

**FACULDADE PATOS DE MINAS  
DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA  
CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**JANAYNA SANTOS FONSECA**

**ESTRESSE E *COPING* NO AMBIENTE LABORAL DE POLICIAIS MILITARES DE  
UM MUNICÍPIO DO ALTO PARANAIBA**

**PATOS DE MINAS  
2018**

**JANAYNA SANTOS FONSECA**

**ESTRESSE E *COPING* NO AMBIENTE LABORAL DE POLICIAIS MILITARES DE  
UM MUNICÍPIO DO ALTO PARANAÍBA**

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito para conclusão do Curso de Graduação em Psicologia para finalidade de obtenção do título de Bacharel, podendo gozar dos direitos de Psicólogo.

Orientadora: Profa. Me. Isabel Cristina Oliveira Gomes.

**PATOS DE MINAS  
2018**

FACULDADE PATOS DE MINAS  
DEPARTAMENTO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA  
Curso Bacharelado em Psicologia

**JANAYNA SANTOS FONSECA**

**ESTRESSE E *COPING* NO AMBIENTE LABORAL DE POLICIAIS MILITARES DE  
UM MUNICÍPIO DO ALTO PARANAÍBA**

Banca Examinadora do Curso de Bacharelado em Psicologia, composta em 02 de  
julho de 2018.

Orientadora: Profa. Me. Isabel Cristina Oliveira Gomes  
Faculdade Patos de Minas

Examinadora 1: Profa. Dra. Danielle Ribeiro Ganda  
Faculdade Patos de Minas

Examinador 2: Prof. Me. Arthur Siqueira de Sene  
Faculdade Patos de Minas

Dedico este trabalho a Deus, meu criador, que me formou e em cada amanhã foi me aperfeiçoando. Nesta longa jornada, Ele foi me dando forças e coragem para não desistir e continuar a longa caminhada com persistência.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, gostaria de agradecer a Deus por essa vitória alcançada. Sem a sua força, sem a sua capacitação eu não teria ido tão longe e jamais conseguiria continuar vencendo os desafios diários.

Ao meu esposo, Wenno, que amo muito, que sempre me incentivou, ajudou, me deu forças para prosseguir e inúmeros motivos para chegar até o fim com suas palavras sábias.

Ao meu filho Denner, por ser sempre um motivo para eu lutar pelo melhor e jamais desistir.

Aos meus pais, pelo amor, pelo apoio e a mão amiga que jamais me desamparou.

Aos meus irmãos, agradeço o carinho e apoio durante todo o percurso.

À minha orientadora Isabel, pelo tempo dedicado, pelo conhecimento que me foi passado ao longo da elaboração deste trabalho.

Ao meu coordenador, Júnior, pelo compromisso e pela excelência com a formação acadêmica.

Aos professores, a minha eterna gratidão, não somente pelos conhecimentos racionais, mas pelas manifestações na formação do caráter profissional.

Aos amigos que fiz durante esses 5 anos, o meu desejo é que vocês alcancem tudo o quanto almejam nessa nova caminhada.

*Se nossos pensamentos forem limpos e claros, estaremos  
melhor preparados para alcançar nossos objetivos.*

*Aaron Beck*

## ESTRESSE E *COPING* NO AMBIENTE LABORAL DE POLICIAIS MILITARES DE UM MUNICÍPIO DO ALTO PARANAÍBA

### STRESS AND COPING IN THE LABOR ENVIRONMENT OF MILITARY POLICE STATIONS OF A MUNICIPALITY OF THE HIGH PARANAÍBA

Janayna Santos Fonseca<sup>1</sup>

Isabel Cristina Oliveira Gomes<sup>2</sup>

#### RESUMO

Na vida dos policiais o estresse está presente e exerce influência na maneira com que eles se comportam no exercício de sua função, mas também fora dele. Há quatro fases do estresse: alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão e, a fase do alerta ocorre o contato do indivíduo com o evento estressor. A fase da exaustão é a pior do processo. A respeito das estratégias para enfrentamento do estresse, a literatura cita 8 fatores: 1 - Confronto; Fator 2 - Afastamento; Fator 3 - Auto-Controle; Fator 4 - Suporte Social; Fator 5 - Aceitação de Responsabilidade; Fator 6 - Fuga- Esquiva; Fator 7 - Resolução de Problemas, e Fator 8 - Reavaliação Positiva. O objetivo desse estudo é verificar a relação entre o nível de estresse e as estratégias utilizadas pelos policiais militares para enfrenta-lo dentro de seu ambiente de trabalho. Este trabalho se justifica diante da necessidade de controle do estresse laboral. Tal controle traz benefícios tanto para o trabalhador, em termos de sua saúde e qualidade de vida, quanto para a organização onde desempenham suas atividades, em termos de maior produtividade. Aplicou-se na pesquisa o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL) e o inventário de estratégias de *coping*. Observou-se que entre os indivíduos que se encontravam na fase de resistência, 63% utilizou reavaliação positiva como estratégia de *coping*, 25% utilizou a aceitação, 6% utilizou o afastamento e 6% o suporte social. Na fase de quase exaustão, 50% utilizou a aceitação e os outros 50% utilizou o suporte social. Na fase de exaustão, observou-se que todos os indivíduos utilizaram o autocontrole. Conclui-se que a porcentagem de policiais com sintomas de estresse é maior entre os profissionais que atuam no setor de policiamento ostensivo geral/ambiental quando comparados àqueles que trabalham no setor administrativo, o que pode ser explicado devido ao fato de estarem mais próximos às situações de violência e risco.

**Palavra-chave:** Estresse. Polícia Militar. *Coping*. Pesquisa Quantitativa.

#### ABSTRACT

---

<sup>1</sup> Graduanda em Psicologia pela Faculdade Patos de Minas (FPM). Email: janaynays@hotmail.com

<sup>2</sup> Mestre em Processos Cognitivos pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Docente e orientadora do Departamento de Graduação em Psicologia da FPM. E-mail: belgomes.icog@gmail.com

In the life of the police, stress is present and influences how they behave in the exercise of their function, but also outside it. The objective of this study is to verify the relationship between the level of stress and the strategies used by the military police to confront it within their work environment. This work is justified by the need to control labor stress. Such control brings benefits both to the worker, in terms of their health and quality of life, and to the organization where they carry out their activities, in terms of higher productivity. Lipp's Inventory of Stress Symptoms for Adults (ISSL) was applied in the research, also the inventory of *coping* strategies was used. Among the individuals in the resistance phase, 63% used positive reassessment as a *coping* strategy, 25% used acceptance, 6% used withdrawal, and 6% used social support. In the phase of near exhaustion, 50% used acceptance and the other 50% used social support. In the phase of exhaustion, it was observed that self-control was used. It is concluded that the percentage of police with stress symptoms is higher among professionals working in the ostensible general / environmental policing sector when compared to those working in the administrative sector, which can be explained due to the fact that they are closer to situations of violence and risk.

**Keywords:** Stress. Military Police. *Coping*. Quantitative Research.

## 1 INTRODUÇÃO

Atualmente, a violência é visivelmente notada na sociedade e divulgada pelos meios de comunicação. Nesse entremeio, a polícia militar adentra no combate à violência, contando com uma equipe devidamente testada e preparada para as situações mais extremas.

Segundo Dantas, Brito, Rodrigues, & Maciente (2010) muitos policiais militares iniciam carreira em decorrência do status oferecido pela profissão, plano de carreira e estabilidade no emprego. Porém, após algum tempo de trabalho percebem os aspectos negativos que envolvem a profissão, tais como falta de reconhecimento, exposição à riscos com frequente morte de companheiros de atividade.

Conforme explicam Lipp, Costa e Nunes (2017) as atividades exercidas pelos policiais envolvem um elevado nível de tensão pelo fato de eles estarem sempre expostos à violência, agressão e aos mais diversos riscos, entre eles, o risco de morte.

Lipp (1984) explica que o estresse como uma ação contrária do organismo quando exposto a condições físicas, mentais e químicas que causam irritação, medo, excitação e/ou confusão.

Dentro de seu ambiente de trabalho, conforme mencionam Oliveira e Bardagi, (2010), os policiais precisam lidar com eventos estressantes dispondo de estratégias para enfrentar determinados quadros de estresse que podem levar à exaustão.

Assim é importante discutir sobre o *coping*: mecanismo desenvolvido pelos indivíduos para se adaptarem às circunstâncias adversas. Nesse sentido, pode ser encarado como os esforços realizados para vencer fatores estressores.

No contexto desta pesquisa, de acordo com Silva (2010), o *coping* possibilita que o policial permaneça atento e se oriente para a tarefa seguinte. Essa atitude pode diminuir as manifestações dos fatores estressores.

Este trabalho se justifica diante da necessidade de controle do estresse laboral. Tal controle traz benefícios tanto para o trabalhador, em termos de sua saúde e qualidade de vida, quanto para a organização onde desempenham suas atividades, em termos de maior produtividade.

