

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**RICARDO ROSA JUNIOR**

**ESTILO DE VIDA, CONDIÇÕES DE TRABALHO E NÍVEIS DE ESTRESSE EM  
POLICIAIS MILITARES DA CIDADE DE SÃO JOSÉ.**

Florianópolis

2011

RICARDO ROSA JUNIOR

**ESTILO DE VIDA, CONDIÇÕES DE TRABALHO E NÍVEIS DE ESTRESSE EM  
POLICIAIS MILITARES DA CIDADE DE SÃO JOSÉ**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como exigência parcial para  
obtenção do Título de Bacharel em  
Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Markus Vinicius Nahas  
Co-orientador: Prof. Roger Lima Scherer.

Florianópolis  
2011

RICARDO ROSA JUNIOR

**ESTILO DE VIDA, CONDIÇÕES DE TRABALHO E NÍVEIS DE ESTRESSE EM  
POLICIAIS MILITARES DA CIDADE DE SÃO JOSÉ**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina, e aprovado em sua forma final pela disciplina TCC 2.

Florianópolis, 29 de junho de 2011.

**Banca Examinadora**

---

Prof. Dr. Markus Vinicius Nahas  
Orientador  
Universidade Federal de Santa Catarina

---

Prof. Roger Lima Scherer  
Co-orientador  
Universidade Federal de Santa Catarina

---

Prof<sup>a</sup>. Shana Ginar da Silva  
Membro Examinador  
Universidade Federal de Santa Catarina

---

Prof. Ms. Giovâni Firpo Del Duca  
Membro Examinador  
Universidade Federal de Santa Catarina

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente a Deus, por me proporcionar a oportunidade e manter sempre esperançoso com este objetivo, que hoje estou concluindo.

A minha família que sempre esteve ao meu lado em todos os momentos, acreditando na minha capacidade e no meu potencial, ajudando a superar todos os obstáculos.

A minha namorada Francine por sua compreensão, estando ao meu lado sempre quando necessário, me apoiando e incentivando.

A meus amigos de infância, que sempre me apoiaram a nunca desistir.

A todos meus amigos de curso que fiz durante a vida acadêmica, em especial a Maria Isabel Ferraz, Pedro V. Medeiros e Rodrigo da Silva Lima, pois sempre tivemos um grande afeto e admiração mútua, eles sempre estarão nas lembranças mais felizes.

Aos policiais militares que participaram e cooperaram com a pesquisa.

Ao meu co-orientador Roger Scherer, pelo apoio, confiança e ajuda.

Ao meu orientador Prof. Dr. Markus Vinicius Nahas exemplo de profissional que sempre desempenhou suas atividades docentes com muita sabedoria, qualidade e desenvoltura.

E por último a todos aqueles que acreditaram no meu sucesso.

O importante não é vencer todos os dias,  
mas lutar sempre.

Pe. Waldemar Valle Martins.

## RESUMO

JUNIOR, Ricardo Rosa. **Estilo de Vida, Condições de Trabalho e Níveis de Estresse em Policiais Militares da Cidade de São José**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física). Curso de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2011.

O objetivo deste estudo é descrever o estilo de vida, as condições de trabalho e níveis de estresse dos policiais militares da 1ª companhia do 7º batalhão de Polícia Militar de Santa Catarina, com sede na cidade de São José. A metodologia utilizada caracteriza-se como descritiva, de natureza quantitativa. A população alvo desta pesquisa foi de 42 policiais militares, que trabalham no serviço operacional da 1ª companhia do 7º Batalhão de Polícia Militar. Os sujeitos foram selecionados de forma não probabilística do tipo intencional. A coleta dos dados foi feita através de um questionário utilizando como base o perfil do estilo de vida e o perfil do ambiente (NAHAS, 2010) e a escala de estresse percebido (PSS-14), validado por Luft et al. (2007). Os resultados demonstraram que a idade média dos policiais está em torno de 35 anos, do total da amostra, 83,3% são soldados, 45,2% casados e 50% estão cursando nível superior. Os resultados ainda corroboram que 66,7% dos policiais não fumam, mas 73,8% consomem bebidas alcoólicas, e 47,6% não evitam consumir alimentos gordurosos, além disso, 50% não realizam atividades físicas e mais de 70% não equilibram seu tempo de trabalho e lazer ou conseguem manter uma discussão sem se alterar. Dos policiais estudados 90% deles consideram precária a adequação ergonômica dos equipamentos, e 100% consideram muito improváveis as oportunidades de crescimento oferecidas pela instituição, dos quais 90% consideram ruins seus benefícios e remunerações. Os resultados a cerca do nível do estresse apresentaram um elevado resultado na pontuação da escala de estresse percebido, em que 78,5% ultrapassaram a média dos 25 pontos, que é considerado tolerável. Os resultados mostraram que estilo de vida e condições de trabalho precárias associados ao alto nível de estresse podem influenciar de forma negativa na qualidade de vida dos policiais.

**Palavras chaves:** Estilo de Vida, Estresse, Policial Militar.

## ABSTRACT

JUNIOR, Ricardo Rosa. **Lifestyle, Working Conditions and Levels of Stress in the Military Police of the City of St. Joseph** of Course Work Completion (Bachelor of Physical Education). Physical Education Course, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2011.

The objective of this study is to analyze the lifestyle, working conditions and stress levels of the military police of the 1st company of the 7th Battalion of Military Police of Santa Catarina, with headquarters in San Jose. The methodology is characterized as descriptive, quantitative. The target population of this research were 42 military police officers, who work in the service of an operating company of the 7th Military Police Battalion. The subjects were selected on a non-probabilistic intentional. Data collection was done by using a questionnaire based on the profile of the lifestyle and environment profile (Nahas, 2010) and perceived stress scale (PSS-14), validated by Luft et al. (2007). The results showed the average age of police is around 35 years, the total sample 83.3% are soldiers, 45.2% were married and 50% are attending college. The results also confirm that 66.7% of police do not smoke, but 73.8% consumed alcohol, and 47.6% did not avoid eating fatty foods, in addition, 50% did not do physical activities and more than 70% do not balance their working time and leisure and can keep a discussion without change. The police investigated 90% of them consider the adequacy poor ergonomic equipment, and 100% consider it very unlikely the growth opportunities offered by the institution, of which 90% consider their benefits and poor pay. The results about the level of stress had resulted in a high score on the scale of perceived stress, in which 78.5% exceeded the average of 25 points, which is considered tolerable. The results showed a lifestyle and poor working conditions associated with high levels of stress can negatively influence the quality of life of the policemen.

**Keywords:** Lifestyle, Stress, Military Police.

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Posto/Graduação dos policiais militares .....	30
Gráfico 2 - Tempo de Serviço dos policiais militares .....	31



## LISTA DE TABELAS

Tabela 01 – Nível de Escolaridade dos policiais militares .....	30
Tabela 02 – Alimentação diária dos policiais militares .....	32
Tabela 03 – Prática de atividade física diária dos policiais militares .....	33
Tabela 04 – Comportamento preventivo dos policiais militares.....	34
Tabela 05 – Relacionamento social dos policiais militares.....	35
Tabela 06 – Controle de estresse por parte dos policiais militares .....	36
Tabela 07 – Ambiente físico no local de trabalho dos policiais militares .....	36
Tabela 08 – Ambiente social no local de trabalho dos policiais militares .....	37
Tabela 09 – Desenvolvimento e realização profissional do trabalho dos policiais militares.....	38
Tabela 10 – Remuneração e benefícios do trabalho dos policiais militares .....	39
Tabela 11 – Relevância social do trabalho dos policiais militares .....	39
Tabela 12 – Comparação de pontos por tempo de serviço na policia militar .....	40

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	10
1.1 Justificativa .....	13
1.2 Objetivos.....	13
1.2.1 Objetivo Geral .....	13
1.2.2 Objetivos Específicos .....	14
2. REVISÃO DE LITERATURA .....	15
2.1 Origem e História da Polícia Militar.....	15
2.2 Histórico do 7º Batalhão e 1ª Companhia do 7º Batalhão de Polícia Militar ....	17
2.3 Estilo de Vida.....	17
2.4 Qualidade de Vida e Condições de Trabalho .....	20
2.5 Estresse.....	23
3. METODOLOGIA.....	27
3.1. Caracterização da Pesquisa .....	27
3.2. População e Amostra.....	28
3.3. Instrumentos de Coleta de Dados .....	28
3.4. Procedimentos de Coleta de Dados .....	29
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	30
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	42
REFERÊNCIAS.....	44
APÊNDICES.....	48
ANEXOS .....	51

## 1. INTRODUÇÃO

O crescimento populacional, aliado a fatores sociais como desemprego, desestruturação familiar, uso e comércio de entorpecentes, crime organizado, e outros, favorece o surgimento de crimes das mais variadas espécies. A ação preventiva de polícia ostensiva, além do patrulhamento ostensivo, se completa através de ações de fiscalização e repressão em locais estratégicos, visando sempre o bem-estar da população e a manutenção da ordem e segurança pública, necessitando de policiais bem preparados fisicamente, psicologicamente e com domínio das técnicas policiais.

Segundo dados divulgados no último censo demográfico pelo IBGE houve um aumento populacional significativo na última década, principalmente nas grandes cidades. Em Santa Catarina o aumento foi de 16,80%, tendo um total de 6.248.436 habitantes, sendo que São José está com uma população de 209.804 habitantes. (IBGE, 2011), em contra partida o numero de policiais não acompanha esse crescimento populacional.

A polícia militar de Santa Catarina tem como função primordial a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública, sendo seu objetivo o combate ao crime e a manutenção da segurança e tranquilidade da população catarinense. (PMSC, 2010).

A falta de tranquilidade da população brasileira quanto à segurança pública é hoje uma realidade vivida nacionalmente. No entanto a questão no âmbito de segurança pública é pensada tecnicamente, não levando em consideração a pessoa do policial. (ANDRADE, 2006). Um policial só poderá exercer bem suas funções rotineiras, se este possuir boas condições de serviço. Para isso há necessidade de equipamentos (fardas, coletes balísticos, viaturas, armamentos, etc.) em boas condições de uso, condições mínimas de trabalho (alimentação, tempo de folga, etc.), qualidade de vida, controle de estresse e um acompanhamento médico e psicológico.

Um indivíduo satisfeito com sua condição de vida possui um melhor desempenho de suas funções, com destaca Schlichiting (2008), sendo assim, um policial motivado e com boas condições de trabalho produzirá mais efetivamente no

exercício de suas funções operacionais. Costa et. al (2007) afirma que a sociedade estabelece e necessita de policiais competentes e honestos, comprometidos com os ideais da corporação, garantindo a segurança da população. Ainda segundo o autor esses policiais necessitam de um acompanhamento e avaliações periódicas sobre seu estado de saúde, para que o alto índice de estresse e baixo índice de qualidade de vida não destruam suas capacidades de trabalho. Os cuidados com a qualidade de vida é de fundamental para o bom desempenho nas funções profissionais e pessoais.

O conceito de qualidade de vida, segundo Nahas (2010) pode variar de pessoa para pessoa, podendo mudar com o passar dos anos, entretanto alguns fatores como: estado de saúde, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, entre outros, podem influenciar na qualidade de vida dos indivíduos ou de uma sociedade.

Qualidade de vida é uma noção eminentemente humana, no entender de Minayo et. al (2000), referente ao grau de satisfação encontrado no ambiente social, familiar, amoroso e profissional, o autor destaca ainda que são valores não materiais (amor, liberdade, solidariedade, realização pessoal e felicidade) que compõem a concepção de qualidade de vida. A qualidade de vida está diretamente relacionada ao estilo de vida do indivíduo, dependendo da forma como este é adotado pode trazer benefícios ou malefícios.

A atividade policial militar e as exigências da função, exigem do policial militar a necessidade de adotar um estilo de vida diferenciado, o qual reflete em sua vida pessoal e social (MINAYO e.t al, 2000).

No contexto das sociedades industrializadas e em desenvolvimento, o estilo de vida ( em particular a atividade física), tem sido, cada vez mais, um fator decisivo na qualidade de vida, tanto geral quanto relacionado a saúde das pessoas em todas as idades e condições (NAHAS, 2010).

O mesmo autor identifica fatores do nosso estilo de vida, que afetam negativamente nossa saúde e sobre os quais podemos ter controle, como por exemplo: fumo, álcool, drogas, isolamento social, sedentarismo, esforços intensos e repetitivos e o estresse.

