados na sede do 3º BPM segundo informações obtidas por meio de entrevista estruturada com o Subcomandante do 3º BPM, o que corresponde a 42,98% da população

Os policiais participantes responderam um instrumento composto por quatro partes (ver Apêndice E):

1) questões bio-demográficas (idade, sexo, estado civil, escolaridade, tempo de serviço na corporação e patente);

2) Escala de Estresse no Trabalho (EET) – Adaptada para o Brasil em 2004, por Paschoal e Tamayo, os itens dessa escala foram elaborados a partir da análise da literatura sobre estressores organizacionais de natureza psicossocial e sobre reações psicológicas ao estresse ocupacional, bem como da análise de dois instrumentos existentes. Neste último caso, 40% dos itens basearam-se nos estressores abordados na versão brasileira do OSI - Occupational Stress Indicator (SWAN; MORAES; COOPER, 1993 apud PASCHOAL; TAMAYO, 2004) e no instrumento de Rizzo, House e Lirtzman (1970 apud PASCHOAL; TAMAYO, 2004) sobre conflito e ambigüidade de papéis. Baseando-se em cada estressor organizacional de natureza psicossocial (sobrecarga de trabalho, conflito entre papéis, ambigüidade de papéis, relacionamento interpessoal no trabalho, fatores de desenvolvimento na carreira e autonomia/controlado no trabalho), foram elaborados itens, os quais contemplavam também, uma reação ao estressor. Assim, cada um dos 31 itens originais da EET abordam tanto um estressor quanto uma reação ao mesmo, nesse sentido a decisão de conjugar estressor e reação deve-se à convicção do papel central da percepção como mediadora do impacto do ambiente de trabalho. A EET que foi inicialmente composta por 31 itens, foi aplicada a 437 trabalhadores de diferentes organizações, públicas e privadas, sendo 249 homens e 188 mulheres. A análise fatorial revelou a existência de um único fator que, após eliminação de itens com carga fatorial abaixo de 0,45, ficou composto por 23 itens e obteve um coeficiente alfa de Cronbach equivalente a 0,91. Esta escala possui itens de auto-administração, que são respondidos por meio de uma escala de concordância que varia de

cinco pontos: 1 (discordo totalmente), 2 (discordo), 3 (concordo em parte), 4 (concordo) a 5 (concordo totalmente).

3) Escala de Estresse no Trabalho, Demanda e Controle – elaborado por Robert Karasek contendo 49 perguntas, adaptada por Tores Theorell em 1998, contendo 17 questões, que foi adaptada para o Brasil por Alves et al. (2004). Das 17 questões, cinco são utilizadas para avaliar demanda, seis para avaliar controle e seis para contato social. Dentre as perguntas que avaliam demanda, quatro referem-se a aspectos quantitativos, como tempo e velocidade, para realização do trabalho, e uma pergunta avalia aspectos predominantemente qualitativo do processo de trabalho, relacionado ao conflito entre diferentes demandas. Dentre as seis questões referentes ao controle, quatro se referem ao uso e desenvolvimento de habilidades, e duas à autoridade para tomada de decisão sobre o processo de trabalho. Para ambas as dimensões, as opções de respostas são apresentadas em escala tipo Likert (1-4), variando entre “frequentemente” (valor 1) e “nunca” (valor 4). O bloco referente ao contato social contém seis questões sobre as relações com colegas e chefes com quatro opções de respostas em escala tipo Likert (1-5) com variação entre “concordo totalmente” (valor 1) e “discordo totalmente” (valor 5).

4) Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp (ISSL) – Ele permite um diagnóstico que avalia se a pessoa tem estresse, em qual fase se encontra e se o estresse manifesta-se por meio de sintomatologia na área física ou psicológica. O ISSL apresenta um modelo quadrifásico do estresse, baseado, inicialmente, no modelo trifásico de Hans Selye (alerta, resistência e exaustão), Lipp após vários estudos no decorrer da avaliação do presente instrumento, ponderou uma nova fase, à qual deu o nome de “quase-exaustão”. O ISSL apresenta três quadros que contêm sintomas físicos e psicológicos de cada fase do estresse. O quadro 1, com sintomas relativos à 1ª fase do estresse, o quadro 2, com sintomas da 2ª e 3ª fases, e o quadro 3, com sintomas da 4ª fase do estresse. O número de sintomas físicos é maior do que os psicológicos e varia de fase para fase. No total, o ISSL inclui 34 itens de natureza somática, e 19, de natureza psicológica (CAMELO; ANGERAMI, 2004).

Para a realização do referido estudo, foram levados em consideração os pressupostos da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde – Ministério da Saúde, que dispõe sobre pesquisas com seres humanos (BRASIL, 1996). Assim, todos os participantes receberam, as informações sobre o projeto por escrito, foram garantidos os esclarecimentos em qualquer aspecto que desejassem e suas informações foram tratadas com respeito, com finalidades acadêmicas. Aos participantes foram garantidos a confidencialidade e o anonimato, bem como o direito de desistência em qualquer etapa do estudo. Tais questões éticas também foram

corroboradas pelos pesquisadores ao assinarem os Termos de responsabilidades e compromisso (ver apêndices A e B).

A pesquisa foi realizada após o contato com o Comandante do 3º BPM e apresentação do projeto, os objetivos e a relevância social do estudo, em que o mesmo permitiu a realização da pesquisa com os militares lotados na sede do 3º BPM. Após autorização do Comandante foi iniciado o contato com o Subcomandante, que se dispôs a auxiliar. O mesmo respondeu uma entrevista estruturada (Apêndice C) que permitiu conhecer um pouco mais sobre a categoria estudada, bem como definir o tamanho da população e da amostra.

Os instrumentos de coleta de dados foram aplicados no 3º BPM no mês de setembro do corrente ano, em dias e horários predefinidos de acordo com a disponibilidade da instituição, e teve o acompanhamento do subcomandante, o mesmo autorizou a aplicação de alguns questionários com os militares que estavam de serviço na Penitenciária Romero Nóbrega, e Presídio Regional de Patos. Vale ressaltar, que as duas instituições estão localizadas no município de Patos no Estado da Paraíba, e que os colaboradores estavam lotados na sede do 3º BPM e pertenciam a classe dos Praças.

Os militares foram convidados a participar da pesquisa voluntariamente e informados de que se tratava de uma investigação acadêmica, sem qualquer efeito avaliativo individual e/ou institucional, e que as respostas eram anônimas e confidenciais. Após lerem e assinarem o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (Apêndice D), em duas vias (uma para o pesquisador participante e a outra com o sujeito), conforme preconiza a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 1996), foi entregue o questionário para o preenchimento.

O instrumento é auto-explicativo, e a coleta de dados foi realizada de forma coletiva, mas individualmente, em uma sala que foi disponibilizada no 3º BPM no horário da manhã, antes dos policiais assumirem seus postos de trabalho. Toda manhã há uma chamada diária para confirmar a presença dos mesmos, o grupo de policiais após se acomodarem na sala ouviam as instruções para preencherem o questionário, e eram esclarecidos de que sua participação era voluntária, podendo optar em colaborar com o estudo ou não, sempre ocorreu o acompanhamento do subcomandante do 3º BPM. Já os participantes que estavam de trabalho na Penitenciária Romero Nóbrega responderam o instrumento no período da tarde, sem o acompanhamento do Subcomandante do 3º BPM, da mesma forma ocorreu no presídio Regional de Patos, sendo que neste caso os dados foram coletados em uma única sessão no final da manhã. Em todos os casos não houve tempo-limite para o preenchimento do questionário, porém a média de tempo ficou em torno de 54 minutos no caso do 3ºBPM,

levando em consideração a espera pelos retardatários no local onde estava sendo aplicado o instrumento de pesquisa.

O tempo médio no caso dos respondentes que estavam trabalhando na Penitenciária Romero Nóbrega foi de 01h10min (uma hora e dez minutos). Já os respondentes do Presídio Regional de Patos não tiveram cronometrados o tempo que levaram para preencher o instrumento de pesquisa por motivo de peculiaridades apresentadas no horário, os mesmos receberam de um policial o questionário e responderam, no final da manhã foram recolhidos os dados pelo pesquisador participante.

A análise dos dados foi feita de forma precisa afim de não perder a legitimidade e a confiabilidade das respostas. Os dados da escala foram contabilizados e apresentados os resultados em tabelas, através de estatísticas de acordo com a forma de análise específica do instrumento e explicitada por Alves et al.. (2004).

A versão 18 do pacote estatístico SPSSWIN (Statistical Package for the Social Sciences) foi utilizada para tabulação e análise dos dados. Além dos indicadores descritivos (frequências, média, desvio padrão etc.), comprovou-se consistência interna da EET de Paschoal e Tamayo (2004) que, apesar de já adaptada para a população brasileira, decidiu-se realizar tal procedimento para a amostra de militares estudada, em que se encontrou também a presença de um fator geral ($KMO = 0,89$), explicando 33% da variância total com sua versão completa de 31 itens, obtendo-se um Alfa de Cronbach de 0,92.

Os dados foram analisados de acordo com estatística descritiva (frequências, porcentagens, média, etc) em que se identificaram as médias e os níveis de estresse, estes caracterizados e enquadrados nas fases de estresse preconizadas pela literatura pertinente, e foi verificada a relação entre demanda e controle de trabalho e suas influências no estresse entre esses profissionais, conforme os objetivos elencados. Para tanto, foram realizadas correlações r de Pearson com a finalidade de verificar as relações existentes entre os construtos estudados.

CAPÍTULO IV – RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na contemporaneidade é crescente o fato de as pessoas dizerem-se estressadas. Este termo que popularmente ganhou as conversas cotidianas representa algo ainda mais severo do que o senso comum jamais pensou, dado o sofrimento biopsicossocial que traz aos sujeitos. Assim, este tem sido um dos problemas mais discutidos na atualidade, em especial, o estresse nas organizações e no contexto do trabalho, que ultrapassa as esferas meramente trabalhistas, afetando também as esferas pessoais, familiares e sociais. Daí a importância de melhor estudá-lo, sendo este o foco deste estudo. Especificamente, esta monografia pauta-se nos estudos de estresse para compreender a existência ou não de tal fenômeno entre os policiais militares do município de Patos. A seguir apresentam-se os achados principais da pesquisa.

