

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO  
CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS  
CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS PM**

**EDISIO DO O LOIOLA JUNIOR**

**AVALIAÇÃO DE ESTRESSE EM CADETES DO PRIMEIRO ANO DO CFO PM**

São Luís

2018

**EDISIO DO O LOIOLA JUNIOR**

**AVALIAÇÃO DO ESTRESSE EM CADETES DO PRIMEIRO ANO DO CFO PM**

Monografia apresentada ao Curso de Formação de Oficiais da Universidade Estadual do Maranhão para o grau de Bacharel em Segurança Pública.

Orientador: TC QOSPM Cristiane Castro S. Luna

São Luís

2018

Loiola Junior, Edisio do O.

Avaliação de estresse em cadetes do primeiro ano do CFO PM / Edisio do O Loiola Junior. – São Luís, 2018.

58 f.

Monografia (Graduação) – Curso de Formação de Oficiais - PMMA, Universidade Estadual do Maranhão, 2018.

Orientador: TC QOSPM Cristiane Castro Silva Luna.

1. Estresse. 2. Polícia militar. 3. Cadete. I. Título.

CDU 355.085.5:331.442

## EDISIO DO O LOIOLA JUNIOR

### AVALIAÇÃO DO ESTRESSE EM CADETES DO PRIMEIRO ANO DO CFO PM

Monografia apresentada junto ao Curso de Formação de Oficiais da Universidade Estadual do Maranhão – UEMA, para a obtenção do grau de Bacharel em Agronomia.

Aprovado em 06 de dezembro de 2018.

#### BANCA EXAMINADORA

---

TC **Cristiane** Castro S. Luna (Orientadora)  
Mestranda em Educação para Saúde  
Polícia Militar do Maranhão

---

Maj QOPM Francisca **Solange** da Silva Azevedo  
Polícia Militar do Maranhão

---

1º Ten QOPM Luciano **Muniz** Pereira  
Mestrando em Psicologia  
Polícia Militar do Maranhão

A minha esposa, razão de minha  
existência.

A Deus.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço, a Deus pelo dom da vida e a oportunidade de estabelecer-me na Terra como elemento promotor da paz e da justiça como Policial Militar.

A minha família, principalmente a minha esposa Lindaianna, cúmplice de todos os meus sonhos, que sempre me ajudou e me apoiou, jamais abandonou-me em nenhuma circunstância.

A minha orientadora, Tenente Coronel Cristiane, pela paciência e serenidade que me proporcionaram grandes ensinamentos, dedicando parte do seu tempo para a confecção deste trabalho e empenhando seus recursos intelectuais e experiência profissional de forma a materializar toda esta pesquisa.

Aos oficiais da Academia de Polícia Militar “Gonçalves Dias”, instituição que me acolheu como membro e que me proporcionou através de seus profissionais muito mais que uma formação profissional, mas o aperfeiçoamento do meu caráter e o direcionamento das minhas ações no caminho da integridade, honestidade e retidão.

Aos professores da Universidade Estadual do Maranhão, que expandiram os meus conceitos, teorias, e arcabouço intelectual através da dedicação contínua ao santo ofício da docência, sempre preocupados em oferecer ao futuro oficial conhecimentos direcionados a profissão policial militar e que me inspiram no caminho a seguir no nobre caminho do ensinar por serem exemplos de que o estudo eleva a mente aos píncaros da sapiência.

Aos meus irmãos de farda, membros da 21ª Turma do Curso de Formação de Oficiais, pela paciência, companhia, camaradagem, acolhimento e tolerância.

“Para seres um campeão, tens que aprender a lidar com o stress e a pressão. Mas se te tiveres preparado mental e fisicamente, não tens que te preocupar. ”

Harvey B. Mackay

## RESUMO

O estresse é um estado que consiste na soma de respostas físicas e mentais provocadas por estímulos estressores, este mal do século XXI acomete os policiais militares que estão diariamente sob uma rotina árdua de serviço que exige um esforço mental e físico do indivíduo. No caso do cadete de polícia o estresse pode desenvolver sintomas ainda mais graves pois o aluno oficial vive uma situação *sui generis* de policial militar e estudante, ocupações deveras estressantes. O objetivo deste trabalho foi de avaliar os sintomas do estresse em trinta e um cadetes do primeiro ano do curso de formação de oficiais da PMMA. Os indivíduos foram submetidos a um questionário específico para o diagnóstico da sintomatologia do estresse, o Inventário de Sintomas de Estresse para adultos de LIPP (ISSL), em dois momentos, no primeiro mês, ao ingressarem na corporação e no fim do período de internato, oito meses depois. Foram obtidos dados que apontaram que o estresse dos cadetes entre os períodos foi aumentando substancialmente, em todas as fases incluindo a fase de exaustão, a mais nociva. Conclui-se que formação do oficial de polícia na academia de polícia militar é estressante, uma vez que prepara o indivíduo para uma carreira cheia de imprevistos e estímulos estressores. O policial militar, quando cadete, é também acadêmico de nível superior que sofre pressões tanto da corporação militar quanto da universidade e vive sob constante estresse, que precisa ser trabalhado para que não seja agravado incorrendo no desenvolvimento de patologias mais graves.

Palavras-chave: Estresse. Policia Militar. Cadete.



## **ABSTRACT**

Stress is a state consisting of the sum of physical and mental responses caused by stressful stimuli, this evil of the 21st century affects the military police who are daily under an arduous routine of service that requires a mental and physical effort of the individual. In the case of the police cadet the stress can develop even more serious symptoms because the official student lives a sui generis situation of military police and student, very stressful occupations. The objective of this study was to evaluate the symptoms of stress in thirty-one cadets of the first year of the training course of PMMA officers. The subjects were submitted to a specific questionnaire for the diagnosis of stress symptomatology, the Inventory of Stress Symptoms for LIPP adults (ISSL), in two moments in the first month, when they joined the corporation and at the end of the internship period, nine months later. Data were obtained which showed that cadet stress between the periods increased substantially, in all phases including the most harmful phase of exhaustion. It is concluded that police officer training at the military police academy is stressful as it prepares the individual for a career full of unforeseen and stressful stimuli. The military police officer, when a cadet, is also a college graduate who is under pressure from both the military and university corps and lives under constant stress, which must be worked on so that it is not aggravated by the development of more serious pathologies.

**Keywords:** Stress. Military police. Cadet.

## LISTA DE SIGLAS

BR: Brasil;

CBM: Corpo de Bombeiros Militar

CFO: Curso de Formação de Oficiais

CICO: Companhia Interativa Comunitária

IES: Instituição de Ensino Superior

ISSL: Inventário de Sintomas de Stress de Lipp

PAES: Programa de Acesso ao Ensino Superior

PM: Polícia Militar

PMMA: Polícia Militar do Maranhão

PMRN: Polícia Militar do Rio Grande do Norte

PT: Português.

PT100: Pistola Taurus modelo 100

QOPM: Quadro de Oficiais da Polícia Militar

QOSPM: Quadro de Oficiais de Saúde da Polícia Militar

RISG: Regulamento Interno de Serviços Gerais

TCC: Trabalho de Conclusão de Curso

UEMA: Universidade Estadual do Maranhão

## LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 01 ILUSTRAÇÃO GRÁFICA DO EXEMPLO .....	23
GRÁFICO 02: ESCOLARIDADE .....	43
GRÁFICO 03: IDADE .....	44
GRÁFICO 04: FASES DO ESTRESSE DA PRIMEIRA ETAPA.....	45
GRÁFICO 05: PREVALÊNCIA DOS SINTOMAS DA PRIMEIRA ETAPA .....	46
GRÁFICO 04: FASES DO ESTRESSE DA SEGUNDA ETAPA .....	47
GRÁFICO 05: PREVALÊNCIA DOS SINTOMAS DA SEGUNDA ETAPA .....	48

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>12</b>
<b>2 POLICIA MILITAR DO ESTADO DO MARANHÃO: ORIGENS E FORMAÇÃO ...</b>	<b>15</b>
<b>2.1 O Curso de Formação de Oficiais .....</b>	<b>16</b>
<b>2.2 Rotina dos Cadetes do primeiro ano do CFO PM .....</b>	<b>18</b>
<b>3 ESTRESSE.....</b>	<b>24</b>
<b>3.1 Fases do Estresse.....</b>	<b>27</b>
<b>3.2 Estresse Policial.....</b>	<b>30</b>
<b>3.3 Relação entre Estresse Policial e Estudantil no âmbito do CFO PM.....</b>	<b>39</b>
<b>4 METODOLOGIA .....</b>	<b>42</b>
<b>5 ANÁLISE DOS RESULTADOS.....</b>	<b>45</b>
<b>6. CONCLUSÃO .....</b>	<b>52</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>54</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O Cadete convive, com uma dupla jornada: Estudo e trabalho. Diante dos compromissos acadêmicos de segunda a sexta em paralelo com o serviço policial durante a noite. E ainda aos fins de semana de acordo com a escala, adiciona-se a esta rotina os serviços externos aos fins de semana, como o policiamento de jogos de futebol por exemplo. É notório que o cansaço será inevitável. Não há dúvidas que esta rotina extrapola os limites normais seja de um estudante universitário ou policial militar. O nível de estresse do indivíduo, portanto, pode ficar alterado.

Ora policial militar, ora civil. Na qualidade de estudante e policial militar o Cadete vive uma etapa *sui generis* de sua vida. Pois tem deveres para com a universidade, para com a instituição policial militar além da obrigação para com a sociedade, com o dever de preservação da ordem pública e da incolumidade das pessoas. Depreende-se que o comportamento deste profissional perante ao público estará sujeito as pressões que lhe são impostas. Seu humor e sentimentos pessoais estarão constantemente influenciando suas ações que, por sua vez, podem afetar toda a coletividade. (SANTOS, 2012)

Este estudo avaliou o nível de estresse dos Cadetes do primeiro ano do CFO em dois momentos, isto é, comparou o nível de estresse em período distintos, considerando a transição do cidadão civil de antes para a função de Cadete da Polícia Militar que deve exercer.

O tema desta pesquisa, portanto, trata de uma análise comparativa de estresse em cadetes do primeiro ano do Curso de Formação de Oficiais da Academia de Polícia Militar Gonçalves Dias em dois momentos distintos, ao ingresso e após oito meses.

Diante da realidade que o Cadete do primeiro ano do CFO que vive uma rotina dupla de estudos e trabalho levanta-se a hipótese de que o processo de formação dos oficiais militares no CFO-UEMA contribui de sobremaneira para o desenvolvimento do estresse. Assim este estudo pretende responder o seguinte questionamento abaixo.

É possível que o processo de formação dos Oficiais militares no CFO-UEMA / contribua para o desenvolvimento do estresse em Cadetes do 1º Ano?

O objetivo principal deste trabalho é: Analisar o processo de formação dos oficiais militares do CFO-PM/UEMA e como ele contribui para o desenvolvimento do

estresse em Cadetes do 1º Ano. Tendo ainda como objetivos específicos: Identificar as principais causas do estresse no Cadete de primeiro ano, comparar os sintomas de estresse em períodos diferentes: Na época do ingresso e oito meses depois, além de identificar as singularidades do CFO PMMA, caracterizando ainda o estresse na atividade policial.

Este trabalho justifica-se então pela necessidade de se avaliar o quão estressante é a vida do aluno oficial do primeiro ano, apontando os sintomas e as fases do estresse em que este se encontra. Isto por que este cadete ascenderá ao comando da instituição militar num futuro próximo como gestor, mas, também irá atuar nas ruas lidando diretamente com a população. Para sociedade e a comunidade científica este estudo pode fornecer subsídios para se mitigar os efeitos danosos do estresse, subsidiando a relação de causa e efeito no âmbito da formação militar como efeito desencadeador do estresse.

Para o desenvolvimento deste trabalho empregou-se uma metodologia empírico-analítica, utilizada para aprofundar o estudo deste fenômeno (estresse). A abordagem utilizada foi a da pesquisa de campo de cunho quantitativa no que diz respeito a aplicação do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de LIPP. Esta pesquisa que é de caráter exploratória e descritiva, teve quanto aos seus procedimentos técnicos a pesquisa bibliográfica e documental, tendo como elemento chave, como supracitado a aplicação do ISSL em dois momentos distintos com um lapso temporal de oito meses entre eles. O primeiro momento antes do ingresso no internato, quando os cadetes já estavam a trinta dias no quartel e num segundo momento, oito meses depois, logo após a "Entrega do Espadim", cerimônia militar de caráter simbólico que reconhece definitivamente o Cadete como membro plenamente adaptado ao militarismo e das tradições da Academia de Polícia Militar Gonçalves Dias.

Este trabalho de conclusão de curso está dividido em cinco capítulos, sendo esta introdução o primeiro capítulo, com a descrição dos objetivos, problematização, hipótese e tema. Em seguida a revisão de literatura trata de quatro temas distintos divididos ainda em subcapítulos: Polícia Militar do Estado do Maranhão: Origens e Formação, tratando ainda do Curso de Formação de Oficiais e da Rotina do Cadete, há um capítulo dedicado ao estresse que possui três subtópicos: Fases do estresse, Estresse Policial e Relação entre Estresse Policial e Estudantil.

Findada esta etapa de revisão de literatura, são abordadas a metodologia, análise dos resultados e a conclusão do trabalho.

