Universidade de Brasília
Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade
Departamento de Administração
Curso de Graduação em Administração a distância

JANARY BARBOSA DIAS

A INFLUÊNCIA DO ESTRESSE NA QUALIDADE DE VIDA DO POLICIAL MILITAR

Palmas – TO
2011

JANARY BARBOSA DIAS

A INFLUÊNCIA DO ESTRESSE NA QUALIDADE DE VIDA DO POLICIAL MILITAR

Monografia apresentada a Universidade de Brasília como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Administração.

Professora Supervisora: Dra. Tatiane Paschoal.

Professora Orientadora: MSc. Maria Helena da Silva Martins

Palmas – TO

2011

Dias, Janary Barbosa
A influência do estresse na qualidade de vida do policial militar/
Janary Barbosa Dias
50 Fl. il
Dias, Palmas – To, 2011

Monografia (Bacharelado) – Universidade de Brasília,
Departamento de Administração – EAD, 2011
Orientadora: Profª. Dra Maria Helena da Silva Martins

A influência do estresse na qualidade de vida do policial militar

JANARY BARBOSA DIAS

A INFLUÊNCIA DO ESTRESSE NA QUALIDADE DE VIDA DO POLICIAL MILITAR

A Comissão Examinadora, abaixo identificada, aprova o Trabalho de Conclusão do Curso de Administração da Universidade de Brasília do aluno

Janary Barbosa Dias

MSc. Maria Helena da Silva Martins
Professora-Orientadora

MSc. Victor Manuel Barbosa Vicente
Professor-Examinador

Dra. Tatiane Paschoal
Professora-Examinadora

Palmas – To, 03 de dezembro de 2011

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, que sempre esteve com comigo dando consolo nos momentos difíceis e a força necessária para superá-los.

Aos meus familiares, minha mãe Jandira Barbosa da Silva que sempre me deu força para os estudos, ao meu pai José Osmar Dias de Almeida (*in memória),* que não está mais entre nós, mais com certeza ele esta vendo este grande passo em minha vida.

A minha Orientadora, a professora MSc. Maria Helena da Silva Martins que transmitiu muito conhecimento e contribui para a conclusão deste trabalho.

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo analisar a influência do estresse na qualidade de vida do policial militar da assessoria militar do Tribunal de Justiça do Estado do Tocantins, apresentar diferentes tipos e forma do estresse, como estresse ocupacional, síndrome de *burnout,* como afeta o policial militar, bem como diagnosticar fatores causadores de estresse na atividade policial militar que é uma profissão muito vulnerável ao estresse, como também analisar condições de trabalho e possíveis melhorias para a corporação. No referencial teórico apresentou teorias sobre qualidade de vida no trabalho, estresse, estresse ocupacional e síndrome de *burnout.*

Palavras Chave: Estresse; Qualidade de Vida no Trabalho; Policia Militar.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 8

1.1 Formulação do problema 10

1.2 Objetivo Geral 10

1.3 Objetivos Específicos.....10

1.4 Justificativa.....11

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO 13

2.1 Qualidade de vida 13

2.2 Estresse 14

2.2.1 Principais quadros sintomáticos relacionados ao estresse.....16

2.2.2 Estresse Ocupacional.....18

2.2.3 Síndrome de Burnout.....21

3 MÉTODOS E TÉCNICAS DE PESQUISA.....24

3.1 Estratégias escolhidas para coleta de dados 24

3.2 Caracterização da organização 25

3.3 Instrumento(s) de pesquisa 27

3.4 Procedimentos de Coleta e analise de dados 28

4 DESCRIÇÃO E ANALISE DOS RESULTADOS.....24

5 CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES 41

5.1 Conclusões 41

5.2 Recomendações 42

REFERÊNCIAS 44

ANEXO.....46

Questionário 46

1 INTRODUÇÃO

Este estudo visa analisar a influência do estresse na qualidade de vida no trabalho policial militar, levando em consideração que essa profissão é mais vulnerável ao estresse por ser uma atividade de risco que se depara no dia-a-dia com muitas situações adversas exigindo soluções rápidas.

A profissão de policial militar é uma atividade de alto risco, uma vez que esses profissionais lidam, no seu cotidiano, com a violência, a brutalidade e a morte. A literatura aponta que os policiais estão entre os profissionais que mais sofrem de estresse, pois estão constantemente expostos ao perigo e à agressão, devendo freqüentemente intervir em situações de problemas humanos de muito conflito e tensão.

A Polícia Militar, por trabalhar em um segmento de atividade que envolve situações de risco e constante estresse, necessita desenvolver políticas e adotar ações voltadas à minimização do nível de estresse dos militares e melhoria de sua qualidade de vida.

No presente estudo vamos apresentar as possíveis doenças que possam surgir, com o estresse, em estudos anteriores verificaram o estresse o ocupacional, a síndrome de *Burnout* que é mais presente nessa categoria de profissionais, também será verificada se a assessoria militar adota algum programa de qualidade de vida, como também apresentar possíveis melhorias.

Diante da constatação de que trabalhadores passaram a apresentar cada vez mais perturbações, transtornos, desesperos e alienações, os gestores numa visão holística começaram a tratar os funcionários como um todo, não apenas como outra unidade de produção. As pessoas são tidas como o maior recurso de uma organização e o RH tem o seu valor e com isso tenta aumentar o bem estar nas empresas, aliviar o estresse, diminuir a depressão, tensão, agressividade, fadiga, irritabilidade, aumentar a auto-estima e diminuir o absenteísmo.

O grande impulso em torno da questão da Qualidade de Vida no Trabalho - QVT - deu-se a partir dos anos 70 quando acontecem as lutas de trabalhadores e estudantes contra o sistema taylorista/fordista de produção. No entanto, diversos

autores demonstram preocupação com a QVT no movimento de Administração Científica e mesmo nos trabalhos de Adam Smith.

O interesse das organizações acerca da QVT deve ser entendido como resultado das pressões dos trabalhadores e também como decorrência da constatação de que formas de gerenciamento do trabalho mais democráticas, aliadas a tarefas mais complexas, constituíam as bases para um aumento de produtividade num contexto econômico-tecnológico delineado até então.

No estudo da qualidade de vida no trabalho podem-se identificar como principais elementos comuns, que tratam do assunto a resolução de problemas com a participação dos trabalhadores, a reestruturação da natureza básica do trabalho, a inovação no sistema de recompensas e a melhoria no ambiente de trabalho.

Deve-se considerar, porém, que os conceitos de QVT diferem em alguns aspectos, demonstrando, dessa forma, que ainda não existe um consenso definitivo a seu respeito.

A deterioração da qualidade de vida se manifesta através de diversas formas, destacando o surgimento de diversas patologias, dentre as quais se manifesta um desses principais o estresse.

O estresse é o responsável pelo excesso de atrasos e faltas, aumento das licenças médicas, alta rotatividade, acidentes de trabalho, problemas de relacionamento com a chefia e subordinados, queda na produtividade (qualidade e quantidade), falta de originalidade nas idéias, desempenho irregular, dificuldades interpessoais com colegas e no atendimento, sem falar como conseqüência do stress pode vir à depressão, alcoolismo, tabagismo e uso de outras drogas.

De acordo com Goleman (2000, p.98) “o desgaste físico e emocional ao quais as pessoas são submetidas nas relações com o ambiente de trabalho é um fator muito significativo na determinação de transtornos de saúde relacionados ao estresse, como é o caso das depressões, ansiedade, transtorno de pânico, fobias e doenças psicogênicas”.

Continuamente na vida das pessoas ocorrem mudanças e os organismos devem estar preparados para se adaptar a elas o mais rapidamente possível a fim de garantir a sobrevivência. Para que o organismo se acostume com essas mudanças, o estresse é, segundo Ribeiro (2001 p. 28), “um mecanismo de

adaptação, necessário para estimular o organismo e melhorar sua atuação diante de circunstâncias novas".

1.1 Formulação do problema

- Qual é a influência do estresse na qualidade de vida no trabalho policial militar da assessoria militar do tribunal de justiça?

1.2 Objetivo Geral

- Analisar os fatores estressores mais recorrentes nos policiais militares do Tribunal de Justiça do Estado do Tocantins (acerca da qualidade de vida no trabalho)

1.3 Objetivos Específicos

- Identificar a sintomatologia do estresse presente nos militares entrevistados
- Identificar o nível de estresse dos policiais avaliados, categorias, doenças que possam aparecer no decorrer das atividades policiais militares.
- Analisar as condições de trabalho relacionadas aos sintomas do estresse
- Avaliar o grau de satisfação (bem estar) dos policiais militares em relação à qualidade de vida no trabalho.
- Diagnosticar se a PM-TO adota algum Programa de Qualidade de Vida no Trabalho.

1.4 Justificativa

O presente estudo tem como foco a qualidade de vida no trabalho policial, assim será pesquisado o nível de estresse do efetivo do tribunal de justiça do estado do Tocantins, este trabalho tem o intuito de verificar os fatores desencadeadores do estresse e o impacto na qualidade de vida dos profissionais militares, uma vez que se pretende contribuir para a melhoria das relações de trabalho neste tipo de organização.

A rotina militar é uma atividade muito desgastante estes profissionais são submetidos à carga horária superior a estabelecida e podem influenciar no nível de estresse desses profissionais.

O policial trabalha no limite do esforço humano. Diante do perigo, não pode ter medo, tem que lutar, não pode fugir, do contrário, prevarica e será punido. Com este ritmo gera a fadiga do trabalhador que pode ser definida como um estado de diminuição reversível da capacidade funcional de um órgão, de um sistema ou do organismo como um todo, provocado por sobrecarga no trabalho.

Estamos vivendo a “era dos serviços”. Trata-se da transição de uma economia baseada na produção em massa para uma economia cujo item essencial é o pessoal, ou seja, os funcionários são responsáveis pela execução das mais diversas atividades.

Alcançar a qualidade de vida é o grande anseio do ser humano, que busca tudo que possa proporcionar maior bem estar e o equilíbrio físico, psíquico e social, uma regra para se obter uma vida mais satisfatória.

Segundo a Organização Mundial da Saúde “Qualidade de Vida é um conjunto de percepções individuais de vida no contexto dos sistemas de cultura e de valores em que vivem, e em relação a suas metas, expectativas, padrões e preocupações.” Nos últimos anos as organizações militares, assim como as demais, estão passando por mudanças que tem afetado a produtividade de seus funcionários.

Diante das inúmeras necessidades do ser humano, o mesmo sente-se forçado a ser um profissional eficiente, e na caserna isso vai além, pois a Polícia

Militar é uma instituição cujos pilares são a hierarquia e a disciplina, o que torna as relações de trabalho mais tensas e as rotinas mais rígidas. Tais atividades podem causar e influenciar no nível de estresse desses profissionais.