O estresse é, geralmente, decorrente do estilo de vida que adotamos e da forma como enfrentamos as adversidades. Talvez seja possível eliminar todas as

situações de estresse, mas pode-se mudar as maneiras de responder à essas situações, segundo Nahas (2010).

O estresse é um produto da interação entre o homem e seu meio ambiente físico e sociocultural, com fatores pessoais e ambientais que tem influência no surgimento e no gerenciamento do estresse, assim definido por Samulski et. al (2009).

Para o mesmo autor, o estresse é parte de nossas experiências pessoais e profissionais do cotidiano e está ligado a diferentes problemas como excitação emocional, cansaço mental, fadiga e frustrações, o somatório desses problemas podem ser fatores determinantes para acarretar vários tipos de doenças.

Todas as pessoas são preparadas para conviver constantemente com situações de estresse, mas suas doses excessivas, intensas ou prolongadas podem gerar problemas físicos e psicológicos, e se não controlado podem interferir nas atividades diárias gerando problemas como a perda de produtividade, relacionamentos, dores e acarretando algumas doenças. (NAHAS, 2010).

Recentemente dados da Associação Internacional de Gerenciamento de Estresse (International Stress Management Association - ISMA) mostraram que a profissão de policial militar é a mais estressante do Brasil, os policiais da linha de frente (policimento ostensivo) estão constantemente expostos a perigos, agressões, violência e morte, o que influencia diretamente no emocional e psicológico dos mesmos.

A profissão policial militar é uma atividade de alto risco, uma vez que esses profissionais lidam, no dia a dia, com violência, brutalidade e muitas vezes diretamente com morte, estando entre as profissões que mais sofrem com estresse. (COSTA et al, 2007). Considerando que o estresse e as condições de trabalho são fatores que podem interferir negativamente no estilo de vida e na qualidade de vida das pessoas (em particular a dos policiais militares), esta pesquisa tem com objetivo identificar o estilo de vida, as condições de trabalho e o nível de estresse dos policias militares da cidade de São José.

## **1.1 Justificativa**

O presente estudo aborda os temas Estilo de Vida, Condições de trabalho e Estresse, de policiais militares que trabalham no policiamento ostensivo, pois há o interesse em averiguar em que condições estão os policiais em exercício de função perante a esses temas.

Profissionais responsáveis por assegurar a execução da política de segurança pública encontram-se bastante vulneráveis às constantes situações de tensão e perigo vivenciadas durante a realização de suas funções rotineiras. (PESSANHA, 2009). Com isso, existe a necessidade dos policiais procurarem viver com mais qualidade de vida, cuidando de sua saúde.

Policiais saudáveis, equipados adequadamente, bem preparados e estimulados são fundamentais no combate à criminalidade, principalmente nos dias de hoje, em que os índices de violência estão evidenciados nos grandes centros urbanos.

Boas condições de trabalho aliada a um estilo de vida saudável e o controle do estresse são muito importantes para o desempenho dessa profissão, melhorando a qualidade de vida, principalmente para os policiais que trabalham diariamente nas ruas, pois estão sempre em contato com os mais diferentes tipos de ocorrências. Diante desses fatos, bem como, a escassez de pesquisa no Brasil sobre esse tema, o presente estudo tem como objetivo descrever o estilo de vida, as condições de trabalho e o nível de estresse dos policiais militares do serviço operacional da 1ª companhia do 7º batalhão de polícia militar de Santa Catarina.

## **1.2 Objetivos**

### **1.2.1 Objetivo Geral**

Descrever o perfil do estilo de vida e das condições de trabalho, assim como, os níveis de estresse de policiais militares do serviço operacional da 1ª companhia do 7º Batalhão de Polícia Militar de Santa Catarina.

### **1.2.2 Objetivos Específicos**

- Identificar os policiais militares da 1ª Companhia do 7º Batalhão, por tempo de serviço, posto, escolaridade, estado civil, etc.;
- Verificar o estilo de vida dos policiais militares, com relação a sua alimentação, atividade física, seu comportamento preventivo, relacionamento social e controle de estresse;
- Identificar as condições do ambiente de trabalho dos policiais militares, referentes ao ambiente físico e social, realização profissional, remuneração e benefícios, etc.;
- Identificar os indicadores e níveis de estresse dos policiais militares;

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 Origem e História da Polícia Militar

As Polícias Militares do Brasil são organizações estatais de direito público. Têm objetivos definidos em lei, que orientam, e que se constituem na sua razão de ser. Esses objetivos são as suas finalidades e competências, expressas na legislação específica e na legislação peculiar. (PMSC, 2010).

A Polícia Militar de Santa Catarina (PMSC) foi criada em 05 de maio de 1835, com o nome de força militar, substituindo o Corpo Municipal de Voluntários, com o objetivo de assegurar a ordem e a liberdade do povo catarinense. Ela é um órgão da administração direta do governo de Santa Catarina, prestadora de serviço público na área da segurança, tendo como jurisdição todo o Estado Catarinense, estando distribuído em 25 batalhões de Polícia Militar (BPM), 01 Batalhão de Operações Especiais (BOPE), 01 Batalhão de Aviação (GRAER), além da Polícia Militar Rodoviária (PMR), Polícia Militar Ambiental (PMA), Batalhão de Policiamento Montado (BPMon) e a Companhia de Cães. (PMSC, 2010).

A Constituição federal (1988, p. 59) cita como competência da Polícia Militar, em seu artigo 144, § 5º: “Às Polícias Militares cabem a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública; aos Corpos de Bombeiros Militares, além das atribuições definidas em lei, incumbem a execução de atividades de defesa civil.”

Além da Constituição Federal, outros instrumentos legais de âmbito Federal e Estadual, fazem referência à missão e competência legal da Polícia Militar, entre os quais podemos citar o Decreto Lei Federal Nº 667, de 02 de Junho de 1969, que reorganiza as Polícias Militares e os Corpos de Bombeiros dos Estados, Territórios e do Distrito Federal, e a Constituição do Estado de Santa Catarina de (1989, p.53), que estabelece em seu artigo 107 que:

À Polícia Militar, órgão permanente, força auxiliar, reserva do Exército, organizada com base na hierarquia e disciplina, subordinada ao Governador do Estado, cabe, nos limites de sua competência, além de outras atribuições estabelecidas em lei:

- exercer a polícia ostensiva relacionada com:



- a preservação da ordem e da segurança pública;
- o radiopatrulhamento terrestre, aéreo, lacustre e fluvial;
- o patrulhamento rodoviário;
- a guarda e fiscalização do trânsito urbano;
- a guarda e fiscalização das florestas e mananciais;
- a polícia judiciária militar;
- a proteção do meio ambiente.

Compete ainda à PMSC atuar nos seguintes campos:

- Atuação no Campo da Segurança Pública (como Polícia Ostensiva Preventiva e como Polícia Ostensiva Repressiva);
- Atuação no Campo da Segurança Integrada;
- Atuação no Campo da Defesa Territorial;
- Atuação no Campo da Defesa Civil.

A Polícia Militar é encarregada da ordem pública, da incolumidade das pessoas e do patrimônio, sendo que a segurança é dever do Estado e responsabilidade de todos. Esta instituição tem sua organização e competência determinada por lei. (PMSC, 2010)

O estatuto dos servidores militares (1983) estabelece que os policiais militares não possuem horários predeterminados, sendo que após o término de suas jornadas de trabalho ainda estão sujeitos ao atendimento de ocorrências, tendo que estar à disposição do estado 24 horas do seu dia, 365 dias ao ano. Ao assumir seu compromisso com sua profissão o policial militar precisa estar sempre preparado para servir a comunidade e intervir em situações que exijam sua intercessão estando fardado ou não. (PMSC, 2010).

Segundo Marcineiro (1993) o policial militar é integrante do meio social onde vive e atua, sofrendo inúmeras influências desse meio, sendo igual aos demais integrantes da sociedade com direitos e deveres, contudo ele não é um cidadão comum, pois deve sempre estar atuando no que diz respeito ao combate a criminalidade e manutenção da ordem pública.

## **2.2 Histórico do 7º Batalhão e 1ª Companhia do 7º Batalhão de Polícia Militar**

O 7º Batalhão de Polícia Militar, unidade operacional subordinada à 11ª Região de Polícia Militar, sediada em Florianópolis, foi criado por ato do Poder Executivo, segundo o Decreto nº. 16.105, de 30 de dezembro de 1981, ativado em data de 21 de junho de 1982 e implantado em 31 de agosto de 1983. (PMSC, 2010). Em dezembro de 2001, a sede do Batalhão passou para o município de São José, estando localizado na Rua Antônio Schroeder, 300, no Bairro de Barreiros.

Ele está dividido em duas companhias (1ª e 2ª companhia de Polícia Militar) tendo como área de jurisdição os municípios de São José e São Pedro. A 1ª Companhia possui um efetivo de 87 policiais, onde 67 são do serviço operacional, com a responsabilidade de policiamento dos bairros de Colônia Santana, Sertão do Imaruim, Vila Formosa, Forquilhas, Forquilha, Flor de Nápoles, São Luiz, Roçado, Bela Vista, Bairro Ipiranga, Jardim Zanelato, Loteamento Zenaide, Areias, além de todo o município de São Pedro de Alcântara.

Os policiais da 1ª e 2ª Companhia trabalham no policiamento ostensivo (viaturas) em escalas corridas de 12 horas diurnas com intervalo de 24 horas, e 12 horas noturnas com intervalo de 48 horas (12x24 / 12x48), além das escalas de eventos extras nos horários de folgas, como policiamento de futebol, eventos festivos, barreiras policiais, dentre outros. (PMSC, 2010).

A 2ª Companhia com um efetivo de 123 policiais, dos quais 103 são do serviço operacional, é responsável pelo policiamento dos bairros de Ponta de Baixo, Fazenda Santo Antônio, Praia Comprida, Kobrasol, Campinas e Barreiros. (PMSC, 2010).

## **2.3 Estilo de Vida**

Com o avanço tecnológico e um alto desenvolvimento na área da medicina, houve uma melhora significativa na qualidade de vida e um aumento na longevidade da espécie humana. Porém o ser humano mudou tão drasticamente seus hábitos diários, que resultou em um estilo de vida próprio e sedentário. Nos países desenvolvidos, a tecnologia incorporada ao dia a dia das pessoas acarretou uma

maior economia de esforços e uma diminuição do lazer ativo, este substituído pelo lazer passivo como, por exemplo, a televisão, jogos eletrônicos, computador. (ARAÚJO, 2005).

Os avanços na área médica facilitaram o tratamento e a prevenção de doenças infecto-contagiosas, porém não manifestaram o mesmo êxito na prevenção de enfermidades não transmissíveis. Ainda neste contexto, pode-se observar um aumento acentuado da mortalidade causada por doenças crônico-degenerativas, pois estes novos hábitos de vida possibilitaram o aparecimento de um conjunto de doenças relacionadas às condições de vida próprias desta nova sociedade. (GUEDES; GUEDES, 1995). A alteração qualitativa e quantitativa da ingestão alimentar, o aumento dos fatores estressantes, a diminuição da atividade física, o aumento do tabagismo, entre outros fatores, estão relacionados com o aparecimento de doenças cardiovasculares, em especial a hipertensão arterial; metabólicas, como a diabetes mellitus tipo 2 e a obesidade; entre outras doenças crônicas, como o câncer e a osteoporose. (PITANGA, 2004).

O conceito “estilo de vida saudável” adquiriu muita importância durante a última década, este passou a ser fundamental na promoção da saúde. Añez, Resi e Petroski (2008) definem o estilo de vida como comportamentos identificáveis que podem ter efeito profundo na saúde da população e estão relacionados a diversos fatores na vida de cada indivíduo. Colombo e Aguillar (1997, p.70) citam Lalonde (1974), que define o estilo de vida como:

(...) um conjunto de decisões individuais que afetam a saúde e sobre os quais se podem exercer certo grau de controle. As decisões e os hábitos pessoais que são maus para a saúde, criam riscos originados pelo próprio indivíduo. Quando estes riscos resultam em enfermidade ou morte se pode afirmar que o estilo de vida contribuiu ou causou a enfermidade ou disfunção.

O estilo de vida são hábitos e atitudes associados à qualidade de vida. Ele representa um conceito que envolve perspectivas interdisciplinares e intersetorial em sua junção com fatores sociais e ambientais. (COSTA et. al 2005).

Estilo de vida é, para Nahas (2010), “um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida da pessoa”. O autor ainda explica que na atualidade vive-se melhor e com mais saúde, pois uma evolução e desenvolvimento de novos recursos da medicina juntamente com as

melhorias tecnológicas tornaram as condições de vida superiores as dos séculos passados.