O que impulsionou a realização deste trabalho foi entender como o CFO influencia no surgimento e desenvolvimento do estresse em Cadetes do primeiro ano do curso através de uma pesquisa. Sabe-se, na vivência, como essa fase é estressante, porém era necessário buscar dados concretos como a aplicação de um Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL). Uma vez que a observação diária da rotina do Cadete no CFO levanta hipótese de que este processo de formação é desencadeador do estresse, portanto, avaliar e investigar esta relação é a motivação principal com o fito de revelar através da pesquisa científica a correlação entre o fator estresse e o Curso de Formação de Oficiais

## **2 POLICIA MILITAR DO ESTADO DO MARANHÃO: ORIGENS E FORMAÇÃO**

As Polícias Militares, por força constitucional, contida Art. 144, §§ 5º e 6º da Constituição Federal, possui a missão de realizar o policiamento ostensivo e a preservação da ordem pública. Constitui força auxiliar e reserva do Exército Brasileiro. A carta magna brasileira aponta no art. 144 que:

§ 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, incumbe a execução de atividades de defesa civil.

§ 6º As polícias militares e corpos de bombeiros militares, forças auxiliares e reserva do Exército, subordinam-se, juntamente com as polícias civis, aos Governadores dos Estados, do Distrito Federal e dos Territórios (BRASIL, 1988, p.1).

Por todo o país, cada um dos vinte e seis estados mais o distrito federal possui sua respectiva polícia militar. A polícia militar cabe a preservação da ordem pública e o policiamento ostensivo. As corporações policiais militares estão subordinadas de forma administrativa aos respectivos governadores dos estados e do distrito federal. Constitucionalmente, são forças auxiliares do Exército Brasileiro. Cada unidade federativa é responsável pelo custeio de sua respectiva polícia militar, com exceção do distrito federal que é custeado pela União. (BRASIL, 1988)

Em 2018 com a criação do Sistema Único de Segurança Pública (SUSP) que tem como órgão central o Ministério Extraordinário da Segurança Pública. As polícias militares terão um papel fundamental na implantação e manutenção deste sistema que será integrado pelas polícias Federal, Rodoviária Federal, Civil, Militar e Corpo de Bombeiros Militares dos estados. (BRASIL, 2018).

Seus integrantes são denominados militares estaduais, assim como os membros dos corpos de bombeiros militares, sendo, dessa forma subordinados, quando em serviço, à Justiça Militar estadual. (BRASIL, 1988).

A Polícia Militar do Maranhão, com 182 (cento e oitenta e dois) anos, com efetivo previsto de 14.882 (Quatorze mil, oitocentos e oitenta e dois) servidores, possui um pouco mais de 10.500 (oito mil e quinhentos) policiais militares na ativa, entre oficiais e praças, e alguns servidores civis homens e mulheres, estando presente em todos os 217 municípios do Estado atuam diariamente no cumprimento da missão constitucional de preservar a ordem pública. Proporcionado uma maior sensação de segurança à sociedade maranhense. Para isso necessita de constante capacitação



nas áreas operacional e administrativa, sendo necessário um constante treinamento do servidor que presta serviço na Polícia Militar do Maranhão.

Neste sentido, de capacitação, é que a Academia de Polícia Militar Gonçalves Dias (APMGD) atua em parceria com a Universidade Estadual do Maranhão, formando e capacitando os oficiais da PMMA, que atuam na gestão, coordenação e direção deste órgão de segurança pública. Dentre os cursos oferecidos pela APMGD está o Curso de Formação de Oficiais (CFO) que forma os oficiais combatentes da corporação policial militar estadual, o qual será abordado no capítulo seguinte.

## **2.1 O Curso de Formação de Oficiais**

O Curso de Formação de Oficiais PM / Bacharelado em Segurança Pública é um curso regular da Universidade Estadual do Maranhão (UEMA) que funciona em período integral. Pela manhã na Academia de Polícia Militar Gonçalves Dias, os cadetes atendem as aulas relacionadas as disciplinas profissionais, do núcleo específico e à tarde na UEMA as disciplinas fundamentais do núcleo comum. O Curso é reconhecido pelo MEC, através da Resolução nº. 195/2000-CEE, de 25 de maio de 2000, fruto do convênio UEMA/PMMA/CBM.

O processo seletivo para ingresso no CFO PM é realizado através de concurso público de admissão, segundo critérios, físico, médico-odontológico, psicológico (não eliminatório) e intelectual, este último é realizado através do concurso vestibular PAES/UEMA. Uma vez aprovado e classificado no concurso público para a admissão ao CFO, o candidato para sua matrícula no CFO, deverá preencher dentre outros os seguintes requisitos:

- I – Ser brasileiro (a);
- II – Possuir até o prazo limite para encerramento da inscrição idade máxima de 28 anos (Ambos os sexos), exceto para policiais militares integrantes da Polícia Militar do Estado do Maranhão e bombeiros militares integrantes do Corpo de Bombeiros Militar do estado do Maranhão;
- III – Possuir altura mínima de 1,65m para o sexo masculino e 1,60m para o sexo feminino;
- IV – Não ter sido licenciado “ex-ofício” ou excluído “ex-ofício” a bem da Disciplina das Forças Armadas ou Auxiliares;
- V – Estar em dias com as obrigações eleitorais e encontrar-se em pleno gozo dos direitos civis e políticos;

- VI – Não possuir sinais adquiridos, tais como, orifício na orelha (se do sexo masculino), septo nasal e outros, bem como tatuagem em locais visíveis e/ou atentatórias à moral e os bons costumes;
- VII – Estar em dias com as obrigações militares se for do sexo masculino;
- VIII – Ter requerimento deferido pela Diretoria de Ensino, quando o candidato for policial militar da PMMA;
- IX – Não estar respondendo Conselho de Disciplina e estar classificado, no mínimo, no comportamento BOM, quando o candidato for policial militar da PMMA ou de outras Forças;
- X – Não ter sofrido condenação criminal com pena privativa de liberdade, medida de segurança ou qualquer condenação incompatível com a função de policial militar, salvo se reabilitado;
- XI – Não ter sofrido no exercício da função pública penalidade por prática de improbidade administrativa;
- XII – Gozar de boa saúde física, mental e não apresentar defeitos físicos que o incapacite para o exercício da função policial militar, a ser comprovado nos exames médico e físico;
- XIII – Não se apresentar grávida para realização de qualquer etapa do certame, devido a incompatibilidade desse estado com os exercícios, bem como para a realização do Curso de Formação de Oficiais PMMA;
- XIV – Ter o 2º grau completo;
- XV – Ser aprovado no vestibular e satisfazer a outras exigências da legislação em vigor, ainda que não previstas no edital de concurso público de admissão. (UEMA, 2018, p.62)

O ano de 2006 foi marcado com a aprovação do Projeto Político Pedagógico do Curso de Formação de Oficiais do Centro de Ciências Sociais Aplicadas, da Universidade Estadual do Maranhão em convênio com a Polícia Militar do Maranhão, através da Resolução nº. 760/2006 – CEPE/UEMA. Este documento alterou a duração para quatro anos, com carga horária de 4.860 horas aulas, sendo 1.800 horas aulas para as 30 disciplinas do núcleo comum, (UEMA) e 2.100 horas aulas para as 52 disciplinas do núcleo específico (APMGD) além de 240 horas aulas para as disciplinas do núcleo livre.

A estrutura pedagógica do CFO se divide, portanto, em oito períodos. No primeiro ano (1º e 2º períodos) os alunos do CFO cumprem regime de internato. Além das disciplinas do núcleo comum e específico, ao fim de cada ano há um Estágio Curricular Supervisionado nas unidades policiais militares da capital, e no último ano, nos batalhões e companhias do interior do estado.

Ao final do curso o aluno deve apresentar um Trabalho Técnico Científico onde após sua aprovação será graduado como Bacharel em Segurança Pública e, caso atendam todos os requisitos legais, o Cadete é declarado Aspirante a Oficial PM. Inicia-se aí o estágio probatório, uma vez que o CFO é uma etapa do concurso de admissão. Superado este período de Aspirantado, o egresso do CFO é promovido ao

primeiro posto do oficialato: 2º Tenente do quadro de combatentes da polícia militar (QOPM).

Para o ano de 2018, foram ofertadas quarenta vagas para o sexo masculino e cinco vagas para o feminino. (UEMA, 2017, p.20).

Por isto, veremos a seguir como é a rotina de um cadete de primeiro ano do CFO, para que se possa entender esta rotina e como ela pode vir a provocar o estresse no aluno oficial.

## **2.2 Rotina dos Cadetes do primeiro ano do CFO PM**

Os cadetes estão inseridos num ambiente acadêmico, apesar de, no decorrer do curso de formação, já prestarem serviços de segurança pública à sociedade. Evidencia-se que os militares (PM e BM's), ao realizarem suas atividades laborais, estão sujeitos a várias situações e intempéries advindas do ambiente externo, além de ter que sobreviver aos desafios impostos pela estrutura pública à qual estão inseridos. (SÁ DE SOUZA, 2013).

O relato de Sá de Souza (2013) descreve a rotina dos cadetes da Polícia Militar do Rio grande do Norte (PMRN), entretanto suas palavras refletem perfeitamente a rotina de um cadete da PMMA. Os cadetes da PMMA são alunos da Universidade Estadual do Maranhão ao passo que já prestam serviços de segurança pública. Esses serviços iniciam-se internamente, no desempenho da função de plantão de alojamento, rancheiro<sup>1</sup> e sentinelas para o primeiro ano do CFO e comandante da guarda, cabo da guarda, cassineiro, cadete de dia e auxiliar do oficial de dia nos anos decorrentes.

O serviço interno de plantão de alojamento é o primeiro contato com o cadete de primeiro ano com a rotina militar, conforme preceitua a Norma reguladora nº3 das Normas Gerais de Ação do Corpo de Alunos da APMGD (2015, p.4: “o serviço de Plantão de Alojamento será exercido por Cadetes do 1º ano CFO, obedecendo às prescrições do RISG no que couber e ainda”:

Zelar pela limpeza das dependências na sua esfera de responsabilidade; Apresentar-se ao Cadete de dia ao assumir o serviço nos dias úteis e aos sábados, domingos e feriados apresentar-

---

<sup>1</sup> Rancheiro é o nome da função do responsável pelo refeitório, que dentro da terminologia militar é denominado de “Rancho”.

se ao Comandante da Guarda além de render a parada juntamente com toda a Guarda do Quartel às 07h30min; Comunicar ao Cadete de Dia qualquer irregularidade constatada no serviço; Impedir a entrada de pessoas estranhas em qualquer alojamento sob quaisquer pretextos; Fazer com que os demais ocupantes do alojamento o mantenham limpo e arrumado; Não permitir que sejam colocadas malas, embrulhos etc, no teto do armário ou espaço não destinado a isso; Manter a disciplina no alojamento; Não permitir algazarra ou aparelhos sonoros ligados após o toque de silêncio ou durante o expediente; Não permitir, tendo conhecimento, a existência de quaisquer armas ou objetos de grande valor no interior dos alojamentos; Não será permitida no interior do alojamento a presença de civis e praças, exceto aqueles que estejam executando serviços de reparos; Na ausência do plantão de Alojamento, o Cadete mais antigo presente, será o responsável pela irregularidade observada, devendo para tanto, usar sua antiguidade para cessar as possíveis irregularidades: Coibir atos contrários à disciplina dentro de suas possibilidades ou comunicar os fatos a superior hierárquico; Acender e apagar as luzes dos alojamentos e demais dependências nos horários estabelecidos; Impedir a retirada e movimentação de beliches, armários, colchões ou outros objetos dos alojamentos; salvo ordem expressa por autoridade constituída; O plantão de alojamento, ao observar quaisquer irregularidades nos alojamentos do 4º, 3º, 2º e 1º anos, ainda que envolvendo seus superiores hierárquicos, deverá comunicá-la imediatamente ao Auxiliar do Oficial-de-Dia, a fim de que sejam tomadas as devidas providências. (APMGD, 2015, p. 7)

Assim, denota-se que o cadete do primeiro ano já possui uma série de responsabilidades, ainda que se resume a “repassar a alteração” para um superior dentro do quartel da própria Academia de Polícia. A faxina, é um item importante das obrigações elencadas acima. São os alunos do primeiro ano que realizam toda a limpeza e higienização das instalações, inclusive de alojamentos e salas de aulas dos cadetes mais antigos. Esta atividade ocorre durante três momentos: Ao apresentar-se pela manhã às 06:00, às 09:00 por ocasião do intervalo entre as aulas e; às 11:45 ao término das aulas, sem prejuízo para eventuais faxinas extras no regresso da UEMA, às 18:30 ou às 21:00 na hora da revista do recolher. Vale ressaltar que a cadete do sexo feminino não tem acesso as dependências exclusivas ao gênero oposto, isto é: Alojamentos e banheiros masculino, afora isto todos os serviços relacionados ao cadete do 1º ano são exercidos pelos cadetes femininos. (APMGD, 1997, p. 39).

A rotina dos cadetes do 1º ano pode ser resumida conforme os dados expostos na tabela 01:

Tabela 01: Rotina dos cadetes do primeiro ano do CFO PM.