O objetivo desse estudo é verificar a relação entre o nível de estresse e as estratégias utilizadas pelos policiais militares para enfrenta-lo dentro de seu ambiente de trabalho.

## **2 REVISÃO DA LITERATURA**

### **2.1 Estresse laboral**

De acordo com Faria, Weber e Ton (2012), o estresse pode ser positivo, ideal e negativo. No sentido positivo se caracteriza pelo ânimo, vigor, energia e melhoria da produtividade. No sentido ideal se relaciona ao manejo do estresse inicial eficientemente. Quando não é administrado, se transforma no estresse negativo, podendo causar prejuízos à qualidade de vida, sendo frequentemente acompanhado de doenças.

O estresse é uma palavra derivada do latim que significa fadiga e cansaço. Seu significado também se relaciona aos termos força, tensão e esforço. Denomina-se estresse o conjunto de reações que levam ao desenvolvimento do organismo quando exposto uma determinada situação que exija esforço para se adaptar. Quando um organismo é exposto a um esforço, a probabilidade é que responda

específica e uniformemente, desencadeando uma síndrome geral de adaptação (Santana & Sabino, 2012).

De acordo com Antoniazzi, Dell'aglio e Bandeira (1988) o estresse é uma resposta orgânica diante de um evento ameaçador. Essa reação pode resultar em doenças devido às alterações que desencadeiam na composição química corporal do indivíduo.

Silva (2010) menciona que o estresse é um conjunto de reações que o organismo emite naturalmente, sendo um evento necessário para a sobrevivência do indivíduo. Esse evento é desencadeado quando ocorrem estímulos internos ou externos que exigem adaptações do organismo a novas situações. Porém, deve-se destacar que a exposição constante à eventos estressores não é saudável pois pode resultar doenças.

Quando a pessoa se depara com uma situação que vai além de seus esforços e limites origina-se o estresse, caracterizado como uma reação que afeta seu organismo física, mental, emocional, psicologicamente e socialmente. O estresse traz consequências para o relacionamento com colegas e familiares, colocando em risco a saúde, qualidade de vida e relação com o meio em que o indivíduo vive. Atualmente, o estresse tem se tornado uma doença muito comum, deixando as pessoas abatidas e vulneráveis (Dantas, Brito, Rodrigues, & Maciente, 2010).

De acordo com Oliveira e Bardagi (2010) o estresse é processado em 04 fases: alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão. A primeira fase é o alerta, onde o indivíduo entra em contato com seus eventos estressores e o organismo perde o equilíbrio interno, precisando se adaptar. A próxima fase é a resistência, onde há a recuperação e o organismo resiste ao estressor através da adaptação, mantendo o equilíbrio. A fase de quase-exaustão é a terceira, onde há um aumento da vulnerabilidade às doenças, quando há maior intensidade e presença dos agentes estressores e o corpo se desgasta excessivamente tentando se equilibrar. A quarta fase, a exaustão, é a pior fase do processo. Nela ocorre um grande desequilíbrio interno, levando a pessoa à incapacidade de tomada de decisões e concentração.

Quando o estresse se liga ao ambiente de trabalho ele é chamado de estresse laboral, ocorrendo quando o indivíduo se encontra em seu ambiente de trabalho e o vê como uma ameaça a suas necessidades pessoais e trabalhistas, físicas e psíquicas, acarretando prejuízos as suas atividades diárias.

Nas relações existentes na sociedade, os indivíduos lutam para vencer metas, alcançar determinados prestígios e adotar comportamentos que os grupos onde estão inseridos lhe impõem. Dessa forma, ao se frustrarem e não conseguirem realizar qualquer desses aspectos podem se sentir estressados (Abreu, Stoll, Ramos, Baumgardt, & Kristensen, 2002).

Para a Organização Mundial da Saúde, a saúde pode ser prejudicada tanto pelos fatores agressivos (fatores de risco e sobrecarga) tanto pelos fatores ambientais (fatores de subcarga) como insuficiência de exercícios musculares, falta de diálogo com outras pessoas, rotinas laborais que levam à uniformidade de tarefas, baixo compromisso ou desafios intelectuais) (Abreu et al., 2002).

Diante disso, observa-se que a presença do estresse é útil durante o exercício de quaisquer tarefas e sua total ausência ou sua presença excessiva, podem prejudicar o indivíduo. Dessa forma, quando uma situação estressora perdura por um longo período pode desencadear tanto patologias transitórias quanto doenças graves (Oliveira & Bardagi, 2010).

## **2.2 Estresse em policiais militares**

Na vida dos policiais, o estresse está presente e exerce influência na maneira com que eles se comportam no exercício de sua função, mas também fora dele. (Allegrette, 1996; Silva & Vieira, 2008). Nas palavras de Sadir, Bignotto e Men (2010), o trabalho dos policiais frequentemente leva a problemas de enfraquecimento físico, mental e emocional. O ambiente em que o trabalho é realizado contribui sobremaneira para tais problemas.

Abreu et al. (2002) explicam que no caso dos policiais militares, por viverem em constantes riscos físicos e psíquicos e lidarem com a violência correndo risco de vida, acabam tendo sua qualidade de vida afetada e adoecendo. Assim, para Bezerra et al. (2013) o estresse pode desencadear quadros de riscos em policiais tais como as doenças cardiovasculares, principalmente as coronárias, hipertensão, transtornos ansiosos, transtornos de adaptação e de humor, episódios depressivos.

Corroborando com essa discussão Coleta e Coleta (2008) apontam doenças como úlceras, problema de coração, suicídio e divórcio como os mais observados em policiais ao serem comparados com outros funcionários públicos. Os autores atribuem esses achados ao fato de os policiais lidarem com a violência, os conflitos

e a marginalidade, entre outros. Além disso, também há as questões ligadas à hierarquia organizacional, ao salário e à relação com os colegas e seus superiores.

Ao falarem sobre o estresse nesses profissionais Lipp, Costa e Nunes (2017) explicam que pode causar implicações para o futuro da atuação da Secretaria de Segurança Pública, pois ao se encontrarem sob a fase da resistência, por exemplo, os policiais dispõem esforços acima da média na tentativa de lidar com os fatores estressores de seus ambientes de trabalho. Ultrapassando o limite da resistência, essas pessoas evoluem para as fases de quase exaustão e exaustão, chegando ao ponto de não conseguirem lidar com as tensões rotineiras. Esse fato exige medidas que ofereçam para essa população um alívio em seu ambiente laboral.

A convivência diária com a injustiça social, violência e, especialmente, com a possibilidade de morte, reflete na maneira com que os policiais se comportam. Estudiosos indicam fatores estressores ligados ao exercício da função como responsáveis pelos índices elevados de suicídio, divórcio e alcoolismo no meio policial. Com efeito, o trabalho policial é uma das ocupações mais estressoras em comparação a outras ocupações. Esses profissionais são acometidos por diversos problemas de saúde ligados ao exercício profissional (Sadir, Bignotto, & Men, 2010).

Diante deste adoecimento, é necessário reconhecer a forma que os policiais militares têm lidado com este fator que tomou espaço em seu cotidiano, afetando suas atividades laborais e todos os contextos a sua volta.

### **2.3 Coping em policiais militares**

O termo '*coping*' se origina do inglês e seu significado mais próximo é 'lidar com' ou 'enfrentamento' do estresse. Os esforços realizados pelos indivíduos para lidar com situações estressantes, crônicas ou agudas, têm se constituído em objeto de estudo da psicologia social, clínica e da personalidade, encontrando-se fortemente atrelado ao estudo das diferenças individuais (Savóia, Santana, & Mejias, 1996).

Em 1980, Folkman e Lazarus estabeleceram um modelo de *coping* que envolve os seguintes conceitos: (1) *coping* é uma relação entre o indivíduo e o ambiente; (2) busca administrar a situação estressora, ao invés de controlá-la ou dominá-la; (3) depende de como a situação estresse é percebida, interpretada e representada pelo indivíduo; (4) é o empenho do indivíduo buscando gerenciar os

fatores estressores internos ou externos decorrentes de sua atividade no ambiente (Bezerra, Minayo, & Constantino, 2013).

De acordo com Santana e Sabino (2012) o *coping* são estratégias que as pessoas usam para se habituar em situações diversas. Tais estratégias podem ser aprendidas e após serem usadas, poderão ser descartadas. Ele é compreendido como impulsos de origem cognitiva e comportamental direcionados cumprir demandas que vão além dos recursos do indivíduo. Há 8 estratégias de *coping*, denominados de “fatores”, são eles: Fator 1 - Confronto; Fator 2 - Afastamento; Fator 3 - Auto-Controle; Fator 4 - Suporte Social; Fator 5 - Aceitação de Responsabilidade; Fator 6 - Fuga- Esquiva; Fator 7 - Resolução de Problemas, e Fator 8 - Reavaliação Positiva.