Muita coisa tem sido dita e escrita sobre a importância de um estilo de vida saudável para as pessoas de todas as idades. Entretanto, apesar de todas as evidências científicas acumuladas, um grande número de pessoas ainda parece desinformado ou desinteressado nos efeitos a médio e longo prazo da prática de atividades físicas regulares, de uma nutrição equilibrada e de outros comportamentos relacionados à saúde. (TIMOSSI et. al, 2006).

O estilo de vida passou a ser considerado fundamental na promoção da saúde e redução da mortalidade por diversos motivos. Todavia os maiores riscos para a saúde e o bem-estar para a maioria da população, origina-se do próprio comportamento individual, resultante tanto da informação e vontade intrínseca, assim como das oportunidades e barreiras presentes extrinsecamente em sua realidade social. (NAHAS, 2010).

Na concepção de Nahas (2010) existem em nosso estilo de vida fatores negativos e positivos, que comprovadamente afetam nossa saúde e bem-estar a curto ou longo prazo. Segundo ele, estima-se que dois terços das mortes provocadas por doenças podem ser prevenidas, pois são decorrentes de maus comportamentos como, por exemplo: tabagismo, alimentação inadequada e inatividade.

Porém há outros fatores negativos sobre os quais podemos ter algum controle preventivo, como: algumas doenças infecciosas, a AIDS, e doenças degenerativas que afetam de maneira progressiva o sistema cardiovascular, pulmões, músculos, articulações, pele e audição. Tem-se ainda, associadas ao estilo de vida de negativo (alimentação inadequada, estresse elevado e inatividade física), as doenças crônico-degenerativas, como: a hipertensão, obesidade, diabetes, câncer e doenças cardiovasculares. (NAHAS, 2010).

Um estilo de vida saudável torna-se uma necessidade, pois é um dos fatores (se não o principal fator), que influencia na qualidade de vida e conseqüentemente na saúde das pessoas. O descaso torna-se tão evidente, que hoje é possível notar claramente um comportamento contraditório onde o ser humano age como se estivesse invertendo suas prioridades, colocando à frente escolhas as quais

geralmente não incluem levar uma vida com hábitos saudáveis. (TIMOSSI et. al, 2006)

Compreender o estilo de vida de diferentes grupos populacionais no mundo contemporâneo significa beneficiar a ciência e facilitar as intervenções relacionadas à promoção da qualidade de vida. (SILVA, 2010). O estilo de vida saudável é um fator de suma importância, tanto na prevenção, quanto no controle de certas doenças crônicas não transmissíveis. (SOUZA, 2009).

Um estilo de vida mais ativo e sadio auxilia na prevenção de vários tipos de doenças, melhora o relacionamento com familiares e amigos, melhora o desempenho, ajuda nas atividades diárias, além de ser fundamental para uma melhor qualidade de vida. (COSTA et. al, 2005).

## **2.4 Qualidade de Vida e Condições de Trabalho**

Ainda não há consenso definitivo na literatura sobre o conceito de qualidade de vida, entretanto é importante ressaltar a distinção entre conceitos de padrão de vida e qualidade de vida. Padrão de vida compreende indicadores globais do modo de viver dos indivíduos, em termos socioeconômicos, diferente de qualidade de vida que baseia-se em parâmetros que se referem à percepção subjetiva dos aspectos importantes da vida de um indivíduo. (SEIDL; ZANNON, 2004).

Apesar de não possuir uma definição apropriada que especifique corretamente qualidade de vida, existem muitas características que podem auxiliar na compreensão do tema, a organização mundial da saúde (OMS) define qualidade de vida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. (ANDRADE et al, 2006) .

Qualidade de vida é uma busca permanente do equilíbrio entre diversas atividades que desempenhamos todos os dias (trabalho, família, lazer, esportes, compromissos sociais e muitos outros). (PMSC, 2010).

Rocha e Lipp (1994) entendem que qualidade de vida é viver o que é bom e compensador em pelo menos quatro áreas: social, afetiva, profissional e a área que se refere à saúde. Os autores ainda defendem a necessidade de haver um equilíbrio entre todas as áreas, pois não adianta você ter muito sucesso em uma e nada ou

pouco em outra, pois qualidade de vida significa muito mais que apenas viver bem. Um exemplo é a existência de pessoas que mesmo ricas e bem sucedidas possuem uma qualidade de vida péssima, ou seja, a qualidade de vida não pode ser considerada apenas no âmbito material ou na ausência de doença, mas sim no bem estar psicológico, emocional, social e afetivo.

Na concepção de Nahas (2010) fatores como satisfação, felicidade, amor, realização pessoal, percepção de bem estar, bom ambiente social, são considerados como elementos fundamentais para o desenvolvimento da qualidade de vida, esses elementos associados à alimentação, moradia, educação, trabalho, saúde e lazer são primordiais para uma vida pessoal de viver bem e com qualidade de vida.

A qualidade de vida possui relação com as condições materiais, que têm como referências noções relativas de conforto, bem estar, realização individual e coletiva. Algumas dessas condições dependem da organização social e econômica, realizações capazes de propiciar oportunidades, condições de manutenção, bens materiais e serviços. (GONÇALVES; VILARTA, 2004).

Minayo et al (2000) entendem que os bens materiais mínimos consideráveis para se falar em qualidade de vida diz respeito à satisfação das necessidades mais elementares da vida humana como: habitação, trabalho, alimentação, acesso à água potável, educação, saúde e lazer. Mas ainda segundo os autores, os valores não materiais como liberdade, amor, solidariedade, realização pessoal e felicidade também são fatores que podem influenciar de forma positiva na qualidade de vida do indivíduo.

Qualidade de vida é intensamente marcada pela complexidade e subjetividade, envolvendo os componentes físicos, psicológicos, social, cultural e espiritual da condição humana. (ROCHA; LIPP, 1994).

Na visão de Silva (2007) a falta de tempo livre destinado ao lazer e a família, dificuldades financeiras, a dificuldade à bens, serviços devido a essa precariedade financeira podem gerar consequências que, além de influenciar no estilo de vida, propicia uma diminuição da qualidade de vida dos indivíduos.

As pessoas que se consideram realmente felizes atribuem sua felicidade ao sucesso em quatro áreas, que poderiam ser chamadas de “quadrantes de vida”: o social, o afetivo, o profissional e o que se refere à saúde, assim sendo a pessoa só

poderá ter qualidade de vida obtendo sucesso, equilibradamente, nesses quatro quadrantes. (ROCHA: LIPP, 1994).

A literatura mostra vários fatores associados à qualidade de vida de forma positiva, por outro lado há também alguns itens que interferem de forma negativa. Minayo et al (2000) aponta fatores como o desemprego, a exclusão social e a violência que influenciam negativamente para a qualidade de vida das pessoas.

De acordo com Nahas (2010) outros fatores que intervêm negativamente, mas podem ser modificados, na qualidade de vida são: o fumo, álcool, drogas, estresse, isolamento social, sedentarismo e esforços intensos ou repetitivos em demasia, estes fatores podem ser trabalhados de forma preventiva evitando o acarretamento de problemas futuros na vida de uma pessoa. Além de todos estes fatores negativos citados, outra situação que pode ser prejudicial à qualidade de vida são as condições ou situações de trabalho do indivíduo.

Acredita-se que as condições de trabalho interferem na vida do indivíduo, seja em aspectos sociais, culturais, econômicos e/ou políticos, podendo provocar modificações até na saúde do mesmo. (PESSANHA, 2009).

As condições de trabalho estressantes, ausências de prática regular de atividade física, alimentação rica em gordura animal e sal, o fumo, alcoolismo, levam a uma deterioração gradativa das aptidões físicas e mentais do polícia. (MARCINEIRO, 1993).

O policial militar pode ser um forte candidato, devido às características de sua profissão, a desenvolver fatores de riscos para sua qualidade de vida. Suas funções diárias estão diretamente ligadas ao desempenho de suas atividades, acarretando em problemas de saúde mental, física e psicológica. (ANDRADE et al, 2006).

Além dos problemas enfrentados diariamente pelos policiais militares, o comportamento de risco dos policiais também pode ser considerado um fator determinante para uma piora de sua qualidade de vida.

O policial cumpre uma rotina de treinamentos puxados e regras rígidas, arrisca a própria vida para salvar a de outras pessoas por um salário que não cobre as suas contas e ainda sofre preconceitos da sociedade. Esse tipo de situação interfere diretamente na qualidade de vida e no rendimento desses policiais. É necessário garantir o mínimo de condições de serviço e qualidade de vida a quem tem por missão garantir a segurança da população. (SENASP, 2009).

Preocupada com a qualidade de vida e saúde mental dos policiais brasileiros a Secretaria de Segurança Pública (SENASP) realizou uma pesquisa, no fim de 2008, com o intuito de analisar os programas de atenção à saúde e qualidade de vida desses profissionais. A pesquisa constatou que a maioria das polícias militares possui programas e estruturas de atenção à saúde física e mental dos mesmos, mas elas são insuficientes ou incipientes. (SENASP, 2009).

Várias dificuldades como a dificuldades na interação entre colegas, administradores, subordinados, a comunicação deficiente, as atitudes negativas e a instabilidade emocional são destacadas por Benedicto et. al (2006) como os principais fatores para um clima organizacional tenso, interferindo no desenvolvimento do serviço e na qualidade de vida da pessoa.

Dos diversos fatores negativos que podem influenciar na qualidade de vida e bem-estar do policial, o estresse é um dos fatores que se apresenta com muita frequência, podendo variar de uma simples sensação de desconforto a um total esgotamento e abatimento da mente e do corpo. (MORAES et al, 2000).

## **2.5 Estresse**

O termo estresse pode ser utilizado em dois sentidos, tanto para descrever uma situação de muita tensão, quanto para definir a nossa reação a tal situação. O estresse é uma reação desencadeada por qualquer evento que confunda, amedronte ou emocione a pessoa profundamente. (ROCHA; LIPP, 1994).

O estresse tem sido enfatizado por ser considerado a “doença do século”, como consequência do somatório de fatores intrínsecos e extrínsecos do indivíduo. Caso esses fatores não sejam controlados desde seu início, poderão causar uma série de complicações à saúde. (TEIXEIRA, et al, 2004).

O estresse não é uma doença, é apenas a preparação do organismo para lidar com situações que se apresentam, ou seja, é uma resposta individual a um determinado estímulo, variando de pessoa para pessoa, mas o prolongamento ou a exacerbação da situação podem acarretar problemas físicos ou psicológicos. (SILVA, 2006).

Oshima et al (2002) referem-se ao estresse, tanto de natureza física, psicológica ou social, como um conjunto de reações fisiológicas que se exageradas



em intensidade ou duração podem levar a um desequilíbrio no organismo. A reação ao estresse é uma atitude biológica necessária para a adaptação às situações novas.

O estresse quando excessivo produz consequências psicológicas e emocionais que resultam em cansaço mental, dificuldade de concentração e perda de memória imediata, bem como, crises de ansiedade e de humor. (ROSSETTI et al, 2008).

O estresse é considerado como uma reação complexa e global do organismo, envolve componentes físicos, psicológicos, hormonais e mentais, frente às situações que representam um desafio maior, e que ultrapassem a capacidade de enfrentamento de cada organismo, visando adaptar o indivíduo a nova situação. (MARTINS, 2005).

O ambiente e o clima organizacional têm influência sobre o estresse do policial militar, sintetizando aspectos elevados em relação aos inter-relacionamentos, acrescentado a influência negativa da rigidez hierárquica e das normas da organização. (MORAES et al, 2000).

As condições do meio ambiente (condições externas) indica com qual probabilidade uma determinada realidade provocará o estresse, como também com qual frequência essa realidade se encontra no dia a dia. Em relação às pessoas (fatores internos), é claro que sob condições iguais os indivíduos podem reagir de formas diferentes, assim como em condições distintas, estes podem apresentar o mesmo comportamento, isso está relacionado ao processo de avaliação subjetiva de cada indivíduo em relação à ser enfrentada. (SAMULSKI et al, 2009).

O estresse é a alteração global de nosso organismo para adaptar-se a uma situação nova ou às mudanças de um modo geral. O estresse é um mecanismo necessário ao organismo, pois faz com que o ser humano fique mais atento e sensível diante de situações de perigo ou dificuldade, mas em altos níveis torna-se prejudicial à saúde. As situações de atendimento de ocorrências por policiais militares, por mais simples que seja gera um nível de estresse. (PMSC, 2010).