Os resultados encontrados foram analisados de acordo com análise descritiva, sendo apresentados em porcentagens, demonstrando diferentes situações, tais como os que apresentam e não apresentam estresse, a fase de estresse em que se encontra, sintomas apresentados. Optou-se por apresentar os resultados e discuti-los à luz da literatura pertinente, utilizando uma linguagem clara e objetiva para melhor entendimento do leitor. Decidiu-se apresentar o perfil sócio-demográfico a seguir com o intuito de caracterizar os colaboradores deste estudo.

Tabela 1: Caracterização dos participantes (n = 153*).

Sexo	n	%
Masculino	140	96,6
Feminino	05	3,4
Total	145	100
Faixa etária	n	%
18-28	15	9,8
29-39	53	34,6
40-50	82	53,6
51-61	03	2,0
Total	153	100
Estado civil	n	%
Solteiro	16	11,0
Casado	104	71,2
Separado	12	8,2
Viúvo	01	0,7
Outro	13	8,9

Nota: * alguns dados ocorreu à existência de valores missing (respostas em branco).

Em relação à caracterização dos participantes, como exposto na Tabela 1, foi possível verificar que a amostra estudada se constitui principalmente de indivíduos do sexo masculino (96,6%), que a maior parte dos sujeitos encontra-se na faixa etária dos 40 a 50 anos e idade (53,6%), as mulheres são minoria apenas (3,4%), já o estado civil predominante é casado representando (71,2%) da amostra.

Tabela 2: Distribuição dos Militares quanto à escolaridade e patente.

Escolaridade	n	%
Ensino Fundamental Incompleto	04	2,6
Ensino Fundamental completo	12	7,9
Ensino Médio incompleto	13	8,6
Ensino Médio completo	93	61,2
Ensino Superior Incompleto	20	13,2
Ensino Superior completo	08	5,3
Pós-Graduação completa	02	1,3
Total	152	100,0
Patente	n	%
Soldado	47	31,1
Cabo	61	40,4
Sargento	43	28,5
Total	151	100,0

Nota: * alguns dados ocorreu a existência de valores missing (respostas em branco).

Após verificar os dados bio-demográficos referentes à escolaridade e patente foi constatado que a maior parte dos sujeitos estudados possui apenas o ensino médio completo (61,2%), dado que pode ser justificado pelo fato que os últimos concursos realizados na Paraíba para soldado (primeira patente na carreira de praça) da polícia militar exigiam o ensino médio completo. Com relação à hierarquia houve uma predominância de cabos (40,4%), e soldados (31,1%). Vale ressaltar que a outra patente que foi estudada sargento representou (28,5%) o que demonstra uma boa distribuição de dados possibilitando uma melhor compreensão do perfil dos pesquisados.

Como exposto anteriormente, foi em 1936 que o fisiologista canadense Hans Selye introduziu o termo “stress” no campo da saúde para designar a resposta geral e inespecífica do organismo a um estressor ou a uma situação estressante. Com a divulgação do termo, posteriormente, este passou também a ser utilizado tanto para designar esta resposta do organismo como a situação que desencadeia os efeitos desta (COSTA; LIMA; ALMEIDA, 2003; PEREIRA; ZILLE, 2010).

Cabe destacar que a resposta ao estresse torna-se um resultado da interação entre as características da pessoa e as demandas do meio, ou seja, as discrepâncias entre o meio externo e interno e a percepção do sujeito quanto a sua capacidade de resposta. Esta resposta ao estressor compreende aspectos cognitivos, afetivos, comportamentais e fisiológicos, visando a propiciar uma melhor percepção da situação e de suas demandas, assim como um processamento mais rápido da informação disponível, possibilitando uma busca de soluções, selecionando condutas adequadas e preparando o organismo para agir de maneira rápida e vigorosa (ATKINSON; et al., 2002; AZEVEDO; KITAMURA, 2006).

Nesse contexto, a seguir são apresentadas as pontuações médias dos policiais militares na Escala de Estresse no Trabalho (EET).

Tabela 3: Pontuação média dos policiais militares na EET.

Patente	N	Média (M)	Desvio Padrão (DP)	Mínimo	Máximo
Soldado	47	3,25	0,63	1,71	4,39
Cabo	60	3,00	0,69	1,16	4,45
Sargento	41	2,78	0,70	1,19	4,48
Total	148	3,02	0,69	1,16	4,48

Nota: * alguns dados ocorreu a existência de valores missing (respostas em branco).

Com base na EET, que possui uma variabilidade de respostas de 1 = discorda totalmente a 5= concorda totalmente, verificou-se que em relação aos soldados (n = 47), encontrou-se uma média de 3,25 (DP = 0,63; mínimo = 1,71 e máximo = 4,39). O que sugere a presença de estresse, entre os Cabos constatou-se uma menor média de estresse (M = 3,00; DP = 0,69), já os Sargentos que foi o cargo com menor representatividade na amostra, apresentaram menor média de estresse em relação aos demais militares que participaram do estudo (M = 2,78; DP = 0,70). A média de estresse geral entre os praças estudados foi de 3,02, com o DP igual a 0,69, e foi constatado um valor mínimo de 1,16 e máximo de 4,48. Tais resultados apresentados na tabela acima sugerem a presença de estresse num grau que pode ser considerado moderado, pois tais valores ficaram em torno da média da amostra.

Dantas et al.. (2010) esclarecem que a profissão de policial militar exige o enfrentamento diário de contingências de muito desgaste psicológicos, já que necessitam estar alerta e prontos para proteger a sociedade, agindo quando necessário de forma preventiva ou coercitiva, sem perder o controle da situação.

Portela e Bughay Filho (2007 apud Dantas et al., 2010) realizaram uma pesquisa com policiais militares ativos e sedentários que identificou, e comparou o nível e a manifestação de estresse, bem como suas causas e reações, os achados deste estudo apontaram que as principais causas do estresse relatadas pelos policiais foi a defasagem e o arrocho salarial e a pressão no trabalho, entre as reações ao estresse mais relevantes foram citados dores de cabeça, insônia, conformismo, apatia, agressividade e mau humor.

Na sede do 3ºBPM alguns militares após responderem ao instrumento em conversas informais, debatiam a respeito do piso salarial da categoria, os mesmos afirmavam ser este um fator de estresse, já que o trabalho costuma ser desgastante e nem sempre recebe a atenção devida por parte do governo. Tais comentários podem representar indícios de um estressor, que pode ser um fator externo ou interno, tais como o calor, frio, ambiente social, condições de insalubridade, os pensamentos e as emoções (RIO, 1995) apud (FAVASSA; ARMILIATO; KALININE, 2005). Para estes policiais o governo representa um estressor externo e incontrolável, tendo que se adaptarem as decisões tomadas por este.

Neste estudo os soldados apresentaram a maior média de estresse tal fato pode estar relacionado, ao aumento da violência no município de Patos, que corriqueiramente é divulgado na mídia, além da hierarquia rígida existente na corporação. Neste aspecto Malagris e Fiorito (2006) relatam que os conflitos relacionados a um tipo de comando autoritário ou falta de autoridade, burocracia demasiada, pressões e excesso de trabalho, podem contribuir para insatisfações individuais, e falta de realização pessoal e profissional.

Vale destacar que soldado é a patente mais baixa dentro da carreira militar, com o menor salário recebido, segundo respostas obtidas na entrevista estruturada com o Subcomandante do 3º BPM “é o responsável direto pela execução da atividade fim (operacional), quando necessário auxilia na atividade meio (administrativa) [...]”, ou seja, estão expostos a uma carga de estressores diferenciada. Os fatos expostos conduzem há refletir um pouco e fazer a seguinte indagação: até que ponto o estresse em um nível mesmo moderado pode influenciar no desempenho das atividades destes militares que estão em contato mais próximo com o cidadão comum, e que portam armas de fogo para defendê-lo?

Como saber se os estressores a que estes policiais estão submetidos podem desencadear um aumento do estresse, podendo vir a comprometer a segurança da sociedade e de si mesmos? Para estas e outras dúvidas que posteriormente possam surgir se faz necessários estudos mais detalhados não apenas com os soldados, ou a classe dos praças, mas com os demais postos na hierarquia da Polícia Militar.

Os estímulos internos e externos, associados às estratégias de enfrentamento do sujeito vão determinar se ele vai desenvolver um estresse com maior ou menor intensidade (MALAGRIS; FIORITO, 2006). Portanto, sugerimos após estudos mais detalhados, um acompanhamento dos militares que apresentaram estresse, mesmo moderado para evitar a propagação do mesmo, trazendo consequências negativas que venham causar problemas na saúde física ou mental destes policiais.

Por meio de estudos bibliográficos Pereira e Zille (2010) destacam que o estresse contribui de forma significativa para o aparecimento de enfermidades e disfunções entre os trabalhadores de diferentes classes, podendo gerar distúrbios relacionados à saúde, e elevar os custos das organizações e do estado como um todo. Como foi exposto anteriormente na fundamentação teórica o estresse pode provocar reações emocionais, fisiológicas e comportamentais nos seres humanos, que dependendo da intensidade pode interferir na vida de forma positiva, ou negativa, prejudicando o desempenho de atividades laborais, e até mesmo eventos simples do cotidiano.

Quando o trabalhador vivencia uma situação desgastante, pode apresentar reações associadas a diversos mecanismos patogênicos, cognitivos, afetivos, de conduta ou fisiológicos, destacando-se o estresse. O estresse pode ser conceituado como estado emocional desagradável, decorrente da insegurança das pessoas quanto à própria capacidade para enfrentar um desafio em relação a algo que lhes é valioso.

Para Rossi (2007) entre as principais causas do estresse estão às seguintes: incerteza, sobrecarga de trabalho, relações interpessoais, tecnologia, desempenho da tarefa, problemas emocionais, assédio moral, rituais e procedimentos desnecessários, entre outros. Às diversas causas do estresse somam-se os fatores, que Ballone (2002) já havia detectado em relação ao estresse ocupacional, que são: o aumento do volume de trabalho; os conflitos diários no trabalho; as pressões sofridas pelo trabalhador; a falta de compreensão e tolerância da chefia, que também se vê pressionada; todo um ambiente desfavorável ao sujeito e o exercício de funções que são sentidas como inadequadas.