Nº	HORA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO
1	05:30	ALVORADA	Todos os policiais da APMGD devem estar acordados neste horário
2	06:00	APRESENTAÇÃO I	Os alunos do CFO I apresentam-se para o cadete mais antigo, fardados e prontos para a rotina, o uniforme é o 4º B
3	06:05	FAXINA I	Após a verificação das alterações, os alunos são dispensados para faxina
4	06:40	APRESENTAÇÃO II	Os alunos apresentam-se no pátio externo para o hasteamento da bandeira
5	06:45	HASTEAMENTO	Juntamente com todos os cadetes do CFO os alunos participam da cerimônia de hasteamento da bandeira
6	06:50	DESLOCAMENTO	Todos os cadetes, com exceção daqueles da turma mais antiga, deslocam-se correndo para o pátio interno para a parada matinal
7	06:55	PARADA MATINAL	Juntamente com todos os cadetes, participam da parada matinal, que consiste no cântico de um hino ou canção, de acordo com o dia da semana, a oitiva de uma palestra proferida por um cadete mais antigo e o desfile da tropa
8	07:30	APRESENTAÇÃO III	Em sala de aula, o líder de turma confere as faltas e apresenta as possíveis alterações de cadetes ao instrutor da disciplina
9	09:00	FAXINA II	Este horário é dedicado a alimentação e a faxina das instalações, conforme escala, a faxina deve ser feita sem prejuízo da alimentação e vice-versa
10	09:20	APRESENTAÇÃO IV	Em sala de aula, o líder de turma confere as faltas e apresenta as possíveis alterações de cadetes ao instrutor da disciplina
11	11:35	DESLOCAMENTO	Encerradas as aulas da manhã, os cadetes deslocam em forma, correndo, para os seus alojamentos para trocar de uniforme
12	11:40	FAXINA III	Este horário é dedicado a troca de uniforme (passeio) e a limpeza e higienização das instalações, conforme escala, a faxina deve ser feita sem prejuízo da troca de uniforme e vice-versa
13	11:50	APRESENTAÇÃO V	Juntamente com todos os cadetes do CFO, participam da parada do meio dia, onde são repassadas informações para todo o corpo de alunos
14	12:00	EMBARQUE	Os cadetes embarcam no ônibus da APMGD para o deslocamento para UEMA
15	13:00	ALMOÇO	Os cadetes ao chegar na UEMA, almoçam nas dependências do Restaurante Universitário da UEMA, juntamente com os alunos dos outros cursos da universidade
16	13:20	EMBARQUE	Os cadetes embarcam no ônibus da APMGD para o deslocamento do Restaurante Universitário para o Centro de Ciências Sociais Aplicadas onde acontecem as aulas do CFO na UEMA
17	13:30	APRESENTAÇÃO VI	Em sala de aula, o líder de turma confere as faltas e apresenta as possíveis alterações de cadetes ao professor da disciplina
18	18:30	EMBARQUE	Os cadetes embarcam no ônibus da APMGD para o deslocamento da UEMA para a APMGD
19	19:30	APRESENTAÇÃO VII	Ao chegar da UEMA na APMGD, os cadetes são conferidos pelos cadetes mais antigos e os que estão de serviço (plantão de alojamento ou sentinela) são dispensados para higiene pessoal

20	21:00	APRESENTAÇÃO VIII	Este é o horário da revista do recolher, onde os cadetes são conferidos novamente antes da dispensa para o descanso, neste horário podem ocorrer estudos obrigatórios, instruções, faxinas ou outra atividade qualquer.
21	22:00	SILÊNCIO	Todas as luzes dos alojamentos devem ser desligadas e os cadetes devem recolher-se aos seus alojamentos primando pelo silêncio para o repouso noturno

Fonte: O autor (2018)

Esta tabela reflete a rotina normal do cadete do primeiro ano de segunda a sexta, sendo que às sextas-feiras a UEMA não possui aulas direcionadas ao CFO. É possível que esta rotina mude em caso de dois cenários: Serviço ou Punição escolar.

No caso do aluno oficial encontrar-se escalado para o serviço, ao retornar da UEMA por volta das 19:00 ou 19:30, este cadete do primeiro ano do CFO, deve trocar de uniforme, geralmente tem de quinze a vinte minutos para tal, podendo tomar banho neste tempo, deve apresentar-se pronto então, na guarda, fardado, para então ser armado pelo comandante da guarda, assim podendo assumir o serviço de sentinela ou plantão de alojamento.

Os serviços de plantão de alojamento e sentinela são bastante semelhantes, a diferença prática está no armamento. O sentinela trabalha com a pistola da marca Taurus, modelo PT100, enquanto o plantão de alojamento (plantonista), trabalha com a tonfa, ambos de colete balístico nível II-A.

Assim, o serviço, cuja escala compreende nove cadetes, sendo oito dedicados a sentinela ou plantão e um dedicado ao controle da alimentação e higiene do rancho (rancheiro), dura toda a noite, das 19:00 às 06:30. Os alunos na função de sentinela, fazem a guarda do quartel, devem ficar em pé, alertas em dois postos, um aluno fica no portão das armas<sup>2</sup> e outro no portão lateral. Os alunos não podem sentar, comer ou dormir enquanto estão no posto de sentinela. Durante a noite revezam-se em duplas, trabalhando na função de sentinela ou plantonista em turnos de duas horas, isto é: das 22:00 às 00:00, daí às 02:00, daí às 04:00 e o último, deste horário até às 06:00 ou até que seja rendido.

A estes períodos de duas horas atuando na função de sentinelas são chamados de “quarto de hora”. O Rancheiro não realiza a função de sentinela, exceto na hora da preleção, onde substitui temporariamente a sentinela.

---

<sup>2</sup> Portão das armas é a terminologia militar utilizada para descrever a principal entrada do quartel, onde fica de prontidão, a guarda do quartel.

A preleção ocorre às 21:00, este evento reúne todos os cadetes empregados no serviço para que sejam apresentados ao oficial de dia para as orientações da noite. Vale ressaltar que aos fins de semana (sábado e domingo) o serviço dura 24 horas.

Quando punido escolarmente, a situação do aluno oficial do primeiro ano é diferente pois, há dois tipos de punições: a revista e o pernoite. O primeiro remete a obrigação de comparecer às 21:00 no quartel, de uniforme de instrução para que sejam submetidos a alguma atividade (faxina, instrução, atividades de ordem unida etc), embora a revista ocorra todos os dias para os cadetes de internato, mas não como uma forma de punição, mas para conferir a presença de todos no quartel.

Aos fins de semana o cadete punido com a revista deve voltar para o quartel para as atividades supracitadas às 21:00, sendo liberado às 22:00. O pernoite por sua vez, consiste na obrigação do militar, comparecer às 21:00 nos mesmos moldes da revista, entretanto, não há liberação às 22:00, o aluno é obrigado a dormir (pernoitar) no quartel e está sujeito a concorrer a escala de serviço, onde será empregado no reforço da guarda, através de patrulhas formada por outros alunos punidos.

De acordo com Norma reguladora nº 14 da APMGD (2015):

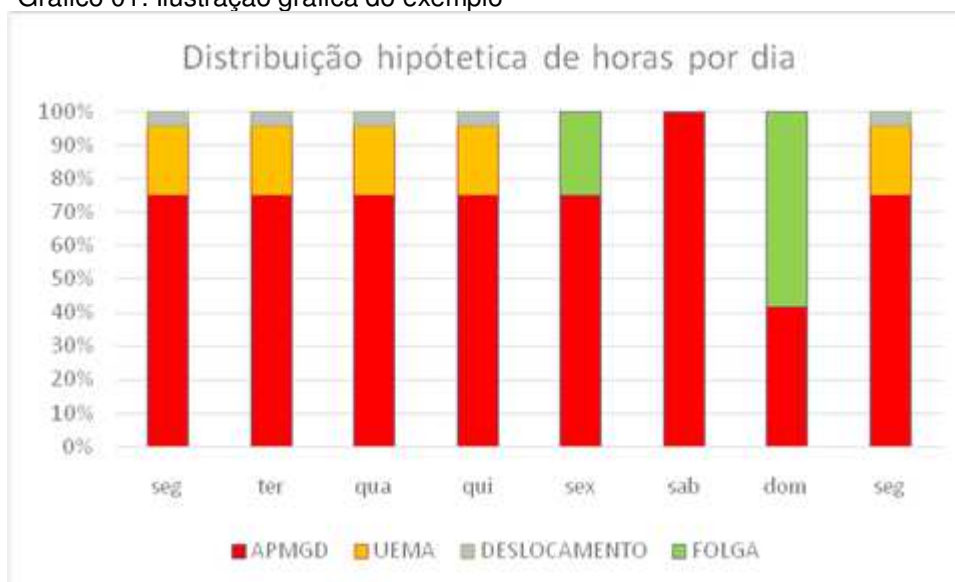
I. A Revista do Recolher consiste na apresentação do (a) cadete na APMGD às 21h00 trajando o uniforme 4º A (completo), juntamente com o pessoal de serviço podendo ser precedida de alguma palestra ou ordens em geral, após seu término o Cadete será liberado fazendo constar sua presença. m. O Pernoite consiste na apresentação do (a) cadete na APMGD às 21h00 trajando o uniforme 4º A (completo), juntamente com o pessoal de serviço podendo ser precedida de alguma palestra ou ordens em geral, devendo o cadete pernoitar na UPM, encerrando-se às 06h00 do dia seguinte, momento em que será liberado (a). (APMGD, 2015, p.24)

Assim é possível perceber que a rotina do cadete é bastante extenuante, não raro ele acumula de forma consecutiva punição e serviço, juntamente com as atividades obrigatórias do dia a dia. Um exemplo que pode ilustrar o quão extenuante pode ser a jornada de um cadete, é a seguinte situação hipotética:

Um aluno do primeiro ano que está desde a segunda-feira no quartel, de internato, está escalado para o serviço de sentinela no sábado, entretanto ele está punido escolarmente com um pernoite na sexta e no domingo, o que significa que após uma longa semana, na sexta feira ele terá que dormir no quartel (pernoite), assumir o serviço de 24 horas no sábado, sendo liberado na manhã do domingo, tendo de comparecer ao pernoite neste mesmo dia e em seguida comparecer as aulas na

APMGD. Assim, dentro de um período de oito dias corridos, isto é, de segunda a segunda, este aluno teve apenas a tarde da sexta e o dia de domingo longe da APMGD para atividades de lazer ou permanência com sua família, as outras 148 horas da semana ele estava aquartelado, e assim seguirá pelo resto da semana, até a sexta, onde se não tiver sido punido, passou praticamente doze dias aquartelado com apenas 20 horas de folga. O gráfico 01, ilustra visualmente esta situação hipotética:

Gráfico 01: Ilustração gráfica do exemplo



Fonte: O autor (2018).

Percebe-se, pois, pelo gráfico hipotético, que a rotina do cadete pode ser exaustiva. Outros estudos apontam o quão estressante é a atividade.

Por exemplo, um estudo na PMRN, com 228 cadetes militares, do Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar e Bombeiro Militar, que foram avaliados através do Questionário de Saúde Mental (QSG-12), Malasch Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS), Escala de auto eficácia geral percebida, Escala de Afetos Positivos e Negativos, Escala de Vitalidade Subjetiva e Escala de Satisfação coma Vida. Apontou que cadetes policiais e cadetes bombeiros apresentam divergência, os cadetes da PM apresentam um maior nível de *burnout*, além disso foi evidenciado que quanto mais o cadete passa na corporação, maior a probabilidade a desenvolver a síndrome de *burnout*<sup>3</sup>.(SÁ DE SOUZA, 2013, p.190)

<sup>3</sup> O termo "Burnout", de origem inglesa, designa algo que deixou de funcionar por exaustão de energia. O termo descreve uma síndrome com características associadas, que representam uma resposta aos estressores laborais crônicos Segundo Maslach e Goldberg, trata-se de um conjunto de sintomas caracterizado por sinais de exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização profissional em decorrência de uma má adaptação do indivíduo a um trabalho prolongado, altamente estressante e com grande carga tensional. (PÊGO e PÊGO, 2014, p.1)



Couto, Vanderberghe e Brito (2012) aplicaram o Inventário de Sintomas de Estresses para Adultos de LIPP em 327 alunos dos cursos de Formação de Oficiais da Polícia Militar de um Estado no Sudeste brasileiro, os pesquisadores não identificaram a unidade federativa em seu estudo. No estudo pode-se verificar que os níveis de estresse apresentados pelos alunos, indica a necessidade de introdução de medidas de controle de estressores para proteger estes futuros oficiais de danos a sua saúde ocasionados por estresse, 41,8% dos sujeitos apresentaram sinais de estresse. Houve predominância de sintomas físicos em relação aos sintomas psicológicos. Os sintomas mais frequentes foram sensações de desgaste físico constante (55%), problemas com a memória (39,8%), tensão muscular (37,9%), cansaço constante (46,8%) e insônia (25,1%). Entre os sintomas psicológicos: cansaço excessivo (44,3%), pensamento constante em um só assunto (38,8%), irritabilidade excessiva (33,3%), perda do senso de humor (33,3%) e angústia/ansiedade diárias (33%).

Ou seja, é possível perceber o quão estressante é a atividade, assim veremos a seguir sobre o estresse em sua dimensão conceitual, para que seja melhor esclarecido o entendimento acerca deste tema.

### **3 ESTRESSE**

O termo estresse vem da física, e neste campo do conhecimento tem o sentido de grau de deformidade que uma estrutura sofre quando é submetida a um esforço. (LIBERATO et al, 2001, p.07 apud SELYE, 1965).

O primeiro a utilizar o termo estresse foi Hans Selye, médico, fisiologista e pesquisador americano. Muitos dizem que ele foi o criador da moderna conceituação de estresse. Ele definiu estresse como um conjunto de reações que um organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige um esforço para ela se adaptar. O estresse se manifesta como uma síndrome específica, induzida de forma não específica, pode ser provocada por uma infecção por um traumatismo ou por uma tensão emocional (BACCARO, 1990).

Segundo Ferreira (1986, p.2) estresse é “conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa, e outras capazes de perturbar a homeostase”. Definir estresse ainda é difícil, mesmo sendo um dos assuntos mais

estudados, explorado e divulgado, muitos são os conceitos e definições apresentados por estudiosos e especialistas.