De acordo com Rocha e Lipp (1994), o estresse pode ser descrito em três fases, a primeira é a fase de alerta, onde o organismo está preparado para lutar ou fugir, nesta fase que o agente estressor é percebido pela pessoa. A segunda fase é a de resistência, que ocorre quando o estressor continua por períodos muito prolongados ou é de uma dimensão muito grande. A terceira é a fase de exaustão,

nesta fase o estresse já se tornou intenso demais, ultrapassando os níveis de reservas adaptativas que o indivíduo possuía.

No ambiente de trabalho existem muitos e variados elementos estressores, quando o trabalho exige mais que as demandas psíquicas que o indivíduo é capaz de suportar é evidenciado o estresse de sobrecarga, entretanto alguns fatores propiciam menor ou maior vulnerabilidade ao estresse, tais como a predisposição individual, insegurança, resistência às mudanças e até mesmo falta de competência. Esse essas situações são muito comum na atividade de policial militar. (BENEDICTO et al 2006).

A atividade policial militar, além dos riscos inerentes a profissão, coloca os policiais muitas vezes em contato com eventos críticos, podendo resultar em mortes, acidentes e até mesmo desastres envolvendo vítimas, a participação nesse tipo de evento acarreta problemas psicológicos na vida desses policiais. A grande maioria dos profissionais que experimentam esses eventos traumáticos se recupera desse tipo de experiência em um tempo já esperado, entretanto há aqueles que poderão ser seriamente afetados, vindo a desenvolver uma condição mais grave chamada Transtorno do Estresse Pós-Traumático (TEPT), que é o mais grave e incapacitante dos transtornos relacionadas ao estresse. (PMSC, 2010).

Está comprovado que quando o estresse profissional dos policiais militares não é adequadamente trabalhado, seu impacto pode resultar em adoecimento psíquico e/ou físico, estados depressivos, estados ansiosos e fóbicos, transtorno de pânico, tendências suicidas e doenças psicossomáticas. Segundo dados levantados junto à JMC (Junta Médica da Corporação), cerca de 35% das LTS (Licença para Tratamento de Saúde) são decorrentes dos problemas de saúde mental, onde o estresse profissional é fator desencadeante ou agravante destes quadros. (PMSC, 2010).

Costa et al (2007) entende que pelas características da profissão, o policial é um forte candidato ao estresse crônico, caracterizado por apresentar sinais e sintomas de exaustão física, psíquica e emocional, decorrente da má adaptação do policial a um trabalho intenso e prolongado. Ele ainda alerta que se não tiver o devido cuidado podem ocorrer disfunções como: hipertensão arterial, úlcera, obesidade, câncer, etc., além disso, estudos mostram que policiais com elevado níveis de estresse empregam mais o uso de violência nas ocorrências policiais.

Estudos mais específicos sobre o trabalho policial, desenvolvidos por Rifiotis em 2000 indicaram que o policial cumpre múltiplas exigências do trabalho altamente desgastantes, vivendo situações de estresse constante, afetando não só a ele próprio, mas a seus familiares e a própria organização e comunidade. (SILVA, 2006).

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1. Caracterização da Pesquisa**

A viabilização deste estudo foi realizada, inicialmente, através do contato com o comandante do policiamento da 1ª companhia, por meio de um documento oficial da corporação (APÊNDICE 2), ocasião em que foram apresentados os objetivos da pesquisa. Após a autorização expedida (ANEXO 2) pelo comandante da companhia concedendo a realização da mesma, foi elaborado um termo de consentimento (APÊNDICE 1). Na sequência, durante o mês de maio, foi concretizada a coleta dos dados com os policiais, em seus locais de trabalho.

Para o desenvolvimento do tema proposto foi realizada uma pesquisa com característica descritiva, pois descreveu a situação atual da amostra em relação ao estresse, e sua qualidade de vida no seu cotidiano e no ambiente de trabalho. A análise descritiva é muito utilizada em pesquisa quantitativa, se preocupa em descrever, apresentar os dados, seja em forma de tabelas ou gráficos, facilitando a interpretação e o entendimento do estudo. (SILVA et al, 2011).

Quanto à natureza das variáveis pesquisada, o estudo possui abordagem quantitativa. Moro et al (2011) definem a metodologia quantitativa como a tradução em números das opiniões e informações, ou seja, permite avaliar em números as opiniões e informações para serem classificadas e analisadas. Utilizam-se técnicas estatísticas, probabilidades, associações estatisticamente significantes e importantes para se conhecer uma realidade.

Gatti (2004) menciona que os métodos quantitativos de análise, são recursos para o pesquisador, o qual deve saber lidar com eles em seu contexto de reflexão (num certo sentido deve dominá-los) e, não, submeter-se cegamente a eles, entendendo o tratamento desses dados por meio de indicadores e testes de inferência.

### **3.2. População e Amostra**

A população alvo desta pesquisa foram policiais militares, que trabalham no serviço operacional da 1ª companhia do 7º Batalhão de Polícia Militar de Santa Catarina, com sede na cidade de São José. Os sujeitos foram selecionados de forma não probabilística do tipo intencional.

A 1ª companhia do 7º Batalhão de Polícia Militar possui um efetivo de 87 policiais militares, onde 20 policiais realizam serviços administrativos e 67 trabalham diretamente na rua, no atendimento de ocorrência. A composição do efetivo é de 01 tenente (comandante da companhia), 08 sargentos, 19 cabos e 59 soldados.

Desses 67 policiais do serviço operacional o questionário foi aplicado em 42 policiais, devido ao fato de alguns dos policiais estarem com atestado médico, licença para tratamento de saúde (LTS), de férias ou licença especial.

A população estudada foi constituída de policiais militares do sexo masculino, pois do total geral do efetivo, a 1ª companhia conta com apenas um policial do sexo feminino (PMFem.) e esta realiza serviços administrativos.

### **3.3. Instrumentos de Coleta de Dados**

Como instrumento de pesquisa, foi elaborado um questionário (ANEXO 1) utilizando como base 3 instrumentos validados. Com o objetivo de descrever o estilo de vida e as condições de trabalho dos policias, foi empregado o perfil do estilo de vida e perfil do ambiente (NAHAS 2010), com as devidas adaptações para a pesquisa.

Para análise do nível de estresse dos policiais foi utilizado a escala de estresse percebido (PSS-14), validado por Luft et al. (2007). O PSS-14 é uma escala geral que poder ser utilizado em diversos grupos etários, desde adolescentes até idosos, pois não contém questões específicas no contexto. (Luft et al. 2007). A escala é composta por 14 perguntas com uma pontuação para cada resposta que varia de 0 a 4 (0= nunca, 1= quase nunca, 2= às vezes, 3= quase sempre, 4= sempre), sendo que algumas questões são de conotações positivas e com isso possui sua pontuação invertida, o PSS-14 avalia a percepção de estresse dos

indivíduos no último mês. A soma das questões pode variar de 0 a 56 pontos, nessa escala quanto maior a pontuação maior será o nível de estresse da pessoa.

Segundo Andrade (2001) apud Da Silva (2010) 25 pontos na escala de estresse percebido é um limite tolerável, para que esse estresse não acarrete em problemas físicos ou psicológicos futuramente. Sendo que esse limite é meramente ilustrativo, isso não classifica uma pessoa que supera essa pontuação como extremamente estressado ou ao contrário disso, mas serve como um alerta aos profissionais.

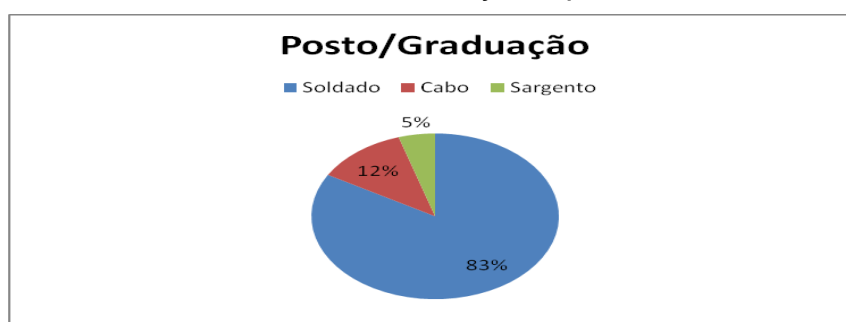
### **3.4. Procedimentos de Coleta de Dados**

A viabilização deste estudo foi realizada inicialmente através do contato com o comandante do policiamento da 1ª companhia, por meio de um documento oficial da corporação (APÊNDICE 2), ocasião em que foram apresentados os objetivos da pesquisa. Após a autorização expedida (ANEXO 2) pelo comandante da companhia concedendo a realização da mesma, foi elaborado um termo de consentimento (APÊNDICE 1). Na sequência, durante o mês de maio, foi concretizada a coleta dos dados com os policiais, em seus locais de trabalho.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os policiais apresentam idade média de 35,83 anos ( $\pm 8,86$  anos), com idade mínima de 24 e máxima de 54 anos, dos quais 83,3% (n=35) são soldados, 11,9% (n=5) cabos, 4,8% (n=2) sargentos, como mostra o gráfico 1. Dentre esses 31% são solteiros, 45,2% são casados, 16,7% são amasiados e 7,1% são divorciados, mostrando que a grande maioria constitui família, apresentando resultados similares a Mayer (2006), dos quais 51% (n=122) eram casados, 23% (n=55) solteiros, 16,3% (n=39) amasiados e 8,3% (n=20) separados.

Gráfico 1 – Posto/Graduação dos policiais militares



A tabela 01 apresenta os dados com relação ao nível escolar, evidenciando que 50% dos participantes estão cursando o nível superior e 2,4% possuem o título de graduado em alguma área. O fato de mais da metade do efetivo estar cursando ou concluído nível superior, demonstra a preocupação com a qualificação pessoal e profissional, como também uma possível oportunidade de crescimento dentro da instituição.

Tabela 01 – Nível de Escolaridade dos policiais militares

Escolaridade	n	%
Pós- Graduação Completo	2	4,8
Superior Completo	1	2,4
Superior Incompleto	21	50,0
Ensino Médio Completo	16	38,0
Ensino Médio Incompleto	1	2,4
Ensino Fundamental Completo	1	2,4

Os resultados com relação à escolaridade ainda demonstram que 38,1% possuem ensino médio completo, 2,4% ensino médio incompleto e 2,4% com ensino fundamental completo, Mayer (2006) em seu estudo com 240 policiais militares de Campo Grande encontrou o resultado de que 62,19% (n=148) possuíam o ensino médio completo e outros 17,23% (n=41) cursando o ensino superior.

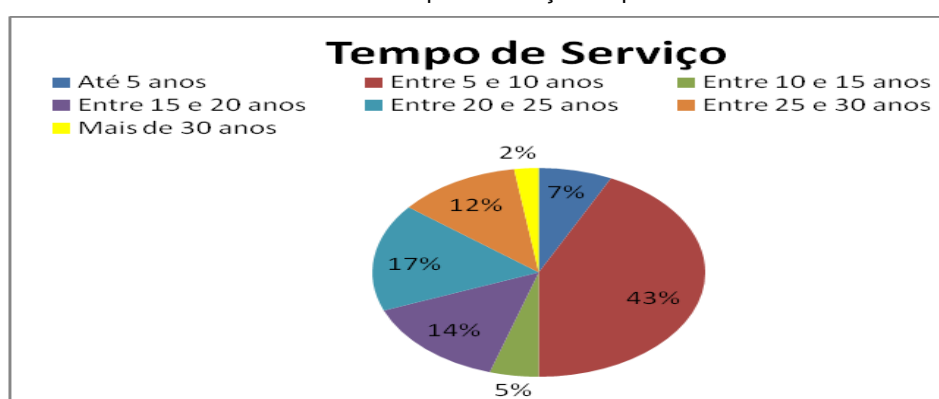
O fato de a minoria dos participantes deste estudo ter ensino fundamental está relacionado ao seu ingresso na polícia, visto que, antigamente não era necessário ter nível superior para assumir o cargo ou concorrer a alguma promoção.

Diferente dos processos de seleção atuais, onde desde 2010, para ingressar na polícia militar é necessário ter nível superior em Direito para seguir a carreira de oficial (tenente, capitão, major, tenente coronel e coronel) ou graduação em qualquer área se desejar seguir carreira como praça (soldado, cabo, sargento e sub tenente).

O gráfico 2 mostra que 43% dos policiais estão na corporação a menos de 10 anos, o que indica que o contingente pode ser considerado relativamente novo, dos quais 12% mais de 25 anos e apenas 2% têm mais de 30 anos de serviço prestado. Em outro estudo, os resultados de Costa et al (2007) na cidade de Natal também indicaram 53,4% (n=264) policiais tinham entre 2 e 9 anos de tempo de serviço.