Na busca de melhor compreensão sobre o objeto de estudo, também se buscou verificar como os fatores de demanda de trabalho e controle psicológico, influenciam nos aspectos do estresse, a partir do modelo de Karasek, que será melhor descrito a seguir. Os resultados a respeito podem ser visto nas tabelas 5 e 6.

Tabela 4: Avaliação dos Policiais Militares nos itens de demanda de trabalho.

DEMANDA	Baixa	Alta
1- Com que frequência você tem que fazer suas tarefas de trabalho com muita rapidez?	82,1%	17,9%
2- Com que frequência você tem que trabalhar intensamente?	70,9%	29,1%
3- Seu trabalho exige demais de você?	81,5%	18,5%
4- Você tem tempo suficiente para cumprir todas as tarefas de seu trabalho?	84,1%	15,9%
5- O seu trabalho costuma apresentar exigências contraditórias ou discordantes?	66,2	33,8%

Nota: As respostas dos participantes foram agrupadas em alta e baixa demanda em função da escala de resposta que avalia a frequência (1-4), como explicado na metodologia.

A avaliação dos policiais militares nos itens de demanda de trabalho demonstrou que as indagações de um a quatro, que avalia aspectos quantitativos no sentido da frequência de demandas de trabalho, indicam uma variação de 82,1% e 84,1% como sendo baixa demanda, o que sugere que a maioria dos sujeitos do estudo não percebe uma alta demanda no cotidiano de seu trabalho, pois os itens que expressam a necessidade de fazer as tarefas com muita rapidez, de forma intensa, exigente e com tempo suficiente para cumprir as tarefas de seu trabalho, os policiais em sua maioria foram enquadrados em baixa demanda. Sobre o fato de o trabalho apresentar exigências contraditórias, a maioria afirmou que existe baixa demanda, contudo, mostrou-se intrigante o fato de que 33,8% dos policiais disseram existir tal situação.

Neste quesito que analisa a demanda de forma qualitativa constatou que 33,8% entendem que há exigências contraditórias ou discordantes no trabalho, gerando alta demanda, fato que pode servir de alerta, no que diz respeito a quem comunica (dar ordens), tal dado pode sugerir que a informação está sendo distorcida, apresentando dificuldades para que esses praças executem de forma eficaz suas tarefas, podendo ser um fato que venha a contribuir para o aparecimento do estresse.

Tabela 5 - Avaliação dos Policiais Militares nos itens de controle no trabalho.

CONTROLE	Baixa	Alta
1- Você tem possibilidade de aprender coisas novas em seu trabalho?	74,8%	25,2%
2- Seu trabalho exige muita habilidade ou conhecimentos especializados?	92,1%	7,9%
3- Seu trabalho exige que você tome iniciativa?	96,0%	4,0%
4- No seu trabalho você tem que repetir muitas vezes as mesmas tarefas?	91,4%	8,6%
5- Você pode escolher como fazer seu trabalho?	51,0%	49,0%
6- Você pode escolher o que fazer no seu trabalho?	35,1%	64,9%

Nota: As respostas dos participantes foram agrupadas em alto e baixo controle em função da escala de resposta que avalia a frequência (1-4), como explicado na metodologia.

Dentre as perguntas na tabela 5 as quatro questões iniciais referem-se ao uso e desenvolvimento de habilidades, pode-se verificar que foi baixo o controle, variando de 74,8% a 96,0% a porcentagem de policiais que afirmaram não poder gerenciar seu processo de trabalho, fato que dependendo da situação pode gerar desmotivação no trabalho para os policiais, o que sugere que eles podem ter seu desempenho prejudicado. Vale ressaltar que o ambiente militar possui uma hierarquia mais rígida que outras categorias de servidores públicos, o que pode ter contribuído no resultado: as ordens que vem de cima para baixo devem ser cumpridas, o que presumivelmente pode acarretar em pouco espaço para indagações dos subordinados, gerando baixo controle para exercer as atividades diárias.

As duas últimas questões avaliam o controle referente à autoridade para a tomada de decisão, apresentou no quesito quinto (Você pode escolher como fazer seu trabalho?) houve pouca diferença, já que 51,0% apresentaram baixo controle, e 49,0% alto controle, dado intrigante quando levamos em consideração a hierarquia com rigidez diferenciada entre os militares, para tal resultado é aconselhável uma investigação mais profunda, para não dar margem a deduzir que os sujeitos indagados escolhem como fazer seu trabalho, não acatando parcialmente, ou em sua totalidade as instruções recebidas para executar as tarefas.

A mesma linha de pensamento segue na sexta pergunta (Você pode escolher o que fazer no seu trabalho?), na qual ficou constatado que 35,1% apresentaram baixo controle, contra 64,9% com alto controle, sendo a maioria dos policiais que percebem que podem escolher o que fazer, daí vem a seguinte questão: se existe toda uma hierarquia como os indagados podem escolher o que fazer no seu trabalho, tendo o controle sobre o mesmo? Portanto, segue a sugestão apresentada na questão anterior.

Um estudo bibliográfico realizado por Greco et al. (2011) constatou que a demanda psicológica está ligada as exigências psicológicas que o trabalhador encara para realizar suas

atividades (tempo necessário para execução da tarefa, nível de concentração, pressão no trabalho). Na pesquisa os autores apontam o controle no trabalho, pelo trabalhador como um fator a ser levado em consideração no ambiente laboral, uma vez que relaciona dois aspectos, o uso de habilidades e a autoridade decisória. A combinação dos níveis altos e baixos dessas duas dimensões (demanda-controle) contribui para uma avaliação do ambiente psicossocial do trabalhador.

Outro fator que pode influenciar na qualidade do trabalho vivenciado pelos policiais, conseqüentemente no emergir ou não do estresse nesse contexto, diz respeito às relações sociais existentes. Assim, se buscou investigar esse aspecto, as principais respostas avaliativas são apresentadas na tabela abaixo.

Tabela 6: Avaliação dos militares acerca das relações sociais no ambiente de trabalho.

Relações sociais no ambiente de trabalho	Discorda	Indecisos	Concorda
1- Existe um ambiente calmo e saudável onde trabalho?	49,7%	16,8%	33,5%
2- No trabalho, nos relacionamos bem uns com os outros?	18,2%	20,1%	61,7%
3- Eu posso contar com o apoio dos meus colegas de trabalho?	13,4%	20,8%	65,8%
4- Se eu não estiver num bom dia, meus colegas compreendem?	36,2%	21,5%	42,3%
5- No trabalho, eu me relaciono bem com meus colegas?	4,0%	10,1%	85,9%
6- Eu gosto de trabalhar com meus colegas?	1,3%	10,1%	88,6%

Nota: As respostas dos participantes foram agrupadas em discorda (discordo totalmente e discordo), Indecisos (nem concordo nem discordo) e Concorda (concordo totalmente e concorda) em função da escala de resposta que avalia a frequência (1-5), como explicado na metodologia.

Os dados relativos às relações sociais no ambiente laboral, que leva em consideração o relacionamento com colegas de trabalho e superiores constata que há um bom ambiente de trabalho na corporação, e que boa parte dos sujeitos indagados gosta de trabalhar neste. O que chamou a atenção foi os 49,7% dos policiais que discordaram que existe um ambiente laboral calmo e saudável (item 1), sendo que houve 16,8% de policiais indecisos, contra apenas 33,5% que pensam contrário.

O outro resultado a ser apreciado com um pouco mais de atenção é a quarta pergunta que faz menção ao trabalhador que está em um mau dia (pouco produtivo, apresenta fraco desempenho), e espera a compreensão dos colegas de trabalho, nesta questão pode-se verificar que 36,2% discordam, 21,5% estão indecisos e 42,3% concordam o que sugere que os policiais percebem e sentem que existe moderada compreensão dos seus colegas no ambiente

de trabalho. No mais os resultados expostos na tabela indicam um bom clima de trabalho entre os sujeitos pesquisados.

As relações sociais podem desempenhar um papel importante para manter ou promover a saúde física e mental, algumas pesquisas realizadas indicam que são capazes de moderar o estresse, já que oferecem suporte social (amizade, amor e assistência), e pessoas que não recebem este auxílio costumam enfrentar maiores dificuldades para lidar com o estresse (RAMOS, 2002). Nos resultados encontrados foi possível constatar um bom clima no ambiente laboral, o que presumivelmente contribui para boas relações entre os militares, influenciando no nível de estresse.

Os primeiros estudos que buscam associar o estresse no trabalho com suas consequências para a saúde do trabalhador com destaque para as doenças cardiovasculares foram iniciados nos anos 60. Na década de 70, Robert Karasek propôs um modelo teórico bi-dimencional para analisar o estresse no trabalho. Este modelo relacionava dois aspectos: demanda e controle ao risco de adoecimento. Em relação às demandas estas se referem às pressões de natureza psicológicas, sejam elas quantitativas tais como tempo velocidade na realização do trabalho, ou quantitativas, como os conflitos entre demandas contraditórias. O controle é a possibilidade do indivíduo no seu ambiente laboral utilizar suas habilidades intelectuais para realização de seu trabalho, bem como possuir autonomia suficiente para tomar decisões sobre a forma de realizá-lo. Segundo o modelo de Karasek o foco é o modo de organização do trabalho (ALVES, et al., 2004).

Dessa forma, duas situações podem ter efeitos nocivos à saúde: 1) Quando coexiste altas demandas psicológicas com baixo controle sobre o processo de trabalho o que gera alto desgaste (“Job Strain”) no trabalhador; 2) quando a situação de trabalho conjuga baixas demandas e baixo controle (trabalho passivo), que podem levar ao desinteresse pelo trabalho, e conseqüente perda da habilidade para a realização do mesmo.