O estresse constitui-se de uma relação particular entre a pessoa, seu ambiente e as circunstâncias as quais está submetida, que é avaliada como uma ameaça ou algo que exige dela mais que suas próprias habilidades ou recursos, pondo em perigo o seu bem-estar. No entanto, o estresse por si só não é suficiente para desencadear uma enfermidade orgânica ou para provocar uma disfunção significativa na vida da pessoa. Para isso ocorrer, é necessário que outras condições sejam satisfeitas, tais como a vulnerabilidade orgânica ou uma forma inadequada de avaliar e enfrentar a situação estressante (FRANÇA e RODRIGUES, 1997).

Pode-se dizer que o estresse surge da relação e percepção individual, pessoal do ser humano para com o ambiente em que ele está inserido. Neste contexto, fica claro que o ambiente tem papel fundamental no surgimento do estresse. O autor deixa claro que existem outras condições como a dificuldade do indivíduo de avaliar e enfrentar a situação estressante. Não é exagero afirmar que o ambiente encontrado na academia de polícia leva o indivíduo a uma situação de desconforto.

Conforme citado acima, ao se exigir do aluno, habilidade e recursos (físicos e psicológicos) que vão além da sua capacidade temos o desencadeamento do estresse. Isto ocorre no CFO, pois é um curso que exige esforço mental nas disciplinas teóricas e esforço físico nas disciplinas práticas como Educação Física, Tiro Policial Defensivo e Defesa Pessoal.

Segundo Baracho, (2013, p.7) o estresse é caracterizado da seguinte forma:

O estresse é caracterizado por um conjunto de reações do organismo diante de alguma situação que lhe exija uma adaptação. Quando é excessivo, o estresse pode comprometer o desenvolvimento cognitivo, afetivo, social e emocional, principalmente quando atinge os adolescentes, que muitas vezes não têm maturidade e capacidade para administrar situações estressantes. Devido às exigências serem maiores do que suas capacidades, podem reagir negativamente e apresentar um conjunto de sintomas como cansaço mental, dificuldade de concentração, perda de memória imediata, que interferem sobretudo no seu desempenho escolar. (BARACHO, 2013, p.7).

Conforme citado acima, o estresse é uma condição que depende da relação ambiente e indivíduo. Trata-se inegavelmente de um sintoma que também tem relação com a maturidade do indivíduo, seria um erro, porém, atribuir exclusivamente

a formação militar, ou a uma rotina de estudos a única causa do estresse. Assim, reveste-se de particular importância estudar o estresse pois, como versa Baracho (2013, p. 48) "é de suma importância saber de onde originam, para serem criadas estratégias mais eficazes no controle ou eliminação." Isto posto, a análise de como sintomas relacionados ao cansaço mental, dificuldade de concentração e perda de memória imediata, interferem no desempenho escolar e na qualidade de vida do indivíduo são questões que devem ser abordadas de forma a mitigar estes sintomas.

Ora, em tese o estresse é provocado pela relação indivíduo e ambiente. Caso contrário, se unilateral fosse, sua causa seria una e facilmente sanável. Não se trata de um problema relegado a uma parcela mais ou menos favorecida da sociedade, mas uma condição que afeta todos os indivíduos independente da classe social, bastando haver a sensação de ameaça por parte do indivíduo e/ou a sobrecarga de suas habilidades. É pertinente trazer à baila desta temática o papel do serviço militar no surgimento do estresse, pois este carrega nas suas peculiaridades exigências de habilidades que não fazem parte do cotidiano civil, ensejando na sensação de ameaça característica do estresse. Ações preventivas são necessárias para mitigar o fator estresse no âmbito da corporação policial militar, como versa Dantas et al (2010, p.75):

Apesar de o estresse ser quase sempre reversível, é preciso formular tratamentos ou ações preventivas, considerando o que estressa o policial e como reduzir ou eliminar os estressores. Além disso, devem-se adotar tratamentos capazes de aumentar a resistência desses profissionais e aliviar os sintomas presentes no momento. (DANTAS et al, 2010 p.75).

Parece óbvio que há dois elementos para o desencadeamento do estresse: Indivíduo e Ambiente. Mas não é possível se ater somente a estes dois elementos de forma simplista. Sob o ponto de vista da análise do indivíduo, suas relações interpessoais devem ser avaliadas no cômputo de suas habilidades, recursos e limitações. Afinal, trata-se de um ser humano já inserido no contexto social. Conforme explicado acima buscar as origens do estresse e as formas de mitigar a sua manifestação constituem um objetivo importante para os policiais. O autor deixa claro que o estresse é quase sempre reversível, mas que é preciso sim, formular tratamentos e sobretudo prevenir o surgimento em policiais militares.

Segundo Selye (1985), há dois tipos de estresse, que vão diferir seu impacto junto ao indivíduo devido a ameaça ou não à homeostasia. O eustresse que é considerado construtivo e benéfico ao passo que o distresse é prejudicial e nocivo. Ainda assim, este pesquisador acredita que “estados breves, suaves e controlados de desafio à homeostasia, poderiam ser vivenciados como agradáveis ou estimulantes e poderiam ser um estímulo positivo ao desenvolvimento e ao crescimento intelectual e emocional.”.

Assim, ao se discutir estresse é preciso fazer uma distinção entre esses dois tipos (eustresse e distresse). González (2001) aponta que o eustresse é saudável, pois ocorre quando determinado organismo está diante de estressores, mas se prepara para enfrentar a situação adversa produzindo uma reação adequada, uma mudança de acordo com a demanda exigida. O distresse por sua vez (não saudável) ocorre quando estes fatores estressores desencadeiam no indivíduo, um processo de adaptação divergente, inadequado, que gera por consequências, danos à saúde do organismo.

Frankenhauser (1986), aponta ainda que o distresse é mais comum na população jovem com as desordens mentais ocorrendo entre 15 e 24 anos, onde a taxa de suicídio também é maior. Para melhor entendimento desta temática, é preciso discorrer sobre as fases do estresse de maneira mais específica, tema a ser tratado em seguida.

### **3.1 Fases do estresse**

Como visto acima e consultando o verbete de Ferreira (1999), “estresse é o conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa, e outras capazes de perturbar a homeostase”. Isto posto, trata-se, de um processo natural que capacita o organismo para a preservação individual e de sua espécie, permitindo a adaptação em situações de mudança e crise. O estresse nos prepara para reagir a ameaças reais ou não, oriundas do ambiente ou da própria mente do indivíduo, com maior força e resistência psicofísica. Devido a isto é que foi denominado, por Selye, como Síndrome de Adaptação Geral. Para ele, esta síndrome se constitui num conjunto de reações não específicas que são desencadeadas na medida que o organismo é exposto a determinado estímulo ameaçador à manutenção da homeostase. (CHAGAS, 2010, p.1).

Como relata Chagas (2010, p.1) ao descrever a síndrome da adaptação geral como um mecanismo biológico concedido pela natureza:

A síndrome de adaptação geral, presente no funcionamento psicofísico, e colocada em ação inúmeras vezes durante o dia em nosso organismo, e mais intensamente durante crises agudas e crônicas, é o mecanismo biológico que a natureza concedeu ao ser humano para enfrentar e superar tais crises, adaptando-se às mudanças, durante o seu processo evolutivo, visando, provavelmente, o crescimento global do ser humano. Entretanto, esse mecanismo nem sempre funciona de forma bem-sucedida, provavelmente devido a fatores multicausais, como a natureza orgânica e a genética do indivíduo, a sua natureza psíquica, o contexto social, e ainda a característica da crise vivenciada, resultando em transtornos psicofísicos. (CHAGAS, 2010, p.2).

Dentro desta perspectiva temos os modelos de estresse, Ballone (2015, p.1) e Lipp (2003, p.1) apresentam o modelo trifásico do estresse que Selye dividiu em alarme, resistência e exaustão da seguinte forma.

Os autores apontam que o modelo foi proposto em 1956 e revisado em 1984. Na primeira fase, alarme, o eixo hipófise, pituitária e adrenal responde fisiologicamente a uma situação de luta ou fuga, com o objetivo de preservação da vida. As alterações fisiológicas nesta fase de choque, momento onde o indivíduo experimenta o estímulo estressor, são muito exuberantes e envolvem: Aumento da frequência cardíaca e pressão arterial, contração do baço, dilatação das pupilas entre outros. (BALLONE 2015; LIPP, 2003).

Na segunda fase, resistência, que ocorre quando o estressor permanece presente por períodos prolongados, o organismo busca a homeostase constantemente. É uma fase que é caracterizada, pela hiperatividade da glândula suprarrenal. Nesta fase crônica, há aumento no volume da suprarrenal e atrofia do baço e das estruturas linfáticas e aumento dos glóbulos brancos do sangue, esta ação promove a ativação do sistema endócrino, que ocorre porque o organismo precisa concentrar maior quantidade de energia para se defender. Entretanto “Se os estímulos estressores continuam e se tornam crônicos, a resposta começa a diminuir de intensidade, podendo haver uma antecipação das respostas.” É como se o indivíduo começasse a se acostumar com os estressores. (BALLONE 2015; LIPP, 2003).

Na terceira fase, de exaustão, o estresse já ultrapassa a possibilidade do próprio organismo gerenciá-lo pois excede as suas capacidades, uma vez que exauriu sua energia adaptativa. Nesta fase o desenvolvimento de patologias pode ocorrer como: Úlcera, psoríase, hipertensão, depressão, ansiedade entre outros. É nesta fase que começam a falhar os mecanismos de adaptação e haver déficit das reservas

energéticas. As modificações biológicas que surgem nesta fase de assemelham-se àquelas da de Alarme. Entretanto, nesta fase o organismo já não tem a capacidade de equilibrar-se por si só e sobrevém a falência adaptativa. (BALLONE 2015; LIPP, 2003).

Neste ínterim é que Lipp (2003) propõe o modelo quadrifásico, pois insere a fase de quase exaustão. Cada fase do estresse também está relacionada com uma sintomatologia específica bem como mudanças hormonais inerentes a cada espectro.

As fases do estresse iniciam com a fase de alerta, quando a pessoa defronta-se com uma situação estressora. O organismo prepara-se para lutar ou fugir, gerando um estado de prontidão, caracterizado por taquicardia, alteração da pressão arterial, sudorese, boca seca, mãos e pés frios, mudanças de apetite, diarreia passageira, entre outros. Na segunda fase, a resistência, o organismo tenta restabelecer o equilíbrio interno, utilizando toda a energia adaptativa. Pode apresentar cansaço injustificado, problemas com a memória, sensação de desgaste e irritabilidade. A fase de quase-exaustão é caracterizada pelo início do processo de adoecimento, pois há um enfraquecimento do sistema imunológico e as defesas do organismo começam a ceder, dando início à quarta fase do estresse, a exaustão. Esta última é considerada a mais patológica, pois há uma quebra total da resistência, ocasionando exaustão psicológica em forma de depressão, exaustão física e doenças como úlceras, aumento da pressão arterial, problemas cardíacos, dermatológicos, sexuais, câncer, e, ainda, pode levar o indivíduo à morte. (LIPP, 2003 *apud* VALLE e MELCHIORI, p,218).

Foi durante o desenvolvimento da metodologia do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp, em 2000, que a pesquisadora, durante a padronização, identificou uma quarta fase. Esta fase foi identificada tanto clínica quanto estatisticamente.

A esta nova fase foi dado o nome de “fase de quase-exaustão” por se encontrar entre a “fase de resistência” e a “fase da exaustão”. Esta fase recém-identificada se caracteriza por um enfraquecimento da pessoa que não mais está conseguindo se adaptar ou resistir ao estressor. As doenças começam a surgir, porém, ainda não tão graves como as da “fase da exaustão”. (LIPP e MALAGRIS, 2001, p.01).

A novidade, a fase de quase-exaustão, apresenta desgastes e sintomas próprio, entretanto a pessoa ainda consegue trabalhar e exercer seu papel na sociedade até certo ponto, o que não ocorre na fase de exaustão. Na fase final (exaustão) o indivíduo cessa suas atividades e não consegue trabalhar ou sequer concentrar-se em uma atividade.

Esta nova fase (quase-exaustão) que estabeleceu o modelo quadrifásico de Lipp foi devido aos dados da fase de resistência, proposta por Selye, ter uma extensão muito prolongada o que permitiu estabelecer dois momentos específicos que não eram caracterizados por sintomas diferentes, mas sim pela quantidade e intensidade destes. Assim o modelo de Lipp (quadrifásico) se refere a “fase de resistência” de forma segmentada, tendo a primeira parte do conceito da fase de resistência como esta fase propriamente dita e a fase de quase exaustão refere-se à parte final da mesma, que se reflete no exaurimento da resistência do indivíduo. (LIPP e MALAGRIS, 2001).

No capítulo a seguir, discorreremos acerca do estresse policial, uma vez que este tipo de profissional também está sujeito ao estresse.

### **3.2 Estresse Policial**

O policial militar tem uma profissão dedicada ao enfrentamento diário de contendas que gera muito desgaste psicológico. É notório que estes profissionais precisam estar sempre prontos para proteger a sociedade, devem estar atentos para situações de perigo, agindo de forma preventiva, estando sempre alerta sem que haja perda do controle da situação. (MUNIZ, PRIMI e MIGUEL, 2007, *apud* DANTAS et al, 2010).

O estudo dos sintomas do estresse nessa classe de profissionais não é novidade. Nos últimos anos tem sido exaustivamente avaliado por estudiosos do mundo todo. No Brasil a pesquisa do estresse nas diversas carreiras policiais é incipiente, entretanto há uma evolução na abordagem deste tipo de pesquisa, isto é, que avalia o estresse em policiais.