Se analisarmos o tempo de serviço com a idade média (35,83 anos) dos policiais militares, teremos indícios que a 1ª companhia possui em sua grande maioria policiais jovens, como também a renovação do efetivo.

Gráfico 2 – Tempo de serviço dos policiais militares



Em relação aos hábitos pessoais dos policiais, foi possível verificar que 66,7% nunca fumaram, 23,8 já fumaram e hoje não fumam mais e 9,5% fumam. O consumo de cigarros entre os fumantes teve uma média de 16 cigarros por dia, variando entre 3 e 40 cigarros. Com relação ao consumo de bebidas alcoólicas 7,1 % não



consomem, 19,1% consumia, mas hoje não consome mais e 73,8% consomem. Eles ingerem em média 12 copos por semana. Em um estudo realizado por Da Silva (2010) com policiais militares do 7º batalhão apontou que 11% (n=88) do efetivo fumava e 79,5 (n=88) faziam uso de bebidas alcoólicas, assim como o estudo de Costa et al (2007), mostrou que 86%(n=264) não fumavam e que 61,3%(n=3193) consumiam bebidas alcoólicas durante festas e finais de semanas.

O fato de que a maioria dos policiais não fumam ou deixaram de fumar, comprovado neste e em outros estudos similares, pode ser um grande aliado para a qualidade de vida e controle de estresse dos mesmos. Mas por outro lado o alto consumo de bebidas alcoólicas por grande parte desses policiais se torna fator preocupante, podendo ser uns dos principais motivos de problemas futuros.

Tabela 02 – Alimentação diária dos policiais militares

Nutrição	Não		Às Vezes		Quase Sempre		Sempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Sua alimentação inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras?	15	35,7	19	45,2	6	14,3	2	4,8
Você evita ingerir alimentos gordurosos e doces?	10	23,8	20	47,6	10	23,8	2	4,8
Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluído café da manhã completo?	8	19	18	42,9	11	26,2	5	11,9

A tabela 02 exibe os resultados referentes à qualidade na alimentação dos policiais, 35,7% não inclui frutas e verduras em sua alimentação e outros 45,2% às vezes alimentam-se de frutas e verduras, o que demonstra que a maioria dos policiais deste estudo, não realizam uma alimentação balanceada.

Devido a particularidades da profissão, e a falta de refeitórios nos batalhões ou acompanhamento adequado com nutricionistas, em horário de serviço os policiais não possuem horários específicos para suas refeições, pois tem prioridade no atendimento em ocorrências, e só realizam suas refeições quando possuem um tempo apropriado, diante disso, quando possível, os policiais desta pesquisa algumas vezes procuram evitar alimentos gordurosos (47,6%), porém apenas 4,8% realmente cuidam dessa ingestão diariamente.

Tabela 03 – Prática de atividade física diária dos policiais militares

Atividade Física	Não		Às Vezes		Quase Sempre		Sempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana?	13	31	15	38,1	9	21,4	4	9,5
Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular?	11	26,2	12	28,5	13	31	6	14,3
No seu dia a dia, você caminha ou pedala como meio de transporte, usa as escadas ao invés do elevador?	12	28,6	23	54,8	4	9,5	3	7,1

A tabela 03 apresenta os resultados sobre a prática de atividade física dos policiais. Dentre eles 31% não realizam nenhum tipo de atividade física moderada ou intensa por pelo menos 30 minutos e outros 38,1 % realizam somente às vezes, em relação a exercícios que envolvam força muscular e alongamento, 31% desempenham essas atividades quase sempre, enquanto 26,2% não praticam atividades de força e alongamento muscular e 28,5% realizam às vezes.

Os resultados do estudo de Monteiro et al (1998), mostraram que 31,8% (n=88) dos policiais eram sedentários (não realizavam nenhum tipo de atividade a mais de 6 meses), 35,1% (n=88) eram intermediários (realizam atividades sistemáticas de uma a duas vezes por semana) e 35,1 (n=88) eram considerados ativos (com prática esportiva regular, superior a três vezes por semana).

Da Silva (2010) obteve resultados mais significativos com relação ao nível de atividade física dos policiais, onde 58% (n=88) não realizam atividade física, desses, 24% estão na fase de preparação, 9% na fase de contemplação e 25% na fase de pré-contemplação. A fase de preparação é aquela em que o indivíduo toma a decisão de mudar seu comportamento, planejando e pensando em estratégias pra essa mudança nos próximos meses. A fase de contemplação é onde a pessoa começa a considerar a necessidade de mudar seu comportamento num futuro próximo e a fase de pré-contemplação é o estágio no qual o indivíduo não tem interesse em mudar seu comportamento, não percebendo ou recusando-se do conhecimento dos riscos. (NAHAS, 2010).

Os resultados indicam que a maioria dos policiais deste estudo são inativos, pois se acostumam a realizar pouco trabalho físico em sua vida cotidiana, devido ao cansaço da elevada carga horária de serviço, o curto tempo de descanso, como

também falta de apoio por parte da própria corporação, que não possui um programa de atividade física regular para os mesmos.

Tabela 04 – Comportamento preventivo dos policiais militares

Comportamento Preventivo	Não		Às Vezes		Quase Sempre		Sempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Você conhece sua pressão arterial?	15	35,7	11	26,2	11	26,2	5	11,9
Você procura controlar seus níveis de colesterol?	20	47,6	11	26,2	5	11,9	6	14,3
Você sempre usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool, se vai dirigir?	3	7,1	11	26,2	14	33,3	14	33,3

Em relação ao comportamento preventivo a tabela 04, apresenta os seguintes resultados: 47,6% dos policiais não procuram controlar seus níveis de colesterol, outros 26,2% se preocupam somente às vezes, e 35,7% não conhecem sua pressão arterial. Porém no que se refere à segurança e respeito às normas de trânsito 33,3% sempre, juntamente com outros 33,3% quase sempre utilizam cinto de segurança e não ingerem bebida alcoólica ao dirigir.

Isso mostra que os policiais não estão muito preocupados com sua saúde, pois níveis elevados de colesterol podem acarretar em doenças crônicas ou cardiovasculares, assim como a pressão arterial fora de seus padrões também pode trazer sérios problemas à saúde do policial.

O comportamento preventivo, na ausência de atividade física, e a prevalência de indivíduos não fumantes e que não consomem, ou consomem moderadamente bebidas alcoólicas, podem ser indícios de um estilo de vida mais saudável e de uma melhor qualidade de vida. (COSTA et al, 2007)

A tabela 05 mostra que grande parte dos policiais possui um relacionamento social tranquilo com os outros profissionais, sendo que 38,1% deles procuram cultivar amigos e estão satisfeitos com seus relacionamentos de amizade, outros 35,7% às vezes realiza reuniões com os amigos ou participa de associações e atividades esportivas em grupos, o que se percebe é que as relações de amizade e companheirismo dos policiais estão bem definidas.

Porém com relação a sua presença mais efetiva na comunidade, 40,5% não procuram ser ativos ou se sentir útil no seu ambiente social. Todo policial se sente responsável por sua comunidade, pois o mesmo é polícia 24horas por dia, inclusive

em suas horas de folga, mas mesmo diante desses argumentos muitos não sentem a necessidade de der útil em sua comunidade.

Tabela 05 – Relacionamento social dos policiais militares

Relacionamento Social	Não		Às Vezes		Quase Sempre		Sempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos?	2	4,8	10	23,8	14	33,3	16	38,1
Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo ou participação em associações?	10	23,8	15	35,7	13	31	4	9,5
Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social?	17	40,5	11	26,2	8	19	6	14,3

O controle de estresse é essencial para a profissão policial militar, no controle das ocorrências e exercício da função, o tempo de descanso e folga é fundamental para que o policial recarregue suas energias e retorne revigorado para suas atividades cotidianas do serviço. Os dados constatados na tabela 06 informam que 40,5% dos policiais às vezes reservam algum tempo para relaxar, ou então equilibram seu tempo dedicado ao trabalho e lazer, sendo que 38,1% não fazem esse equilíbrio entre lazer e trabalho, os dados ainda mostram que às vezes 45,2% mantém uma discussão sem se alterar, mesmo quando contrariados.

Monteiro et al (1998) relatam que devido a grande defasagem salarial muitos policiais realizam atividades extras em seus períodos de folgas, na maioria das vezes como segurança em casas noturnas ou estabelecimentos comerciais e até mesmo em empresas de seguranças privada. Devido à essas atividades com o intuito de complementar sua renda o policial acaba diminuindo ainda mais o tempo reservado para seu descanso.

Tabela 06 – Controle de estresse por parte dos policiais militares

Controle do Estresse	Não		Às Vezes		Quase Sempre		Sempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar?	10	23,8	17	40,5	9	21,4	6	14,3
Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado?	9	21,4	19	45,2	13	31	1	2,4
Você procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer?	16	38,1	17	40,5	4	9,5	5	11,9

As condições do ambiente físico foram consideradas precárias em todos os aspectos pesquisados, como nas condições de limpeza em que a maioria considerou ruim (38,1%), outra grande parte dos pesquisados avaliou como sofrível as condições de limpeza do seu local de trabalho (tabela 07). Isto se dá ao fato de que os próprios policiais, além de desempenhar o serviço ostensivo, atendimento de ocorrências, etc., também realizam a limpeza de seus locais de trabalho e viaturas.

Tabela 07 – Ambiente físico no local de trabalho dos policiais militares

Ambiente Físico	Ruim		Regular/ Sofrível		Bom		Excelente	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Condições de limpeza e iluminação do seu local de trabalho	16	38,1	15	35,7	11	26,2	0	0
Adequação ergonômica do mobiliário e equipamentos	17	40,5	21	50	4	9,5	0	0
Condições de ruído e temperatura	19	45,2	16	38,1	7	16,7	0	0

No âmbito da adequação ergonômica dos equipamentos, ficou comprovado que estes não estão adequados para os policiais, pois somando os que consideram ruim (40,5%) e sofrível (50%) chega a um pouco mais que 90% da população pesquisada. O mesmo acontece quando questionado sobre as condições de ruídos e temperatura, onde 45,2% consideram ruim e outros 38,1% sofrível (tabela 07).

Pessanha (2009) em sua pesquisa identificou que 70,1% (n=57) dos policiais tinham dificuldades em exercer suas funções devido às condições precária dos equipamentos (viaturas em condições críticas, falta de equipamento de uso pessoal, falta de fardamentos, etc.).

Os resultados pertinentes aos equipamentos, ruídos e temperatura poderiam ser pela falta de manutenção nos equipamentos usados diariamente, ou os mesmos com prazo de validade vencido, como também não sendo adequado ao biótipo do policial.

Muitas viaturas não possuem ar condicionado e em dias de muito calor ou muito frio podem interferir diretamente no serviço do policial, além de muitas vezes os policiais ter que adentrar em locais úmidos, quentes, em baixas temperaturas, já os ruídos são comuns na profissão, pois trabalham diretamente nas ruas e com isso não há como controlar a intensidade dos ruídos.

A tabela 08 aponta os resultados sobre o ambiente social dos policiais. Evidenciando um bom (59,5%) e um excelente (23,8%) relacionamento com os demais trabalhadores, porém quando se refere ao relacionamento com seus superiores os resultados se modificam um pouco, pois 47,6% acham sofrível e 26,2% consideram bom.

Entretanto 45,2% dos policiais consideram ruim e 33,3% sofrível a oportunidade para expressar suas opiniões relacionadas ao trabalho, isso comprova que apesar de possuírem um relacionamento de regular a bom com seus superiores e companheiros, suas opiniões, comumente, não são levadas em consideração.

Esses resultados são similares aos obtidos por Pessanha (2009) onde 52,6% relatam seu mau relacionamento com superiores hierárquicos.

Tabela 08 – Ambiente social no local de trabalho dos policiais militares

Ambiente Social	Ruim		Regular/ Sofrível		Bom		Excelente	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Relacionamento com os demais policiais	1	2,4	6	14,3	25	59,5	10	23,8
Relacionamento com seu(s) superior(es) imediato	8	19	20	47,6	11	26,2	3	7,1
Oportunidades para expressar suas opiniões relacionadas ao Trabalho	19	45,2	14	33,3	7	16,7	2	4,8

Observa-se na tabela 09 que a maioria (71,4%) dos policiais, expressaram que as oportunidades de crescimento e aperfeiçoamento profissional oferecidas pela instituição são ruins, outros 28,6% alegaram ser sofrível esta questão, apesar disto 61,9% crêem que possuem um bom nível de conhecimento para realização das tarefas inerente ao serviço.