Quando altas demandas e alto controle coexistem, os trabalhadores experimentam o processo de trabalho de forma ativa, uma vez que mesmo as demandas sendo excessivas, estas são menos danosas, na medida em que o indivíduo pode optar em como planejar suas horas de trabalho, de acordo com o seu ritmo biológico, elaborando estratégias para lidar com as dificuldades que por ventura ocorrer. A situação sugerida como ideal, é aquela classificada como de baixo desgaste, na qual são conjugadas baixas demandas e alto controle do processo de trabalho. Estas relações podem ser visualizadas na figura abaixo:

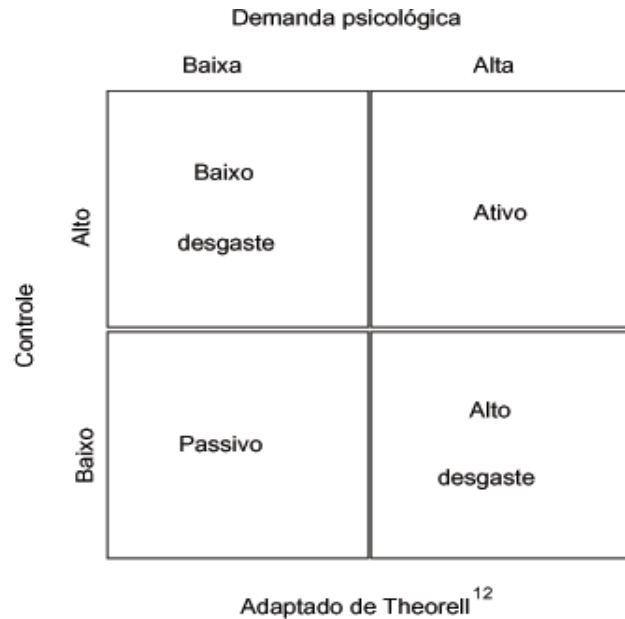


Figura 2 - Esquema do modelo de Demanda-Controle de Karasek, apud Alves et al. (2004).

Assim, os militares serão analisados de acordo com suas respostas na escala e em função de seus escores brutos, podendo ser alocados em quatro quadrantes de forma a expressar as relações entre demanda e controle, segundo o modelo de Karasek.

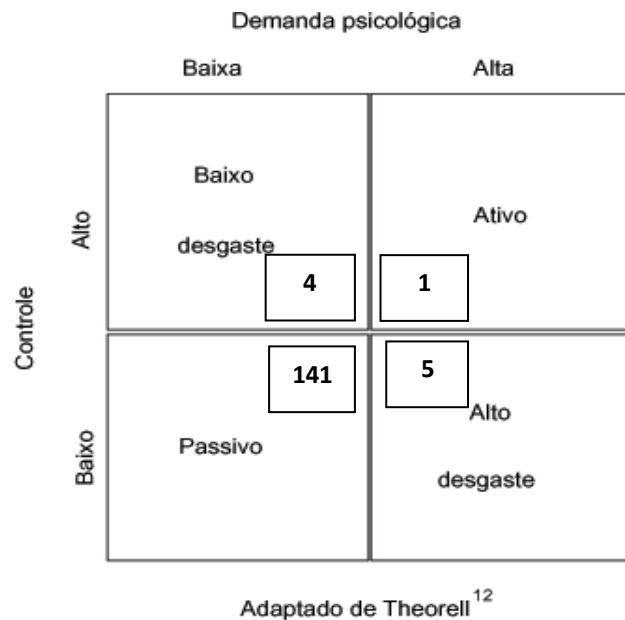


Figura 3 – Distribuição dos Policiais Militares no Modelo de Karasek (adaptado).

Após a distribuição dos dados no quadrante foi constatado que 141 policiais militares se encontram na situação de Passivo, ou seja, há baixa demanda no trabalho dos mesmos, e baixo controle por parte destes. Situação que segundo o modelo de demanda e controle de Karasek, adaptado por Theorell (1998 apud ALVES, et al., 2004) é nociva a saúde, já que

pode gerar perda de habilidade e desinteresse para executar o trabalho. Fato preocupante, e que demonstra certa contradição, uma vez que a crescente criminalidade que ameaça a sociedade deve ser combatida, logo se faz necessário uma polícia preparada, não só com armas e tecnologia, mas com pessoas motivadas a se dedicar a tal tarefa com exigências diferenciadas, quando comparadas a outras classes de servidores da segurança pública, pois são notórios os riscos inerentes a profissão.

Foi constatado que cinco policiais apresentam alto desgaste, para estes há alta demanda e baixo controle no processo de trabalho, situação nociva para a saúde de acordo com os estudos de Alves, et al.. (2004). Apesar de serem apenas cinco militares encontrados nesta situação, fica a indagação será que os policiais são exigidos mais que o necessário? Ou simplesmente estes não estão aptos a desempenhar de forma satisfatória suas funções? A mídia tem divulgado a crescente escalada do aumento da criminalidade, e estes profissionais lidam no seu cotidiano com a violência, e outros perigos inerentes a profissão, fatos que podem gerar estresse (COSTA; ACCIOLY JÚNIOR; OLIVEIRA; MAIA, 2007). Logo, se faz necessário uma reflexão se alguém que trabalha armado, e tem a responsabilidade de dar proteção a sociedade, e não consegue lidar com a demanda do seu ambiente laboral, já que não tem o controle para tal, este(s) indivíduo(s), não representa um perigo a mais para o cidadão comum?

Quatro policiais apresentam baixo desgaste, situação sugerida por Alves et al. (2004) como a ideal, pois o trabalhador reconhece que há baixa demanda, e este detém um alto controle sobre o processo de trabalho. Fato que pode indicar que esses militares, podem ser o modelo supostamente esperado pela sociedade, profissionais com controle o suficiente para lidar com a crescente criminalidade. Estes percebem que seu trabalho não demanda, ou exige muito deles. Vale ressaltar que no questionário aplicado, os policiais não foram indagados se exercia funções administrativas ou operacionais, fato que pode influenciar em como é reconhecida a demanda de trabalho, e controle no ambiente laboral, pois supostamente quem trabalha na rua, ou faz segurança externa dos presídios (funções operacionais) está apto a correr mais riscos, do que quem exerce funções internas.

Apenas um policial visualiza o processo de trabalho de forma ativa, para ele há alta demanda, mas este tem um alto controle no desempenho de suas atividades. Os estudos apresentado por Alves et al.. (2004) sugerem que mesmo as demandas em excesso podem ser menos nocivas aos trabalhadores que possuem alto controle sobre estas, uma vez que são capazes de conciliar melhor suas horas de trabalho de acordo com seu ritmo biológico, elaborando estratégias para lidar com os obstáculos encontrados no seu ambiente de trabalho.

Por outro lado, Nakayama (1997) trata de um tipo específico de estresse, que se manifesta quando o trabalhador percebe o desequilíbrio entre as demandas existentes no trabalho e sua habilidade ou possibilidade para responder a elas. Trata-se então da discrepância entre a percepção do nível de demanda e a condição percebida pelo sujeito para enfrentá-las. A discrepância percebida, de modo geral, leva a uma associação com as emoções negativas, incluindo a sensação de mal-estar e desconforto, que surgem em quem vivencia o processo. Assim, o estresse ocupacional pode ser considerado como um conjunto de perturbações psicológicas ou sofrimento psíquico, associado às experiências de trabalho.

A Teoria da Avaliação Cognitiva dá suporte à compreensão do estresse por meio da interdependência das cognições, emoções e comportamentos de avaliação e coping que se referem às inter-relações do sujeito com o meio no qual está inserido. De acordo com Lazarus e Folkman (1984), na perspectiva da Teoria da Avaliação Cognitiva, os indivíduos fazem inicialmente uma avaliação, se o fato constitui ameaça ou desafio: avaliação primária. Se a avaliação preliminar é que a circunstância constitui uma ameaça de danos ou perdas, passa a haver engajamento do sujeito em uma avaliação secundária: se é ou não apropriado o uso de recursos de enfrentamento disponíveis para lidar com o estresse. As avaliações primárias são influenciadas pelos valores e crenças dos sujeitos a respeito de si próprios e do mundo que os rodeia.

Apesar de não ser nosso objeto de estudo o coping ajuda-nos a entender essas reflexões. Este, por sua vez, consiste no processo de se lidar com as exigências internas e/ou externas que excedem os recursos para o enfrentamento das exigências do meio. Considera-se então que, tanto a avaliação quanto o coping podem ser caracterizados como processos transacionais, uma vez que só ocorrem com o sujeito em relação a algum fato do ambiente no qual está inserido (MARGIS, et al., 2003).

Buscando verificar a relação existente entre os construtos estudados, especificamente entre estresse, demanda psicológica e controle do processo de trabalho, foi realizada uma análise de correlação r de Pearson.

Tabela 7: Matriz de correlação entre Estresse, Contato Social, Demanda e Controle.

	Estresse	Contato S.	Demanda	Controle
Estresse	-----	-0,36**	0,36**	-0,20*
Contato S.	-0,36**	-----	-0,12	0,07
Demanda	0,36**	-0,12	-----	-0,19*
Controle	-0,20*	0,07	-0,19*	-----

Nota: Significância = ** $p \leq 0,01$ e * $p \leq 0,05$.

Os principais resultados demonstram que houve correlação negativa e significativa entre estresse e contato social ($r = -0,36$; $p \leq 0,01$) e controle ($r = -0,20$; $p \leq 0,01$), e também significativa foi à relação de estresse com demanda ($r = 0,36$; $p \leq 0,01$), contudo esta foi positiva. Isto implica dizer que quanto maior a demanda mais chance de existir estresse, ocorrendo o contrário com o controle do processo de trabalho e com o contato social. Estes parecem atuar como fatores de proteção para o estresse, levando a pensar que quanto melhor o ambiente de trabalho em termos de harmonia das relações sociais e também do controle de como realizar suas atividades, menor será a probabilidade de ocorrer o estresse, o que corrobora as idéias a respeito. Porém, novas análises causais precisam ser feitas.

Ainda foi verificada correlação significativa, inversamente proporcional entre demanda e controle ($r = -0,36$; $p \leq 0,01$), o que está de acordo com o Modelo de Karasek, visto que, sendo as demandas as pressões de natureza psicológicas, sejam qualitativas ou quantitativas; e o controle como possibilidade do indivíduo fazer uso de suas habilidades intelectuais e sua autonomia para realização de seu trabalho, estes são antagônicos por natureza, mas podem configurar diferentes situações cotidianas entre os indivíduos (ALVES, et al., 2004).

Como já exposto, o termo estresse denota o estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbarem a homeostasia, disparam um processo de adaptação caracterizado, entre outras alterações, pelo aumento de secreção de adrenalina produzindo diversas manifestações sistêmicas, com distúrbios fisiológicos e psicológicos. O termo estressor por sua vez define o evento ou estímulo que provoca ou conduz ao estresse. Buscando aprofundar o estudo, fez-se uso do Modelo de Estresse abordado por Lipp e Malagris (2001 apud CALAIS et al., 2007) este por sua vez que foi baseado nos três estágios da Síndrome de Adaptação Geral, proposto por Hans Selye, para verificar em quais fases do estresse os policiais militares se encontravam.