No estado do Rio Grande do Norte, em 2007, duzentos e sessenta e quatro indivíduos da polícia militar daquele estado foram avaliados utilizando-se do ISSL. Foram obtidos os seguintes resultados: 47,4% apresentaram sintomatologia, destes 3,4% em fase de alerta, 39,8% na fase de resistência e 3,8% na fase de quase-exaustão e 0,4% na fase de exaustão. Sintomas psicológicos foram detectados em 76% destes e sintomas físicos em 24%. (COSTA et al, 2007, *apud* Dantas et al, 2010).

Na Polícia Militar do Pará, foram avaliados 41 policiais do 2º Batalhão da Polícia Militar do município de Belém/PA, “verificou-se que mais da metade 70,8% foi

identificada com alguma sintomatologia de estresse, a fase de maior predominância foi à resistência 72,4%, ” (SILVA, 2015, p.12).

Dantas (2010) relata que em Minas Gerais, foram pesquisados 38 policiais militares, de um contingente total de 140 militares de uma Companhia da Polícia Militar de uma cidade localizada no sul do estado. Destes, 44,7% apresentaram estresse em algum nível, com predominância da fase de resistência, 70,6%. Constatou-se que policiais militares do sexo feminino apresentaram mais estresse. Quanto à função, observou-se estresse em policiais da área administrativa era maior.

No estado do Amazonas, 46 policiais militares, lotados na da 7ª Companhia Interativa Comunitária (CICOM) em Manaus-AM, foram submetidos ao Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL). Destes, 47% apresentaram sintomatologia de estresse sendo que 28,26% encontravam-se na fase de resistência, 8,69% estavam na fase de quase-exaustão e 10,87% encontrava-se na fase de exaustão. (SILVA e PINHEIRO, 2014).

No estado do Maranhão o estudo do estresse em policiais militares é uma temática quem vem sendo abordada de forma tímida por parte dos profissionais da área. Entretanto, anualmente, ao menos um trabalho de conclusão de curso do Curso de Formação de Oficiais trata do estudo. A literatura aponta que o estresse do policial militar é inerente a profissão.

Para Lima (2002), ao escolher a profissão de policial militar e ingressar nas fileiras da corporação, recebendo seu uniforme, e a autoridade que nele é investida, poucos policiais entendem o verdadeiro peso que isso acarreta. O verdadeiro peso não é passível de ser medido em uma balança, e para carregá-lo é preciso um treinamento, um condicionamento que nem mesmo as escolas e academias de formação policial conseguem transmitir em toda sua dimensão.

Como assevera Bayley (2002, p.4), “definir o que a polícia faz não é uma questão simples, não só porque é difícil assegurar o acesso permanente a ela, mas também por motivos intelectuais”.

O trabalho de manutenção da ordem pública é de estresse absoluto pois, apesar de conviver com a sociedade em geral, os policiais lidam especificamente com os piores seguimentos sociais, eles enxergam o pior das pessoas, o pior da sociedade, eles presenciam as relações pessoais em falência, crianças abandonadas, vidas destruídas, carreiras em ruína, vidas desperdiçadas. Eles lidam também com a ganância, a corrupção, o ódio, e a apatia. (LIMA, 2002).



Pode se dizer que nem sempre as condições de trabalho para o policial são saudáveis, a Organização Mundial da Saúde aponta o seguinte conceito de trabalho saudável (OMS, 2018).

Um trabalho saudável provavelmente será aquele em que as pressões sobre os funcionários são adequadas em relação às suas habilidades e recursos, à quantidade de controle que exercem sobre o trabalho e ao apoio que recebem das pessoas que são importantes para eles. Como a saúde não é apenas a ausência de doença ou enfermidade, mas um estado positivo de bem-estar físico, mental e social completo, um ambiente de trabalho saudável é aquele em que não há apenas ausência de condições prejudiciais, mas abundância de agentes promotores da saúde. (OMS, 2018, p.1).

Portanto, um ambiente de trabalho não saudável pode impor certas limitações aos profissionais da segurança pública, pois até mesmo no seu processo de formação têm a orientação de executar um papel de resolver problemas da sociedade, e muitas vezes, condições inadequadas, impedem o bom andamento deste serviço, como relata Lima (2002, p.33):

"[...]os policiais em seus treinamentos e em sua formação, são educados para tentarem resolver todos os problemas, porém o seu trabalho por natureza é cheio de restrições, decepções e falhas e, que por conseguinte, acabam por aumentar a sua tensão." (LIMA, 2002, p,33).

O treinamento policial tem afinidade com a palavra "pressão", como relata Amador (2002), a pressão mental que é vivida como tensão durante o treinamento é algo entendido como justificável pela necessidade de preparar o policial para pressão que vai sofrer nas ruas, pois é uma profissão arriscada onde o profissional pode por exemplo presenciar um homicídio de um colega de serviço.

Entretanto, os policiais durante o treinamento sofrem pressões que vão além do justificável. A percepção das praças muitas vezes é que algumas situações nas quais são submetidos são tidas como excessos. Humilhações que os policiais julgam resultar em: abalo psicológico, raiva, revolta e agressividade ações que passam a ser descontadas em relações sociais dentro e fora da corporação. O treinamento policial costuma promover um clima de perpetuação de comportamentos negativos onde "aquele que se julga humilhado busca humilhar os outros colegas". (AMADOR, 2002).

Esta prática nociva de reprodução de comportamento negativos vêm sendo trabalhada nos quartéis com o objetivo de reduzir o assédio moral e as práticas humilhantes na caserna. A adoção de uma formação voltada para o lado técnico, permite que os alunos se tornem profissionais melhores. Entretanto, é preciso

aprimorar cada vez mais o treinamento policial com a prática, pois o policiamento ostensivo nas ruas pode ser bem diferente do que é ensinado na sala de aula.

No estudo de Amador (2002), a autora aponta que há uma distância entre treinamento e realidade. Nem sempre é possível conciliar o que se aprende com a prática real envolvendo indivíduos imprevisíveis.

Os principais estressores da atividade policial podem ser enumerados, de acordo com Lima (2002): matar durante ocorrência, morte policial em ocorrência ou em decorrência do serviço, falta de apoio institucional, de seus chefes ou comandantes, corrupção, rompimento dos laços e rituais familiares, relacionamento e aceitação pública.

Câmara Filho (2012) aponta que a população policial militar, está frequentemente exposta a traumas o que os torna especialmente suscetíveis ao aparecimento de Transtorno de Estresse Pós-Traumático, por exemplo, pois a exposição frequente a traumas e momentos de tensão policial de toda a sorte, os torna especialmente suscetível ao aparecimento de distúrbios psicológicos.

Efeitos da tensão policial são vistos na tendência desta classe ao suicídio, com taxas superiores à da população civil. É notório que o policial necessita de instrumento psicológico para atuar nesta profissão, pois são vistos como figuras de autoridade e temor, tendo um tratamento diferenciado pelo público mesmo quando não estão trabalhando. Qualquer problema que acontece nos arredores terá os olhares voltados para o policial com a sociedade esperando que ele resolva, ainda que de folga. (LIMA, 2002).

Esta é a realidade da profissão policial militar. Reconhecido como agente da lei na sua comunidade, vizinhança ou meio social, é no policial que são depositadas as expectativas de quaisquer resoluções de problemas que venham a ocorrer, independente do uso do uniforme naquele momento de crise.

É evidente que o uso do uniforme separa o policial da sociedade. Essa segregação produz efeitos psicológicos negativos, como por exemplo a agressividade. A profissão policial militar exige que este indivíduo use uma "máscara" para exercer seu papel diferenciado na sociedade, e esse papel afeta sua vida pessoal, "provocando mudanças no curso de suas relações e em seu próprio tempo." (LIMA, 2002, p.23).

No âmbito do Curso de Formação de Oficiais, é importante observar que o uso dos uniformes militares inclusive no ambiente acadêmico da Universidade

Estadual do Maranhão, também impõe certa distância dos alunos de outros cursos para com o CFO PM.

Numa corporação policial, de acordo com os servidores que ali trabalham há uma estrutura organizacional hierarquizada onde a individualidade não é levada em consideração. Os objetivos do grupo e sua missão são as "metas supremas" e, aquele que não segue as normas deve ser punido. Todos fazem parte de um sistema. Além das pressões externas, portanto, há as pressões internas típicas da caserna. Pressões essenciais para a própria existência da corporação e cumprimento do artigo 144 da constituição federal: Preservação da ordem pública e incolumidade das pessoas e do patrimônio. Assim, essa dualidade de pressões interna e externa levam decididamente a uma situação estressante que é prejudicial à saúde mental do policial militar pois provocam sofrimento a este profissional. (LIMA, 2002),

Se o sofrimento causado pelo trabalho pode ter como base os sistemas de controle interno de uma instituição, é importante pesquisar os aspectos psíquicos provocados por uma corporação onde a rigidez e a ordem são consideradas características marcantes. (CÂNDIDO, 2013).

Por isso o estudo do estresse policial é tão importante, pois há fatores dentro e fora da corporação que podem influenciá-lo. A relação e a reação da população para com a polícia não pode ser controlada, entretanto há fatores que são estabelecidos pela Polícia Militar como o treinamento as escalas de serviços e horários de trabalhos que são bastante irregulares e que podem ser causadores de estresse. No âmbito do CFO PM a irregularidade de escalas de serviço entra em contraste com a rotina de aulas no quartel e na Universidade Estadual do Maranhão. Ou seja além das responsabilidades que porventura tenha com sua família, o aluno oficial tem ainda contas à prestar com professores civis e militares, seminários para apresentar, provas para estudar além de uma série de atividades físicas relacionadas as mais diversas disciplinas da grade curricular do curso.

Amador (2002) aponta que as pressões no treinamento, o rigor das punições do Regulamento Disciplinar e a pressão interna promovida pelo policial linha dura, causam problemas no serviço, entre eles a explosão em forma de violência. Entretanto, o autor aponta que o treinamento vem se modificando, pois, os policiais reconhecem que os novos policiais são diferentes dos mais antigos, o que se deve a uma flexibilização do processo de treinamento e formação.

Na APMGD, há ainda a figura da “punição escolar”, regida por regulamento próprio. Esta punição têm o objetivo de sancionar os cadetes quando estes cometem pequenos desvios como: “fardamento amassado”, pequenos atrasos ao comparecimento de aulas, erros de procedimento como a continência e a meio volta. Punições que visam educar o cadete mas que sem dúvida têm certa influência psicológica na vida do indivíduo.

Outro ponto apontado por Lima (2002) é o horário de trabalho, que não é regular, devido ao regime de turnos. Não há um ciclo normal, via de regra, para os policiais que atuam na atividade fim. Este ciclo anormal contraria a fisiologia do organismo que precisa de horários regulares para refeições, sono, despertar e atividades físicas, assim a escala de serviço policial, pela natureza de sua incompatibilidade com a fisiologia humana, provoca transtornos físicos e/ou mentais para o policial. Até mesmo prejudicam as relações matrimoniais e familiares, pois interrompe padrões rotineiros necessários para a estabilidade emocional. A ausência destes rituais sociais como refeições em família, passeios e brincadeiras predispõe o policial a problemas como divórcio, separações e dificuldade de acompanhamento e relacionamento com seus filhos.

Além dos laços familiares, o policial militar também desenvolve suas relações interpessoais na própria corporação policial militar. A prática de exercícios físicos de forma rotineira e um ambiente corporativo que exige o trabalho em equipe cria laços de amizade entre os policiais. A camaradagem é um dos valores pregados pelos militares. Entretanto estas relações podem também provocar pontos de tensão.

Lima (2002) aponta ainda que a camaradagem entre os policiais é um ponto frágil. Embora o serviço policial militar exija o trabalho em equipe, o ponto negativo ocorre com a sensação de vergonha quando algum policial se corrompe, ou comete algum crime, o que envergonha o grupo.

Um fator de alta tensão apontado pelo autor supracitado, que provoca até mesmo trauma, é a perda de um companheiro em serviço. A sensação de solidão que acomete os que se aposentam também é um ponto relevante pois o espírito de corpo e fraternidade traz uma sensação de segurança e apoio, que permite a coesão para boa execução do trabalho que se perde na ida do policial para a reserva (aposentadoria).

Os policiais estão sujeitos a tensão diariamente, seja por fatores internos, ou externos, como o atendimento de ocorrências.

Assim Lima (2002) aponta que a tensão policial é diferenciada. Há uma *tensão do estouro*. Que pode ocorrer de forma repentina. A manutenção da ordem é muitas vezes um trabalho de repressão e de reação: O policial chega um pouco antes, durante ou logo após a ruptura da ordem social. Assim a tensão pode surgir de um momento de completa calma, onde em um instante atinge a alta tensão, o estouro.

No Curso de Formação de Oficiais essa tensão é constante, provocada por oficiais, pela situação de aluno em que o cadete se encontra, esta situação de constante desconforto acarreta na fase de resistência mencionada no capítulo anterior.

Lima (2002), descreve que o tratar constante com a parte ruim da sociedade, marginais e criminosos de toda a ordem, levam ao “pouco caso” do policial para com o caráter do ser humano. Ele se torna um profissional cínico, com uma visão crítica do mundo. O autor relata que “é difícil ajustar a confiança no ser humano quando o policial fica o dia todo atuando e trabalhando com pessoas em quem não podem confiar.” Infelizmente, essa falta de confiança pode vir a ser transferida para a vida pessoal e na forma como o policial trata seu cônjuge, amigos, familiares e vizinhos.