Mayer (2006) chegou ao resultado de que 60% dos investigados (n=144) consideraram pouco o apoio da corporação perante aos policiais, que pode ser avaliado pela falta de compensação-recompensa recebida, e que os mesmo não podem fazer qualquer tipo de manifestações podendo sofrer severas punições.

Um indicativo do desânimo e falta de motivação desses policiais para trabalhar está exposto na tabela 09, onde 54,8% consideram ruim o grau de motivação ou ânimo ao chegar para trabalhar, juntamente com outros 28,6% que avaliam como sofrível.

Essa desmotivação também ficou evidente nos resultados do estudo realizado por Pessanha (2009), demonstrando o alto grau de insatisfação dos policiais em relação ao trabalho que exerciam, onde 49,2% responderam estar pouco satisfeitos, enquanto 36,8% estavam insatisfeitos e as principais reclamações eram a falta de valorização pessoal e salário insuficiente.

Tabela 09 – Desenvolvimento e realização profissional do trabalho dos policiais militares

Desenvolvimento e Realização Profissional	Ruim		Regular/ Sofrível		Bom		Excelente	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Oportunidades de crescimento e aperfeiçoamento profissional oferecidos pela instituição	30	71,4	12	28,6	0	0	0	0
Nível de conhecimento / habilidade para realizar suas tarefas	5	11,9	7	16,7	26	61,9	4	9,5
Grau de motivação e ânimo ao chegar para trabalhar	23	54,8	12	28,6	6	14,3	1	2,4

Os resultados na tabela 10 demonstram que muitos estão insatisfeitos com seus salários, pois uma grande parcela dos policiais participantes deste estudo entendem que sua remuneração é ruim (88,1%), esse descontentamento reflete também aos benefícios de saúde oferecidos pela instituição, em que 54,8% acham ruim.

Essa insatisfação se estende também para a oportunidade de lazer com outros policiais e familiares, resultando num percentual de 59,5% ruim e 31% sofrível. A necessidade de incrementar sua remuneração, e as grandes quantidades de horas trabalhadas pelos policiais pode ter influências nos resultados em relação às oportunidades de lazer.

Tabela 10 – Remuneração e benefícios do trabalho dos policiais militares

Remuneração e Benefícios	Ruim		Regular/ Sofrível		Bom		Excelente	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Remuneração em relação ao trabalho que realiza	37	88,1	4	9,5	1	2,4	0	0
Benefícios de saúde oferecidos pela instituição aos policiais	23	54,8	14	33,3	5	11,9	0	0
Oportunidades de lazer e conagraçamento entre policiais e Familiares	25	59,5	13	31	4	9,5	0	0

Dos policiais investigados, 52,4% acreditam que a imagem da corporação está ruim perante a sociedade e outros 33,3% sofrível. Mas por outro lado 47,5% entendem que seus serviços prestados a instituição e para sociedade são bons, juntamente com 33,3% que consideram a importância do seu trabalho sofrível (tabela 10).

Todavia a maioria possui um bom (42,9%) nível de equilíbrio entre a vida profissional e familiar, contra outros 31% em que esse equilíbrio é sofrível.

Nos resultados encontrados por Pessanha (2009) mostrou-se que a imagem da corporação perante a sociedade, segundo os policiais, está muito degradada, pois muitos deles acreditam que a instituição é uma estatística ou uma peça de reposição, ou que ser policial militar é sinônimo de humilhação, devido à falta de investimento, reconhecimento e desvalorização perante os policiais.

Tabela 11 – Relevância social do trabalho dos policiais militares

Relevância Social do Trabalho	Ruim		Regular/ Sofrível		Bom		Excelente	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Imagem da Instituição perante a sociedade	22	52,4	14	33,3	5	11,9	1	2,4
Relevância do seu trabalho para a instituição e a sociedade	5	11,9	14	33,3	20	47,5	3	7,1
Nível de equilíbrio entre sua vida profissional e pessoal / familiar	9	21,4	13	31	18	42,9	2	4,8

A análise do estresse (tabela 11) dos policiais militares será feita através da escala do estresse percebido, que possui a contagem de pontos relacionados aos níveis de estresse.

Os resultados obtidos nesta pesquisa referente à pontuação dos policiais na escala do estresse percebido indicaram pontuação média de 37,71 pontos, com a



menor pontuação sendo um total de 12 pontos e a maior de 46 pontos. Esse nível de estresse encontrado destoa-se quando comparado a outros estudos, como de Canever (2010) apud Da Silva (2010) em que o autor numa pesquisa feita com bombeiros, obteve uma média de 21,01, assim como Souza (2009) encontrou uma média de 22,16 pontos.

Luft (2007) em seu estudo com idosos constatou uma média de 21,37 pontos, variando entre 7 a 14, na escala de estresse com 14 questões.

Para Costa et al (2007) os níveis de estresse apresentados em policiais militares da cidade de Natal foram semelhantes aos encontrados em homens e mulheres adultos, e a maioria dos policiais encontravam-se em uma fase de estresse relativamente baixo, na qual era possível tratar e eliminar os sintomas.

Da Silva et al (2006) divulgou recentemente os resultados de sua pesquisa, iniciada em 2006, com servidores da segurança pública de Santa Catarina, indicando que os afastamentos de policiais militares, bombeiros militares, policiais civis, licença para tratamento de saúde (LTS) têm como principal motivo doenças mentais decorrentes do estresse ou outras doenças associadas ao estresse.

A tabela 12 mostra a comparação da pontuação por tempo de serviço na escala de estresse quando fracionamos em dois períodos de tempo (até 15 anos e acima de 15 anos) demonstrando que não há muita disparidade, pois quem está na corporação a menos de 15 anos 87% (n=20) que ultrapassam 25 pontos e quem trabalha a mais de 15 anos 69% (n=13) extrapolaram este limite, considerado o limite tolerável por Andrade (2001).

Tabela 12 – Comparação de pontos por tempo de serviço na policia militar

Tempo de PM	Pontos na Escala de Estresse			
	Até 25 pontos		Acima de 25 Pontos	
	n	%	n	%
Até 15 anos	3	13	20	87
Acima de 15 anos	6	31	13	69

O que indica que independentemente do tempo de serviço o estresse está presente, em níveis elevados, na profissão policial militar. Da Silva et al (2009), evidenciou a relação estresse e função policial, como sendo decorrente da natureza da profissão, que envolve situações violentas e o perante risco de vida, geradores do estresse, além de outros fatores como despreparo, desvio da função, sobrecarga de horas, interferência política, além da falta de condições de trabalho.

O que diferencia da definição de um estudo com enfermeiros, afirmando que o fator estresse é inversamente proporcional ao tempo de serviço na instituição, ou seja, quanto maior a experiência profissional torna-se menor os fatores de estresse, pois de acordo com o autor o tempo subsidia adequação e melhor avaliação da atividade mediante o impacto negativo do estresse no trabalho. (CAVALHEIRO; MOURA, 2008 apud BAMPI et al, 2010).

De Souza et al (2007) defende a idéia que a percepção de situações estressantes depende das características de personalidade do sujeito, assim policiais com personalidade introvertida, ainda que vivam menos situações de estresse no trabalho, tendem a identificar tais situações como mais estressantes que policiais com personalidade extrovertida.

Os resultados deste estudo corroboram que o estresse está presente na vida do policial desde o início de sua carreira, e que muitos motivos, tais como motivação pra trabalhar, satisfação com seu trabalho, personalidade, tipo de ocorrências, etc., podem interferir consideravelmente no estresse do policial.

Os altos níveis de estresse podem provocar sérios problemas de saúde, podendo também influenciar diretamente na qualidade de vida das pessoas, principalmente em profissões como a do policial militar, o importante é cuidar de sua saúde e ficar atento aos possíveis sintomas que possam surgir.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estresse e o estilo de vida são temas em destaque nos dias de hoje, esses fatores interferem diretamente, tanto de forma positiva quanto negativa, na qualidade de vida das pessoas. Pesquisas relacionadas a esses assuntos são imprescindíveis em nossa área de atuação, principalmente quando seus resultados contribuem para melhora das condições humanas no trabalho ou no dia a dia. Auxiliando desta forma no combate, na prevenção e no tratamento de problemas (ou até mesmo doenças) resultantes da má qualidade de vida ou elevados níveis de estresse.

Com os resultados obtidos neste estudo, observou-se que a idade média dos policiais está em torno de 35 anos e a grande maioria deles são casados, possuindo menos de dez anos de serviço na corporação e muitos estão cursando nível superior. Os fumantes são a minoria, mas estes tiveram uma média de cigarros por dia muito elevada, ao contrário disto mais da metade dos policiais fazem o uso de bebida alcoólica.

Tendo em vista os resultados obtidos, relacionado ao estilo de vida e bem estar individual, identificou-se que a maioria dos policiais não realizam uma alimentação adequada (de 3 a 5 refeições diárias), sem ingerir frutas ou verduras e não evitando alimentos gordurosos, como também são pouco ativos, não realizando atividades físicas regularmente.

O estudo revelou ainda que em relação ao controle do estresse, poucos reservam um tempo (ao menos 5 minutos) para relaxar e não controlam seu tempo de lazer e de serviço, além do mais, não conseguem manter uma discussão sem se alterar.

Esses resultados apontaram, de modo geral, um estilo de vida muito ruim por parte dos policiais, obtendo os piores resultados nos parâmetros inerentes à alimentação, atividade física e o controle de estresse.

Com relação aos resultados referentes às características ambientais e das condições de trabalho relacionado ao bem estar individual, ficou evidente no aspecto físico as más condições dos equipamentos, ruídos, temperatura e local de trabalho. Os policiais possuem um bom relacionamento com os demais, o que não acontece

no relacionamento com seus superiores imediatos, pois os mesmos não possuem oportunidades de expressar sua opinião em relação ao trabalho.

Outra questão evidente foi o descontentamento com a corporação, pois não possuem uma motivação para trabalhar, ou oportunidades de aperfeiçoamento na instituição, além da insatisfação com a sua remuneração e benefícios à saúde oferecida aos policiais.

Assim como, no estilo de vida os resultados referentes às condições de trabalho demonstraram péssimos resultados, com pontos mais negativos nas questões referentes à remuneração, os benefícios e no desenvolvimento e realização pessoal oferecidos pela instituição.

Os resultados a cerca do nível de estresse dos policiais apresentaram um elevado resultado na pontuação da escala de estresse percebido. Este nível elevado é um sinal de alerta para os policiais, assim como para instituição, indicando que eles podem estar extremamente estressados, independente do tempo de serviço.

O estudo mostrou diante dos resultados obtidos, que uma grande porcentagem dos policiais possui um estilo de vida arriscado, associado com o alto nível de estresse, podendo interferir e influenciar negativamente na qualidade de vida dos policiais.

Além disso, este estudo também revela a necessidade de novos estudos com uma amostra mais significativa, abrangendo o número total do efetivo de Santa Catarina.

## REFERÊNCIAS

Associação Internacional de Gerenciamento de Estresse (International Stress Management Association - ISMA). **Sobre Stress...** Disponível em: <<http://www.ismabrasil.com.br>>. Acesso em: 13 set. 2010.

ANDRADE, E. R.; SOUSA, E. R. de; MINAYO, M. C. S. Intervenção Visando à Auto-Estima e Qualidade de Vida dos Policiais Civis do Rio de Janeiro. **Ciência e Saúde Coletiva**, n 14, p. 275- 285, 2006.

AÑEZ, Ciro R.R. REIS, Rodrigo.S., PETROSKI, Édio L. **Versão Brasileira do Questionário “Estilo de Vida Fantástico”: Tradução e Validação para Adultos Jovens**. Arquivo Brasileiro de Cardiologia, 2008.

ARAÚJO, Eliane D.S. **Características do Estilo de Vida de Adolescentes de 16 e 17 Anos de Escolas Públicas de Florianópolis/SC**. Tese Mestrado em Saúde Pública, Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Santa Catarina.

BAMPI, R.; ALMEIDA, C. G. de; FONTES, K. C. F. Q.; COSTA, I. G. da. Avaliação do Estresse Percebido dos Profissionais de Saúde Antes e Após Sessões de Massoterapia Laboral. **Coletânea de Artigos de Enfermagem**, Ed. Diamantino, v. 1, nº 1, p.41-53, 2010.