Tabela 8: Distribuição dos Policiais Militares nas Fases do Estresse.

		Fases							
		Alerta		Resistência		Quase exaustão		Exaustão	
N	%	n	%	n	%	n	%	n	%
36	47,36	20	26,32	15	19,74	5	6,58		

Como se observa na Tabela 8, considerando o total de participantes (n = 153). 76 (49,67%), dos militares apresentam sintomatologia do estresse sendo enquadrados em uma das fases, segundo o modelo Quadrifásico de Lipp. Desta parcela, 36 (47,36%) encontram-se na Fase de Alerta, 20 (26,32%) na Fase de Resistência, 15 (19,74%) na Fase de Quase Exaustão e 5 (6,58%) na Fase de Exaustão.

Os resultados encontrados indicam que quase metade dos sujeitos pesquisados sofre de estresse, e a maior parte destes encontra-se na fase de alerta, neste estágio o corpo quando exposto a uma situação de risco, se prepara para o enfrentamento ou fuga. Mesmo sendo considerada a fase menos maléfica do estresse quando comparada com as demais, os dados encontrados indicam alguma forma ou presença de estresse (AZEVEDO; KITAMURA, 2006; DANTAS et al., 2010; WEITEN, 2008)

Na fase de resistência o indivíduo apresenta algumas alterações fisiológicas e psicológicas como gastrite, irritabilidade, insônia, variações do humor. Este estágio está associado ao cansaço excessivo e problemas de memória o que contribui de forma negativa na qualidade do trabalho. Vale destacar que nesta etapa a exposição do sujeito ao estressor é mais longa (AZEVEDO; KITAMURA, 2006). O dado exposto sugere que vinte policiais (26,32%) estão nesta fase, o que nos chama atenção já que apresentam um agravamento do estresse. Contudo ainda é possível lidar com tensões eliminando sintomas.

Costa; Junior; Oliveira e Maia (2007) após realizarem uma pesquisa com policiais militares em Natal-RN verificaram que a maior parte deles apresentou sintomatologia para o estresse, encontravam-se na fase de resistência, constataram ainda que se aqueles militares não tivessem à sua disposição estratégias para lidar com os eventos estressores, correriam o risco de uma debilitação do corpo e a instalação das fases subsequentes do estresse.

A fase de quase exaustão o corpo está enfraquecido, ocorre no momento em que o sujeito não consegue mais se adaptar, ou resistir ao estressor, o que pode contribuir para o surgimento de enfermidades devido ao enfraquecimento do corpo. Neste estágio a produtividade da pessoa encontra-se bastante comprometida, em menor intensidade que na fase de exaustão. Nesta etapa doenças como diabetes e herpes simples costumam surgir (DANTAS et al., 2010; LIPP; MALAGRIS, 2001 apud MALAGRIS; FIORITO, 2006). O que sugere uma atenção maior por parte das autoridades do 3º BPM, já que quinze militares (19,74%) encontram-se nesta fase, mesmo sendo considerado um número baixo dentro do universo dos policiais lotados na cidade de Patos.

Foi verificado que cinco policiais (6,58%) encontravam-se na fase de exaustão, neste estágio revelam-se as falhas dos mecanismos de defesa do organismo, pois o estresse afeta o

corpo por um período de tempo mais longo que as outras fases, contribuindo para uma exaustão das possibilidades de resposta do organismo frente às demandas do cotidiano (AZEVEDO; KITAMURA, 2006; WEITEN, 2008). Fato que serve de alerta, uma vez que o policial militar, exerce atividades muitas vezes de risco, estando expostos ao perigo e à agressão, tendo que trabalhar em equipe, e se por ventura um membro falhar poderá comprometer o trabalho todo, ou em parte já que nesta fase o estresse é mais intenso, propiciando maiores riscos a estes profissionais.

Finalmente, decidiu-se verificar a frequência de policiais em cada fase, levando-se em consideração a patente. Tais resultados podem ser visualizados na Figura a seguir.

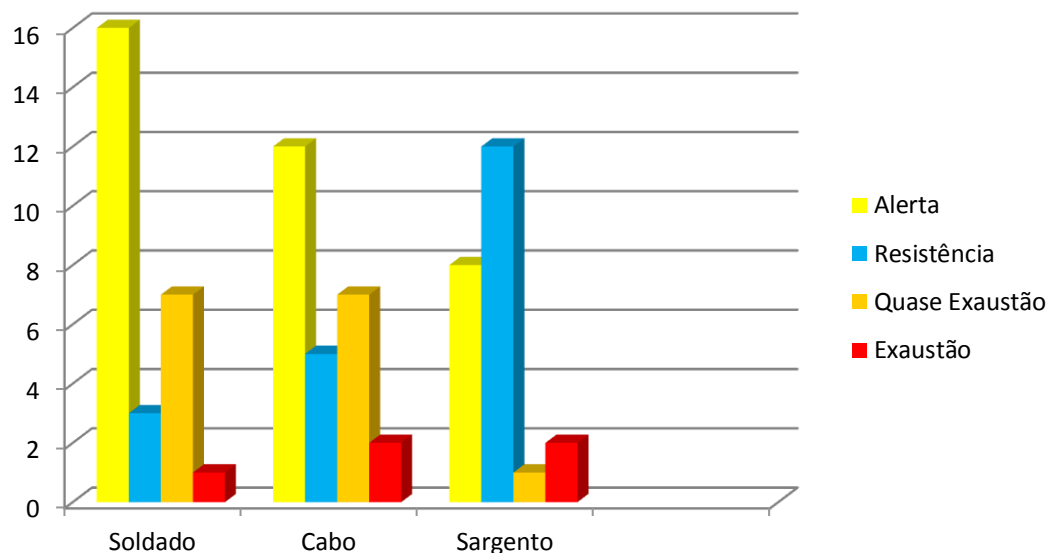


Figura 4: Distribuição dos Policiais Militares nas Fases do Estresse.

Como se pode observar, quanto à distribuição dos participantes por patentes e por fase do estresse, verifica-se que 36 militares, sendo 16 soldados, 12 cabos e 8 sargentos apresentaram sintomas de estresse na Fase de Alerta. Na Fase de Resistência, de um total de 20 policiais que apresentaram sintomas, três são soldados, cinco são cabos e doze são sargentos. Na Fase de Quase exaustão verificou-se uma frequência de 15 policiais, sendo sete soldados, sete cabos e apenas um sargento; e, finalmente, cinco policiais apresentaram-se com estresse na Fase de Exaustão, sendo um soldado, dois cabos e dois sargentos.

É muito importante destacar que a resposta ao estresse é resultado da interação entre as características da pessoa e as demandas do meio, ou seja, as discrepâncias entre o meio externo e interno e a percepção do indivíduo quanto a sua capacidade de resposta. Assim,

diferentes situações estressoras ocorrem ao longo dos anos, e as respostas a elas variam entre os indivíduos na sua forma de apresentação.

A resposta de enfrentamento ao evento estressor, selecionada a partir dos componentes afetivos, cognitivos, comportamentais e fisiológicos, caso consiga eliminar ou solucionar a situação estressora provocará uma diminuição da cascata fisiológica ativada. Se a resposta ao estresse gerar ativação fisiológica frequente e duradoura ou intensa, pode precipitar um esgotamento dos recursos do sujeito com o aparecimento de transtornos psicofisiológicos diversos, podendo predispor ao aparecimento de transtornos de ansiedade entre outros transtornos mentais (PAIVA; COUTO, 2007).

Aqui não se buscou verificar o surgimento de patologias e/ou psicopatologias, mas apenas a sintomatologia do estresse, conforme exposto na tabela 9.

Tabela 9: Sintomatologia para o Estresse

Sintomas					
Físicos		Psicológicos		Físicos e Psicológicos	
n	%	n	%	n	%
13	17,10	5	6,58	58	76,32

Verificou-se que do total dos militares que apresentaram sintomatologia de estresse (n = 76), 13 (17,10%) disseram apresentar apenas sintomas físicos, cinco (6,58%) assinalaram apenas sintomas psicológicos e 58 (76,32%) apresentaram sintomas físicos e psicológicos.

Na atualidade os estudos avaliaram a relação entre a ocorrência de eventos de vida estressores e o surgimento de sintomas físicos e psicológicos (COSTA, et al., 2007; DANTAS, et al., 2010). No entanto, ainda são poucos os dados encontrados na literatura em relação a estes sintomas entre policiais militares. Como dito, o reconhecimento desta relação terá implicações práticas tão relevantes como à prevenção de transtornos e o estabelecimento de estratégias de tratamento.

A forma de organização das sociedades contemporâneas tem constituído um solo fértil para o desenvolvimento de doenças psicossomáticas e biológicas. A pressão contra a grande massa de trabalhadores é constante, e em termos psicológicos o sofrimento é imenso, pois as forças de mercado fazem com que milhares de pessoas se sintam tensas e ansiosas, se têm como única maneira de sobrevivência; há ainda a própria força de trabalho, que pode ser dispensada a qualquer momento.

As situações ambientais podem ser provocadoras de estresse e agrupadas como: acontecimentos vitais, acontecimentos diários menores e situações de tensão crônica. Muitas vezes acontecimentos diários menores, quando frequentes, geram resposta de estresse com efeitos psicológicos e biológicos negativos mais importantes do que eventos de vida estressores de menor frequência apesar da maior intensidade. Salienta-se, então, a importância destes eventos menores, porém frequentes, que para alguns indivíduos são provocadores de grande desconforto psíquico.

Com base na perspectiva psicanalítica existe uma relação entre as doenças psicossomáticas, os conflitos psíquicos e as modificações fisiológicas. Especificamente, o recalçamento operado na mente do sujeito, por impossibilidade de expressão de emoções geradoras de um conflito psíquico, provoca estados diferenciados de tensão fisiológica. Quando se reprimem, agressividade, medo e culpabilidade provocam disfunções em órgãos, por impulsos de tensões emocionais acumuladas.