Quando o homem compreende o que é o estresse, ele provavelmente utilizará a seu favor a intensidade geradora do mesmo, visto que o estresse é praticamente impossível de ser evitado. Mudanças no comportamento podem ocorrer, como a prática de atividade física, alimentação saudável, repouso e relaxamento, são métodos eficientes para enfrentá-lo (Santana & Sabino, 2012).

O trabalho dos policiais é estressante (Sanchez-Milla, Sanz-Bou, Apellaniz-Gonzalez, & Pascual-Izaola, 2001) considerando que atuam em ambientes conflituosos, marcado pela marginalidade e pelo crime. Além disso, o uso de ferramentas o cacetete e o revólver, também caracteriza um fator estressor. Para Silva (2010) há também os problemas organizacionais, tais como o relacionamento entre colegas de trabalho e entre eles e a chefia.

Assim, entre os policiais, Oliveira e Bardagi (2010) explicam que eles devem dispor de estratégias que evitem quadros estressantes em seu trabalho que os levem à fase de exaustão. Dessa forma, para Coleta e Coleta (2008), entre as estratégias de *coping* utilizadas pelos policiais para lidarem com os fatores estressores em seu ambiente de trabalho estão o isolamento da família com atitudes de não conversar sobre assuntos do trabalho em casa e procurar separar a vida profissional da vida familiar.

Ao falar sobre o *coping* em policiais Silva (2010) menciona que ele permite que o policial mantenha o foco de atenção e se direcione para a próxima tarefa, o que pode promover amenização dos sintomas de estresse. A partir daí, é necessário desenvolver a capacidade dos policiais militares para enfrentarem o estresse melhorando assim a saúde da organização. Sendo interessante que delegacias de

polícia utilizem os serviços dos profissionais da psicologia e dos clínicos buscando diminuir os reflexos negativos do trabalho na vida de seus policiais.

### **3 METODOLOGIA**

O presente estudo de modelo quantitativo realizou-se com 45 policiais militares do Batalhão de Polícia Militar de uma cidade do Alto Paranaíba. Inicialmente, para a realização da pesquisa, foi necessária a autorização do responsável pelo Batalhão e em seguida, a aprovação do Comitê de Ética (CEP), de acordo com o parecer nº 85676217.2.0000.8078 (Anexo A). Obteve-se ainda a aceitação dos profissionais participantes, onde cada um recebeu um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Anexo B), com informações sobre a pesquisa, para que assinassem, se caso concordassem participar da pesquisa. Também o consentimento do responsável pelo batalhão para a realização da pesquisa (Anexo C)

Foi utilizado um questionário para coleta de dados sócios-demográficos (Anexo D), com questões fechadas, contendo os itens a seguir: idade, sexo, estado civil, escolaridade, patente do policial militar, tempo de serviço e do setor de trabalho.

Aplicou-se na pesquisa o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp – Anexo E - (ISSL) (Lipp, Costa, & Nunes, 2000), objetivando identificar a presença de estresse. Esse instrumento é benéfico para identificar características de estresse e em que nível se encontra (alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão). Este Inventário é baseado em um modelo composto por quatro fases e seu método avaliativo do estresse evidencia a sintomatologia somática e psicológica etiológicamente ligada a ele. O ISSL tem uma aplicação simples e rápida, objetivando identificar sintomas existentes apresentados pelo paciente, sendo eles somáticos ou psicológicos e em que fase se encontram. Sua aplicação dura em torno de 10 minutos, compostos por três quadros, referindo-se as quatro fases do estresse. Os sintomas especificados em cada quadro são característicos de cada fase e se dividem em físicos e psicológicos.

Além disso, foi utilizado o “Inventário de estratégias de Coping de Folkman e Lazarus (1982) apud Savóia et al. (1996)”. (Anexo F). Um questionário que possui 66 itens incluindo pensamentos e ações utilizados pelas

peças para enfrentamento de demandas internas ou externas resultantes de um evento estressor (Anexo E). O modelo contém 8 fatores diferentes (Fator 1 - Confronto; Fator 2 - Afastamento; Fator 3 - Auto-Controle; Fator 4 - Suporte Social; Fator 5 - Aceitação de Responsabilidade; Fator 6 - Fuga- Esquiva; Fator 7 - Resolução de Problemas, e Fator 8 - Reavaliação Positiva), que avaliam a maneira como o indivíduo utiliza estratégias de coping. No momento da aplicação do questionário foi pedido para que os participantes se lembrassem da forma com que lidaram com uma situação estressora recente. Assim, cada item foi respondido de acordo com a intensidade com que utilizaram cada estratégia mencionada na determinada situação, tendo como opções de respostas: (0) não usei esta estratégia, (1) usei um pouco, (2) usei bastante e (3) usei em grande quantidade. A cada fator foi atribuído um valor correspondente ao somatório dos itens que o compõem no O fator de maior valor é aquele que mostra a estratégia de coping utilizada pelo indivíduo diante de situações estressoras.

Após a coleta, os dados foram tabulados no Microsoft Excel 2016 e construídas as tabelas e gráficos.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O perfil da amostra foi composto por 45 policiais militares de um Batalhão do interior de Minas Gerais, sendo 25 atuantes no setor administrativo e, 20 do setor de policiamento ostensivo. Os entrevistados possuem as seguintes patentes: 2 soldados, 22 sargentos, 18 cabos e, 3 subtenentes, A Tabela 1 mostra o perfil da amostra.

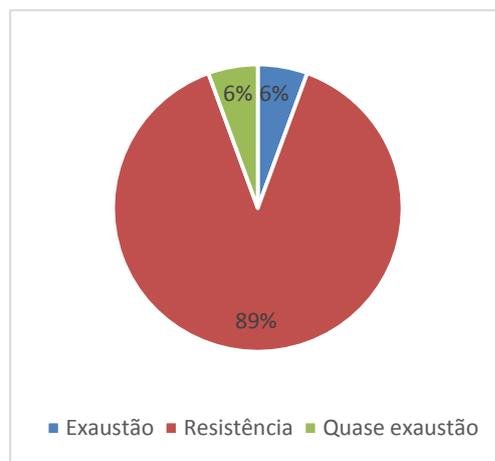
**Tabela 1 – Perfil da amostra**

Variável	N	%	Variável	N	%
<b>Idade</b>			<b>Setor de trabalho</b>		
De 27 a 37 anos	21	46,67%	Administrativo	25	55,56%
De 38 a 47 anos	17	37,78%	Policiamento ostensivo	20	44,44%
De 48 a 57 anos	7	15,56%			
<b>Sexo</b>			<b>Patente</b>		

Masculino	33	73,33%	Soldado	2	4,44%
			Sargento	22	48,90%
Feminino	12	26,67%	Cabo	18	40,00%
			Subtenente	3	6,66%

A partir da aplicação do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL) e do Inventário de Estratégias de *Coping* observou-se o seguinte:

**Gráfico 1** – Nível de(fora do lugar estresse



Na amostra pesquisada 18,4% dos indivíduos se mostraram estressados. De acordo com o Gráfico 1, 89% se encontram na fase da resistência, enquanto os outros se dividem entre as fases de exaustão e quase exaustão. É interessante observar que entre os indivíduos que se encontravam na fase de resistência 63% utilizou reavaliação positiva como estratégia de *coping*, 25% utilizou a aceitação, 6% utilizou o afastamento e 6% o suporte social. Na fase de quase exaustão, 50% utilizou a aceitação e os outros 50% utilizou o suporte social. Na fase de exaustão, observou-se que todos os indivíduos utilizaram o autocontrole.

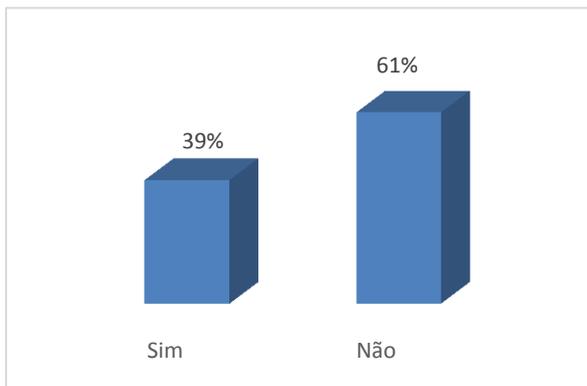
Ao falar sobre a fase da resistência Lipp, Costa e Nunes (2017) explicam que é aquela em que o indivíduo tenta lidar com os fatores estressores de modo a manter sua homeostase interna. Nas palavras da autora essa fase pode ser um reflexo da crise social vivida nas cidades em termos de violência urbana. Os autores Rossetti, Ehlers, Guntert, Leme, Rabelo, Tosi, Pacanaro e Barrionuevo (2008), em estudo que investigou o estresse em servidores da política federal de São Paulo

relataram que entre os entrevistados 38,4% apresentaram sintomas de estresse, sendo a fase da resistência a mais observada.