BENEDICTO, S. C; ABBUD, E. L.; PENIDO, A. M. S. da; PEREIRA, W. D. **Estresse e Psicopatologias no Ambiente de Trabalho: Conceitos, Contextos, Manifestações e Consequências** , 2006.

COSTA, M.; JUNIOR, H. A.; OLIVEIRA, J.; MAIA, E. Estresse: Diagnóstico dos Policiais Militares em uma Cidade Brasileira. **Revista Panamericana de Saúde Pública**, p. 217- 222, 2007.

COSTA, M. S; DA SILVA, M. J.; ALVES, M. D. S.; ORIA, M. O. B. Estilo de Vida e Saúde Mental: Estudo de Caso com Enfermeiros. **Revista Enfermagem**. n 13, p. 199-203, 2005.

DA SILVA, L. C. **Variáveis Associadas à Atividade Física e Percepção de Estresse em Policiais Militares**. Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2010.

DA SILVA, C. E. L. R.; CANTELLI, E. M.; MOTTA, F.; MEDEIROS, J. S.; MANARA, L. B.; AMORIM, L. M. PERIARD, M. B. N. **Intervenções Institucionais no Gerenciamento do Estresse em servidores da Segurança Pública de Santa Catarina**. Secretaria de Segurança Pública de Santa Catarina, 2006. Disponível em: <<http://www.ssp.sc.gov.br>>. Acesso em: 30 maio 2011.

DE SOUZA, E. R.; FRANCO, L. G.; MEIRELES, C. C.; FERREIRA, V. T.; SANTOS, N. C. **Sofrimento Psíquico entre Policiais Civis: Uma Análise sob a Ótica de Gênero.** Cad. Saúde Pública, p. 105-114, Rio de Janeiro, 2007.

DOS SANTOS, S. G. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Quantitativa Aplicada a Educação Física.** 1ª ed. Editora Tribo da Ilha, 2011.

GATTI, B. A. **Estudos Quantitativos em Educação.** Rev. de Educação e Pesquisa. Fundação Carlos Chagas, v. 30, nº 1, p. 11-30, São Paulo, 2004.

GUEDES, Dartaganam P.; GUEDES, Joana.E.R.P. **Exercício físico na promoção da saúde.** Londrina: Midiograf, 1995.

GONÇALVES, A.; VILARTA, R. **Qualidade de Vida: Identidade e Indicadores.** Editora Manole, Barueri, SP, 2004.

IBGE – **Censo 2010.** Disponível em: < <http://www.censo2010.ibge.gov.br>>. Acessado em: 30 maio 2011

LUFT, C. B.; SANCHES, S. O.; MAZO, G. Z.; ANDRADE, A. **Versão Brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação.** Rev. Saúde Pública, p. 606-61, 2007.

MARCINEIRO, N. **Susceptibilidade dos Policiais Militares de Santa Catarina aos Fatores de Riscos de Doenças Coronarianas.** Monografia do curso de especialização. Florianópolis, UDESC, 1993.

MARTTINS, M. G. T.; **Sintomas de Estresse em Professores Brasileiros, Portal da Psicologia.** Disponível em: < <http://www.psicologia.com.pt>>. Acesso em: 30 maio 2011.

MAYER, V. M. **Síndrome de Bornout e Qualidade de Vida Profissional em Policiais Militares de Campo Grande – MS.** Dissertação de mestrado em Psicologia. Universidade Católica Dom Bosco, 2006.

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. **Qualidade de Vida e Saúde: Um Debate Necessário.** Ciência e Saúde Coletiva, 5ª ed. p. 7-18, 2000.

MONTEIRO, H. L.; GOLÇALVES, A.; PADOVANI, C. R.; NETO, J. L. F. **Fatores Sócio-Econômicos e Ocupacionais e a Prática de Atividade Física Regular: Estudo a Partir de Policiais Militares em Bauru, São Paulo.** Rev. Motriz, v. 4, nº 2, 1998.

MORAES, L. F. R.; PEREIRA, L. Z.; SOUZA, K. O. **Implicações do Gênero na Qualidade de Vida e Estresse no Trabalho da Polícia Militar do Estado de Minas Gerais.** 2000. Disponível em: <<http://www.ichs.ufop.br/conifes/anais/OGT/ogt1401.htm>>. Acesso em: 13 set. 2010.

MORO, V. L. et al. Detalhamento do Método. In: DOS SANTOS, S. G. (Org.). **Métodos e Técnicas de Pesquisa Quantitativa Aplicada a Educação Física**. Florianópolis, Editora Tribo da Ilha, 2011, cap. 9, p. 191-208.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. 4ª ed. Editora Midiograf, 2010.

OSHIMA, D. M.; SILVA, I. C.; ANTUNES, J.; SEMEDO, J.; THOMAS, V. J. C. **Estresse**. Disponível em:  
<<http://www.virtual.epm.br/material/tis/curr-bio/trab2001/grupo2/oquee.htm>>.  
Acesso em: 13 set. 2010.

PESSANHA, J. **Um Fardo Peculiar de Agentes da Segurança Pública. Serviço Social e Realidade**. França v. 18, p. 279-305, 2009.  
PMSC. **Histórico, Estatuto**. Disponível em:  
<<http://www.pm.sc.gov.br/website/redir.php?site=40&act=1&id=4&url=4>>.  
Acesso em: 13 set. 2010.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da Atividade Física, Exercício Físico e Saúde**. 2ª ed, Phorte, São Paulo-SP, 2004.

#### PMSC. Artigos.

Disponível em: <<http://www.pm.sc.gov.br/website/anteriores.php?p=3>>.  
Acesso em: 13 set. 2010.

ROCHA, J.C.; LIPP, M. N. **Stress, Hipertensão Arterial e Qualidade de vida: Um guia de tratamento para o Hipertenso**. Editora Papyrus, Campinas, SP, 1994.

ROSSETTI, O. R.; EHLERS, D. M.; GUNTERT, I. B.; LEME, I. F. A. S.; RABELO, I. S.; TOSI, S. M. V. D.; PACANARO, S. V.; BARRIONUEVO, V. L. **O inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL) em Servidores da Polícia Federal de São Paulo**. Rev. Bras. de Terapias Cognitivas, v. 4, n. 2, 2008.

SAMULSKI, D. . **Psicologia do Esporte, Conceito e Novas Perspectivas**. 2ª ed. Editora Manole, Barueri-SP, p 231-261, 2009.

SCHLICHTING, A. M. **Trabalho, atividade Física e Qualidade de Vida de Policiais Militares**. Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2008.

SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. **Qualidade de Vida e Saúde: Aspectos Conceituais e Metodológicos**. Cad. Saúde Pública. v. 20, Rio de Janeiro, 2004.

SILVA, G. S. F. **Avaliação do Nível de atividade Física de Estudantes de Graduação das Áreas Saúde/Biológica**. Rev. Bras. Med. Esporte. v. 13, n 01, p. 11-16, 2007.

SILVA, S. G. da, et al. Caracterização da Pesquisa (Tipos de Pesquisa). In: DOS SANTOS, S. G. (Org.). **Métodos e Técnicas de Pesquisa Quantitativa Aplicada a Educação Física**. Florianópolis, Editora Tribo da Ilha, 2011, cap. 3, p. 67-73.

SENASP (Secretaria de Segurança Pública). **Falta de Cuidado com a Psique dos Polícias**. Disponível em: <<http://www.comunidadessegura.org/fr/MATERIA-falta-cuidado-com-a-psique-dos-policiais>>. Acesso em: 15/11/2010

SOUZA, F. C. **Relação entre Atividade Física e Estresse Percebido em Policiais Militares**. Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2009.

TEXEIRA, L. A. C.; CARUSO, M. R. F.; NUNOMURA, M. **Nível de Estresse em Adultos após 12 meses de Prática Regular de Atividade Física**. Rev. Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 03, p. 125-134, São Paulo, 2004.

TIMOSSI, L. S. da; et al. **Diagnóstico do Estilo e da Qualidade de Vida dos Trabalhadores em uma Organização Federal**. XIII SIMPEP, Bauru – São Paulo, 2006.



## APÊNDICES

## APÊNDICE 1 – Termo de consentimento livre e esclarecido.

**TERMO DE CONSENTIMENTO**

Eu, \_\_\_\_\_, concordo em participar da pesquisa, respondendo ao questionário que foi a mim solicitado. Declaro que fui informado sobre todos os procedimentos do estudo, e que recebi de forma clara e objetiva todas as explicações pertinentes ao projeto e, que todos os dados a meu respeito serão sigilosos e utilizados somente para a pesquisa em questão.

Declaro que fui informado que posso me retirar do estudo a qualquer momento.

Assinatura \_\_\_\_\_ São José, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## APÊNDICE 2 – Documento Solicitando para Realização da Pesquisa

11º REGIÃO DE POLÍCIA MILITAR  
7º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR  
1ª CPM

## COMUNICAÇÃO INTERNA

	S/N 1ªCia/ 7º BPM/ 2011
DE: SD PM Mat. 927431-6 Ricardo Rosa Junior	DATA: 10/05/2011
PARA: Sr CMT 1ª Cia do 7º BPM	
ASSUNTO: Solicitação de transferência de OPM	

Cumprimentando-o cordialmente, venho através desta solicitar a V. Sª autorização para a realização de uma pesquisa acadêmica de trabalho de conclusão curso, com objetivos de descrever o estilo de vida, condições de trabalho e nível de estresse dos policiais militares desta companhia.

Respeitosamente,

  
Ricardo Rosa Junior  
SD PM Mat. 927431-6 1ª/7º BPM

## **ANEXOS**

## ANEXO 1 – Questionário aplicado aos policiais.

**“NIVEIS DE ESTRESSE E QUALIDADE DE VIDA DOS POLICIAS MILITARES DA 1ª  
COMPANHIA DO 7º BATALHÃO”**

Esse é um instrumento de pesquisa que tem a intenção de analisar o nível de estresse e qualidade de vida dos policiais militares. Sua participação é de fundamental importância para a nossa pesquisa, responda o questionário com as respostas que você julgar mais próximo com a sua realidade, se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada.

Suas respostas serão tratadas de forma anônima e confidencial, isto é, em nenhum momento ou fase do estudo o seu nome será divulgado. Obrigado pela sua colaboração!

**1 - Idade:** \_\_\_\_\_

**2 – Sexo:**

<sup>1</sup>( ) Masculino

<sup>2</sup>( ) Feminino

**3 – Qual seu estado civil?**

<sup>1</sup>( ) Solteiro(a)    <sup>2</sup>( ) Casado(a)    <sup>3</sup>( ) Amasiado(a)

<sup>4</sup>( ) Divorciado(a)    <sup>5</sup>( ) Viúvo(a)

**4 – Qual sua Escolaridade?**

**Superior:** <sup>1</sup>( ) Completo    <sup>2</sup>( ) Incompleto

**Ensino Médio:** <sup>3</sup>( ) Completo    <sup>4</sup>( ) Incompleto

**Ensino Fundamental:** <sup>5</sup>( ) Completo    <sup>6</sup>( ) Incompleto

**Pós Graduação:** <sup>7</sup>( ) Completo    <sup>8</sup>( ) Incompleto

**5 – Qual seu Posto/Graduação?**

<sup>1</sup>( ) Soldado    <sup>2</sup>( ) Cabo    <sup>3</sup>( ) Sargento

**6 – Há quanto tempo você é policial militar?**

<sup>1</sup>( ) Até 5 anos    <sup>2</sup>( ) Entre 5 e 10 anos    <sup>3</sup>( ) Entre 10 e 15 anos

<sup>4</sup>( ) Entre 15 e 20 anos    <sup>5</sup>( ) Entre 20 e 25 anos

<sup>6</sup>( ) Entre 25 e 30 anos    <sup>7</sup>( ) Mais de 30 anos

**7 – Você fuma ?**

<sup>1</sup>( ) Nunca fumei    <sup>2</sup>( ) Fumava, mas parei e não fumo mais    <sup>3</sup>( ) Fumo

**8 – Se você fuma, geralmente quantos cigarros você fuma por dia ?**

-----

**9 – Você faz uso de bebida alcoólica?**

<sup>1</sup>( ) Nunca bebi    <sup>2</sup>( ) Bebia, mas não bebo mais    <sup>3</sup>( ) Tomo bebidas alcoólicas

**10 – Se você faz uso de bebida alcoólica, quantos copos você consumiu na última semana?**

-----

**AS QUESTÕES 11 A 25 REPRESENTAM CARACTERÍSTICAS DO ESTILO DE VIDA  
RELACIONADAS AO BEM ESTAR INDIVIDUAL.**

**11 - Sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras?**

<sup>1</sup>( ) Não    <sup>2</sup>( ) Às vezes    <sup>3</sup>( ) Quase Sempre    <sup>4</sup>( ) Sempre