No caso dos policiais é interessante pensar que pode, então, haver uma reação complexa de componentes físicos e psicológicos resultantes da exposição do sujeito: este não possui recursos suficientes para o enfrentamento da situação vivida. Se as causas se prolongam, o trabalhador pode ter afetados os aspectos da psique e do corpo, como também desenvolver um quadro de burnout, que tem sido associado à depressão e à disfunção mental, por precipitar efeitos negativos em termos de saúde mental, configurados pela depressão, ansiedade e diminuição da auto-estima (MARGIS, 2003). O que já foi percebido entre alguns dos policiais militares colaboradores deste estudo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho pode ser visto tanto como uma das fontes de satisfação de necessidades humanas (auto-realização, relações interpessoais e sobrevivência), quanto uma fonte de adoecimento, pois no desempenho das atividades laborais, de modo geral, o trabalhador se defronta com riscos à sua saúde, quer seja física ou mental. Em alguns casos, como nos enfrentamentos ligados aos processos mentais, nem sempre o colaborador tem condições de se proteger dos riscos.

Fica evidenciado, tal como em outros estudos que a manifestação patológica do estresse no ambiente de trabalho depende de como o indivíduo enquanto um ser biológico, subjetivo, social e cultural interage com o ambiente. Isso significa dizer que, dependendo da forma como o trabalho está organizado e de como é executado pelo trabalhador, podem ser gerados efeitos negativos, entre os quais estão situações que levam ao adoecimento e à morte. Infelizmente, no contexto da Administração, não são muitos os gestores e líderes que consideram cuidadosamente a relação do trabalho com a saúde do trabalhador.

Falta-lhes sensibilidade, ética e formação adequada para tratar de uma temática tão complexa e multifacetada como é o estresse. Longe de obter respostas para o problema, ao pensar no mar de perguntas que emergiriam, fato que também contribuiu para a realização deste estudo. Em especial, pensar e investigar o estresse entre policiais militares, uma categoria laboral pouco reconhecida e muito cobrada.

Considera-se que os objetivos do presente estudo foram alcançados conforme a apresentação dos resultados, estes permitem concluir que existe estresse num grau que pode ser considerado moderado entre os policiais militares da cidade de Patos - PB. Com destaque para os soldados. A sintomatologia de estresse se manifesta bastante diversificada com sintomas físicos e psicológicos, com predominância na fase de alarme e resistência.

Não se pode esquecer que este não é um problema individual, mas de toda a sociedade, pois os fatores relacionados ao estresse no trabalho podem resultar em afastamento do trabalho; intervenção hospitalar; desequilíbrio familiar; perda do emprego e constrangimento no trabalho e na sociedade. Tais elementos ou situações podem gerar consequências também para a organização, podendo ocorrer perda de oportunidades no mercado; queda de produtividade; intensificação do absenteísmo e prejuízos financeiros

Após analisados os achados que tratam da demanda e controle no trabalho baseados no modelo de Karasek, foi verificado que a maior parte dos militares da amostra encontra-se na situação de Passivo, ou seja, há baixa demanda no trabalho dos mesmos, e baixo controle por

parte destes. Situação que a literatura pertinente indica como nociva a saúde, já que pode gerar perda de habilidade e desinteresse para executar o trabalho, isto foi se confirmando com as observações qualitativas. No que diz respeito às relações sociais no ambiente de trabalho os resultados indicam que há um bom ambiente de trabalho, o que age de maneira positiva no enfrentamento da situação cotidiana de trabalho.

Considerando que o estresse pode ser quase sempre reversível, é necessário formular estratégias preventivas, ou tratamentos, que levem em consideração as peculiaridades da profissão, a fim de detectar os estressores, e aplicar o tratamento mais adequado. Algumas estratégias que podemos sugerir para prevenir contra um eventual progresso do nível de estresse entre os policiais militares são a elaboração de folhetos explicativos que informem sobre o estresse, indicando formas de prevenção e controle; implantação de sessões de relaxamento semanais em grupo, para aqueles que se dispuserem; palestras sobre estresse para esclarecer a respeito dos riscos, e formas de prevenção; acompanhamento psicológico para aqueles que desejarem.

De maneira mais ampla, deve-se ainda buscar conhecer os principais estressores percebidos por estes profissionais, sendo ainda necessária uma maior reflexão da corporação em todos os seus níveis para pensar o trabalho e as funções desempenhadas como fator que pode contribuir ou não para a qualidade de vida dos trabalhadores, pessoas com vidas e famílias que precisam destes profissionais em sua melhor saúde física e psíquica para oferecer um serviço elementar à população da melhor maneira possível. Esta deve ser uma discussão política e pública, pois a qualidade de vida destes trabalhadores respinga sobre a qualidade de vida e segurança de toda a população.

Assim como em outras pesquisas, este estudo apresenta algumas limitações como, por exemplo, estudos direcionados por área de atuação, ou seja, aqueles que trabalham na parte administrativa, e os que atuam na esfera operacional. Pouca literatura específica no país que trate do estresse entre policiais militares, com aplicação de instrumento específico dirigido ao público em questão. Portanto, sugerem-se novos estudos sobre o tema, incluindo a investigação de outros aspectos psicológicos em policiais militares, bem como melhor conhecimento das condições e processos de trabalho, a fim de comparar os resultados obtidos, os quais poderão confirmar ampliar ou refutar os resultados desta pesquisa.

REFERÊNCIAS

- ALVES M. G. M., et al.. Versão resumida da “Job Stress Scale“ para o português. **Revista. Saúde Pública.** V. 38, n. 2, p. 164-71. 2004.
- ATKISON, R. L.; ATKISON, R. C.; SMITH, E. E.; BEM, D. J.; HOEKSEMA, S. N.; SMITH, C. D. **Introdução à Psicologia de Hilgard.**13.ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- AZEVEDO, Valmir Antonio Zulian de; KITAMURA, Satoshi. Stress, Trabalho e Qualidade de Vida. IN: VILARTA, Roberto; CARVALHO, Teresa Helena Portela Freire de; GONÇALVES, Aguinaldo; GUTIERREZ, Gustavo Luis (org) **Qualidade de Vida e Fadiga Institucional.** Campinas, São Paulo: IPES Editorial, 2006, p.137-150.
- BAHIS, S. C.; NAVOLAR, A. B. B.Terapia Cognitivo-Comportamentais: Conceitos e Pressupostos Teóricos. **PsicoUTPonline revista eletrônica de psicologia.** Curitiba n.04, p.1-11, jul.2004.
- BALLONE, G. J. (2002). **Estresse no trabalho.** Recuperado em 30 setembro, 2010, de <http://www.psiqweb.med.br/site/?area=NO/LerNoticia&idNoticia=67>
- BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil.** Brasília. DF, Senado, 1998.
- BRASIL. **IBGE. Senso Demográfico.** (2010). Disponível em: < <http://www.ibge.gov.br/cidadesat/topwindow.htm?1> > Acesso em 10 de jun de 2011.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Comissão Nacional de Ética em Pesquisa CONEP. **Resolução nº196/96 sobre pesquisa envolvendo seres humanos.** Brasília, 1996.
- BOCK, A. M. B.; FURTADO, M.; TEIXEIRA, M. de L. T. **Psicologia:** uma introdução ao estudo de psicologia. 14. Ed. São Paulo: Saraiva, 2008.
- BRUNI, A. **Estatística aplicada à gestão empresarial.** 2. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- CALAIS, S. L.; CARRARA, K.; BRUM, M.; BATISTA, K.; YAMADA, J. K.; OLIVEIRA, J. R. S.. Stress entre Calouros e Veteranos de Jornalismo. **Estudos de Psicologia.**v.24, n.1, p.69-77, jan/mar.2007.
- CARDOSO, A. P. **Policial: Profissão Perigo.** (2010). Disponível em: <<http://www.ibrajus.org.br/revista/artigo.asp?idArtigo=177>> Acesso em 20 de agosto de 2011.
- CHIAVENATO, I. **Comportamento organizacional:** a dinâmica do sucesso das organizações. 2.ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2005.
- COSTA, J. R. A; LIMA, J.V; ALMEIDA, P. C. Stress no trabalho do enfermeiro. **Revista. Escola de Enfermagem da USP.** v. 37, n. 3, p. 63-71. 2003.

COSTA, M; ACCIOLY JÚNIOR, H. OLIVEIRA, J; MAIA, E. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. **Revista Panam Salud Publica.** v. 21, n. 4, p. 217-222. 2007.

DANTAS, M. A.; BRITO, D. V. C.; RODRIGUES, P. B.; MACIENTE, Tiago Silvério. Avaliação de estresse em policiais militares. **Psicologia: Teoria e Prática.**v.12, n.3, p.66-77. 2010.

FAVASSA, C.T. A.; ARMILIATO, N.; KALININE, L. Aspectos Fisiológicos e Psicológicos do Estresse. **Revista de Psicologia da Unc.** v.2, n.2, p.84-92.2005.

FERREIRA, A. B. de H. **Mini Aurélio Século XXI Escolar:** o minidicionário da língua portuguesa. 4. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2000.

FLEURY, M. T. L. Estórias, mitos, heróis - cultura organizacional e relações do trabalho. **Revista de Administração de Empresa.** Rio de Janeiro, 27(4)7-18 out./dez. 2007.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 5.ed. São Paulo : Atlas, 2010.

GRECO, Patrícia Bitencourt. T; MAGNAGO, Tânia Solange B. S; PROCHNOW, Andrea; BECK, Carmem Lúcia Colomé; TAVARES, Juliana Petri. Utilização do modelo Demanda-Controle de Karasek na América Latina: uma pesquisa bibliográfica. **Revista de Enfermagem da UFSM.** v.1, n.2, p. 272-281.mai/agosto. 2011.

HOLMES, D. S. **Psicologia dos transtornos mentais.** 2.ed. Porto Alegre : Artmed, 1997.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. (1984). **Stress, appraisal, and coping.** New York: Springer.

MALAGRIS, Lúcia Emmanoel Novaes; FIORITO, Aurineide Canuto Cabraíba. Avaliação do nível de Stress de técnicos da área de saúde. **Estudos de Psicologia.** Campinas. v.23, n.4, p.391-398.outubro/dezembro. 2006.

MANUS, P. P. T. **Direito do trabalho.** 5. ed. São Paulo : Atlas, 1999.

MARGIS, R. et al. Relações entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul,** 25 (suplemento 1), p.65-74, abril, 2003.

MARX, K. **O Capital.** Vol 1. Livro Primeiro. Coleção Os Economistas. São Paulo: Nova Cultura, 1996.