Pesquisa do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas de São Paulo, realizada em 2010 pela psiquiatra Alexandrina Neleiro, aponta que um policial militar tem de três a quatro vezes mais chances de desenvolver um quadro de depressão ou estresse que outros trabalhadores. Os motivos estão no tipo de trabalho, a exposição ao risco e à tensão, além dos baixos salários. Segundo a psiquiatra, tanto a depressão como o estresse, em geral, pode levar o paciente à dependência do álcool e entorpecentes. Outra saída utilizada por alguns policiais é o uso de medicamentos controlados ou estimulantes geralmente usados por caminhoneiros, como os “rebites”.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Qualidade de vida no Trabalho

O presente Trabalho é relativo à influência do estresse na qualidade de vida do policial militar da assessoria militar do Tribunal de Justiça do Estado do Tocantins. Conforme Rodrigues (1994, p.76), —a Qualidade de Vida no Trabalho tem sido uma preocupação do homem desde o início de sua existência com outros títulos em outros contextos, mas sempre voltada para facilitar ou trazer satisfação e bem estar ao trabalhador na execução de sua tarefa. Bem como mostrar as possíveis doenças causadas pelo estresse, de acordo com os autores da bibliografia a sua caracterização e diferentes formas que se apresenta, verificar se existe programa de qualidade de vida, e se são eficientes, que venham a contribuir com a as atividades desenvolvidas pelos militares no serviço.

De acordo com assessoria de comunicação da policia militar do Estado do Tocantins (ASCOM – PM-TO), a policia militar é uma das instituições mais antigas do estado. Em 22 anos de serviço a PM-TO tem aprimorado as ações para atender as necessidades da sociedade.

A Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), atualmente pode ser definida como uma forma de pensamento envolvendo pessoas, trabalho e organizações, onde se destacam dois aspectos importantes: a preocupação com a saúde do trabalhador e com a eficácia organizacional; e o conhecimento dos trabalhadores nas deliberações e dificuldade do trabalho. (BERRO, 2009).

A Qualidade de Vida no Trabalho é de suma importância para as organizações, por isso uma organização que se preocupa com o bem estar de seus colaboradores é razoável supor que todos saem ganhando. Ela terá colaboradores mais saudáveis, com mais ânimo para o trabalho, motivados tanto para o trabalho como para a vida pessoal, melhorando também os relacionamentos e a auto-estima.

De acordo com Rodrigues (1994, p.92) diz que a qualidade de vida no trabalho motiva o trabalhador, principalmente quando este satisfaz suas necessidades individuais. Ele ainda relata que qualidade de vida no trabalho pode aperfeiçoar a capacidade do trabalhador melhorando seu desempenho e rendimento nas atividades desenvolvidas.

Para Sampaio (2004) *apud* Oliveira (2008), o tema Qualidade de Vida no Trabalho é representado, pela busca de satisfação do trabalhador e pela tentativa de redução do mal-estar e do excessivo esforço físico no trabalho.

Diversos autores conceituam Qualidade de Vida no Trabalho (QVT). No entanto, é comum que todos os autores fazem referência a QVT como uma escolha que age na conciliação dos interesses pessoais com os da organização, buscando diminuir a incompatibilidade que acompanha estas relações. Entretanto, embora esta abordagem tenha sido elemento de vários estudos, ainda não existe um consenso sobre seu conceito.

Para Nahas (2003) o conceito de qualidade de vida é diferente de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida de cada um. Existe, porém, consenso em torno da idéia de que são múltiplos os fatores individuais (necessidades, expectativas, desejos, valores, etc.) e organizacionais (tecnologia, fluxo de trabalho, sistema de recompensas, etc.) que determinam a qualidade de vida de pessoas ou comunidades.

Bom Sucesso (1998, p.11) afirma que “discutir qualidade de vida e trabalho [...] é uma tarefa urgente. É um desafio para quem conhece os marcos de uma sociedade globalizada, em que gigantescos esforços se concentram em torno de duas metas: produtividade e competitividade”.

2.2 Estresse

O ritmo frenético das mudanças e as constantes rupturas e novidades do mundo moderno, aliados à ausência de perspectivas quanto a uma estabilidade, tem obrigado os indivíduos a um processo contínuo de adaptação que causa sentimentos de apreensão e ansiedade crônicos.

Diante desse quadro e a despeito da popularização corrente da idéia do estresse, pesquisadores vêm buscando um consenso no diagnóstico e um conceito comum sobre esse fenômeno denominado estresse.

O primeiro a estudar o estresse foi Hans Selye (1950 e 1956), medico canadense, ao observar sintomas comuns em pacientes sofrendo de doenças diferenças chamou essa síndrome de “síndrome de estar apenas doente” mais tarde sendo simplificada apenas como estresse.

O estresse na definição do Aurélio é descrito como “ conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica e infecciosa, e outras capazes de perturbar a homeostase.

Para Lipp (1995, p.411) estresse é uma doença, que pode afetar adultos e crianças, e a pessoa estressada tem grande risco de ficar doente e falecer antes do tempo. Em dose pequena, o estresse da energia, vigor, coragem, força de vontade para fazer as coisas novas, isso se souber lidar com ele.

> Estresse é uma palavra derivada do latim e foi usada no século XVII com a representação de “adversidade”, “aflição”. Ao final do século XVIII, este termo foi utilizado para denotar “força”, “pressão ou esforço”, exercido primariamente pela própria pessoa, pelo seu organismo e pela sua mente.

Dessa Forma, compreende que estresse é uma forma de reação ao organismo as mudanças ocorridas no mundo, e que afetam, de forma direta ou indireta, os serem que habitam a sociedade.

Segundo Silva e Marchi (1999, p. 212), o estresse é um conjunto de reações e modificações apresentadas pelo organismo [...] quando em situação de perigo, sendo considerado um relevante fator de risco para o agravo ou predisposição na manifestação de doenças (cardiovasculares, hipertensão, etc.).

O desgaste físico e emocional ao quais as pessoas são submetidas nas relações com o ambiente de trabalho é um fator muito significativo na determinação de transtornos de saúde relacionados ao estresse, como é o caso das depressões, ansiedade, transtorno de pânico, fobias e doenças psicogênicas (DEITOS & GOLEMAN, 1997, p.98).

O estresse é um mecanismo normal e necessário ao organismo, pois faz com que o ser humano fique mais ativo e sensível diante de situações do dia-a-dia

que exijam respostas ou adaptações diante do perigo ou de dificuldade. Mesmo situações consideradas positivas e benéficas, como por exemplo, promoções profissionais, casamentos desejados, nascimento de filhos, etc., podem produzir estresse significativo. De fato, o estresse é um mecanismo essencial para o desenvolvimento de nossa sociedade e ele, em si, não é bom nem ruim. (DEITOS & GOLEMAN, 1997, p. 102).

A profissão do policial, segundo Sanchez-Milla, Sanz-Bou, Apellaniz-Gonzalez e Pascual-Izaola (2001) *apud* Coleta (2008), "pelo contato contínuo que o desenvolvimento de sua função tem em relação à sociedade, é considerada uma profissão estressante"

De acordo com Moraes(2000), no artigo Trabalho e Organização, a influências na Qualidade de Vida e Estresse na Polícia Militar do Estado de Minas Gerais constatou-se a existência de importantes níveis de estresse entre os membros da Corporação, que decorrem de uma elevada insatisfação em relação à Instituição, verificamos o relacionamento dos militares da assessoria militar do Estado do Tocantins entre os membros corporação, bem como diagnosticar o grau de satisfação a instituição.

Segundo Marcos Costa, Horácio Accioly Júnior, José Oliveira e Eulália Maia, no artigo: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira, publicado em março de 2007, ficou evidente a carga horária desses profissionais acima da média, é um dos principais pontos que podem causar o estresse em conseqüência proporcionando menos qualidade de vida.

2.2.1 Principais quadros sintomáticos relacionados aos estresse

De acordo com Limongi França (2009) o estresse é a capacidade de adaptação e respostas às situações e pressões cotidianas. Existem alguns agentes adaptadores estressores, que ocorrem em fases determinadas, como:

1ª fase, ALARME: representa a fase inicial e de fácil tratamento, que ocorre secundários a vários estímulos, como resposta fisiológica do organismo levando a

aceleramento cardíaco, respiração acelerada, sudorese, extremidades frias e estado de prontidão para responder ou fugir;

2ª fase RESISTÊNCIA: fase intermediária, onde o organismo começa a enfraquecer pela resistência dos estímulos estressantes e inadequação aos mesmos com respostas do corpo levando a mudanças de comportamento, insônia e descontentamento.

3ª fase EXAUSTÃO: começa o aparecimento de doenças crônicas e de difícil reversão, com distúrbios emocionais, fadiga, gastrites, hipertensão e outros.

Os sintomas do estresse podem variar de pessoa para pessoa, pois cada um reage de uma maneira diferente às circunstâncias.

Limongi França (2009) destaca que em algumas dessas fases aparecem alterações no organismo, que caracterizam a síndrome do estresse, como:

- Somatizações (dores);
- *Burnout* (relacionado ao trabalho);
- Fadiga (esgotamento físico e mental);
- Lazer (dificuldade em ter vida social, se divertir);
- Lexitimia (dificuldade de expressar emoções);
- Cardiopatias (arritmias, riscos para enfartos);
- Pressa (tempo sempre cheio, ocupado; quando esvazia parece que o tempo parou de correr fica sem sentido).

Segundo Pedrosa (2009) o estresse é um somatório da atividade profissional desgastante ou inadequada mais sobrecarga emocional, por si só é positivo, ajuda a enfrentar situações. Mobiliza recursos que favorecem as pessoas a enfrentarem situações percebidas como difíceis e que exigem esforço. Estresse no trabalho advém:

- Demandas pessoais frustradas;
- Precarização do trabalho (organização e condições);
- Relações sócio-profissionais inadequadas;
- Violência no trabalho.

Ainda de acordo com Pedrosa (2009) o estresse pode trazer algumas repercussões desses adoecimentos no ambiente de trabalho, como:

- Presenteísmo (está presente, mas não cumpre com a produtividade esperada)
- Acidente de trabalho
- Transgressões
- Deterioração do rendimento
- Perda de responsabilidade e interesse
- Precarização das relações socioprofissionais
- Improdutividade
- Transtorno alimentar e/ou sono;
- Cansaço físico e emocional;
- Alterações comportamentais (agressividade, irritabilidade, ansiedade);
- Baixa concentração;
- Uso abusivo de álcool e outras drogas.

Segundo Quick *et al* (1997) *apud* Rossi (2007, p. 09) até o presente momento, estudos indicam que o ambiente de trabalho, as estruturas corporativas e diversas outras interações entre emprego e empregado contribuem para as respostas individuais de estresse e tensão. Conseqüentemente, a organização acaba tendo problemas de desempenho ruim, baixo moral, alta rotatividade, absenteísmo e violência no local de trabalho.

2.2.2. Estresse Ocupacional

O estresse ocupacional tem sido alvo de estudos, pois ele está presente na maior parte dos ambientes organizacionais, podendo ser considerado como um problema negativo de natureza perceptual, resultante de uma capacidade inadequada de se lidar com os agentes estressores presentes nos contextos de

trabalho e que tem como conseqüências doenças mentais e/ou físicas, o que pode ocasionar prejuízos organizacionais (MORAIS, 2001b).