Essa rigidez de conduta e a sensação constante de que não se pode confiar em nada e nem ninguém, leva o policial militar a uma conduta que só o afasta cada vez mais da sociedade. No CFO PM, este contato com a marginalidade e a “parte ruim” da humanidade é reduzida, pois o aluno oficial costuma trabalhar somente em eventos (natal, réveillon, carnaval) e em estágios anuais que ocorrem nas unidades operacionais (Batalhões), quando aí sim, lida diretamente com o criminoso comum e marginais de toda ordem.

Dentro desta perspectiva da atuação do policial contra a marginalidade, Lima (2002) aponta que o Homem Policial, passa sentir-se um herói. O autor denomina isto de “Complexo de Super Homem”. Isto ocorre por que a rotina corriqueira de combate ao crime, ao doar-se em prol da sociedade, aliado ao *status* que isso traz, provocam uma alteração psicológica: O Complexo de Super Homem, que atinge a maioria dos policiais do serviço operacional. O autor define este complexo como: "Conjunto autônomo de ideias e impulsos, caracterizado pela perda parcial da noção de realidade, sentimento de superioridade e de poder em relação aos demais homens". (LIMA, 2002, p.21).

Marques (2017, p.1) traz um conceito semelhante ao definir a síndrome de super-homem:

O conceito desse distúrbio se refere às pessoas que têm dificuldade em dizer não para assumir responsabilidades mesmo sabendo que será muito difícil realizá-las sem prejudicar a sua saúde ou bem-estar físico ou emocional. Em geral, as tarefas com que o indivíduo que sofre dessa síndrome se compromete poderiam ser executadas com facilidade, desde que estivessem isoladas. (MARQUES (2017, p.1)

É possível diagnosticar este complexo através de uma série de características bastante peculiares: Alteração do sendo de julgamento, alteração da percepção de autocrítica e alteração na consciência dos riscos. Ou seja, o policial começa a ter uma conduta de julgamento pautada no emocional em detrimento do racional, infla sua autoestima em contrapartida diminuir sua autocrítica, ignorando objeções e críticas de terceiros que não lhe agradem e, o policial tende a diminuir sua conscientização dos fatores de risco, não se preocupa tanto com as consequências de seus atos, ignorando por vezes o risco de morte. (LIMA, 2002).

Este complexo impõe ao policial uma verdadeira *couraça psicológica*, que lhe protege da guerra diária e lhe permite suportar as pressões da vida com a parte ruim da sociedade. Esta questão é complexa, abrange aspectos positivos e negativos. Positivamente temos que esta couraça atua como um mecanismo de proteção policial para que este enfrente os dissabores da atividade de forma a controlar os efeitos psicológicos, exigindo, contudo, equilíbrio para que não seja tão frágil, para que qualquer evento por mínimo que seja não o atinja nem tão pouco seja rígida para que nada o atinja. (AMADOR, 2002).

O autor acima, afirma que a negatividade do efeito está na possibilidade dessa profunda ligação e dependência do policial com esta couraça ser aniquilada caso: O policial enfrente um incidente crítico como uma troca de tiros, que o faz repensar sobre princípios e valores; quando participa ou acompanha um incidente que leva a perda de um colega; quando participa de um evento com grande número de morto. Estes eventos agem profundamente no indivíduo e conforme a dimensão do trauma pode destruir sua couraça, deixando-o fragilizado. Assim o policial pode ficar incapaz de atuar na sua rotina, sendo necessário um trabalho psicoterápico para reforçar a *couraça psicológica*.

Além do desgaste natural que a profissão promove, os policiais, segundo Amador (2002), manifestam-se sentir-se perdidos e confusos no exercício de suas

atividades, tentam fazer algo, mas não conseguem. Tem o conhecimento adquirido durante a formação e treinamento, mas não sabem aplicar, gerando um sentimento de frustração e improdutividade. A falta de reconhecimento de seu trabalho pela população e as pressões recebidas pela natureza do seu trabalho que exigem uma atitude de alerta permanente, sem descuido de nada e ninguém provoca uma tensão constante. Assim os policiais relatam que trabalham sempre preocupados com o a situação de "incômodo" que invariavelmente vão enfrentar ao longo do dia. O autor completa: "em decorrência do risco[...] seu sistema nervoso fica abalado [...] é como se algo ficasse pulando no seu sistema nervoso.". (AMADOR, 2002, p.25).

Os policiais que lidam nas ruas com a população em geral expõem que no momento em que têm de confrontar o marginal, sofrem uma descarga de adrenalina, onde tem pouco tempo para pensar, uma vez que sua intervenção deve ser imediata e rápida. É nesse momento que o policial afirmar sentir a necessidade de cessar a reação concreta do inimigo, ou a até mesmo a sua cogitação. Reafirmando assim que quem manda é o policial militar.

Em situações arriscadas nenhum policial fica normal, ao passo que em turnos onde nada acontece, o policial se sente frustrado pois deseja que elas aconteçam.

Os policiais entrevistados por Amador (2002) apontam que o regime militar robotiza os policiais ao estabelecer a pronta obediência as ordens do comando. Assim, cumprir a filosofia da corporação significa deixar suas ideias de lado, vivendo a realidade da corporação como forma de repressão.

Para alunos que estão sendo preparados para o comandamento, a pronta obediência as ordens é um ponto importante, entretanto, saber comandar e aprender a liderar é um desafio para muitos dos cadetes. Assumir um cargo público na função de supervisão, gerencia e comando exige muito do Aspirante a Oficial tanto físico quanto psicologicamente. Assim, o futuro oficial vive uma fase bastante volátil, o curso é apenas um preparatório para uma fase mais importante e difícil de sua carreira, pois terminada sua formação o aluno passa a exercer uma função de comando, ele será o responsável pelas ordens emanadas.

Amador (2002) aponta que a impossibilidade do policial de falar do seu trabalho leva o policial a cometer atos que não deveriam, pois sentem dificuldade em "desligar" após um dia de serviço. Para eles, conversas significam poder liberar, aliviar a carga de tensão acumulada ao longo do dia. É por isto que os próprios policiais

apontam a importância do acompanhamento psicológico. Ainda que alguns policiais sejam mais resistentes e não queiram falar ou sequer tenham a capacidade de ouvir. Para contextualizar o estresse policial, que é evidente discorreremos a seguir acerca do estresse policial relacionado ao estudantil.

### **3.3 Relação entre Estresse Policial e Estudantil no âmbito do CFO PM**

De forma mais ampla, o estresse em estudantes dos mais diferentes níveis atrai mais a atenção dos pesquisadores da área. Há farta literatura acerca deste tema.

Num estudo que envolveu trinta alunos do último período do curso de fisioterapia juntamente com trinta alunos do curso de educação física em processo de confecção do trabalho de conclusão de curso, que foram avaliados pelo ISSL, obtendo foi obtido a quantidade numérica de quarenta alunos com sintomas do estresse durante a qualificação e quarenta e um quando da entrega final do TCC. (RODRIGUES e NETO, 2010).

Esta realidade é também presente no Curso de Formação de Oficiais PM, pois o aluno oficial também tem a mesma rotina de atividades de um estudante de graduação, ao final do curso também deve apresentar uma pesquisa monográfica, somado a isto, há o serviço ordinário no quartel e o extraordinário aos fins de semana, onde o aluno realiza de forma rotineira a atividade policial em todas as suas nuances.

Uma análise mais abrangente foi realizada por Bublitz *et al* (2012) que revisou trinta e seis estudos e pesquisas que abordassem o estresse do estudante de enfermagem, publicadas em inglês, português ou espanhol; em formato de artigos, dissertações e teses. A coleta de dados evidenciou que os principais estressores são as dificuldades sentidas nas esferas pessoal e familiar e na estrutura oferecida para a realização das atividades em campo de estágio. Ainda concluíram que:

Conciliar trabalho e a graduação, o número de disciplinas para cursar, realizar provas e trabalhos de aula, estudo e lazer e pouco retorno positivo do que executa como estudante são situações de desgaste para os acadêmicos de enfermagem. (BUBLITZ *et al*, 2012).

O estudo apontou que as situações estressoras estão presentes durante todo o curso, independente do período de formação. As situações vivenciadas vão refletir na qualidade de vida destes alunos, pois os sinais e sintomas decorrentes de



estresse são evidentes de acordo com as pesquisas, entre os sintomas pode-se listar: Cefaleia, lombalgia, fadiga, ansiedade e agitação. (BUBLITZ *et al*, 2012).

Estes estudos, embora relacionados a cursos ligados a área da saúde, demonstram que a atividade de acadêmico de nível superior é, por si só, deveras estressante, somado a toda a carga laboral, ao confinamento do internato e a prática de disciplinas que exigem esforço físico, fica evidente que o Cadete da Polícia Militar, está bastante vulnerável e pode ser acometido pelo estresse.

De acordo com Sales (2016, p.91), isto está relacionado com a formação militar no processo ensino aprendizagem, pois “Não se trata, apenas, de uma situação acadêmica, em que, terminada a aula, ou mesmo antes, o aluno retira-se para sua casa ou para onde lhe aprouver.” O autor relata de forma bastante precisa que o aluno está sujeito durante todo o decorrer do dia a encargos e deveres, à disciplina e riscos inerentes à formação militar. Esta formação submete os alunos a testes rigorosos no campo intelectual, moral e físico e também de aptidões específicas como é o caso de disciplinas que envolvem a prática de tiro, por exemplo.

Os avanços na área educacional e no processo de formação militar ainda encontram resistências e peculiaridades que estão relacionadas ao fenômeno do estresse, os limites e potencialidades da formação militar foram apontados por Cruz (2011, p.4)

É evidente que dentro do próprio novo sistema de formação policial há resistências, como há ainda permanência de uma cultura institucional corporativa e de tolerância a “certas práticas” que reforçam o arbítrio, o abuso e a ilegalidade dentro de uma instituição marcada pelos seus rituais hierárquicos e relações de poder instáveis. (CRUZ, 2011, p.4).

Estas relações de poder instáveis e rituais hierárquicos mantêm o aluno em uma tensão constante. É importante retomar aqui a dinâmica do internato que Fornasin (2010, p.66) apontou como causa estressora ao tratar dos militares da Escola Preparatória de Cadetes do Exército (EsPCex). “o militar na EsPCex convive em regime de internato, situação que necessita adaptação por parte do aluno. Esses fatores podem ser considerados circunstâncias para o aumento do estresse do militar”.

Entretanto, Hutz e Rosa (2008) ao estudarem o bem estar subjetivo entre 373 cadetes do Exército Brasileiro e 73 estudantes universitários obteve diferença significativa quando questionados acerca assertiva: “Minhas condições de vida são excelente”, com os militares obtendo média 4,4 e os civis 5. O autor concluiu neste

estudo que “o ambiente militar é capaz de influenciar, para pior, o bem-estar das pessoas expostas a ele. Contudo, a realidade dos cadetes ainda não é igual à realidade dos militares aquartelados e prontos para o combate”.

O relato acima é importante pois contrasta a realidade do aluno militar, que possui uma percepção de bem estar prejudicada em relação a percepção dos civis do estudo. Ainda assim o autor concluiu que a realidade que espera os cadetes quando formados é ainda mais tensa, o que foi explicitado no capítulo de Estresse Policial. Fica evidente, portanto que a relação entre o estresse policial e o estudantil está presente no CFO, e ocorre pela natureza dupla do curso: universitário e militar.

## 4 METODOLOGIA

Este estudo teve por finalidade realizar uma pesquisa aplicada que se utilizando conhecimentos da pesquisa básica busca resolver problemas relacionados aos sintomas do estresse.

Como método, o empírico-analítico. Que é um método de observação utilizado para aprofundar o estudo desses fenômenos, podendo estabelecer leis através da conexão existente entre causa e efeito em um determinado contexto. E a análise estatística largamente utilizada no ramo das ciências sociais.

A abordagem da pesquisa é quantitativa pois a análise se deu através de estatísticas e número gerados pelo instrumento de coleta de dados, limitando-se a descrição factual da amostra.

É descritiva ainda por que busca a descrição de um fenômeno: O estresse em uma população, levando em conta suas características, estabelecendo relações entre as variáveis de classificação no objeto de estudo a ser analisado: Os cadetes do primeiro ano do CFO PM.

Como procedimentos para este trabalho podemos citar principalmente a pesquisa bibliográfica, uma vez que foi feito o uso de material já publicado, haja visto que há uma extensa abordagem do tema estresse por pesquisadores de todo o mundo.

O elemento chave foi a aplicação do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL) em dois momentos distintos do público alvo da pesquisa: os Cadetes do 1ºAno do CFO de 2017, a primeira aplicação do questionário foi realizada durante o período de adaptação dos Cadetes do CFO I, dia 06 de agosto 2017, antes do internato, e foi aplicado novamente dia 10 de abril de 2018, ao fim do primeiro semestre acadêmico com os cadetes já em fase de internato.

Devido necessidade da aplicação do ISSL, com perguntas fechadas, de múltipla escolha, os dados obtidos foram apresentados através de gráficos. Característico da pesquisa quantitativa na qual este trabalho se enquadra.

O problema foi direcionado especificamente para uma turma do Curso de Formação de oficiais, a 23ª desde a sua criação, cujo ingresso deu-se no dia 26 de junho de 2017. Acredita-se que com esta pesquisa seja possível demonstrar as alterações nos sintomas de estresse após o lapso temporal de oito meses, quando o foi novamente aplicado.

Para muitos Cadetes que não eram militares, o processo de formação rumo ao oficialato pode ser estressante. Ainda que alguns dos ingressantes possam até ter alguma experiência militar passada nas forças armadas ou, como é mais frequente, ter sido soldado da polícia militar. Mas com dito até aqui, o CFO é um curso único com rotinas diferentes de qualquer outro, envolvendo a instituição policial militar juntamente com Universidade Estadual do Maranhão. Sob esta ótica é possível que processo de formação dos Oficiais militares no CFO-UEMA/PMMA contribua para o desenvolvimento do estresse dos Cadetes.