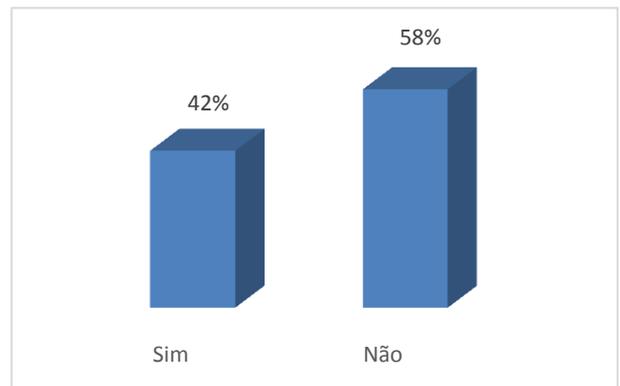
Nos estudos de Lipp, Costa e Nunes (2017) a respeito do estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais, foram encontrados os índices 6,12% para a fase de quase exaustão e, 9,5% para a fase de exaustão. Para os autores a fase de exaustão é o estágio mais avançado do estresse, sendo caracterizado por doenças, queda significativa de produtividade, depressão, angústia, desânimo e incapacidade para trabalhar adequadamente. Essa fase exige cuidados de especialistas na área do estresse, sem os quais a recuperação é lenta.

Dos entrevistados que se encontram nas fases de estresse 89% são casados enquanto os outros se declararam solteiro ou divorciado. A maior porcentagem de policiais casados com estresse também foi encontrada nos estudos de Pawlowytsch, Batista e Batista (2013) referente ao estresse de policiais militares catarinenses. Eles observaram que 63,64% de policiais militares casados apresentaram sintomas de estresse enquanto 57,14% dos solteiros se apresentaram estressados. Nas palavras dos autores esse achado pode ser um indício que de os conflitos familiares influenciam no surgimento do estresse.

**Gráfico 2 – Estresse em homens**



**Gráfico 3 – Estresse em mulheres**



Conforme o Gráfico 2, entre os homens que foram entrevistados 39% apresentam estresse. O Gráfico 3 mostra que entre as mulheres, 42% apresentam estresse. A respeito da estratégia de *coping* utilizada por pelos homens e mulheres entrevistados observou que ambos os sexos utilizam-se primeiramente a estratégia reavaliação positiva seguida da aceitação na seguinte proporção: homens: 50%

reavaliação positiva e 22% aceitação e, mulheres: 62% reavaliação positiva e 20% aceitação.

O fato de o índice de estresse ser maior nas mulheres policiais também foi observado nos estudos de Rossetti et al. (2008) que constatou o índice de 59% nas mulheres e 32,3% dos homens entrevistados.

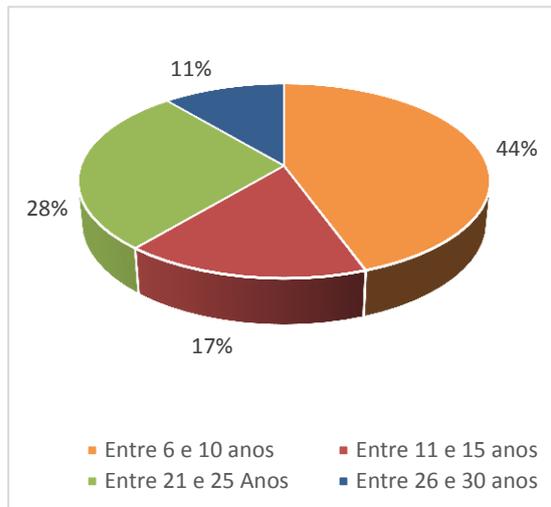
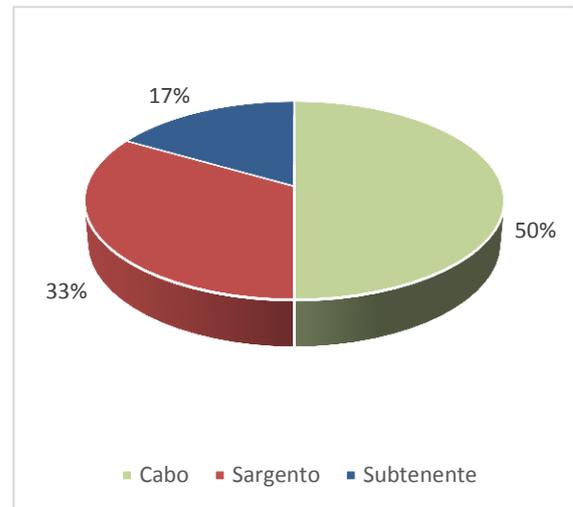
O índice mais elevado em mulheres pode estar relacionado ao maior esforço para lidar com as rotinas da vida, tanto em termos familiares quanto no trabalho (Neves, Oliveira, & Ferreira, 2016).

Os autores Costa, Accioly Júnior Oliveira e Maia (2007) em estudo que buscou diagnosticar o estresse de policiais militares de uma cidade brasileira justificam observando que as mulheres possuem a dupla jornada de trabalho, devido às obrigações domésticas e ao fato de sofrerem mais em decorrência de relações interpessoais ruins, e ainda as suas características fisiológicas e psicológicas específicas.

No setor administrativo, 36% dos policiais estão com estresse. A maioria deles utiliza a estratégia de reavaliação positiva para enfrentar as situações estressoras cotidianas, seguidos pela estratégia aceitação e autocontrole. No setor policiamento ostensivo geral/ambiental, 45% estão com estresse sendo que a maioria utiliza a reavaliação positiva seguida da aceitação e depois do afastamento.

Em relação a esses índices Neves et al. (2016) ao realizarem estudo para observar a sintomatologia de estresse em policiais militares de Rondônia constataram que nos serviços administrativo há prevalência de estresse (33,3%) quando comparado ao serviço operacional (18,1%).

Nas palavras de Bezerra, Minayo e Constantino (2012) a prevalência do índice nas funções operacionais se justifica em decorrência da maior exposição às situações arriscadas.

**Gráfico 4 – Tempo de trabalho****Gráfico 5 – Patente**

De acordo com o Gráfico 4 entre os entrevistados que apresentaram sintomas de estresse os que se mostraram mais estressados são os que possuem entre 6 e 10 anos de trabalho (44%).

De maneira semelhante, considerando o tempo de serviço policial Pawlowytsch et al. (2013) em estudo referente ao estresse de policiais militares catarinenses também observaram que os indivíduos com mais sintomas de fatores estressores eram os que possuíam entre 5 e 10 anos de serviço (81,81%).

Conforme mostra o Gráfico 5, dos 18 entrevistados que apresentaram sinais de estresse a maioria (50%) possuem a patente de cabo, seguidos dos sargentos e, posteriormente, dos subtenentes.

Costa et al. (2007) encontraram índices mais elevados de sintomas de estresse em oficiais superiores e intermediários (55,6%) do que em cabos e soldados (49,5%). Os autores justificam esse achado em decorrência das responsabilidades pelas tomadas de decisão e gerenciamento das atividades.

No que se refere à estratégia de *coping* mais utilizada pelos cabos e pelos subtenentes este estudo observou que é a reavaliação positiva e, pelos sargentos, a aceitação de responsabilidade.

## 5 CONCLUSÃO

O desenvolvimento desse estudo permite concluir que os policiais militares atuantes nesse Batalhão possuem um maior índice de estresse na fase de

resistência. A maior parte destes profissionais utilizam a reavaliação positiva como estratégia de *coping* para enfrentamento das situações estressoras em seu ambiente de trabalho.

Foi observado que a porcentagem de policiais com sintomas de estresse é maior entre os profissionais que atuam no setor de policiamento ostensivo geral/ambiental quando comparados àqueles que trabalham no setor administrativo, o que pode ser explicado devido ao fato de estarem mais próximos às situações de violência e risco.

Também observou-se que as mulheres apresentam maiores sintomas de estresse e que os policiais militares que possuem entre 6 e 15 anos de trabalho são os que apresentam mais sintomas de estresse. A partir daí pode-se inferir que os indivíduos que possuem mais tempo de carreira são menos estressados.