Grandjean (1998, p. 165), define estresse ocupacional como sendo "o estado emocional, causado por uma discrepância entre o grau de exigência do trabalho e recursos disponíveis para gerenciá-lo". É um fenômeno subjetivo e depende da compreensão individual da incapacidade de gerenciar as exigências do trabalho.

O estresse ocupacional é produto da relação entre o indivíduo e o seu ambiente de trabalho, em que as exigências deste ultrapassam as habilidades do trabalhador para enfrenta-las, o que pode acarretar num desgaste excessivo do organismo, interferindo na sua produtividade. (PERKINS, 1995).

Na situação particular do estresse ocupacional, ele é definido como as situações em que a pessoa percebe seu ambiente de trabalho como ameaçador de suas necessidades de realização pessoal e profissional e/ou da sua saúde física ou mental, prejudicando a integração desta com o trabalho e com o seu próprio ambiente, na medida em que esse ambiente contém demandas excessivas a ela, ou que elas não contam recursos adequados para enfrentar tais situações (FRANÇA & RODRIGUES, 1999).

De acordo com Dias e Silva (2002), os níveis de estresse muito alto, no ambiente de trabalho, resultam em queda de desempenho e queda na produtividade. Ainda há uma perda na capacidade de concentração, o que pode levar a erros e acidentes graves, se ocorrer numa área em que é necessária exatidão.

De acordo com Rossi (2007, p. 04):

> O estresse ocupacional tornou-se uma preocupação mundial. Pesquisas realizadas nos Estados Unidos mostram de forma consistente que de um quarto a um terço dos trabalhadores relatam altos níveis de estresse ocupacional e a situação é bastante parecida na Europa. Embora não haja uma contabilização completa e precisa dos custos e do ônus à sociedade causados por níveis tão elevados de stress ocupacional, os indícios disponíveis são alarmantes.

Conforme INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION (1998 p. 30) o policial é um trabalhador cuja função é proteger a população. Isto inclui protegê-la contra o crime, a preservação da ordem civil, controle de tráfego e dentre outras

atribuições, prevenção do alcoolismo, e abuso de substancias, prevenção de distúrbios entre vizinhos, fiscalização sobre porte e uso de armas de fogo, cumprimento e investigação como manda a lei determinado por autoridade nacional ou local constituída.

Os policiais estão expostos a um alto risco de serem atacados, feridos ou mortos por criminosos e/ou pessoas com comportamento em oposição às leis e às normas da sociedade. Alguns policiais são envolvidos em acidentes relativos ao cumprimento do trabalho: batidas de carros, resgates e operações similares, quedas em perseguições, etc... Usualmente vivem sobre constante apreensão acerca de perigos físicos, longas e irregulares horas de trabalho e são expostos aos lados desagradáveis da vida. Isto resulta sempre em estresse psicológico e problemas familiares e de personalidade.

Segundo Coleta (2008, p. 60) “O policial desenvolve seu trabalho em um meio conflitivo, no limite da marginalidade e criminalidade. Além disso, sua ferramenta habitual de trabalho – o cassetete ou o revólver – possui um risco genérico que se caracteriza como fator de estresse”. Continuando a autora afirma que “além dos fatores puramente laborais, existem outros, de caráter organizacional, como as relações dos funcionários entre si, e com as características de desenvolvimento do trabalho policial, que incidem em maior ou menor grau nos policiais, aumentando sua fadiga psíquica e, conseqüentemente, os efeitos nocivos do estresse”.

No que se refere aos problemas de saúde, segundo Lennings (1997) *apud* Coleta (2008), relata que “os policiais têm taxas mais altas de doenças de coração, úlceras, suicídio e divórcio que a população geral, embora, pelo menos para taxas de suicídio, não seja um achado de todas. Outras revelam taxas de doenças e acidentes oito vezes mais altas para os policiais do que para funcionários públicos”.

Nos primeiros estudos sobre o estresse nessa profissão (HART, WEARING &HEADEY, 1993) *apud* Coleta (2008) acreditava-se que a causa principal do elevado nível de estresse era a expectativa de que a polícia se envolveria em situações perigosas, violentas e perturbadoras. Porém, vários estudos questionaram a aparente noção de que o trabalho policial fosse tão estressante.

Adlam (1982) *apud* Coleta (2008) acreditam que “o trabalho do policial é uma ocupação inerentemente perigosa”, porém não a consideram “como uma ocupação particularmente estressante”. Davidson e Veno (1984) *apud* Coleta (2008), explica que “o policial pode ser sujeito de altos níveis de estresse, mas ocasionalmente relata menores níveis de estresse que outros grupos”

2.2.3 A Síndrome de *Burnout*

“O *Burnout* é considerado um dos desdobramentos mais importantes do estresse profissional, sendo o preço que um profissional paga pela sua dedicação ao cuidar de outros”, segundo França e Rodrigues (1999, p. 48).

Malasch (1993) citado por Rossi (2007, p. 41) define:

> O *Burnout* no trabalho é uma síndrome psicológica que envolve uma reação prolongada aos estressores interpessoais crônicos. As três principais dimensões desta reação são uma exaustão avassaladora, sensações de ceticismo e desligamento do trabalho, uma sensação de ineficácia e falta de realização. Esta definição é uma descrição mais ampla do modelo multidimensional que foi predominantemente no campo do *Burnout.*

A Síndrome de *Burnout,* de acordo com Freudenberger *apud* França e Rodrigues (1999, p. 48) pode ser entendida como:

> Uma resposta emocional a situações de estresse crônico em função de relações intensas – em situações de trabalho – com outras pessoas ou de profissionais que apresentam grandes expectativas em relação a seus desenvolvimentos profissionais e dedicação à profissão e devido aos obstáculos não conseguem o retorno esperado.

No entendimento de Rossi (2007, p. 42),

> A dimensão da exaustão representa o componente básico individual do *stress* no *Burnout.* Ela refere-se às sensações de estar além dos limites e exaurido de recursos físicos e emocionais. Os trabalhadores sentem-se extenuados, esgotados, sem qualquer fonte de reposição. Eles carecem de energia suficiente para enfrentar mais um dia ou outros problemas e uma queixa comum são: “Estou assoberbado, sobrecarregado e tenho trabalhado demais – simplesmente é coisa demais.” As principais fontes desta exaustão são a sobrecarga de trabalho e o conflito pessoal no trabalho.

A dimensão individual do *Burnout* é a exaustão, estando associada a vários sintomas físicos de estresse, tais como: cefaléia, problemas gastrintestinais, tensão muscular, hipertensão, episódios de resfriados/gripe e problemas de sono. (MASLACH, 2000 *apud* ROSSI, 2007, p. 43).

Segundo Aguiar (2007, p. 42) alguns fatores contribuem para o desenvolvimento do *Burnout*:

> A sobrecarga de trabalho, sensação de falta de controle sobre as atividades que realizam, as recompensas insuficientes (salário, benefícios, reconhecimento, etc.) rupturas com a comunidade em que está inserido (relações estabelecidas não são de apoio e confiança), falta de justiça (sentimento de desigualdade) e conflitos entre valores pessoais e da organização.

Aguiar (2007, p. 42) afirma que existe uma grande vulnerabilidade do policial às manifestações emocionais e psíquicas relacionadas ao estresse ocupacional e consecutivamente ao *Burnout.* Em decorrência das reações cumulativas contínuas da atividade policial, que os expõem as situações constantes de estresse, necessitando constantemente ajustar-se à realidade.

Na percepção de Lima (2002) *apud* Ferreira (2004, p. 09), no que se refere à psicologia do policial militar:

> Os mesmos estão expostos a acentuada gama de experiência humana fora do habitual durante o exercício de sua atividade, já que se essa exige tomada de decisões imediatas, que podem significar a vida e a morte deles e de terceiros [...] podendo assim se tornar um herói ou vilão.

Diante de situações adversas e no desenvolvimento diário de suas atividades, o policial militar precisa buscar uma forma de equilíbrio entre seu agir e o seu sentir, entre o estado físico e emocional, mesmo sabendo que suas ações são regidas pela hierarquia e disciplina, preceitos básicos da organização militar.

Lima (2002) *apud* Ferreira (2004, p. 48-49) observa que a síndrome de *Burnout* na atividade policial representa:

> A etapa final das progressivas tentativas mal sucedidas dos indivíduos em lidar com o estresse, decorrente das condições de trabalho negativas, sendo que as peculiaridades de estresse ocupacional podem ser classificadas em baixo, médio e alto risco, estando à profissão classificada como de alto risco, [...] relacionados ao desgaste e aos estágios na carreira policial, além das conseqüências individuais e organizacionais. A síndrome de *Burnout* está altamente correlacionada com a baixa moral dos policiais, com a intenção de abandonar a instituição, só não fazendo porque alguns já

> estão muito tempo na profissão, outros pela falta de opção, como saída psicológica para tentar lidar com uma exaustão emocional. Como o desligamento não se torna possível, existe o desligamento psicológico, do trabalho (despersonalização, baixo envolvimento e comprometimento com os resultados grupais e organizacionais).

Desta forma Aguiar (2007, p. 43) constata que “a atividade policial possui aspectos como a desumanização, a insensibilidade e o amortecimento emocional, sendo considerados críticos já que o policial medeia conflitos de naturezas diversas”. Sendo assim uma ameaça para a sua segurança e do outro, à medida que passará a fazer o mínimo possível, comprometendo a sua qualidade do trabalho.

A Síndrome de *Burnout* não deve ser confundida com o estresse, pois apresenta conceitos diferentes. Farber (2001) afirma que aqueles autores que entendem que *Burnout* como algo diferente do estresse, alegam que *Burnout* caracteriza por atitudes e condutas negativas com relação aos usuários, enquanto o estresse aparece como desfalecimento pessoal que interfere na vida do individuo e não necessariamente na sua relação com o trabalho.

3. MÉTODOS E TÉCNICAS DE PESQUISA

A pesquisa realizada é um estudo de caso com a aplicação de questionário, como técnica de pesquisa.

De acordo com Cervo e Bervian (2002. p.23). “método é a ordem que se deve impor aos diferentes processos necessários para atingir certo fim ou um resultado desejado.”

“Para Cervo e Bervian (1983, p.57), o estudo de caso trata-se de uma pesquisa sobre um determinado grupo ou comunidade para examinar aspectos variados de sua vida”.

Neste mesmo sentido, Gil (2002, p. 54) acredita que o estudo de caso “[...] consiste no estudo profundo e exaustivo de um ou poucos objetos, de maneira que permita seu amplo e detalhado conhecimento [...]”.O estudo de caso, conforme Yin citado por Roesch (2005, p. 155), é uma estratégia de pesquisa que tem a finalidade de examinar um determinado fenômeno dentro de seu contexto.

Esta pesquisa é de natureza quantitativa, porque utiliza de técnicas estatísticas e recursos, como por exemplo, a aplicação de questionário com questões fechadas e abertas.