Nesse contexto, a aplicação do ISSL buscou responder à pergunta proposta por este trabalho, demonstrando que o Curso de Formação de Oficiais opera uma alteração substancial nos níveis de estresse. O ISSL é um instrumento de verificação de estresse que possui uma alta confiabilidade. Uma vez que foi validado e padronizado e um estudo que envolveu 1843 adultos. O processo de validação envolveu a abordagem de pessoas em shoppings centers, colégios e universidades, ou seja, pessoas que atuam normalmente na sua comunidade. Foi realizado em três estados: São Paulo, Paraíba e Rio de Janeiro. O estudo obteve um coeficiente alfa de 0,9121, o que aponta seu alto nível de confiabilidade (LIPP,2010).

Rossetti (2008) complementa a descrição deste instrumento de coleta de dados:

Este instrumento fornece uma medida objetiva da sintomatologia do estresse em jovens acima de 15 anos e adultos. Sua aplicação leva aproximadamente 10 minutos e pode ser realizada individualmente ou em grupos de até 20 pessoas. O Instrumento é formado por três quadros referentes às fases do estresse. O primeiro quadro, composto de 15 itens refere-se aos sintomas físicos ou psicológicos que a pessoa tenha experimentado nas últimas 24 horas. O segundo, composto de dez sintomas físicos e cinco psicológicos, está relacionado aos sintomas experimentados na última semana. E o terceiro quadro, composto de 12 sintomas físicos e 11 psicológicos, refere-se a sintomas experimentados no último mês. Alguns dos sintomas que aparecem no quadro 1 voltam a aparecer no quadro 3, mas com intensidade diferente. No total, o ISSL apresenta 37 itens de natureza somática e 19 psicológicas, sendo os sintomas muitas vezes repetidos, diferindo somente em sua intensidade e seriedade. A fase 3 (quase-exaustão) é diagnosticada na base da frequência dos itens assinalados na fase de resistência. (ROSSETTI, 2008, p. 01).

Vale ressaltar que a aplicação deste instrumento é restrita a psicólogos pois a utilização de métodos e técnicas psicológicas constitui função privativa da psicóloga

e do psicólogo, com base nos objetivos previstos no parágrafo 1º, do art. 13, da Lei nº 4.119, de 27 de agosto de 1962, e no art. 4º, do Decreto nº 53.464/1964.

O ISSL se adequa na categoria de inventário, conforme o art. 1º da resolução Nº 9, de 25 de abril de 2018 que estabelece diretrizes para a realização de Avaliação Psicológica no exercício profissional da psicóloga e do psicólogo, regulamenta o Sistema de Avaliação de Testes Psicológicos - SATEPSI

§1 - Os testes psicológicos abarcam também os seguintes instrumentos: escalas, inventários, questionários e métodos projetivos/expressivos, para fins de padronização desta Resolução e do SATEPSI. (CFP, 2018, p.04).

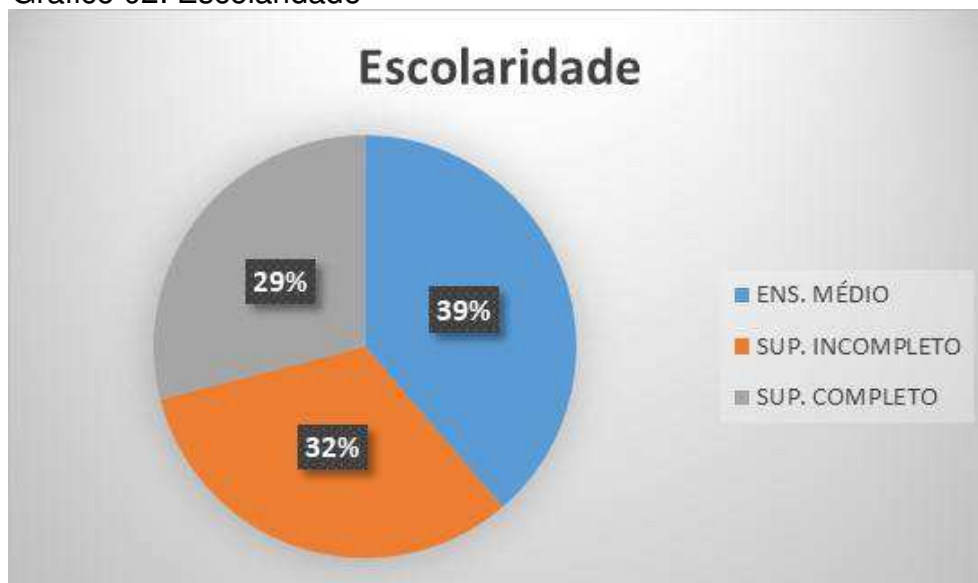
Portanto, para conferir legitimidade a este estudo, a orientadora deste trabalho a Tenente Coronel QOSPM Cristiane Castro da Silva Luna, Psicóloga da PMMA, aplicou os testes viabilizando o acesso a estes dados por parte do orientado, que trabalhou na discussão destes dados quantitativos, que serão discutidos a seguir através do uso de gráficos e tabelas para ilustrar a distribuição dos sintomas, fases do estresse dentre outros tópicos pertinentes à esta pesquisa.

## 5 ANÁLISE DOS RESULTADOS

Os dados obtidos através do ISSL, foram compilados e estão expressos a seguir. A 23ª Turma do Curso de Formação de Oficiais era composta a época do estudo por 51 cadetes, sendo quarenta e seis do sexo masculino e cinco do sexo feminino. Os alunos foram submetidos à aplicação do Inventário de Sintomas de Stress de LIPP, em sala de aula, sendo que foram selecionados de forma aleatória os trinta e um da amostra para os fins desta pesquisa.

A amostra composta por trinta e um alunos do 1º Ano do CFO, era composta de vinte e sete homens e quatro mulheres, a escolaridade dos alunos está expressa no gráfico 02:

Gráfico 02: Escolaridade

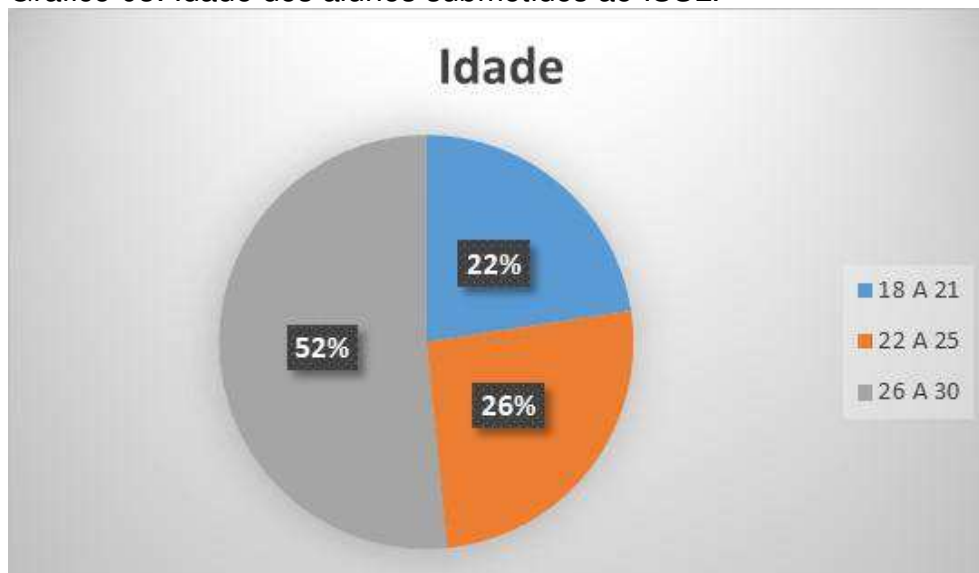


Fonte: O autor (2018).

Os dados apontam que 71% dos alunos já tiveram contato com o ensino superior. Este ponto é importante pois demonstra que estes alunos, ainda que de forma preliminar, já tiveram contato com este novo universo que é o ensino de nível superior.

Acerca da idade, por implicações do próprio edital de ingresso do Curso de Formação de Oficiais PM, não havia alunos com idade superior a 30 anos. Inclusive é a faixa de 26 a 30 anos a mais representativa deste estudo. O gráfico 03 demonstra estes dados:

Gráfico 03: Idade dos alunos submetidos ao ISSL.



Fonte: O autor (2018).

Para ingresso no Curso de Formação de Oficiais da PMMA, a idade mínima estipulada pelo edital é de 18 anos, com a limitação de até 35 anos pois, há limitação do ingresso de policiais em idades mais avançadas devido a transferência compulsória para a reserva remunerada aos 62 anos para oficiais do sexo masculino e 57 anos para oficiais do sexo feminino. Fora isto, exige-se ainda uma contribuição de caráter previdenciário de 30 ou 25 anos, masculino ou feminino respectivamente, conforme preceitua o Estatuto dos Policiais Militares.

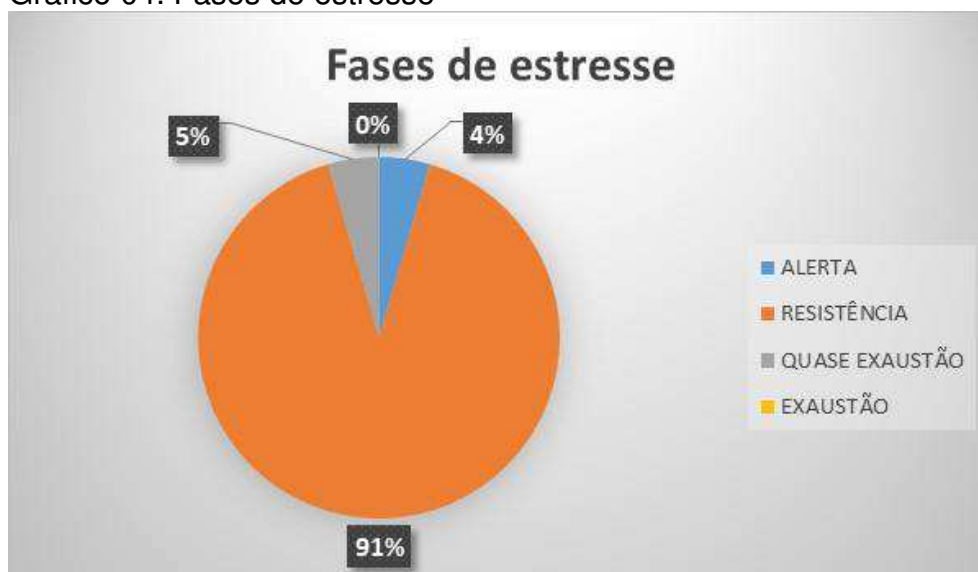
A idade é um ponto importante por que uma das consequências mais nefastas do estresse pode ser a depressão que pode, por sua vez, levar o indivíduo ao suicídio. “A depressão passa a fazer parte do quadro de sintomas do stress na Fase de Quase-exaustão e se prolonga na Fase de Exaustão. ”

Estima-se que a depressão seja responsável por uma grande parte das 70.000 pessoas que tentam o suicídio anualmente nos EUA [...] cerca de 125.000 pessoas são internadas anualmente com o diagnóstico de depressão. (LIPP, 2018), p1).

O suicídio acomete mais de 800 mil pessoas anualmente e dados da OMS (2015) apontam que é a segunda causa de morte entre jovens entre 15 e 29 anos, faixa esta, que enquadra todos os participantes deste estudo.

No primeiro momento da aplicação, isto é, após o período de adaptação e imediatamente antes ao período de internato, o resultado acerca das fases do estresse apontou a presença de estresse em 22 dos 31 alunos, isto é 70% dos alunos apresentam sintomas relacionados ao estresse. Os dados apontam ainda que, destes 22 alunos que apresentaram sintomas estressores, 90% situavam-se na fase de resistência, numericamente este valor representa vinte alunos, ao passo que um aluno se encontrava na fase de quase-exaustão e um ainda na fase de alerta. O gráfico 04 aponta as fases diagnosticadas:

Gráfico 04: Fases de estresse



Fonte: O autor (2018).