NASCIMENTO, A. M. **Iniciação ao direito do trabalho.** 18. ed. São Paulo: Ltr, 1992.

NAKAYAMA, M. K. (1997). **A influência da cultura organizacional na predisposição do gerente ao estresse ocupacional** (Tese de doutorado). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil.Lazarus e Folkman (1984)

PASCHOAL, T.; TAMAYO, Á. **Validação da Escala de Estresse no Trabalho.** Estudos de psicologia.v.9,nº1, p.45-52, fev.2004.

PAIVA, K. C. M. de; COUTO, J. H. S. do. Qualidade de vida e estresse gerencial pós ‘choque de gestão’: o caso da COPASA-MG. **Anais do Encontro Gestão de Pessoas e Relações de Trabalho da Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Administração**, Natal, RN, Brasil, 2007.

PEREIRA, L. Z; ZILLE, G P. O Estresse no Trabalho: uma análise teórica de seus conceitos e suas inter-relações. **GES - Revista Gestão e Sociedade CEPEAD/UFMG**.v.4, nº7, p.414-434, jan/abr. 2010.

RAMOS, Marília P. Apoio Social e Saúde entre Idosos. **Sociologias**. Porto Alegre. ano 4, n.7, p.156-175. janeiro/junho. 2002.

ROSSI, A. M. (2007). Estressores ocupacionais e diferenças de gênero. In A. M. Rossi, P. L. Perrewé; S. L. Sauter (Orgs.), **Stress e Qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional** (pp. 9-18). São Paulo: Atlas.

SCHULTZ, D. P, SCHULTZ, S. E. **Teorias da personalidade**. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2002.

VERGARA, S. C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

WEITEN, W. **Introdução à Psicologia: temas e variações**. São Paulo: Cengage Learning, 2008.

APÊNDICES

Apêndice A - Termo de responsabilidade e compromisso do pesquisador responsável**TERMO DE RESPONSABILIDADE E COMPROMISSO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL**

Eu, TATIANA CRISTINA VASCONCELOS professora Universidade Estadual da Paraíba/Campus VII Patos-PB, responsabilizo-me pela orientação do aluno JOSÉ JUNHO RODRIGUES do Curso de Bacharelado em Administração, cujo projeto de pesquisa intitula-se **“ETRESSE NO TRABALHO: UM ESTUDO COM MILITARES NO MUNICÍPIO DE PATOS-PB”** e comprometo-me a assegurar que sejam seguidos os preceitos éticos previstos na Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde e demais documentos complementares.

Responsabilizo-me também pelo projeto de pesquisa, pelo fiel acompanhamento das atividades de pesquisa, pela entrega do relatório final ao Comitê de Ética da Universidade Estadual da Paraíba e pelos resultados da pesquisa para sua posterior divulgação no meio acadêmico e científico.

Patos – PB, ____ de _____ de _____.

Assinatura do Pesquisador Responsável

Apêndice B - Termo de responsabilidade e compromisso do pesquisador participante**TERMO DE RESPONSABILIDADE E COMPROMISSO DO PESQUISADOR PARTICIPANTE**

Eu, JOSÉ JUNHO RODRIGUES, aluno do Curso de Bacharelado em Administração da Universidade Estadual da Paraíba, responsabilizo-me, junto com a minha orientadora, a professora TATIANA CRISTINA VASCONCELOS a desenvolver o projeto de pesquisa intitulado **“ESTRESSE NO TRABALHO: UM ESTUDO COM MILITARES NO MUNICÍPIO DE PATOS-PB”** comprometo-me a assegurar que sejam seguidos os preceitos éticos previstos na Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde e demais documentos complementares.

Responsabilizo-me também pelo zelo com o meu projeto de pesquisa, pelo fiel cumprimento das orientações sugeridas pela minha orientadora nas atividades de pesquisa e, junto com a minha orientadora, pela entrega do relatório final ao Comitê de Ética da Universidade Estadual da Paraíba e pelos resultados da pesquisa para sua posterior divulgação no meio acadêmico e científico.

Patos – PB, ____ de _____ de

Assinatura do Pesquisador Participante

Apêndice C - Roteiro de entrevista estruturada



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - CAMPUS VII - PATOS
CENTRO DE CIÊNCIAS EXATAS E SOCIAIS APLICADAS
CURSO DE BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO
PROFESSOR (A). Msc : TATIANA CRISTINA VASCONCELOS
ALUNO: JOSÉ JUNHO RODRIGUES

Roteiro de entrevista estruturada

Qual o seu nome e que cargo ocupa atualmente na Polícia Militar (PM) da Paraíba?

R: João Henrique dos Santos Plutarco Rodrigues Lima.

Patente: Major. Cargo: Subcomandante do 3º Batalhão de Polícia Militar da Paraíba

Qual o seu tempo de atuação na corporação?

R: 22 anos

Quantos militares estão lotados no 3º Batalhão de Polícia Militar da Paraíba?

R: São 763 homens na ativa no 3º BPM, distribuídos em 31 cidades, que vai de Junco do Seridó-PB a Emas-PB, e de Princesa Isabel- PB a Condado-PB.

Como está organizada a corporação (Hierarquia e Funções) do 3º Batalhão de Polícia Militar da Paraíba (3ºBPM)?

R: A Lei Estadual 3.909, de 14 de julho de 1977, em seu artigo 12, § 1º, estabelece que a hierarquia é a ordenação da autoridade em níveis diferentes. Essa ordenação se faz por postos e graduações. O artigo 14 do mesmo diploma estabelece os círculos e a escala hierárquica, assim disposto:

Praças Especiais	Freqüentam o Círculo de Oficiais subalterno		Aspirante-a-Oficial PM
	Excepcionalmente, ou em reuniões sociais, tem acesso ao Círculo de Oficiais		Aluno Oficial PM
Circulo de Oficiais	Circulo de Oficiais Superiores	Postos	Coronel PM Tenente Coronel PM Major PM
	Circulo de Oficiais Intermediários		Capitão PM
	Circulo de Oficiais Subalternos		Primeiro Tenente PM Segundo Tenente PM
Circulo de Praças	Circulo de Subtenentes e Sargentos	Graduações	Subtenentes PM Primeiro Sargento PM Segundo Sargento PM Terceiro Sargento PM
	Circulo de Cabos e soldados		Cabo PM Soldado PM

Já a Lei Complementar Estadual 87, de 02 de dezembro de 2008, dispõe sobre a organização estrutural e funcional da Corporação. De acordo com a Resolução nº 0003/2009-GCG, de 20

de outubro de 2009, do Comandante Geral, o 3º BPM é composto por quatro Companhias, dispostas da seguinte forma: 1ª Companhia está sediada em Patos-PB, 2ª Companhia em Teixeira-PB, 3ª Companhia têm sua sede na cidade de Santa Luzia-PB, e 4ª Companhia no município de Princesa Isabel. A primeira companhia em Patos conta com um efetivo de 425 homens a sua disposição para atuar na sede e na região polarizada por esta. Os demais municípios que fazem parte da jurisdição da 1ª Companhia são: Emas, Catingueira, Condado, Vista Serrana, Malta, São José de Espinharas, Santa Terezinha, Quixaba, Cacimba de Areia, Passagem e Areia de Baraúnas, todos pertencentes ao Estado da Paraíba. Para atuar somente na sede da 1ª Companhia (Patos) temos a nossa disposição 376 Militares.

Como o senhor avalia a importância da PM para a sociedade paraibana?

A Polícia Militar tem como objetivo defender a sociedade, manter a lei e a ordem, resolver os conflitos sociais e garantir o bem estar de todos. Conforme os preceitos constitucionais, a ela é atribuída à missão específica de executar o policiamento ostensivo, preventivo, fardado. Diante disso, considerando a grande área de responsabilidade territorial e a complexidade das mazelas sociais existentes, fomentada pela desigualdade de décadas, com que faz do nosso Estado um dos mais pobres do País, somando-se a isso os poucos recursos materiais e humanos disponíveis, avalio que o serviço prestado pela Corporação tem sido positivo, e prova disso tem sido o grande número de prisões de pessoas envolvidas em homicídios, drogas e roubos. A busca pela segurança tem sido implacável, muito embora os resultados adversos tenham acontecido, contudo, com a implantação das políticas públicas do atual governo, a tendência é possamos, em um médio prazo, melhorar o quadro da segurança pública em toda Paraíba.

Com relação à hierarquia e funções, estamos organizados da seguinte maneira:

O círculo hierárquico na Corporação está dividido em Postos e Graduações. O círculo dos Oficiais Superiores compreende: Coronel, Tenente-Coronel e Major; O círculo dos Oficiais Intermediários: Capitão; e o círculo dos Oficiais Subalternos compreende: 1º e 2º Tenentes; O Aspirante a Oficial e os Alunos-Oficiais são denominados de Praça Especial. O Aluno é declarado Aspirante após a conclusão exitosa do Curso de Formação de Oficiais. O Aspirante, seis meses após a sua declaração, chega ao oficialato com a sua promoção ao primeiro posto (2º Tenente). O círculo de praças está dividido em Subtenentes/Sargentos e Cabos/Soldados. As graduações em ordem decrescente deste círculo compreende a graduação de: Subtenente, 1º Sargento, 2º Sargento, 3º Sargento, Cabo e Soldado. Os integrantes desta classe atingem o topo da carreira quando são promovidos a graduação de Subtenente.

A função policial militar é o exercício das obrigações inerentes ao cargo, cujo provimento se dá por ato de nomeação, designação ou determinação de autoridade competente, observado a compatibilidade com o seu grau hierárquico.

Oficiais Superiores (Exercem função de comando, subcomando, direção e chefia)

Oficiais Intermediários (comando de companhia e chefia de seção)

Oficiais Subalternos (subcomando de companhia, e comando de Pelotão)

Aspirante a Oficial (comando de Pelotão)

Praças com graduações que vão de Cabo a Subtenente (Exercem funções de comando de fração - destacamento e guarnições de rádio patrulha, por exemplo, além de auxiliarem administrativamente).

Inserido também no círculo de praças, o Soldado é o responsável direto pela execução da atividade fim (operacional), auxilia na atividade meio (administrativa) e, eventualmente, pode exercer a função de comando de fração ou guarnição, dependendo da necessidade e da conveniência do serviço.