3.1 Tipo e descrição geral da pesquisa

A coleta de dados foi realizada com 15 militares da Assessoria Militar do Tribunal de Justiça do Estado do Tocantins, perfazendo uma amostra do total de 50 militares entre cabos, sargentos e subtenente, mediante aplicação de questionário com questões fechadas e abertas.

O questionário foi aplicado aos militares na assessoria militar do Tribunal de Justiça do Tocantins aos quais foram entrevistados de forma aleatória afim de que os dados sejam os mais reais possíveis.

Segundo Rea e Parker(2002, p.110) “a elaboração do questionário envolve a coleta de dados preliminares a respeito do tema e da população alvo da pesquisa[...]”.

Ressalta-se que o questionário foi adaptado de pesquisa anteriormente realizada por Corrêa & Ferreira (2007) sobre qualidade de vida no trabalho, e por Freitas & Ferreira (2006) sobre estresse laboral.

3.2 Caracterização da organização, setor ou área do objeto de estudo

Assessoria militar lotada em Palmas, Tocantins, desenvolve o policiamento ostensivo e repreensivo a fim de que transcorram todos os serviços do judiciário tocantinense em ordem.

Conforme o art.144 da CF/88 e art.114 da CE/89, a PMTO tem a missão de promover em todo o Estado do Tocantins, através do policiamento ostensivo, preventivo e repressivo, a preservação da ordem pública, a incolumidade das pessoas e do patrimônio, a manutenção da tranqüilidade pública e da paz social

A assessoria militar é composta por 50 militares dentre os quais 03(três) oficiais superiores, sendo 01(um) (coronel) e 02(dois) (major), 01(um) oficial subalterno 1º(primeiro) tenente, e 46 praças: 02(dois) subtenente, 8(oito) 1º(primeiro) sargento e 36(trinta e seis) cabos, que são destacados em 3 (três) frente de serviço: Tribunal de Justiça, 04 Juizados Cíveis e Criminal e Fórum de Justiça do Estado do Tocantins.

Assessoria militar foi criada em 2005 sendo que desde a criação do estado existia policiamento no Tribunal de Justiça, no primeiro momento o policiamento pertencia ao efetivo do 1º primeiro Batalhão de Palmas.

Com a criação da assessoria militar do tribunal de justiça os militares deixaram de pertencer ao 1º BPM e passaram a serem lotados ao QCG- Quartel do Comando Geral.

A policia militar do estado do Tocantins tem como missão “promover em todo o estado do Tocantins, através do policiamento ostensivo, preventivo e repressivo a preservação da ordem pública, a incolumidade das pessoas e do patrimônio, a manutenção da ordem pública e da paz social”. Seus valores estão baseados em:

- Patriotismo, revelado no amor e dedicação à Pátria;

- Civismo, através do culto aos símbolos e tradições da Pátria, das Polícias Militares, além da dedicação ao interesse público;
- Hierarquia, traduzida no respeito e valorização dos postos e graduações;
- Disciplina, significando exato cumprimento do dever e essencial à preservação da ordem pública;
- Profissionalismo, pelo exercício da profissão com entusiasmo e perfeição;
- Lealdade, manifestada pela fidelidade aos compromissos para com a Pátria, Polícias Militares, superiores hierárquicos;
- Constância, como firmeza de ânimo e fé nas Polícias Militares
- Espírito de corpo, orgulhando-se de suas Instituições, mediante identificação legítima entre seus componentes;
- Honra, como busca legítima do reconhecimento e consideração, tanto interna, quanto externamente, às Polícias Militares
- Dignidade, respeitando a si próprio e aos seus semelhantes, indistintamente;
- Honestidade, através da probidade, tanto no exercício da função pública quanto na vida particular;
- Coragem, demonstrando destemor ante o perigo e devotando-se à proteção de pessoas, do patrimônio e do meio ambiente.

A *hierarquia* e a *disciplina* são a base institucional da Polícia Militar. A autoridade e a responsabilidade crescem com o grau hierárquico:

Os *deveres Policiais Militares* emanam de vínculos racionais e morais que o ligam à comunidade estadual e à sua segurança e compreendem, essencialmente:

- A dedicação integral ao serviço policial militar e a fidelidade à corporação, mesmo com o sacrifício da própria vida:
- O culto aos símbolos nacionais;
- A probidade e a lealdade em todas as circunstâncias;
- A disciplina e o respeito à hierarquia;
- O rigoroso cumprimento das obrigações e ordens, e;

- A obrigação de tratar o subordinado dignamente e com urbanidade

3.3 Instrumento(s) de pesquisa

A pesquisa realizada é quantitativa por ser mais adequada para apurar opiniões e atitudes explícitas e conscientes dos entrevistados, pois utilizam instrumentos padronizados (questionários). Por permitir que se realizem projeções para a população representada. O instrumento de pesquisa para Rúdio (2007, p. 114) é a forma como será feita a coleta de dados.

Algumas vantagens no emprego de questionários, como instrumento de pesquisa, são relatadas por Gil (1994):

É um processo menos dispendioso;

Atinge uma população maior, podendo ser enviado pelo correio;

Garante o anonimato das respostas;

Não existe pressão para resposta imediata;

Não expõe os pesquisados à influência das opiniões e do aspecto pessoal do entrevistado.

Conforme Liane Carly Hermes Zanela, apostilha de metodologia cientifica p.109 “o questionário é constituído por uma serie de perguntas que coleta informações descritivas(perfil socioeconômico, como renda, idade, escolaridade, profissão e outras)

O questionário pode ser construído com perguntas com respostas abertas e/ou fechadas (dicotômicas, de múltipla escolha e de escala). Nas perguntas com respostas abertas, os entrevistados expõem suas opiniões escrevendo ou falando, enquanto as perguntas com respostas fechadas, o entrevistado escolhe respostas (verbalmente ou assinalando graficamente) dentre as opções oferecidas.

3.4 Procedimentos de coleta e de análise de dados

As informações foram colhidas por meio de questionário, para a análise e a discussão dos resultados, foram organizados os dados das entrevistas em três grupos, e de acordo com cada grupo, os quais foram assim distribuídos: grupo I Tribunal de Justiça, grupo II Fórum, grupo III Juizados especiais.

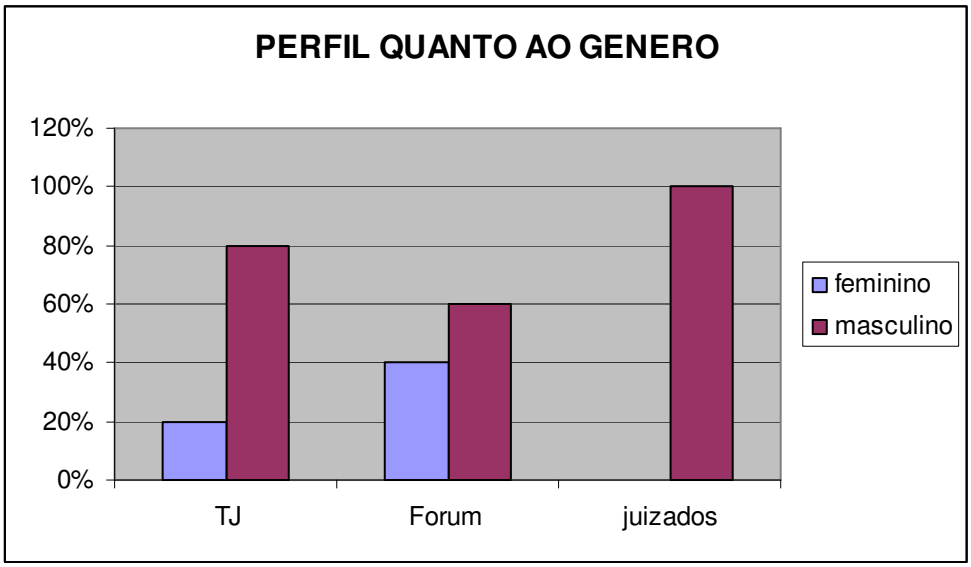
De acordo com Kerlinger (1980, p. 353) o processo de analise de dados é como a categorização, ordenação, manipulação e sumarização de dados, que tem por objetivo reduzir grandes quantidades de dados brutos a uma forma interpretável e mensurável.

4. DESCRIÇÃO E ANALISE DOS RESULTADOS

Foi realizada uma pesquisa com os policiais da assessoria militar do Tribunal de Justiça estado do Tocantins localizado na cidade de Palmas – To, com o objetivo de analisar o estilo de vida desses profissionais e verificar a influencia do estresse na qualidade de vida, alem de visualizar se a policia militar do estado do Tocantins adota algum programa de qualidade de vida.

No total de policiais militares 15 responderam o questionário proposto aos militares do Tribunal de Justiça, Fórum e Juizados especiais, constituindo a maioria de homens no Tribunal de Justiça corresponde a 80%, no Fórum 60% e nos Juizados corresponde a 100%, fato que não é de se estranhar uma vez que a policia militar destina apenas 10% em concursos públicos para mulheres,

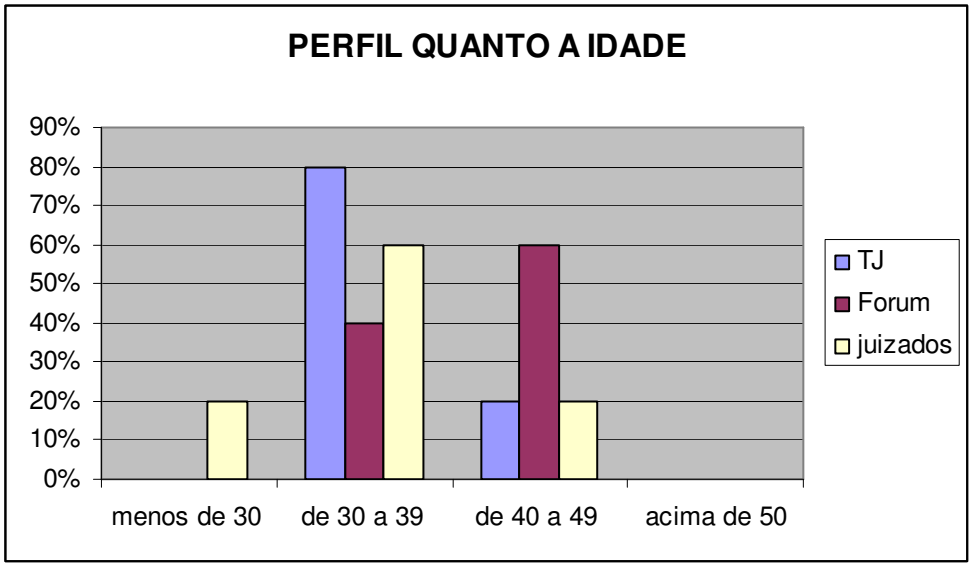
Gráfico 01 Perfil quanto ao gênero



Levantamento de dados de pesquisa – Janary Dias, 2011.