É relevante o desenvolvimento de trabalhos que busquem compreender a ocorrência de sinais estressores com mais frequência nas mulheres policiais buscando auxiliá-las em suas rotinas diárias que contemplam, além do ambiente profissional, a administração do ambiente familiar

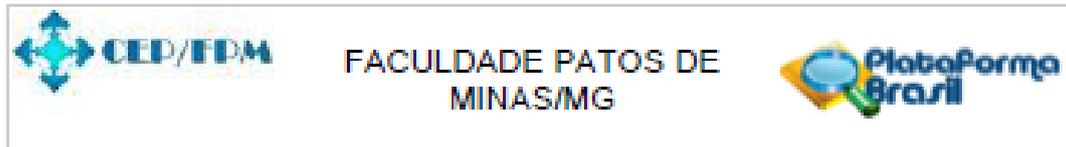
## REFERÊNCIAS

- Abreu, K. L., Stoll, I., Ramos, L. S.; Baumgardt, R. A., & Kristensen, C. H. (2002). Estresse ocupacional e Síndrome de Burnout no exercício profissional da psicologia. *Psicol. cienc. prof.*, 22(2), 22-29.
- American Psychiatric Association *DSM-5*. (2014). Traduç. Maria Inês Corrêa Nascimento. Porto Alegre: Artmed.
- Antoniuzzi, A. S., Dell'aglio, D. D., & Bandeira, D. R. (1998). O conceito de *coping*: uma revisão teórica. *Estud. Psicol.*, 3(2), 273-294.
- Bezerra, C. M., Minayo, M. C. S., & Constantino, P. (2013) Estresse ocupacional em mulheres policiais. *Ciênc. saúde coletiva*, 18(3), 657-666.
- Coleta, A. S. M. D., & Coleta, M. F. (2008). Fatores de estresse ocupacional e *coping* entre policiais civis. *Psico-USF*, 13(1), 59-68.
- Costa, M., Accioly Júnior, O., & Maia, E. (2007). Estresse: diagnóstico dos policiais militar em uma cidade Brasília. *Revista Panamericana de Salud Publica*, 21(4): 217-22.
- Dantas, M. A., Brito, D. V. C., Rodrigues, P. B., & Maciente, T. S. (2010). Avaliação de estresse em policiais militares. *Psicologia: teoria e prática*, 12(3), 66-77.

- Faria, R. R., Weber, L. N. D., Ton, C. T. (2012). O estresse entre vestibulandos e suas relações com a família e a escolha profissional. *Psicol. Argum.*, Curitiba, 30(68), 43-52.
- Lipp, M. E. N. (2000). Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Lipp, M. E. N., Costa, K. R. S. N., & Nunes, V. O. (2017). Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais: Sintomas mais frequentes. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 17(1), 46-53.
- Oliveira, P. L. M., & Bardagi, M. P. (2010). Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares. *Boletim de Psico.*, 59(131), 153-66.
- Neves, L., Oliveira, M. L. M. C., & Ferreira, D. F. (2016). Sintomatologia de estresse em policiais militares numa cidade do interior de Rondônia. *Revista Interdisciplinar do Pensamento Científico*, 2(1), 191-277.
- Pawlowytsch, P. W. M., Batista, L. R., & Batista, F. C. N. (2013). Um estudo exploratório sobre o estresse nos policiais militares de uma cidade catarinense. *Saúde Meio Ambient.*, 2(1), 93-108.
- Rossetti, M. O., Ehlers, D. M., Guntert, I. B., Leme, I. F. A. S., Rabelo, I. S., Tosi, S. V. D., et. al. (2008). O inventário de sintomas de stress para adultos de lip (ISSL) em servidores da polícia Federal de São Paulo. *Revista Brasileira De Terapias Cognitivas*, 4(2), 108-119.
- Sadir, M. A., Bignotto, M. M., & Lipp. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. *Paideia*, 20(45), 73-81.
- Santana, S. L., & Sabino, A. D. V. (2012). Estresse Policial Militar: Efeitos Psicossociais. *Revista Conexão(AEMS)*, 9, 266-276.
- Silva, J. F. C. (2010). O estresse ocupacional e suas principais causas e consequências. Monografia de especialização em gestão empresarial, Universidade Cândido Mendes.

## ANEXOS

### ANEXO A – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA



#### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

##### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** Estresse Laboral em Policiais Militares

**Pesquisador:** Isabel Cristina

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 85676217.2.0000.8078

**Instituição Proponente:** Departamento de Graduação em Psicologia

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

##### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 2.731.171

##### Apresentação do Projeto:

O presente projeto apresenta-se dentro dos padrões da Instituição, fornecendo todos os documentos legais exigidos.

##### Objetivo da Pesquisa:

###### Objetivo Primário:

Caracterizar a existência e prevalência do Estresse Laboral em Policiais Militares em Patos de Minas.

###### Objetivo Secundário:

Verificar a ocorrência dos níveis de estresse laboral entre os sujeitos da pesquisa. Correlacionar dados demográficos e ocupacionais.

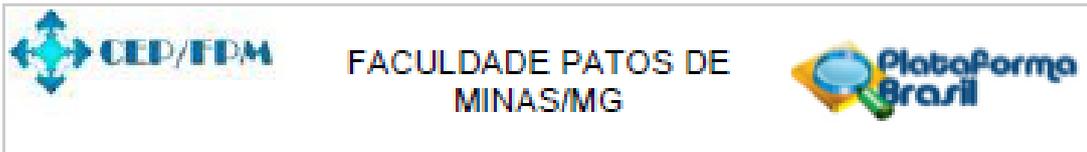
##### Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Serão realizados procedimentos que não trarão quaisquer danos à integridade dos participantes. Entretanto poderá haver o desconforto pelo tempo dispendido no preenchimento do questionário.

##### Benefícios:

Serão feitas análises de dados e após a obtenção dos resultados serão informados aos participantes o resultado, e caso seja possível haverá continuidade do trabalho com outros estudantes que tenham interesse sobre o tema. com esses os participantes poderão mudar seus

**Endereço:** Av. Juscelino Kubitschek de Oliveira, nº1220  
**Bairro:** Cidade Nova **CEP:** 38.708-401  
**UF:** MG **Município:** PATOS DE MINAS  
**Telefone:** (34)3818-2300 **Fax:** (34)3818-2300 **E-mail:** cep@faculdadedepatosdeminas.edu.br



Continuação do Parecer: 2.721.171

hábitos de vida, para assim terem um ambiente de trabalho mais saudável e acolhedor

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

O projeto ora em voga tem objetivos relevantes para a melhoria dos serviços prestados pela Corporação Militar.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

O modelo do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido está adequado para o projeto.

**Recomendações:**

Enviar relatório final até março de 2019.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Parecer favorável a aprovação do projeto após as correções solicitadas.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Data para entrega de Relatório Final ao CEP/FPM: Março/2019

**OBS.: O CEP/FPM LEMBRA QUE QUALQUER MUDANÇA NO PROTOCOLO DEVE SER INFORMADA IMEDIATAMENTE AO CEP PARA FINS DE ANÁLISE E APROVAÇÃO DA MESMA.**

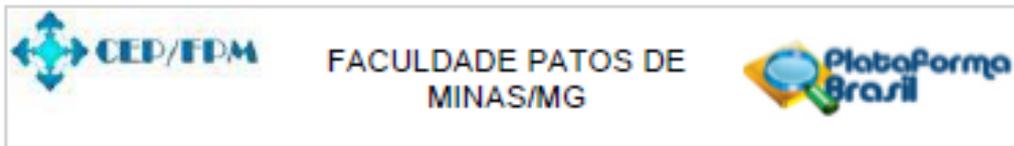
O CEP/FPM lembra que:

- a- segundo a Resolução 466/12, o pesquisador deverá arquivar por 5 anos o relatório da pesquisa e os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido, assinados pelo Participante da pesquisa.
- b- poderá, por escolha aleatória, visitar o pesquisador para conferência do relatório e documentação pertinente ao projeto.
- c- a aprovação do protocolo de pesquisa pelo CEP/FPM dá-se em decorrência do atendimento a Resolução CNS 466/12, não implicando na qualidade científica do mesmo.

**Orientações ao pesquisador :**

- O Participante da pesquisa tem a liberdade de recusar-se a participar ou de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo ao seu cuidado (Res. CNS 466/12 ) e deve receber uma via original do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, na íntegra, por ele assinado.
- O pesquisador deve desenvolver a pesquisa conforme delineada no protocolo aprovado e descontinuar o estudo somente após análise das razões da descontinuidade pelo CEP que o aprovou (Res. CNS 466/12), aguardando seu parecer, exceto quando perceber risco ou dano não

Endereço: Av. Juscelino Kubitschek de Oliveira, nº1220  
 Bairro: Cidade Nova CEP: 38.706-401  
 UF: MG Município: PATOS DE MINAS  
 Telefone: (34)3818-2300 Fax: (34)3818-2300 E-mail: cep@faculadepatosdeminas.edu.br



Continuação do Parecer 2.731.171

previsto ao participante da pesquisa ou quando constatar a superioridade de regime oferecido a um dos grupos da pesquisa que requeiram ação imediata.

- O CEP deve ser informado de todos os efeitos adversos ou fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo (Res. CNS 466/12). É papel de o pesquisador assegurar medidas imediatas adequadas frente a evento adverso grave ocorrido (mesmo que tenha sido em outro centro) e enviar notificação ao CEP e à Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA – junto com seu posicionamento.
- Eventuais modificações ou emendas ao protocolo devem ser apresentadas ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas. Em caso de projetos do Grupo I ou II apresentados anteriormente à ANVISA, o pesquisador ou patrocinador deve enviá-las também à mesma, junto com o parecer aprobatório do CEP, para serem juntadas ao protocolo inicial (Res.251/97, Item III.2.e).