**12 - Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces?**

<sup>1</sup>( ) Não    <sup>2</sup>( ) Às vezes    <sup>3</sup>( ) Quase Sempre    <sup>4</sup>( ) Sempre

**13 - Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo?**

<sup>1</sup>( ) Não    <sup>2</sup>( ) Às vezes    <sup>3</sup>( ) Quase Sempre    <sup>4</sup>( ) Sempre

**14 - Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana?**

<sup>1</sup>( ) Não    <sup>2</sup>( ) Às vezes    <sup>3</sup>( ) Quase Sempre    <sup>4</sup>( ) Sempre

**15 - Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular?**

<sup>1</sup>( ) Não    <sup>2</sup>( ) Às vezes    <sup>3</sup>( ) Quase Sempre    <sup>4</sup>( ) Sempre

**16 - No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador?**

<sup>1</sup>( ) Não   <sup>2</sup>( ) Às vezes   <sup>3</sup>( ) Quase Sempre   <sup>4</sup>( ) Sempre

**17 - Você conhece sua PRESSÃO ARTERIAL?**

<sup>1</sup>( ) Não   <sup>2</sup>( ) Às vezes   <sup>3</sup>( ) Quase Sempre   <sup>4</sup>( ) Sempre

**18 – Você procura controlar seus níveis de COLESTEROL?**

<sup>1</sup>( ) Não   <sup>2</sup>( ) Às vezes   <sup>3</sup>( ) Quase Sempre   <sup>4</sup>( ) Sempre

**19 - Você sempre usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool, se vai dirigir?**

<sup>1</sup>( ) Não   <sup>2</sup>( ) Às vezes   <sup>3</sup>( ) Quase Sempre   <sup>4</sup>( ) Sempre

**20 - Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos?**

<sup>1</sup>( ) Não   <sup>2</sup>( ) Às vezes   <sup>3</sup>( ) Quase Sempre   <sup>4</sup>( ) Sempre

**21 - Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo ou participação em associações?**

<sup>1</sup>( ) Não   <sup>2</sup>( ) Às vezes   <sup>3</sup>( ) Quase Sempre   <sup>4</sup>( ) Sempre

**22 - Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social?**

<sup>1</sup>( ) Não   <sup>2</sup>( ) Às vezes   <sup>3</sup>( ) Quase Sempre   <sup>4</sup>( ) Sempre

**23 - Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar?**

<sup>1</sup>( ) Não   <sup>2</sup>( ) Às vezes   <sup>3</sup>( ) Quase Sempre   <sup>4</sup>( ) Sempre

**24 - Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado?**

<sup>1</sup>( ) Não   <sup>2</sup>( ) Às vezes   <sup>3</sup>( ) Quase Sempre   <sup>4</sup>( ) Sempre

**25 - Você procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer?**

<sup>1</sup>( ) Não   <sup>2</sup>( ) Às vezes   <sup>3</sup>( ) Quase Sempre   <sup>4</sup>( ) Sempre

**AS QUESTÕES 26 A 40 REPRESENTAM CARACTERÍSTICAS AMBIENTAIS E DAS  
CONDIÇÕES DE TRABALHO RELACIONADAS AO BEM-ESTAR INDIVIDUAL.**

**26 - Condições de limpeza e iluminação do seu local de trabalho.**

<sup>1</sup>( ) Ruim   <sup>2</sup>( ) Regular/ Sofrível   <sup>3</sup>( ) Bom (Boa)   <sup>4</sup>( ) Excelente

**27 - Adequação ergonômica do mobiliário e equipamentos.**

<sup>1</sup>( ) Ruim   <sup>2</sup>( ) Regular/ Sofrível   <sup>3</sup>( ) Bom (Boa)   <sup>4</sup>( ) Excelente

**28 - Condições de ruído e temperatura.**

<sup>1</sup>( ) Ruim   <sup>2</sup>( ) Regular/ Sofrível   <sup>3</sup>( ) Bom (Boa)   <sup>4</sup>( ) Excelente

**29 - Relacionamento com os demais trabalhadores (Policiais).**

<sup>1</sup>( ) Ruim   <sup>2</sup>( ) Regular/ Sofrível   <sup>3</sup>( ) Bom (Boa)   <sup>4</sup>( ) Excelente

**30 - Relacionamento com seu(s) superior(es) imediato(s).**

<sup>1</sup>( ) Ruim   <sup>2</sup>( ) Regular/ Sofrível   <sup>3</sup>( ) Bom (Boa)   <sup>4</sup>( ) Excelente

**31 - Oportunidades para expressar suas opiniões relacionadas ao trabalho.**

<sup>1</sup>( ) Ruim   <sup>2</sup>( ) Regular/ Sofrível   <sup>3</sup>( ) Bom (Boa)   <sup>4</sup>( ) Excelente

**32 - Oportunidades de crescimento e aperfeiçoamento profissional oferecidos pela  
Instituição.**

<sup>1</sup>( ) Ruim   <sup>2</sup>( ) Regular/ Sofrível   <sup>3</sup>( ) Bom (Boa)   <sup>4</sup>( ) Excelente

**33 - Nível de conhecimento / habilidade para realizar suas tarefas.**

<sup>1</sup>( ) Ruim   <sup>2</sup>( ) Regular/ Sofrível   <sup>3</sup>( ) Bom (Boa)   <sup>4</sup>( ) Excelente

**34 - Grau de motivação e ânimo ao chegar para trabalhar.**

<sup>1</sup>( ) Ruim   <sup>2</sup>( ) Regular/ Sofrível   <sup>3</sup>( ) Bom (Boa)   <sup>4</sup>( ) Excelente

**35 - Remuneração em relação ao trabalho que realiza.**

<sup>1</sup>( ) Ruim   <sup>2</sup>( ) Regular/ Sofrível   <sup>3</sup>( ) Bom (Boa)   <sup>4</sup>( ) Excelente

**36 - Benefícios de saúde oferecidos pela instituição aos policiais.**

<sup>1</sup>( ) Ruim   <sup>2</sup>( ) Regular/ Sofrível   <sup>3</sup>( ) Bom (Boa)   <sup>4</sup>( ) Excelente



**37 - Oportunidades de lazer e conagraçamento entre policiais e familiares**

<sup>1</sup>( ) Ruim   <sup>2</sup>( ) Regular/ Sofrível   <sup>3</sup>( ) Bom (Boa)   <sup>4</sup>( ) Excelente

**38 - Imagem da instituição perante a sociedade.**

<sup>1</sup>( ) Ruim   <sup>2</sup>( ) Regular/ Sofrível   <sup>3</sup>( ) Bom (Boa)   <sup>4</sup>( ) Excelente

**39 - Relevância do seu trabalho para a instituição e a sociedade.**

<sup>1</sup>( ) Ruim   <sup>2</sup>( ) Regular/ Sofrível   <sup>3</sup>( ) Bom (Boa)   <sup>4</sup>( ) Excelente

**40 - Nível de equilíbrio entre sua vida profissional e pessoal / familiar.**

<sup>1</sup>( ) Ruim   <sup>2</sup>( ) Regular/ Sofrível   <sup>3</sup>( ) Bom (Boa)   <sup>4</sup>( ) Excelente

**AS QUESTÕES 41 A 54 PERGUNTAM SOBRE SUA PERCEPÇÃO DE ESTRESSE NA  
VIDA COTIDIANA.**

**41 - Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?**

<sup>1</sup>( ) Nunca   <sup>2</sup>( ) Raramente   <sup>3</sup>( ) Às vezes   <sup>4</sup>( ) Pouco frequentemente  
<sup>5</sup>( ) Muito frequentemente

**42 - Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?**

<sup>1</sup>( ) Nunca   <sup>2</sup>( ) Raramente   <sup>3</sup>( ) Às vezes   <sup>4</sup>( ) Pouco frequentemente  
<sup>5</sup>( ) Muito frequentemente

**43 - Você tem se sentido nervoso e “estressado”?**

<sup>1</sup>( ) Nunca   <sup>2</sup>( ) Raramente   <sup>3</sup>( ) Às vezes   <sup>4</sup>( ) Pouco frequentemente  
<sup>5</sup>( ) Muito frequentemente

**44 - Você tem tratado com sucesso os problemas difíceis da vida?**

<sup>1</sup>( ) Nunca   <sup>2</sup>( ) Raramente   <sup>3</sup>( ) Às vezes   <sup>4</sup>( ) Pouco frequentemente  
<sup>5</sup>( ) Muito frequentemente

**45 - Você está lidando bem as mudanças importantes que estão correndo em sua vida?**

<sup>1</sup>( ) Nunca   <sup>2</sup>( ) Raramente   <sup>3</sup>( ) Às vezes   <sup>4</sup>( ) Pouco frequentemente  
<sup>5</sup>( ) Muito frequentemente

**46 - Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?**

- <sup>1</sup>( ) Nunca   <sup>2</sup>( ) Raramente   <sup>3</sup>( ) Às vezes   <sup>4</sup>( ) Pouco frequentemente  
<sup>5</sup>( ) Muito frequentemente

**47 - Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?**

- <sup>1</sup>( ) Nunca   <sup>2</sup>( ) Raramente   <sup>3</sup>( ) Às vezes   <sup>4</sup>( ) Pouco frequentemente  
<sup>5</sup>( ) Muito frequentemente

**48 - Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?**

- <sup>1</sup>( ) Nunca   <sup>2</sup>( ) Raramente   <sup>3</sup>( ) Às vezes   <sup>4</sup>( ) Pouco frequentemente  
<sup>5</sup>( ) Muito frequentemente

**49 - Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?**

- <sup>1</sup>( ) Nunca   <sup>2</sup>( ) Raramente   <sup>3</sup>( ) Às vezes   <sup>4</sup>( ) Pouco frequentemente  
<sup>5</sup>( ) Muito frequentemente

**50 - Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?**

- <sup>1</sup>( ) Nunca   <sup>2</sup>( ) Raramente   <sup>3</sup>( ) Às vezes   <sup>4</sup>( ) Pouco frequentemente  
<sup>5</sup>( ) Muito frequentemente

**51 - Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?**

- <sup>1</sup>( ) Nunca   <sup>2</sup>( ) Raramente   <sup>3</sup>( ) Às vezes   <sup>4</sup>( ) Pouco frequentemente  
<sup>5</sup>( ) Muito frequentemente

**52 - Você tem pensando sobre as coisas que deve fazer?**

- <sup>1</sup>( ) Nunca   <sup>2</sup>( ) Raramente   <sup>3</sup>( ) Às vezes   <sup>4</sup>( ) Pouco frequentemente  
<sup>5</sup>( ) Muito frequentemente

**53 - Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?**

- <sup>1</sup>( ) Nunca   <sup>2</sup>( ) Raramente   <sup>3</sup>( ) Às vezes   <sup>4</sup>( ) Pouco frequentemente  
<sup>5</sup>( ) Muito frequentemente

**54 - Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?**

- <sup>1</sup>( ) Nunca   <sup>2</sup>( ) Raramente   <sup>3</sup>( ) Às vezes   <sup>4</sup>( ) Pouco frequentemente  
<sup>5</sup>( ) Muito frequentemente

**OBRIGADO POR SUA PARTICIPAÇÃO!**

## ANEXO 2 – Autorização para Realização da Pesquisa.

11º REGIÃO DE POLÍCIA MILITAR  
7º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR  
1ª CPM

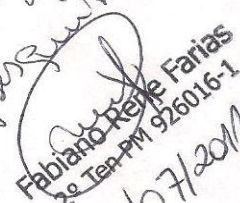
## COMUNICAÇÃO INTERNA

	S/N 1ªCia/ 7º BPM/ 2011
DE: SD PM Mat. 927431-6 Ricardo Rosa Junior	DATA: 10/05/2011
PARA: Sr CMT 1ª Cia do 7º BPM	
ASSUNTO: Solicitação de transferência de OPM	

Cumprimentando-o cordialmente, venho através desta, solicitar a V. Sª autorização para a realização de uma pesquisa acadêmica de trabalho de conclusão curso, com objetivos de descrever o estilo de vida, condições de trabalho e nível de estresse dos policiais militares desta companhia.

Respeitosamente,

  
Ricardo Rosa Junior  
SD PM Mat. 927431-6 1ª/7º BPM

*- Autorizo a realização  
de pesquisa*  
  
Fabiano Reis de Farias  
2º Ten-PM 926016-1  
11/07/2011