Gráfico 02 Perfil quanto à idade

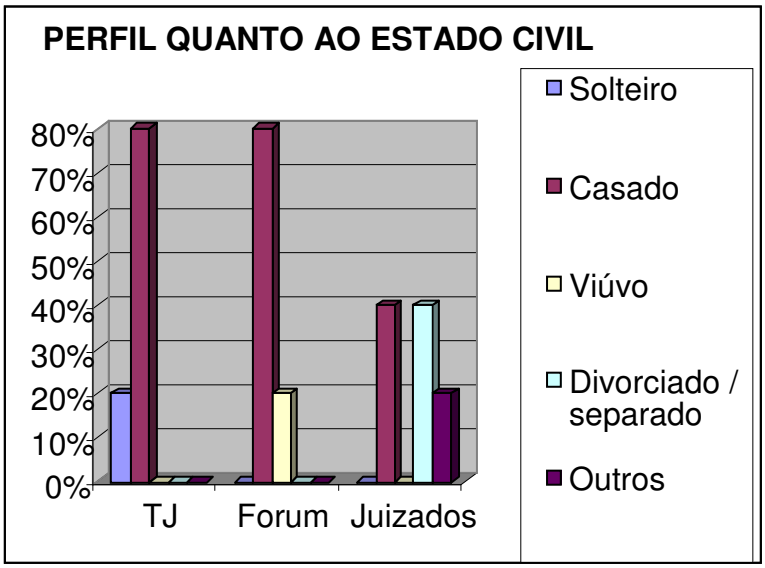
A Faixa etária dos policiais militares é composta na grande maioria de 30 a 39 anos no Tribunal de Justiça e nos Juizados, já no Fórum é correspondente apenas a 40% sendo a maioria na faixa de 40 a 49 totalizando 60%.



Levantamento de dados de pesquisa – Janary Dias, 2011.

Gráfico 03 Perfil quanto ao estado Civil

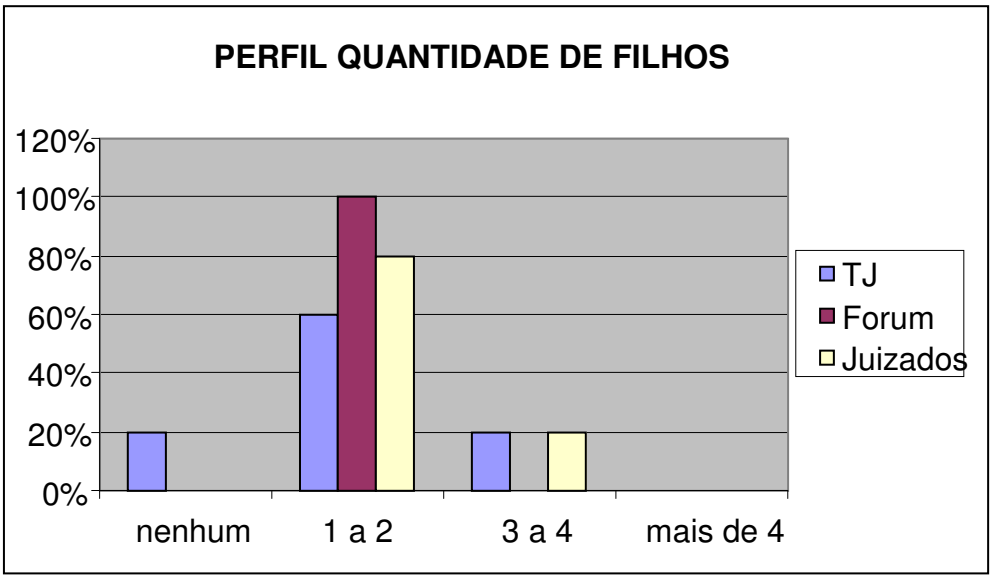
Quanto ao estado civil à maioria dos policiais militares é casado correspondendo a 80% no Fórum e no Tribunal de Justiça e 60% nos Juizados.



Levantamento de dados de pesquisa – Janary Dias, 2011.

Gráfico 04 Perfil quantidade de Filhos

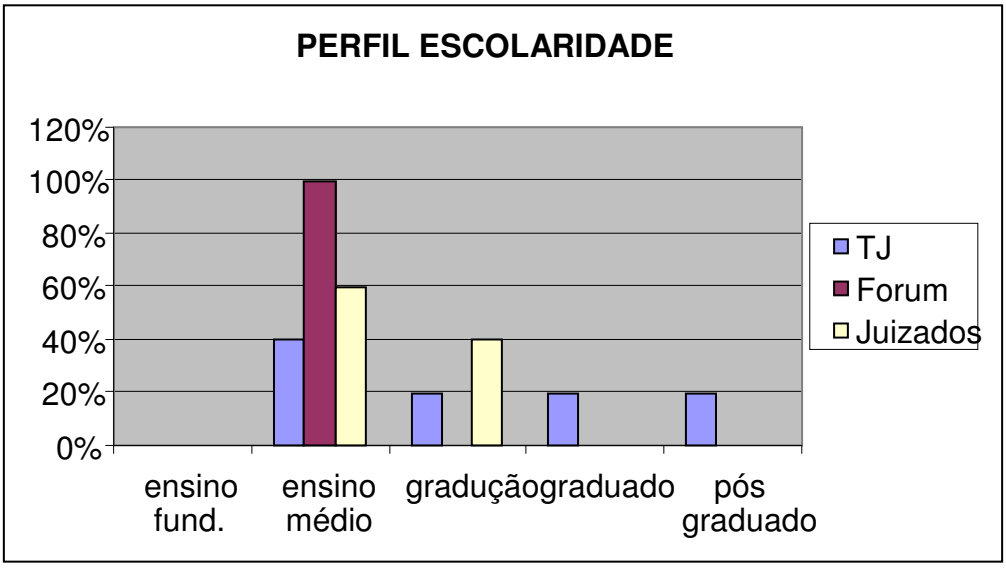
A média de filhos entre os policiais avaliados variam de 1 a 2, no Fórum esse numero corresponde a 100%, nos Juizados 80% e no Tribunal de Justiça é de 60%.



Levantamento de dados de pesquisa – Janary Dias, 2011.

Gráfico 05 Perfil Escolaridade

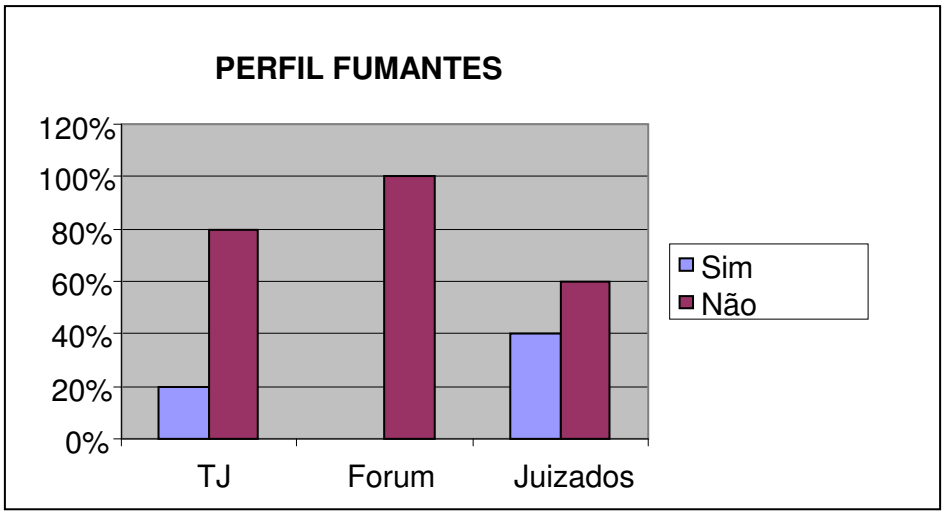
O nível de escolaridade dos militares com ensino médio é de 100% no Fórum, 60% no Tribunal de Justiça e nos Juizados, 40% no Tribunal de Justiça possui graduação, bem como 40% dos militares dos Juizados estão cursando a graduação, numero esse que é muito baixo levando em consideração que estudo deve ser continuo, no total de todos os militares analisados apenas 33,33% cursam ou já possui graduação.



Levantamento de dados de pesquisa – Janary Dias, 2011.

Gráfico 06 Perfil fumantes

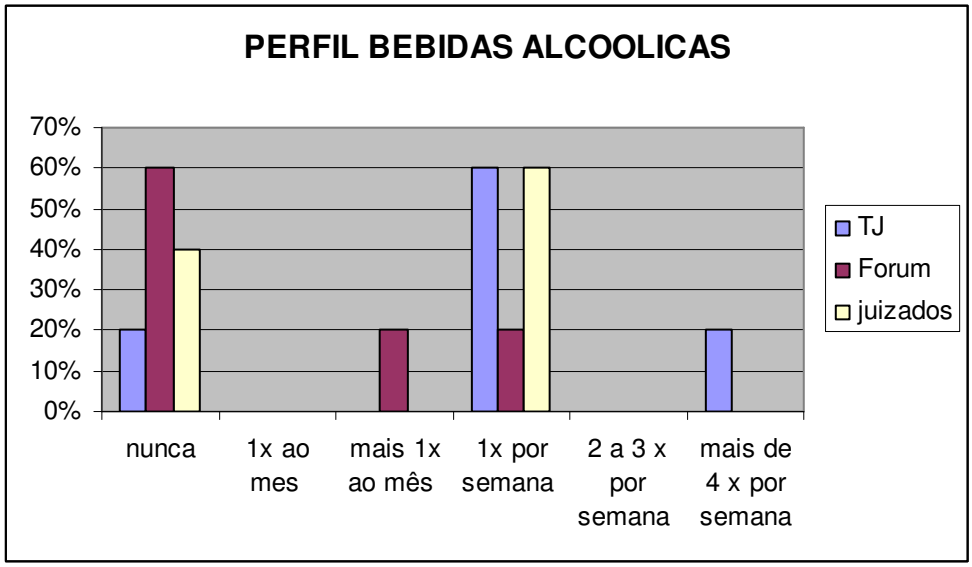
No Tribunal de Justiça 80% dos entrevistados afirmaram que não são fumantes, bem como 100% no Fórum, já nos Juizados 40% afirmaram que são fumantes.



Levantamento de dados de pesquisa – Janary Dias, 2011.

Tabela 07 Perfil bebidas alcoólicas

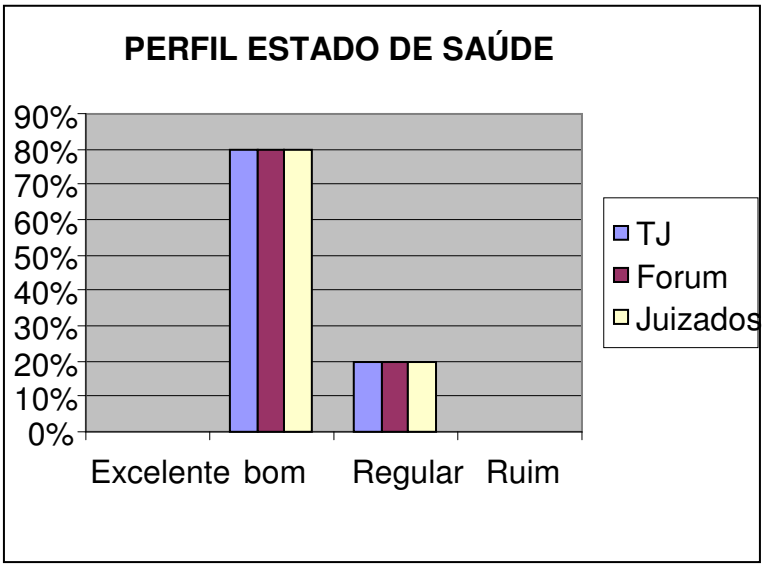
Entre os militares entrevistados 20% no Tribunal de Justiça responderam que consumem bebidas alcoólicas mais de 4 vezes por semana, nos Juizados 60% afirmaram consumir bebidas alcoólicas ao menos 1 vez por semana, enquanto no Fórum 60% afirmam que nunca consumiram bebidas alcoólicas.