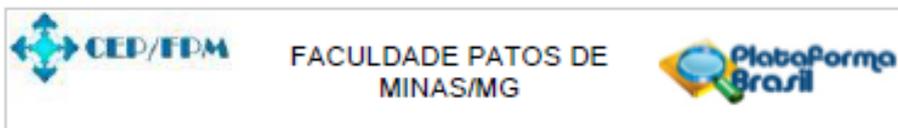
De acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS 466/12, o CEP manifesta-se pela aprovação do protocolo de pesquisa proposto.

O protocolo não apresenta problemas de ética nas condutas de pesquisa com seres humanos, nos limites da redação e da metodologia apresentadas.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Outros	projetocep novo.docx	09/05/2018 16:03:50	GILMAR ANTONIASI	Aceito
Cronograma	cronograma_novo.pdf	09/05/2018 16:02:17	GILMAR ANTONIASI	Aceito
Informações Básicas do Projeto	PB INFORMações BÁSICAS DO PROJETO 923639.pdf	07/05/2018 00:38:14		Aceito
TCE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	termodeconsentimento.docx	07/05/2018 00:37:42	Isabel Cristina	Aceito

Endereço: Av. Juscelino Kubitschek de Oliveira, nº1220  
 Bairro: Cidade Nova CEP: 38.706-401  
 UF: MG Município: PATOS DE MINAS  
 Telefone: (34)3818-2300 Fax: (34)3818-2300 E-mail: cep@faculdedepatosdeminas.edu.br



Continuação do Parecer: 2.731.171

Outros	FOLHA_DE_ROSTO_ALTERADA.pdf	29/06/2017 10:09:30	GILMAR ANTONIASSI	Aceito
Outros	termodecompromisso.pdf	20/06/2017 22:21:47	Isabel Cristina	Aceito
Outros	declaracao.pdf	20/06/2017 22:20:27	Isabel Cristina	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projetocep.docx	31/05/2017 15:18:13	Isabel Cristina	Aceito
Folha de Rosto	folhaderosto2.pdf	31/05/2017 15:11:41	Isabel Cristina	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	isabel.pdf	30/05/2017 18:05:14	Isabel Cristina	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PATOS DE MINAS, 22 de Junho de 2018

---

Assinado por:  
HUGO CHRISTIANO SOARES MELO  
(Coordenador)

## ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

(Resolução CNS Nº. 466/2012)

Você está sendo convidado a participar da pesquisa “Projeto Estresse Laboral”, coordenada pelo pesquisador(a) responsável Me. Isabel Cristina Oliveira Gomes e conduzida por Ronalha Lelis e Silva aluno(a)/pesquisador(a) do Curso de Psicologia da Faculdade Patos de Minas - FPM. Essa pesquisa se justifica em fazer um estudo de campo qualitativo realizado com 100 Policiais Militares do 15º Batalhão de Polícia Militar de Patos de Minas. Será aplicado o instrumento Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL) e Inventário de Estratégias de *Coping* (1985), em seguida será feita uma análise dos dados para a verificação se há estresse no trabalho e juntamente com isto a fase em que o mesmo se encontra.

1. Os objetivos com os quais essa pesquisa estará sendo realizada serão:
  - Caracterizar a existência e prevalência do Estresse Laboral em Policiais Militares em Patos de Minas.
  - Investigar as estratégias de enfrentamento do estresse na amostra.
  - Objetivos secundários (específicos)
  - Traçar o perfil dos Policiais Militares que atuam no 15º Batalhão de Polícia Militar de Patos de Minas.
  - Verificar a ocorrência dos níveis de estresse laboral entre os sujeitos da pesquisa.
  - Correlacionar dados demográficos e ocupacionais.
  - Avaliar o nível de resiliências em cada participante

2. Para tanto, serão realizados procedimentos que descrever os instrumentos que serão utilizados como coletas de dados. Será utilizado o instrumento Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL), que se trata de um instrumento útil na identificação de quadros característicos do estresse, possibilitando diagnosticar o estresse em adultos e a nível em que se encontra (alerta, resistência e exaustão). Baseia-se em um modelo quadrifásico e propõe um método de avaliação do estresse que enfatiza a sintomatologia somática e psicológica etiologicamente a ele ligada. E também o Inventário de Estratégias de *Coping* (1985) que é um questionário que contém 66 itens que englobam pensamentos e ações que as pessoas utilizam para lidar com demandas internas ou externas de um evento estressante específico

3. O procedimento de coleta de dados constará de descrever os procedimentos que será feita a coleta dos dados em todas as fases e etapas do projeto. Entrevista inicial com os participantes da pesquisa e aplicação do Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL) e o Inventário de estratégias de *Coping*(1985) e depois os dados coletados serão apresentados em gráficos e tabelas com utilização de estatística descritiva e será analisado no programa estatístico SPSS- Versão 2.0. A partir da aplicação do Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp será feita a verificação da incidência de estresse no trabalho e da fase do estresse em cada policial e a correlação entre o estresse e as estratégias de enfrentamento (*coping*).

4. Os benefícios esperados diante de sua participação neste estudo correspondem a análises de dados e após a obtenção dos resultados será informado aos participantes o resultado, e caso seja possível haverá continuidade do trabalho com outros estudantes que tenham o interesse sobre o tema. Com esses resultados os participantes poderão mudar seus hábitos de vida para assim terem um ambiente de trabalho mais saudável e acolhedor. Serão realizados procedimentos que não trarão quaisquer danos à integridade física dos participantes. Entretanto pode haver desconforto pelo tempo exigido ou até um constrangimento pelo teor dos questionamentos

5. Sua identidade e os dados coletados durante as entrevistas serão mantidos em sigilo absoluto sob responsabilidade do pesquisador, estando o mesmo sujeito às penas previstas na Lei brasileira, e de posse do CEP/FPM por 5 anos.

6. Cabe a você decidir se deseja ou não participar dessa pesquisa. Se decidir participar deverá assinar este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, estando ciente de que terá o direito de interromper o estudo e/ou retirar seu consentimento a qualquer momento durante o desenvolvimento da pesquisa sem que isso afete seus direitos aos cuidados futuros, implique responsabilização ou cancelamento dos serviços oferecidos pela instituição Faculdade Patos de Minas. Sua participação é livre e não implica quaisquer tipos de recebimento de remuneração ou pagamento.

7. Em relação a qualquer dano direta ou indiretamente causado por esta pesquisa, o(s) Pesquisador(es) do Estudo e seus assistentes e a Instituição serão responsáveis, perante a lei brasileira, pela indenização de eventuais danos que o participante de pesquisa possa vir a sofrer, bem como por prestar assistência imediata e integral, nos termos da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde;

8. Os seus dados pessoais e as informações obtidas neste estudo, pelo pesquisador e sua equipe, serão garantidos pelo sigilo e confidencialidade. Os seus dados do estudo serão codificados de tal modo que sua identidade não seja revelada;

9. Você terá o direito de dirigir-se, a qualquer momento, ao(s) pesquisador(es) e ao Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Patos de Minas - FPM, para os esclarecimentos sobre dúvidas que surgirem durante a pesquisa, tendo, portanto, o direito à informação. Nesse caso, entre em contato:

- Nome do Pesquisador: JANAYNA SANTOS FONSECA  
Telefone: (34) 3823-2300

Endereço: Avenida Juscelino Kubitschek de Oliveira, 1220

Patos de Minas - MG

- Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Patos de Minas  
Ito Endereço: Campus JK, Avenida Juscelino Kubitschek de Oliveira, Bairro Cidade Nova, 1200, Bloco 3B

Patos de Minas - MG, CEP: 38706-002, Patos de Minas, MG. Telefone: (34) 3818-2300

E-mail: [cep@faculdadepatosdeminas.edu.br](mailto:cep@faculdadepatosdeminas.edu.br)

Horário de funcionamento: seg, qua, sex: 7h às 12h / terça e quinta: 13h às 17h.

#### 10. DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO LIVRE E ESCLARECIDO:

- Eu recebi informação oral sobre o estudo acima e li por escrito este documento.
- Eu tive a oportunidade de discutir o estudo, fazer perguntas e receber esclarecimentos.
- Eu concordo em participar do estudo e estou ciente que minha participação é totalmente voluntária.
- Eu entendo que posso retirar meu consentimento a qualquer momento sem que isso afete meu direito aos cuidados futuros.
- Este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido será assinado e rubricado em duas vias originais por mim e pelo Pesquisador.
- Assinando este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, o Pesquisador do Estudo garantirá ao Participante da Pesquisa, em seu próprio nome e em nome da instituição, os direitos descritos neste documento.
- Eu entendo que receberei uma via original deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A outra via original será mantida sob a responsabilidade do Pesquisador do Estudo.