Apêndice D - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - CAMPUS VII - PATOS
CENTRO DE CIÊNCIAS EXATAS E SOCIAIS APLICADAS
CURSO DE BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO**

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu _____
RG: _____ fui informado(a) que o projeto intitulado **ESTRESSE NO TRABALHO: UM ESTUDO COM MILITARES NO MUNICÍPIO DE PATOS**, tem como objetivo identificar os níveis de estresse e seus efeitos nocivos nos policiais militares do município de Patos sertão da Paraíba.

Para desenvolvê-lo será necessário responder um questionário composto por três partes 1) questões sócio-demográficas (sexo, idade, escolaridade, tempo de atuação na corporação, 2) Escala de Estresse no Trabalho (EET) e 3) lista de sintomas físicos e psíquicos.

Após ler e receber explicações sobre a pesquisa tive assegurados os meus direitos de obter resposta a qualquer pergunta e esclarecimento sobre os procedimentos, riscos, benefícios e outros relacionados à pesquisa. Tive assegurado também o direito de retirar o meu consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo, bem como, a não ser identificado e ser mantido o caráter confidencial das informações relacionadas à minha privacidade e meu anonimato. Os resultados da pesquisa só serão utilizados para fins científicos.

O estudo oferece riscos mínimos à integridade psíquica, física, moral, social e econômica dos colaboradores, uma vez que estarão asseguradas a confidencialidade e privacidade das informações, proteção da imagem, não estigmatização dos sujeitos e a não-utilização das informações em prejuízo das pessoas envolvidas. Dessa forma, os benefícios aos participantes serão da ordem de prevenção das incapacidades e deformidades físicas e psicossociais. No entanto, na ocorrência, em qualquer momento, de algum dano causado pela pesquisa ao mesmo, seja ele de origem física ou moral, o participante terá direito a indenização, desde que se comprove legalmente esta necessidade, segundo as leis brasileiras.

Todas as informações obtidas serão sigilosas e seu nome não será identificado em nenhum momento. Os dados serão guardados em local seguro e a divulgação dos resultados será feita de forma a não identificar os voluntários. Caso deseje, eu posso procurar esclarecimentos junto ao pesquisador responsável, Tatiana Cristina Vasconcelos, (83) 34211475. Após obter as informações necessárias sobre o projeto de pesquisa, declaro estar ciente do conteúdo deste Termo e desejo participar do projeto/ou autorizar que participe da pesquisa.

Patos – PB, _____ de _____ de _____.

Pesquisador Responsável: Tatiana Cristina Vasconcelos. Pesquisador Participante: José Junho Rodrigues

Assinatura: _____

Apêndice E – Instrumento de Coleta de Dados



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - CAMPUS VII - PATOS
CENTRO DE CIÊNCIAS EXATAS E SOCIAIS APLICADAS
CURSO DE BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO**

INICIALMENTE, GOSTARÍAMOS QUE FALASSE UM POUCO SOBRE VOCÊ:

Idade: () 18 a 28 () 29 a 39 () 40 a 50 () 51 a 61 () de 61 acima

Sexo: () Masculino () Feminino

Estado Civil: () Solteiro () Casado () Separado () Viúvo () Outro

Escolaridade:

() Primeiro Grau Incompleto

() Primeiro Grau Completo

() Ensino Médio Incompleto

() Ensino Médio Completo

() Ensino Superior Incompleto

() Ensino Superior Completo

() Pós-graduação Incompleta

() Pós-Graduação Completa

Tempo de Serviço na Corporação: _____ anos e _____ meses.

Patente: _____

ABAIXO ESTÃO LISTADAS VÁRIAS SITUAÇÕES QUE PODEM OCORRER NO DIA A DIA DE SEU TRABALHO. LEIA COM ATENÇÃO CADA AFIRMATIVA E ANOTE O NÚMERO AO LADO DE SUA RESPOSTA DE ACORDO COM A ESCALA ABAIXO.

Frequentemente	Às vezes	Raramente	Nunca
1	2	3	4

_____ Com que frequência você tem que fazer suas tarefas de trabalho com muita rapidez?

_____ Com que frequência você tem que trabalhar intensamente (isto é, produzir muito em Pouco tempo)?

_____ Seu trabalho exige demais de você?

_____ Você tem tempo suficiente para cumprir todas as tarefas de seu trabalho?

_____ O seu trabalho costuma apresentar exigências contraditórias ou discordantes?

_____ Você tem possibilidade de aprender coisas novas em seu trabalho?

_____ Seu trabalho exige muita habilidade ou conhecimentos especializados?

_____ Seu trabalho exige que você tome iniciativa?

_____ No seu trabalho, você tem que repetir muitas vezes as mesmas tarefas?

_____ Você pode escolher como fazer seu trabalho?

_____ Você pode escolher o que fazer no seu trabalho?

GOSTARÍAMOS QUE VOCÊ ESCREVA-SE O NÚMERO QUE MELHOR REPRESENTA SUA RESPOSTA DE 1 A 5 SEGUNDO A ESCALA ABAIXO:

Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
1	2	3	4	5

- ___ Os prazos estabelecidos para realização das minhas tarefas são satisfatórios.
- ___ A falta de capacitação para a execução das minhas tarefas tem me deixado nervoso.
- ___ A quantidade de trabalho tem mim deixado cansado.
- ___ A forma como as tarefas são distribuídas em minha área tem mim deixado nervoso.
- ___ O tipo de controle existente em meu trabalho me irrita.
- ___ Em meu trabalho não há pressão.
- ___ A falta de autonomia na execução do meu trabalho tem sido desgastante.
- ___ Tenho me sentido incomodado com a falta de confiança do meu superior sobre o meu trabalho.
- ___ Sinto-me irritado com a deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais.
- ___ Sinto-me incomodado com a falta de informações sobre minhas tarefas no trabalho.
- ___ A falta de comunicação entre mim e meus colegas de trabalho deixa-me irritado.
- ___ Sinto-me incomodado por meu superior tratar-me mal na frente de colegas de trabalho.
- ___ Sinto-me incomodado por ter que realizar tarefas que estão além de minha capacidade.
- ___ Fico de mau humor por ter que trabalhar durante muitas horas seguidas.
- ___ Sinto nervosismo em ter que me manter atualizado com as mudanças tecnológicas.
- ___ Sinto-me incomodado com a comunicação existente entre mim e meu superior.
- ___ Fico irritado com discriminação/favoritismo no meu ambiente de trabalho.
- ___ Tenho me sentido incomodado com a deficiência nos treinamentos para capacitação profissional.
- ___ Fico de mau humor por me sentir isolado na organização.
- ___ Fico irritado por ser pouco valorizado por meus superiores.
- ___ As poucas perspectivas de crescimento na carreira tem me deixado angustiado.
- ___ Tenho me sentido incomodado por trabalhar em tarefas abaixo do meu nível de habilidade.
- ___ A competição no meu ambiente de trabalho tem me deixado de mau humor.
- ___ A falta de compreensão sobre quais são minhas responsabilidades neste trabalho tem causado irritação.
- ___ Sinto-me de mau humor com “fofocas” no meu ambiente de trabalho.
- ___ Tenho estado nervoso por meu superior me dar ordens contraditórias.
- ___ Sinto-me irritado por meu superior encobrir meu trabalho bem feito diante de outras pessoas.
- ___ O tempo insuficiente para realizar meu volume de trabalho deixa-me nervoso.
- ___ Fico de mau humor com brincadeiras de mau gosto que meus colegas de trabalho fazem uns com os outros.
- ___ Fico incomodado por meu superior evitar me incumbir de responsabilidades importantes.
- ___ As estratégias utilizadas para introduzir novas tecnologias me deixam angustiado.

CONTINUE RESPONDENDO...

Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
1	2	3	4	5

- Existe um ambiente calmo e saudável onde trabalho.
 No trabalho, nos relacionamos bem uns com os outros.
 Eu posso contar com o apoio dos meus colegas de trabalho.
 Se eu não estiver num bom dia, meus colegas compreendem.
 No trabalho, eu me relaciono bem com meus colegas.
 Eu gosto de trabalhar com meus colegas.

POR FIM, GOSTARÍAMOS QUE VOCÊ MARCASSE UM X AO LADO DO SINTOMA QUE VOCÊ CONSIDERA QUE SENTIU DE ACORDO COM AS SENTENÇAS ABAIXO:

ULTIMAS 24 HORAS	ULTIMA SEMANA	ULTIMO MÊS
<p align="center">Sintomas Físicos</p> <ol style="list-style-type: none"> Mãos e pés frios Boca Seca Nó no estômago Aumento de Sudarose Tensão Muscular Aperto da Mandíbula / Ranger Dentes Diarréia passageira Insônia Taquicardia Hiperventilação Hipertensão Arterial súbita e passageira Mudança de Appetite <p align="center">Sintomas psicológicos</p> <ol style="list-style-type: none"> Aumento súbito de motivação Entusiasmo súbito Vontade súbita de iniciar novos projetos 	<p align="center">Sintomas Físicos</p> <ol style="list-style-type: none"> Problema com memória Mal – estar generalizado sem causa especificada Formigamento de extremidades Sensação de desgaste físico constante Mudança de apetite Aparecimento de problemas dermatológicos Hipertensão arterial Cansaço constante Aparecimento de Ulcera Tontura <p align="center">Sintomas psicológicos</p> <ol style="list-style-type: none"> Sensibilidade emotiva Excessiva Dúvidas quanto a si próprio Pensar constantemente em um assunto só Irritabilidade Excessiva Diminuição de prazer 	<p align="center">Sintomas Físicos</p> <ol style="list-style-type: none"> Diarréia freqüente Dificuldades Sexuais Insônia Náusea Tiques Hipertensão arterial continuada Problemas dermatológicos prolongados Mudança extrema de apetite Excesso de gases Tontura freqüente Ulcera Enfarte <p align="center">Sintomas psicológicos</p> <ol style="list-style-type: none"> Impossibilidade de trabalhar Pesadelos Sensação de incompetência Vontade de fugir de tudo Apatia, depressão ou raiva prolongada Cansaço excessivo Pensar ou falar constantemente em um único assunto Irritabilidade sem causa aparente Angústia ou Ansiedade generalizada Hipersensibilidade emotiva Perda de senso de humor

AGRADECEMOS A COLABORAÇÃO!