Levantamento de dados de pesquisa – Janary Dias, 2011.

Gráfico 08 Perfil estado de Saúde Atual

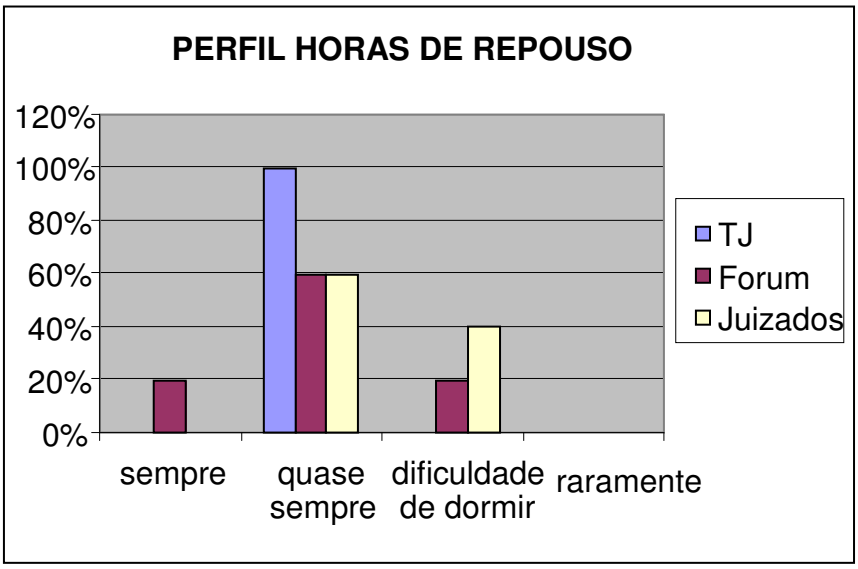
Atualmente o estado de saúde entre todos os entrevistados foi considerado bom atingindo 80% enquanto 20% consideraram como regular o estado de saúde.



Levantamento de dados de pesquisa – Janary Dias, 2011.

Gráfico 09 Perfil horas de repouso

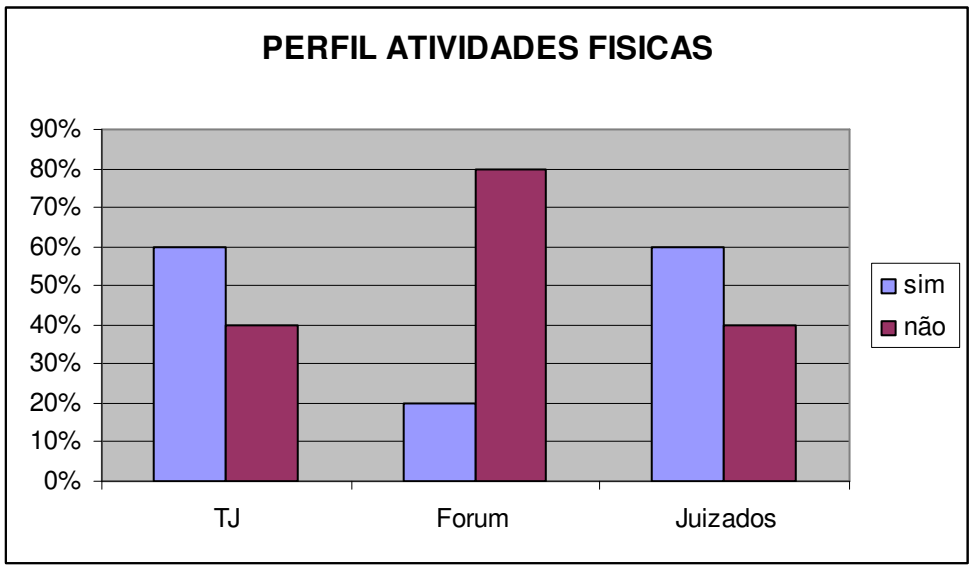
A freqüência de horas de repouso 100% no Tribunal de Justiça afirmou que quase sempre dorme bem, apenas 20% no Fórum afirmaram que não tem dificuldade para dormir, enquanto nos Juizados 40% afirmaram que tem dificuldade para dormir uma vez que a escala de serviço alterna em um serviço de dia e outro a noite, dificultando o repouso, em virtude do sistema imunológico não ter tempo para se adaptar, cabe ressaltar que no Tribunal de Justiça a maioria dos militares trabalha no expediente, não tendo interferência no repouso noturno, enquanto no Fórum e nos Juizados os militares trabalham em regime de escala.



Levantamento de dados de pesquisa – Janary Dias, 2011.

Gráfico 10 Perfil atividades físicas

De acordo com os dados, apresentou-se um resultado surpreendente no Fórum 80% dos militares não fazem qualquer tipo de atividade física, seguidos por Tribunal de Justiça e Juizados com 40%.

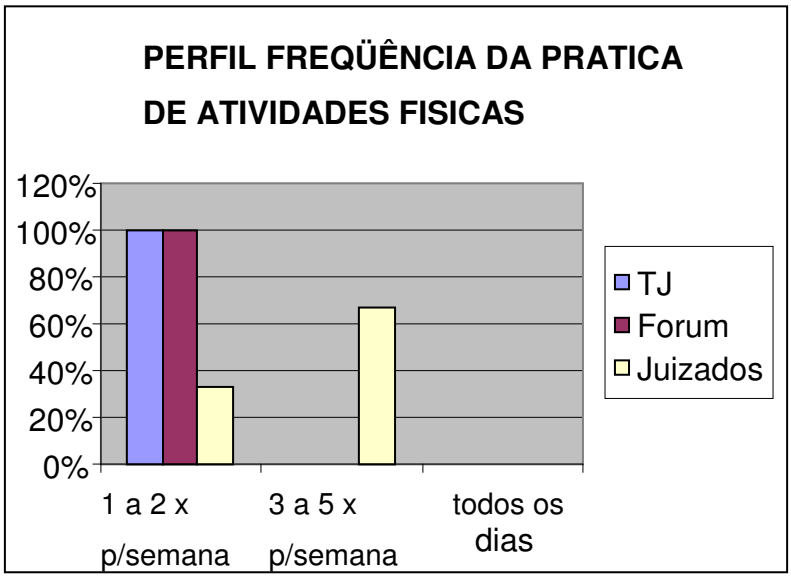


Levantamento de dados de pesquisa – Janary Dias, 2011.

Gráfico 11 freqüência da pratica de atividades físicas

Seguindo a questão anterior dos pesquisados que responderam praticar atividades físicas 100% no Tribunal de Justiça e Fórum praticam de 1 a 2 vezes por semana já nos Juizados 33,33% também praticam de 1 a 2 vezes por semana,

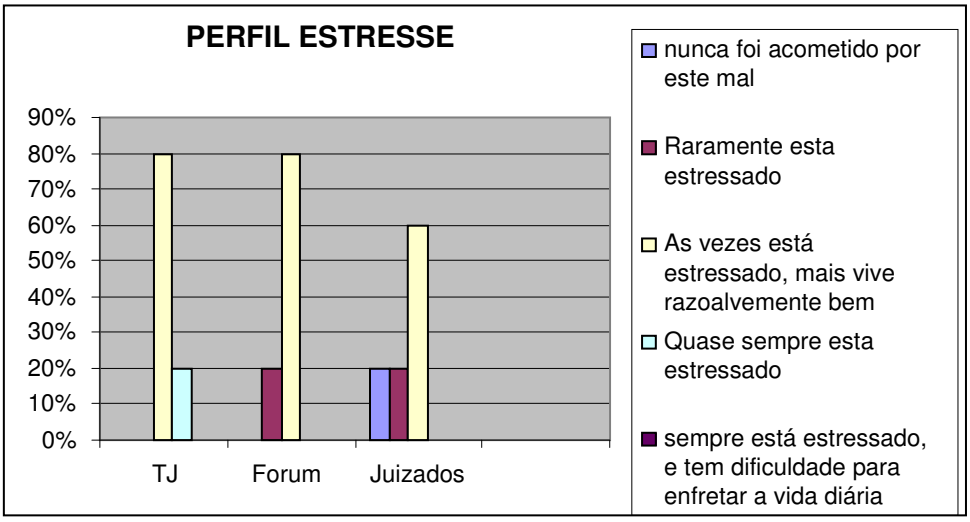
enquanto 66,66% dos militares dos Juizados fazem atividades de 3 a 5 vezes por semana.



Levantamento de dados de pesquisa – Janary Dias, 2011.

Gráfico 12 perfil estresse

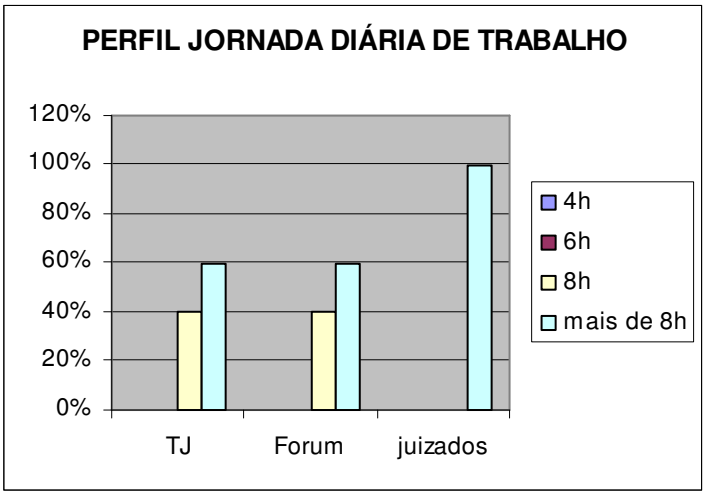
Quando questionados sobre o estresse os pesquisados responderam, na maioria, que às vezes estão estressados, mas vivem razoavelmente bem. Essa questão vem demonstrar que os militares vivem razoavelmente bem no seu dia-a-dia, entretanto possuem níveis de estresse perceptíveis.



Levantamento de dados de pesquisa – Janary Dias, 2011.