Para ser assinado e datado pelo Participante da Pesquisa:

\_\_\_\_\_

Assinatura do Participante da Pesquisa

\_\_\_\_\_

Data da Assinatura

\_\_\_\_\_

Nome do Participante da Pesquisa por extenso (LETRAS MAIÚSCULAS)

Para ser assinado e datado pelo Pesquisador do Estudo:

\_\_\_\_\_

Assinatura do Pesquisador do Estudo

\_\_\_\_\_

Data da Assinatura

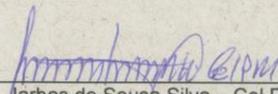
## ANEXO C – DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

## DECLARAÇÃO DA INSTITUIÇÃO CO-PARTICIPANTE

Declaro estar ciente que o projeto de pesquisa “**Estresse Laboral em Policiais**” será avaliado por um Comitê de Ética em Pesquisa e concordar com o parecer ético emitido por este CEP, conhecer e cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a resolução CNS 196/96. Esta instituição está ciente de suas co-responsabilidades como instituição co-participante do presente projeto de pesquisa, e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos sujeitos de pesquisa nela recrutados, dispondo de infra-estrutura necessária para a tal garantia de segurança e bem-estar.

Autorizo os professores pesquisadores Ms. Constance Bonvicini, Dr. Eduardo Bernardes e Ms. Isabel Cristina Oliveira Gomes e seus alunos orientandos a aplicarem questionários que avaliam o estresse laboral utilizando-se da infra-estrutura desta instituição.

Patos de Minas, 19 de Abril 2017.



Jarbas de Sousa Silva – Cel PM  
Comandante da 10ª RPM

Jarbas de Sousa Silva, Cel PM  
Comandante da 10ª RPM

## ANEXO D – INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE STRESS PARA ADULTOS DE LIPP

## INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE STRESS PARA ADULTOS DE LIPP (ISSL)

Marilda Emmanuel Novaes Lipp

25

Nome: \_\_\_\_\_

RG: \_\_\_\_\_ | CPF: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Local de Nascimento: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
dia mês ano Cidade Estado País

Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: M ( ) F ( ) Escolaridade: \_\_\_\_\_

Curso/Série: \_\_\_\_\_ Escola/Instituição: \_\_\_\_\_ Públ. ( ) Priv. ( )

Ocupação: \_\_\_\_\_ Data da Aplicação: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
dia mês ano

Aplicador: \_\_\_\_\_

Autorizo uso sigiloso em pesquisa: \_\_\_\_\_

assinatura

# CADERNO DE APLICAÇÃO

### Instruções

**Quadro 1** - Assinalar com F1 ou P1, como indicado para sintomas que tenha experimentado nas últimas 24 horas.

**Quadro 2** - Assinalar com F2 ou P2, como indicado para sintomas que tenha experimentado na última semana.

**Quadro 3** - Assinalar com F3 ou P3, como indicado para sintomas que tenha experimentado no último mês.



© 2016 Casapsi Livraria e Editora Ltda  
 É proibida a reprodução total ou parcial desta obra para qualquer finalidade. Todos os direitos reservados.  
 Av. Francisco Matarazzo, 1500 – cj. 51,  
 Ed. New York – Centro Empresarial Água Branca  
 Barra Funda – São Paulo/SP – CEP: 05001-100  
 Tel. (11) 3672-1240 – www.pearsonclinical.com.br

O presente Caderno de Aplicação é impresso em cores. Caso desconfie de sua autenticidade, ligue para (11) 3672-1240.

**QUADRO 1a**

a) Marque com um F1 os sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas.

- ( ) 1. MÃOS E PÉS FRIOS
- ( ) 2. BOCA SECA
- ( ) 3. NÓ NO ESTÔMAGO
- ( ) 4. AUMENTO DE SUDORESE  
(Muito suor, suadeira)
- ( ) 5. TENSÃO MUSCULAR
- ( ) 6. APERTO DA MANDÍBULA/  
RANGER OS DENTES
- ( ) 7. DIARRÉIA PASSAGEIRA
- ( ) 8. INSÔNIA  
(Dificuldade para dormir)
- ( ) 9. TAQUICARDIA  
(Batedeira no peito)
- ( ) 10. HIPERVENTILAÇÃO  
(Respirar ofegante, rápido)
- ( ) 11. HIPERTENSÃO ARTERIAL  
SÚBITA E PASSAGEIRA  
(Pressão alta)
- ( ) 12. MUDANÇA DE APETITE

**QUADRO 1b**

b) Marque com um P1 os sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas.

- ( ) 13. AUMENTO SÚBITO DE  
MOTIVAÇÃO
- ( ) 14. ENTUSIASMO SÚBITO
- ( ) 15. VONTADE SÚBITA DE  
INICIAR NOVOS  
PROJETOS

**QUADRO 2a**

a) Marque com um F2 os sintomas que tem experimentado na última semana.

- ( ) 1. PROBLEMAS COM A MEMÓRIA
- ( ) 2. MAL-ESTAR GENERALIZADO, SEM CAUSA ESPECÍFICA
- ( ) 3. FORMIGAMENTO DAS EXTREMIDADES
- ( ) 4. SENSAÇÃO DE DESGASTE FÍSICO CONSTANTE
- ( ) 5. MUDANÇA DE APETITE
- ( ) 6. APARECIMENTO DE PROBLEMAS DERMATOLÓGICOS (Problemas de pele)
- ( ) 7. HIPERTENSÃO ARTERIAL (Pressão alta)
- ( ) 8. CANSAÇO CONSTANTE
- ( ) 9. APARECIMENTO DE ÚLCERA
- ( ) 10. TONTURA/SENSAÇÃO DE ESTAR FLUTUANDO

**QUADRO 2b**

b) Marque com um P2 os sintomas que tem experimentado na última semana.

- ( ) 11. SENSIBILIDADE EMOTIVA EXCESSIVA (Estar muito nervoso)
- ( ) 12. DÚVIDA QUANTO A SI PRÓPRIO
- ( ) 13. PENSAR CONSTANTEMENTE EM UM SÓ ASSUNTO
- ( ) 14. IRRITABILIDADE EXCESSIVA
- ( ) 15. DIMINUIÇÃO DA LIBIDO (Sem vontade de sexo)

**QUADRO 3a**

a) Marque com um F3 os sintomas que tem experimentado no último mês.

- ( ) 1. DIARRÉIA FREQUENTE  
 ( ) 2. DIFICULDADES SEXUAIS  
 ( ) 3. INSÔNIA  
 (Dificuldade para dormir)  
 ( ) 4. NÁUSEA  
 ( ) 5. TIQUES  
 ( ) 6. HIPERTENSÃO ARTERIAL  
 CONTINUADA  
 (Pressão alta)  
 ( ) 7. PROBLEMAS  
 DERMATOLÓGICOS  
 PROLONGADOS  
 (Problemas de pele)  
 ( ) 8. MUDANÇA EXTREMA DE  
 APETITE  
 ( ) 9. EXCESSO DE GASES  
 ( ) 10. TONTURA FREQUENTE  
 ( ) 11. ÚLCERA  
 ( ) 12. ENFARTE

**QUADRO 3b**

b) Marque com um P3 os sintomas que tem experimentado no último mês.

- ( ) 13. IMPOSSIBILIDADE DE  
 TRABALHAR  
 ( ) 14. PESADELOS  
 ( ) 15. SENSÇÃO DE  
 INCOMPETÊNCIA EM  
 TODAS AS ÁREAS  
 ( ) 16. VONTADE DE FUGIR DE  
 TUDO  
 ( ) 17. APATIA, DEPRESSÃO OU  
 RAIVA PROLONGADA  
 ( ) 18. CANSAÇO EXCESSIVO  
 ( ) 19. PENSAR/FALAR  
 CONSTANTEMENTE EM  
 UM SÓ ASSUNTO  
 ( ) 20. IRRITABILIDADE SEM  
 CAUSA APARENTE  
 ( ) 21. ANGÚSTIA/ANSIEDADE  
 DIÁRIA  
 ( ) 22. HIPERSENSIBILIDADE  
 EMOTIVA  
 ( ) 23. PERDA DO SENSO DE HUMOR

ANEXO E - INVENTÁRIO DE ESTRATÉGIAS DE COPING DE FOLKMAN E LAZARUS (1982).