Gráfico 13 Perfil Jornada diária de Trabalho

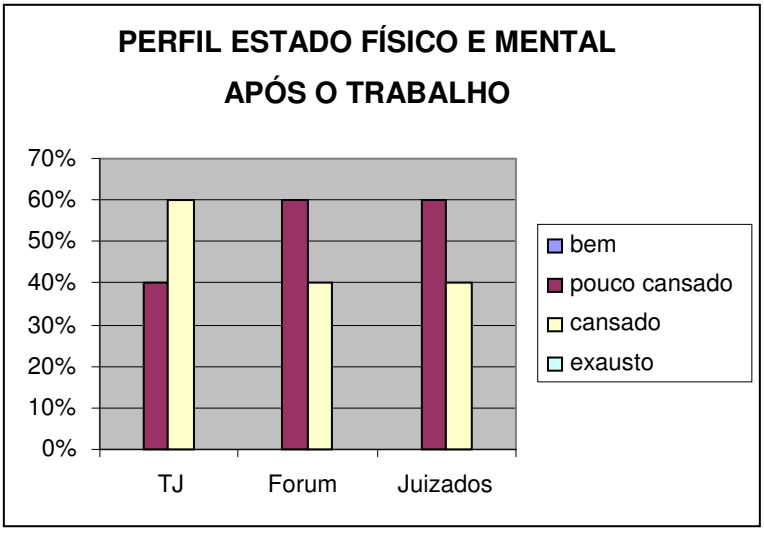
Conforme relato dos policiais militares, os sintomas mais recorrentes são: dor de cabeça, Insônia, tensão muscular, impaciência, dificuldade de concentração, irritabilidade e dor nas articulações. A jornada de trabalho no Fórum e Tribunal de Justiça corresponde a 40% de 8horas diárias e nos juizados normalmente são escalas ininterruptas de 12 horas trabalhadas, fato que é desfavorável, tendo assim poucas horas para o descanso em conseqüência aumenta a probabilidade de surgimento de doenças como o estresse.



Levantamento de dados de pesquisa – Janary Dias, 2011.

Gráfico 14 Perfil estado físico e mental após o serviço

Nessa questão no Tribunal de Justiça 60% dos pesquisados responderam que após o serviço sentem-se cansados, no Fórum e nos Juizados 60% afirmaram que saem do serviço um pouco cansado.

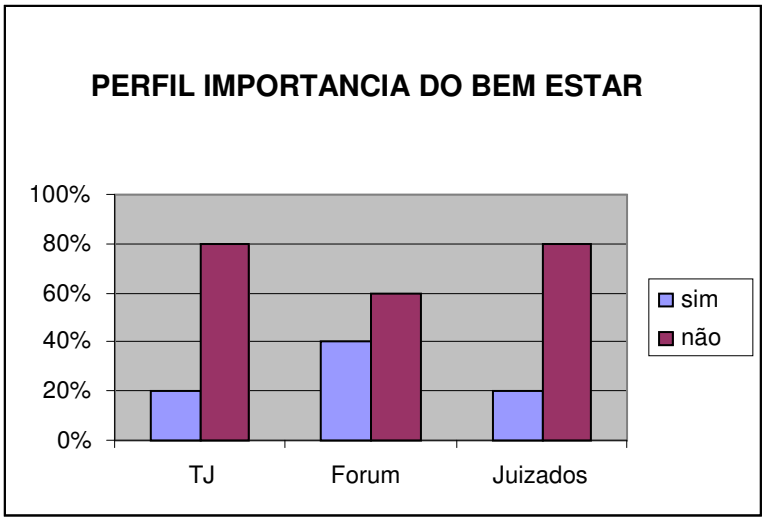


Levantamento de dados de pesquisa – Janary Dias, 2011.

Em relação ao ambiente físico e instalações os militares afirmaram possuírem um ambiente satisfatório, quanto à temperatura a maioria respondeu que é inadequado fato que se reflete devido à temperatura do estado ser um pouco elevada.

Gráfico 15 Percepção da importância do bem-estar para a organização

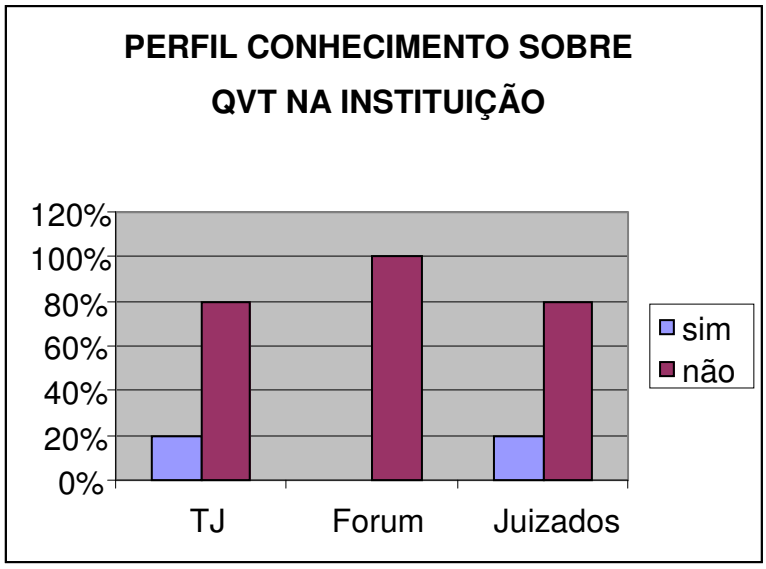
Conforme os dados os militares acreditam que a organização policia militar/assessoria militar não considera importante o bem-estar, 80% no Tribunal de Justiça e nos Juizados responderam dessa forma, bem como 60% no fórum.



Levantamento de dados de pesquisa – Janary Dias, 2011.

Gráfico 16 Você conhece alguma atividade desenvolvida pela Policia Militar/Assessoria Militar relacionada a um programa de Qualidade de Vida no Trabalho

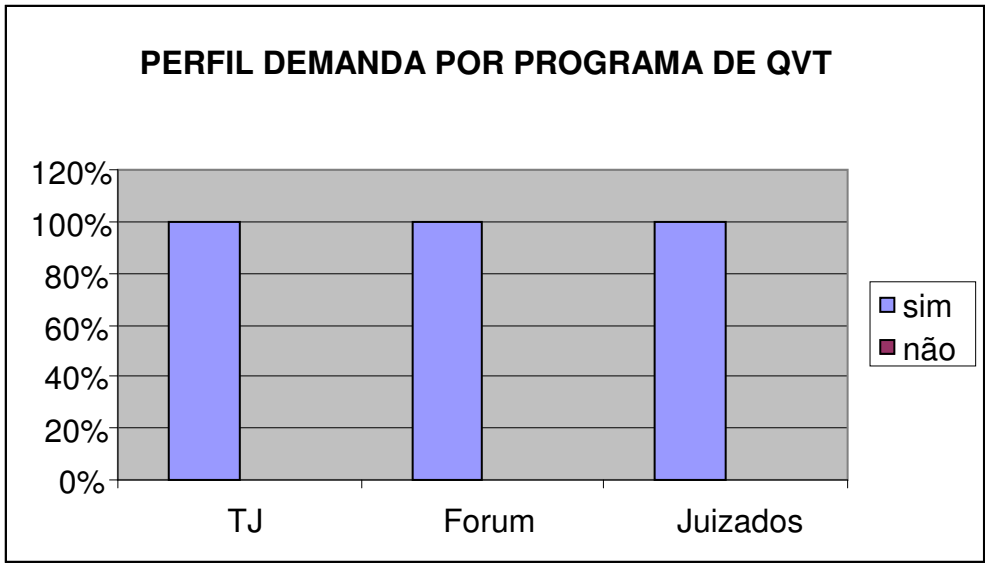
Quando foi perguntado se os militares conhecem alguma ação ou programa de qualidade de vida no trabalho desenvolvido pela policia militar/assessoria militar, no Fórum o resultado foi que nenhum dos pesquisados conhecem, no Tribunal de Justiça e nos Juizados 20% responderam que tem o conhecimento da pratica de educação física.



Levantamento de dados de pesquisa – Janary Dias, 2011.

Gráfico 17 Os policiais militares gostariam que a Policia Militar/Assessoria Militar tivesse um Programa de Qualidade de Vida no Trabalho

Em relação à adoção de um programa de Qualidade de Vida no Trabalho o resultado foi unânime todos gostariam de ter um programa de Qualidade de Vida no Trabalho, que aperfeiçoe os recursos já disponíveis como é o caso da educação física, da assistência medica, psicóloga e odontológica, como também haver uma maior divulgação desses benefícios, vale ressaltar que a Policia militar do estado do Tocantins conta com profissionais capacitados como: Médicos, Psicólogos, Assistentes Sociais, Administradores, Educadores Físicos, entre outros.



Levantamento de dados de pesquisa – Janary Dias, 2011.

Com relação ao efetivo de serviço por dia foi constatado que em alguns postos de serviço como, por exemplo, nos juizados o militar trabalha sozinho.

Quanto ao ambiente de trabalho foi perguntando aos militares, o que pode ser feito para melhorar, as respostas foram as seguintes:

No tribunal de justiça

Uma melhor escala de serviço com mais tempo para as horas de lazer;

Divisão de tarefas independe da graduação ou posto;

Planejamento referente às escalas e plano de férias, de modo que todos possam desfrutar das férias conforme sua rotina familiar;

Haver uma maior união entre a equipe de trabalho;

Sempre que possível fazer uma confraternização e eventos esportivos para interagir o efetivo;

Alojamento adequado para suprir as necessidades dos militares, que as vezes passam 24 horas de serviço.

No Fórum

Maior efetivo para que o serviço transcorra dentro da normalidade, tem dia que o policial militar trabalha sozinho;

Melhor iluminação nas dependências externas;

Interação entre os militares, como um momento pra orações antes das atividades diárias;

Valorização;

Programas de bem estar;

Melhores condições de trabalho;

Vale ressaltar que alguns militares consideraram o ambiente bom é não sugeriram melhorias.

Nos juizados

Que o policial militar nunca trabalhe sozinho;

Instalações físicas adequadas, alojamento, telefone para o militar de serviço, sistema de ar condicionado devido ser muito quente, o serviço torna quase insuportável;

Melhor ambiente de trabalho;

Material bélico adequado, bem como manutenção desse equipamento;

Promover treinamento de tiro, semestral ou anual;

Iluminação na parte externa do prédio;

Alojamento com armário para guardar o material bélico adequadamente;

Elevar a altura do muro, como também colocar cerca elétrica;

Construir cela para os detentos que vêm para as audiências;

Providenciar lanternas para o serviço noturno;

Fornecer fardamento completo;

Melhor escala de serviço.

5. **CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES**

5.1 Conclusões

O principal objetivo da pesquisa realizada foi verificar a influência do estresse na qualidade de vida do policial militar da assessoria militar do tribunal de justiça do estado do Tocantins, Os objetivos específicos buscaram identificar condições de trabalho, doenças que aparecem no decorrer das atividades, bem como o grau de bem estar em relação à organização.

Através do presente estudo foi possível comprovar que o serviço policial militar é desgastante, um dos fatores que causam o estresse é a quantidade excessiva de horas trabalhadas, a maioria trabalha em regime de escala, trabalhando 12 horas ininterruptas, e em alguns casos chegam a trabalhar 24 horas ininterruptas, sem receber nenhum benefício posterior como horas extras ou folgas. Não há flexibilidade quanto ao horário, não podendo chegar atrasados e caso isso aconteça são duramente repreendido.

Quanto ao nível de estresse foi constatado que muitos dos militares apresentam quadros sintomáticos de estresse na fase intermediária de resistência como dores de cabeça, dificuldade de concentração, sobrecarga de serviço, insônia. A maioria dos militares entrevistados afirmou que às vezes está estressado, no entanto vivem razoavelmente bem, não prejudicando o serviço. Sendo assim podemos constatar que o nível de estresse encontra-se em fases iniciais não tendo tanta interferência na qualidade de vida no trabalho, entretanto boa parte dos pesquisados afirmaram que após o serviço saem cansados, mas nenhum afirmou que se sente exausto, que é a terceira fase do estresse.

De acordo a pesquisa observou-se que estresse pode levar ao consumo de álcool como maneira de fuga do problema, o maior nível de estresse esta nos policiais militares que trabalham no Tribunal de Justiça e nos Juizados, bem como estes apresenta maior consumo de bebidas alcoólicas**.**

As condições de trabalho embora não seja considerada ruim tem muito a melhorar, como por exemplo ter uma melhor escala de serviço de forma que proporcione mais horas para o lazer, uma divisão de trabalho justa independente do posto ou graduação, uma vez que foi formada uma equipe para viagens com recebimento de diárias somente com oficiais, sendo que todos poderiam participar de forma democrática e justa, bem como haver um planejamento referente as férias, que atualmente os meses de julho e dezembro estão sendo gozadas sempre pelas mesmas pessoas.Uma questão que deve ser revistas é em relação ao material bélico, muitos militares afirmaram que não sabem a quanto tempo foi a ultima vez que fizeram um treinamento de tiro ao alvo, sendo que uma profissão que exige pericia em certas ocasiões seria necessário um planejamento com curso de reciclagem semestralmente, como também promover uma manutenção periódica do desse material.

Em relação ao bem estar dos militares perante a organização ficou comprovado que os pesquisados acreditam que a organização não considera importante o bem estar dos militares, uma vez que são submetidos à escala extras atrapalhados as horas de folga destinadas ao lazer e ao convívio familiar.

Outro ponto que ficou evidente o descontentamento dos militares em relação a instituição foi o fato de alguns esperarem por mais de 15 anos por uma promoção, sendo neste ano foram promovidos militares com 4 anos de serviço, gerando uma insatisfação dos militares com mais tempo de serviço, em conseqüência estes não podem almejar as promoções que os mais novos poderão ter, uma vez que muitos desses já estão próximo de ir para a reserva(aposentadoria).

Identificou-se que a maioria dos policiais desconhece qualquer atividade relacionada a programa de Qualidade de Vida no Trabalho, pela policia militar e ou assessoria militar do Tribunal, apesar de a policia militar oferecer alguns serviços que visam proporcionar a qualidade de vida dos policiais tais como atendimento médico, odontológico, assistência social, pratica de atividades físicas e ainda conta com programas para o combate aos policiais fumantes e programa para prevenção e combate ao alcoolismo.

5.2 Recomendações

O presente estudo foi realizado em momento único, de fato não existem estudos relativos a policia militar tocantinense, por ser uma das policias mais novas no Brasil, tem apenas 22 de existência, e a assessoria militar do Tribunal de Justiça possui apenas 6 anos de instalação, no entanto novos estudos são recomendados de forma a aprofundar ainda mais o referido tema.

Diante do cenário recomenda-se a policia militar e a assessoria militar, divulgar os programas já existentes na instituição, para que os militares saibam de fato o objetivo desses e possam efetivamente participar e percebam-no como beneficio a qualidade de vida.

Sugere-se a PM-TO, Assessoria Militar, desenvolver uma pesquisa de expectativas a fim de desenvolver novas políticas e colocar em praticas novas ações que visem minimizar os fatores estressores e melhorar a qualidade de vida dos militares. Fator que demonstrará aos seus servidores que instituição se preocupa com o seu bem-estar profissional.

Referências

AGUIAR, Flora Luiza Silva de. **Estresse ocupacional:** contribuição das pirâmides coloridas de Pfister no contexto policial militar. 2007. Disponível em: http://www.bdtd.ufpa.br//tde_busca/arquivo.php?codArquivo

ALBUQUERQUE, Lindolfo Galvão de e FRANÇA, Ana Cristina Limongi**: o stress e expansão do conceito de qualidade total**, Estratégias de recursos e gestão na qualidade de vida no trabalho:, revista administração, São Paulo,vol.33 nº. 2 pág. 40-51,abril/junho de 1998

MORAES, Lúcio Flávio Renault de, Trabalho e Organização: **influências na Qualidade de Vida e Estresse na Polícia Militar do Estado de Minas Gerais**, Artigo extraído da pesquisa "Diagnóstico de Qualidade de Vida e Estresse no Trabalho da Polícia Militar do Estado de Minas Gerais", realizada por MORAES et al. 2000

GUIMARÃES, Tomás Aquino de, **estudo de caso em organização militar** Ambiente de aprendizagem e cultura em organizações:, revista adm. São Paulo v.39 n.3 pág.231-241, julho/agosto 2004

JÚNIOR, Marcos Costa, e ACCIOLY, Horácio, e OLIVEIRA, José, e MAIA, Eulália, **Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira**, Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health março, 2007

AYRES, Kátia Virgínia **Qualidade de vida no trabalho e qualidade de vida:** uma proposta integradora. Revista de Administração Contemporânea. 2000. Disponível em:www.rac.com.br

FERREIRA, Hadassa. **O stress e o policial militar:** causas, conseqüências e prevenção. Mato Grosso do Sul. UFPG. 2004

ALBRECHT, Karl. **O gerente e o estresse**. Rio de Janeiro: Zahar, 1988.

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria. (org) **Burnout:** quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002. BOM SUCESSO, Edna de Paula. **Qualidade de Vida, Sonho ou Possibilidade?** Disponível em: <http://www.abqv.org.br/artigos004.php

CARMELO, Eduardo. Qualidade De Vida No Trabalho. 2007. Disponível em: http://www.rhportal.com.br/artigos/wmview.php?idc_cad=a7o2sdrwi.

FERNANDES, Edna Conte. **Qualidade de Vida no Trabalho**: como medir para melhorar. Salvador, BA: Editora Casa da Qualidade, 1996.

França, A.C.L & Rodrigues, A.L (1999). **Stress e Trabalho**: **Guia básico com abordagem psicossomática.** São Paulo: Atlas. 48

Questionário de Pesquisa

Caros Policiais Militares:

Esta é uma pesquisa de fins acadêmicos para o TCC de Bacharel em Administração da UNB, cujo tema é: “A Influência do stress na Qualidade de Vida no Trabalho do Policial Militar”; desenvolvido pelo acadêmico Janary Barbosa Dias, sob orientação da Profª. Msc. Maria Helena da Silva Martins

Por favor, preencha o questionário, não há respostas corretas, nem incorretas, somente suas importantes opiniões. Conto com sua contribuição respondendo, com o máximo de sinceridade as informações abaixo.

Não há necessidade de se identificar neste questionário, todas as respostas serão tratadas confidencialmente.

O questionário deve ser respondido até o dia 02/09/2011.

Muito obrigado por sua ajuda. O que você pensa é importante para nós.

INFORMAÇÕES PESSOAIS

1 – Sexo: ( ) Masculino ( ) Feminino

2 – Qual a sua idade?

( ) menos de 30 anos ( ) 30 a 39 anos ( ) 40 a 49 anos ( ) 50 anos ou mais

3 – Qual seu estado civil?

( ) solteiro ( ) casado ( ) viúvo ( ) divorciado/separado ( ) outros

4 – Quantos filhos têm?

( ) nenhum ( ) 1 a 2 filhos ( ) 3 a 4 filhos ( ) mais de 4 filhos

5 – Você estuda?

( ) Sim ( ) não

( ) ensino fundamental ( ) ensino médio ( )graduação ( ) graduado ( ) pós - graduado

ESTILO DE VIDA, TRABALHO E SAÚDE

6 – Você fuma?

( ) sim ( ) não

7 – Com que freqüência você consume bebidas alcoólicas (vinho, cerveja, cachaça, etc...)

( ) nunca ( ) uma vez por semana
( ) uma vez por mês ( ) 2 a 3 vezes por semana
( ) mais de uma vez por mês ( ) mais de 4 vezes por semana

8 – Como classifica o seu estado de saúde atual?

( ) excelente ( ) bom ( ) regular ( ) ruim

9 – Com que freqüência você considera que dorme "bem" (6 a 8 horas por noite)?

( ) sempre ( ) quase sempre ( ) tenho dificuldade para dormir "bem" ( ) raramente

10 – Pratica exercícios físicos ou esportes?

( ) sim ( ) não

11 – Caso tenha respondido "sim", quantas vezes por semana:

( ) 1 a 2 vezes ( ) 3 a 5 vezes ( ) todos os dias

12 – Em relação ao estresse, você afirmaria que:

( ) nunca foi acometido por este mal

( ) raramente está estressado

( ) às vezes está estressado, mas vive razoavelmente bem

( ) quase sempre está estressado

( ) sempre está estressado e tem dificuldades para enfrentar a vida diária

13 – Qual a freqüência que sente os sintomas abaixo, considerando:

1- nunca 2 – raramente 3 – freqüentemente

SINTOMAS	1	2	3
Dor de cabeça			
Insônia			
Tensão ou dores musculares			
Problemas respiratórios			
Depressão			
Angústias			
Impaciência			
Dificuldade de concentração			
Irritabilidade			
Dor nas articulações			

14 – Em relação a sua jornada diária de trabalho?

( ) 4 horas ( ) 6 horas ( ) 8 horas ( ) mais de 8 horas

15 – Qual o seu estado físico e mental no final de um dia de trabalho?

( ) bem ( ) pouco cansado ( ) cansado ( ) exausto

16 – Quanto ao ambiente físico de trabalho como você avalia as variáveis:

	Muito bom	Satisfatório	Inadequado	Ruim
Limpeza				
Instalações				
Temperatura				
Claridade				

17 – Você acredita que a Polícia Militar/Assessoria militar considera que o seu bem-estar é importante para a organização?

( ) sim ( ) não ( ) em parte

18 – Você conhece alguma atividade/ação desenvolvida pela Polícia Militar e/ou Assessoria militar relacionada a um Programa de Qualidade de Vida no Trabalho?

( ) sim ( ) não

Se marcou sim,

quais?_____

19 – Gostaria que a Polícia Militar/Assessoria militar adotasse um Programa de Qualidade de Vida no Trabalho?

( ) sim ( ) não

20 – Quantas pessoas trabalham com você?

( ) nenhuma ( ) uma ( ) duas ( ) três ( ) quatro ( ) cinco ( ) seis

21 – O que você acredita que pode ser feito para melhorar o seu ambiente de trabalho?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____