**Inventário de Estratégias de Coping de Folkman e Lazarus**

Leia cada item abaixo e indique, fazendo um círculo na categoria apropriada, o que você fez na situação \_\_\_\_\_, de acordo com a seguinte classificação:

0. não usei esta estratégia

1. usei um pouco

2. usei bastante

3. usei em grande quantidade

- |   |         |
|---|---------|
| 1. Me concentrei no que deveria ser feito em seguida, no próximo passo.                               | 0 1 2 3 |
| 2. Tentei analisar o problema para entendê-lo melhor.   | 0 1 2 3 |
| 3. Procurei trabalhar ou fazer alguma atividade para me distrair.                                     | 0 1 2 3 |
| 4. Deixei o tempo passar – a melhor que poderia fazer era esperar, o tempo é o melhor remédio.        | 0 1 2 3 |
| 5. Procurei tirar alguma vantagem da situação.  | 0 1 2 3 |
| 6. Fiz alguma coisa que acreditava não daria resultados, mas ao menos eu estava fazendo alguma coisa. | 0 1 2 3 |
| 7. Tentei encontrar a pessoa responsável para mudar suas ideias.                                      | 0 1 2 3 |
| 8. Conversei com outra(s) pessoa(s) sobre o problema, procurando mais dados sobre a situação.         | 0 1 2 3 |
| 9. Me critiquei, me repreendi.  | 0 1 2 3 |
| 10. Tentei não fazer nada que fosse irreversível, procurando deixar outras opções                     | 0 1 2 3 |
| 11. Esperei que um milagre acontecesse.   | 0 1 2 3 |
| 12. Concordei com o fato, aceitei o meu destino.  | 0 1 2 3 |
| 13. Fiz como se nada tivesse acontecido.  | 0 1 2 3 |
| 14. Procurei guardar para mim mesmo(a) os meus sentimentos.   | 0 1 2 3 |
| 15. Procurei encontrar o lado bom da situação.  | 0 1 2 3 |
| 16. Dormi mais que normal.  | 0 1 2 3 |
| 17. Mostrei a raiva que sentia para as pessoas que causaram o problema.                               | 0 1 2 3 |
| 18. Aceitei a simpatia e a compreensão das pessoas.   | 0 1 2 3 |
| 19. Disse coisas a mim mesmo (a) que me ajudassem a sentir bem.                                       | 0 1 2 3 |
| 20. Me inspirou a fazer algo criativo.  | 0 1 2 3 |

- |  |         |
|--|---------|
| 21. Procurei esquecer a situação desagradável.   | 0 1 2 3 |
| 22. Procurei ajuda profissional.   | 0 1 2 3 |
| 23. Mudei ou cresci como pessoa de uma maneira positiva.   | 0 1 2 3 |
| 24. Esperei para ver que acontecia antes de fazer alguma coisa.  | 0 1 2 3 |
| 25. Desculpei ou fiz alguma coisa para repor os danos.   | 0 1 2 3 |
| 26. Fiz um plano de ação e o segui   | 0 1 2 3 |
| 27. Tirei o melhor que poderia da situação, que não era o esperado.                                    | 0 1 2 3 |
| 28. De alguma forma extravasei meus sentimentos.   | 0 1 2 3 |
| 29. Compreendi que o problema foi provocado por mim.   | 0 1 2 3 |
| 30. Saí da experiência melhor do que eu esperava.  | 0 1 2 3 |
| 31. Falei com alguém que poderia fazer alguma coisa  | 0 1 2 3 |
| 32. Tentei descansar, tirar férias a fim de esquecer o problema.                                       | 0 1 2 3 |
| 33. Procurei me sentir melhor, comendo, fumando, utilizando drogas ou medicação.                       | 0 1 2 3 |
| 34. Enfrentei como um grande desafio, fiz algo muito arriscado.  | 0 1 2 3 |
| 35. Procurei não fazer nada apressadamente ou seguir o meu primeiro impulso.                           | 0 1 2 3 |
| 36. Encontrei novas crenças.   | 0 1 2 3 |
| 37. Mantive meu orgulho não demonstrando os meus sentimentos.  | 0 1 2 3 |
| 38. Redescobri o que é importante na vida.   | 0 1 2 3 |
| 39. Modifiquei aspectos da situação para que tudo desse certo no final.                                | 0 1 2 3 |
| 40. Procurei fugir das pessoas em geral.   | 0 1 2 3 |
| 41. Não deixei me impressionar, me recusava a pensar muito sobre essa situação.                        | 0 1 2 3 |
| 42. Procurei um amigo ou parente para pedir conselhos.   | 0 1 2 3 |
| 43. Não deixei que os outros soubessem a verdadeira situação.  | 0 1 2 3 |
| 44. Minimizei a situação me recusando a preocupar-me seriamente com ela.                               | 0 1 2 3 |
| 45. Falei com alguém sobre como estava me sentindo.  | 0 1 2 3 |
| 46. Recusei recuar e batalhei pelo que eu queria.  | 0 1 2 3 |
| 47. Descontei minha raiva em outra(s) pessoa(s).   | 0 1 2 3 |
| 48. Busquei nas experiências passadas uma situação similar.  | 0 1 2 3 |
| 49. Eu sabia o que deveria ser feito, portanto dobrei meus esforços para fazer o que fosse necessário. | 0 1 2 3 |
| 50. Recusei acreditar que aquilo estava acontecendo.   | 0 1 2 3 |
| 51. Prometi a mim mesmo (a) que as coisas serão diferentes nas próximas vezes.                         | 0 1 2 3 |
| 52. Encontrei algumas soluções diferentes para o problema.   | 0 1 2 3 |

- |   |         |
|---|---------|
| 53. Aceitei, nada poderia ser feito.  | 0 1 2 3 |
| 54. Procurei não deixar que meus sentimentos interferissem muito nas outras coisas que eu estava fazendo. | 0 1 2 3 |
| 55. Gostaria de poder mudar o que tinha acontecido ou como eu sentia.                                     | 0 1 2 3 |
| 56. Mudei alguma coisa em mim, me modifiquei de alguma forma.   | 0 1 2 3 |
| 57. Sonhava acordado(a) ou imaginava um lugar ou tempo melhores do que aqueles que eu estava.             | 0 1 2 3 |
| 58. Desejei que situação acabasse ou que de alguma Forma desaparecesse.                                   | 0 1 2 3 |
| 59. Tinha fantasia de como as coisas iriam acontecer, como se encaminhariam.                              | 0 1 2 3 |
| 60. Rezei.  | 0 1 2 3 |
| 61. Me preparei para o pior.  |         |
| 62. Analisei mentalmente o que fazer e o que dizer.   | 0 1 2 3 |
| 63. Pensei em uma pessoa que admiro e em como ela resolveria a situação e a tomei como modelo.            | 0 1 2 3 |
| 64. Procurei ver as coisas sob o ponto de vista da outra pessoa.  | 0 1 2 3 |
| 65. Eu disse a mim mesmo(a) “que as coisas poderiam ter sido piores”.                                     | 0 1 2 3 |
| 66. Corri eu fiz exercícios.  | 0 1 2 3 |

**DECLARAÇÃO DO PESQUISADOR**

DECLARO, para fins de realização de pesquisa, ter elaborado este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), cumprindo todas as exigências contidas no Capítulo IV da Resolução 466/12 e que obtive, de forma apropriada e voluntária, o consentimento livre e esclarecido do sujeito da pesquisa acima qualificado para a realização desta pesquisa.

Local: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

---

Assinatura do Pesquisador Responsável

Isabel Cristina Oliveira Gomes

**ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA****Autora Orientanda:**

Nome completo: Janayna Santos Fonseca

Endereço: Avenida Juscelino Kubtischek de Oliveira, 1220

Bairro: Cidade Nova

Telefone de contato: (34) 3823-2300

Email: janaynayas@hotmail.com

**Autora Orientadora:**

Nome completo: Isabel Cristina Oliveira Gomes

Endereço: Avenida Juscelino Kubtischek de Oliveira, 1220

Bairro: Cidade Nova

Telefone de contato: (34) 3823-2300

Email: belgomes.icog@gmail.com

## DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Patos de Minas, XX de XX de XXXX

---

Janayna Santos Fonseca

---

Isabel Cristina Oliveira Gomes



**FACULDADE PATOS DE MINAS**



**FACULDADE PATOS DE MINAS**

Mantenedora – Associação Educacional de Patos de Minas

Portaria de Recredenciamento MEC – DOU N°. 1469 de 10 de Outubro de 2011.

**Departamento de Graduação em Psicologia**

**Curso de Bacharelado em Psicologia**

(Formação de Psicólogo)

Curso Reconhecido pela Portaria DIREG/MEC N°. 371 de 30/08/2011, renovado Reconhecimento de Curso pela Portaria DIREG/ME N°. 267 de 03/04/2017, publicado DOU em 04/04/2017, nº. 65, sessão 1, pág. 70-81

*“Como Psicólogo, eu me comprometo a colocar minha profissão a serviço da sociedade brasileira, pautando meu trabalho nos princípios da qualidade técnica e do rigor ético. Por meio do meu exercício profissional, contribuirei para o desenvolvimento da Psicologia como ciência e profissão na direção das demandas da sociedade, promovendo saúde e qualidade de vida de cada sujeito e de todos os cidadãos e instituições.”*

*(Juramento do Psicólogo – Conselho Federal de Psicologia)*