Os dados apontam, portanto, que após o período de adaptação do CFO, onde os cadetes ainda não tinham iniciado a rotina típica de serviço, aulas e internato, a maioria dos alunos já apresentava estresse na segunda fase: Resistência. Fase em que o corpo está hiperalerta, tentando adaptar-se ao ambiente, em busca de um equilíbrio com o meio ambiente ou a eliminação dos fatores estressores, para fins do Curso de Formação de Oficiais PM, a adaptação ao meio é a única alternativa. Os sintomas dessa fase, são diversos, a saber:

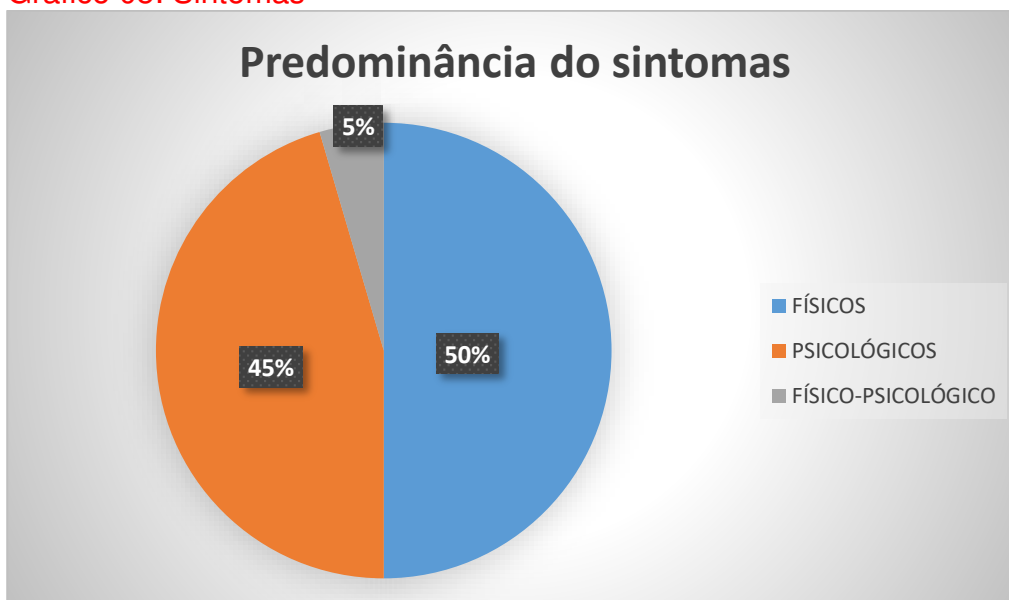
Problemas com a memória; mal-estar generalizado; formigamento nas extremidades (mãos e/ou pés); sensação de desgaste físico constante; mudança no apetite; aparecimento de problemas de pele; hipertensão arterial; cansaço constante; gastrite prolongada; tontura;



sensibilidade emotiva excessiva; obsessão com o agente estressor; irritabilidade excessiva; desejo sexual diminuído. (MS, 2012. p.01).

Os dados relativos a sintomatologia dos alunos oficiais é equilibrada, os fatores psicológicos, físicos e físico-psicológicos foram diagnosticados de forma equitativa, os dados estão relacionados no gráfico 05 e remetem ao primeiro momento da aplicação do ISSL:

Gráfico 05: Sintomas



Fonte: O autor (2018).

Até aqui, os dados expostos representam os dados obtidos no primeiro momento, onde os cadetes ainda estavam no período de adaptação, imediatamente antes do período letivo, que se iniciou no dia útil seguinte à aplicação do ISSL.

O gráfico aponta uma distribuição equitativa dos sintomas físicos e psicológicos. Com uma reduzida predominância em sintomas físico-psicológicos.

A seguir temos os dados do segundo momento da aplicação, isto é, oito meses após o primeiro questionário, antes da cerimônia do Espadim, que marca a plena adaptação do cadete a vida militar.

O segundo momento de aplicação do Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp, apontou que 26 indivíduos, apresentavam sintomas de estresse, ou seja. Um aumento de 18%. As fases do estresse que os indivíduos se encontravam ficou distribuída da seguinte forma:

Gráfico 06: Fases do estresse



Fonte: O autor (2018).

Depreende-se dos dados coletados um sensível agravamento do estresse na amostra. Não houve indivíduos na primeira fase, de alerta, ao passo que se aumenta em dobro os alunos que se encontram na fase de quase exaustão. Novamente a fase de resistência é a mais representativa, a novidade está na fase de exaustão, onde um indivíduo adequou-se perfeitamente nesta fase que é a mais gravosa, como relata Lipp (2003, p.2)

Para que esta etapa se concretize faz-se necessário que o estímulo estressor continue a atuar sobre o organismo de maneira a fazer com que este esgote sua energia na busca pelo equilíbrio bio-psico-social. É nessa fase que as consequências do estresse sobre o organismo são devastadoras. (LIPP, 2003, p.2).

O aumento dos índices demonstra que o estudo do estresse é importante no CFO PM. Não se pode negligenciar estes dados, fica evidente que durante o internato o nível de estresse elevou-se. Assim o comando da PMMA deve abordar a questão preventiva, com o objetivo de diminuir o estresse em cadetes, o acompanhamento psicológico através do Centro de Assistência e Promoção Social da

PMMA pode ser a alternativa mais viável, pois conta com uma equipe de Oficiais do quadro de saúde que são Psicólogos experientes. Atuar na prevenção é fundamental para preservar a saúde do policial militar, que via de regra, pela própria exigência de posse do cargo exige uma série de exames médicos e o teste físico que atestam sua boa saúde. Entretanto estes profissionais têm um rápido decréscimo da sua condição física ao longo da sua carreira, sem dúvida, o estresse é um dos fatores que diminuem sua qualidade de vida.

Na segunda etapa, a predominância dos sintomas foi preponderantemente psicológica. Desta vez o aumento foi significativo, uma vez que o aumento é na ordem de 50%, na primeira etapa, dez alunos apontaram sintomas psicológicos de estresse no segundo momento, foram quinze alunos, um aumento substancial na frequência de sintomas.

Gráfico 07: Predominância dos sintomas



Fonte: O autor (2018).

Os dados expressos acima, levam a inferência de que os sintomas psicológicos foram bastante evidentes. Os sintomas físicos, mitigados. Vale ressaltar que nesta segunda etapa da aplicação os alunos já estavam sob uma rotina de atividades físicas bastante regular. Com aulas de Educação Física duas vezes por semana além de outras matérias práticas, é possível afirmar que a condição física do aluno pode ter sido aprimorada. Isto pode ter proporcionado aos cadetes uma melhor

adaptação a rotina, de tal forma que não mais relatam os sintomas físicos, visto que seu condicionamento físico foi aperfeiçoado.

As comparações dos dados apontam divergências entre a primeira e a segunda aplicação. Foram adicionadas setas vermelhas e verdes à tabela 01 com o intuito de ilustrar em que momento o valor foi numericamente maior, além da diferença percentual entre os dois momentos:

Tabela 01: Dados comparativos entre a primeira e a segunda aplicação

APLICAÇÃO	CADETES	PRESENÇA DE ESTRESSE	PREDOMINÂNCIA DOS SINTOMAS			FASES DO ESTRESSE			
			FÍSICO	PSICOLÓGICO	FÍSICO PSICOLÓGICOS	ALERTA	RESISTÊNCIA	QUASE EXAUSTÃO	EXAUSTÃO
1ª	31	↓ 22	↑ 11	↓ 10	↓ 1	↑ 1	↓ 20	↓ 1	↓ 0
2ª	31	↑ 26	↓ 5	↑ 15	↑ 6	↓ 0	↑ 22	↑ 3	↑ 1
		Aumento de 18%	Aumento de 55%	Redução de 50%	Aumento de 500%	-	Aumento de 10%	Aumento de 200%	

Fonte: O autor (2018).

Esta comparação de dados aponta em suma que, houve aumento do estresse no segundo momento em 18%, ou seja, de 31 alunos, 26 estavam com sintomas de estresse por ocasião da aplicação do ISSL. Também no segundo momento, os sintomas físicos foram reduzidos em detrimento de um **aumento dos sintomas psicológicos e físico-psicológicos**.

As fases do estresse tiveram uma alteração substancial. Principalmente com a evolução das fases. Neste segundo momento, os identificados na fase de alerta não estavam presentes, aumentou-se, contudo, em 10% os alunos na fase de exaustão, e na fase de quase-exaustão houve um aumento ainda maior, na ordem de 200%, numericamente, passou de um para três cadetes nesta fase. O mais preocupante, contudo, é a constatação de um aluno na fase de exaustão, onde as patologias podem surgir trazendo graves prejuízos à saúde do indivíduo.

## 6. CONCLUSÃO

Durante a pesquisa, tanto na revisão de literatura quando nos resultados e discussão dos dados, verificou-se que a atividade policial militar é estressante. Fato observado pelos autores de diversas pesquisas científicas citados ao longo deste trabalho monográfico. Além disto, quando esta profissão está diretamente relacionada a um curso superior, o estresse tende a ser maior, pois temos duas classes que os estudos mostram que são bastante acometidas pelo estresse: Policiais e estudantes de nível superior.

Foi possível identificar ao longo deste trabalho as principais causas do estresse no Cadete de primeiro ano: O internato, a rotina de atividades acadêmicas, punições escolares, as escalas e horários irregulares. Estas peculiaridades inerentes ao Curso de Formação de Oficiais produzem o fenômeno do estresse nos alunos oficiais, uma vez que a rotina não é dedicada somente ao estudo ou somente ao trabalho, mas sim a ambas as atividades, com a diferença de que no âmbito estudantil são duas instituições que são as responsáveis por guiar o aluno. Com regras distintas, culturas diferentes e códigos de conduta diametralmente opostos. A universidade, a seu modo, com a exigência de produção de conhecimento e aulas acadêmicas de nível teórico e a Academia de Polícia Militar Gonçalves Dias, impondo disciplinas que vão além da teoria, entrando na prática policial propriamente dita, exigindo não só psicológico, mas fisicamente do indivíduo.

A presente pesquisa revelou que as nuances da rotina de estudos e atividade profissional contribuem para o desenvolvimento do estresse em Cadetes do 1º Ano, atingindo mais de 70% da amostra e mostrando um avanço do nível de estresse entre os dois períodos de aplicação, incluindo em um dos alunos a fase da exaustão. Este estudo comparado trouxe a confirmação do aumento do nível de estresse em todas as suas nuances com uma clara redução dos sintomas físicos e o aumento dos sintomas psicológicos.

Verificou-se na pesquisa a presença de todas fases do estresse, em especial na segunda aplicação, a fase de exaustão. A maioria dos alunos encontra-se na fase de resistência, entretanto torna-se preocupante o agravamento e evolução de fase de três alunos, o que representa 10% da amostra que, passaram para fase de quase-exaustão e principalmente de um aluno específico que evoluiu para fase de

exaustão, sendo esta a mais prejudicial. Conclui-se, portanto, que a rotina da formação do Cadete da Polícia Militar do Estado do Maranhão é geradora de estresse.

Diante do exposto, não se deve negligenciar os dados desta pesquisa, a prevenção pode ser a melhor saída para mitigar esta problemática do estresse na atividade policial. Esta instituição possui um Centro de Assistência e Promoção Social na Diretoria de Saúde e Promoção Social que conta com profissionais especializados no gerenciamento do estresse profissional. É preciso, portanto, oferecer apoio psicológico especializado para os alunos do Curso de Formação de Oficiais PM com o objetivo da preservação da sua saúde mental. Sugere-se que a Academia de Polícia Militar do Maranhão busque parceria com o Centro de Assistência e promoção Social a fim de desenvolver um trabalho de Gerenciamento do Estresse aos cadetes, visando minimizar o impacto do estresse nos referidos alunos.

## REFERÊNCIAS

APMGD, Academia de Polícia Militar Gonçalves Dias. **Regimento Interno**. 1997

\_\_\_\_\_. **Normas Gerais de Ação do Corpo de Alunos**. 2015

BACCARO, A. **Vencendo o estresse: como detectá-lo e superá-lo**. 1990.

BARACHO, Emmanuelle Monique Maciel de Oliveira. **Análise da Relação entre estresse e o desempenho escolar dos adolescentes do ensino médio do colégio militar de Brasília**. 2013. 69 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Faculdade de Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, 2013.

BAYLEY, David H. 2002. **Padrões de policiamento: uma análise internacional comparativa**. Tradução de René Alexandre Belmonte. – 2. ed. – São Paulo: Universidade de São Paulo

BALLONE, G.J. - **Estresse - Fisiologia** - in. PsiquWeb, Internet, disponível em [www.psiqweb.med.br](http://www.psiqweb.med.br), revisto em 2015

BRITO, Emerson de Araujo Garro. VANDEBERGHE, Luc. COUTO, Gleiber. **Interações interpessoais e estresse entre policiais militares**: um estudo correlacional. 2012. Arquivos Brasileiros de Psicologia (UFRJ). Disponível em: <<http://seer.psicologia.ufrj.br/index.php/abp/article/view/758/695#la>> Acesso em 23 09 2018

BRASIL. **Constituição** (1988). **Constituição** da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988. 292 p.

\_\_\_\_\_. **Entenda como vai funcionar o Sistema Único de Segurança Pública**. 2018. Disponível em: <<http://www2.planalto.gov.br/acompanhe-planalto/releases/2018/06/entenda-como-vai-funcionar-o-sistema-unico-de-seguranca-publica>> Acesso em 23 09 2018

CÂMARA Filho, José Waldo Saraiva. **Transtorno de estresse pós-traumático em policiais militares**: um estudo prospectivo / José Waldo Saraiva Câmara Filho. – Recife: O autor, 2012.

CÂNDIDO, Paula Emanuela Fernandes. **Trabalho e Saúde Mental em Policiais Militares de Palhoça** Dissertação (Mestrado). Florianópolis, SC. 2013. 144p

CFP, Conselho Federal de Psicologia. **Resolução nº 9, de 25 de abril de 2018**. 2018 Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2018/04/Resolu%C3%A7%C3%A3o-CFP-n%C2%BA-09-2018-com>> Acesso em 07 Mai 2018

CHAGAS, Maria Inês Orsoni. **O estresse na reabilitação: a Síndrome da Adaptação Geral e a adaptação do indivíduo à realidade da deficiência**. São Paulo. 2010. Disponível em:<<https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/download/103393/101862/>> Acesso em 23 09 2018

COSTA, M. et al. **Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira**. Revista Panamericana de Salud Publica. Washington. v, 21, n. 4. Abr 2007

CRUZ, Lara Abreu. **A nova educação das polícia militares: Limites e Potencialidades**. 2011. Disponível em: [http://www.uece.br/labvida/dmdocuments/a\\_nova\\_formacao\\_da\\_pm.pdf](http://www.uece.br/labvida/dmdocuments/a_nova_formacao_da_pm.pdf) . Acesso em 29 nov 2018

DANTAS, Marilda Aparecida; BRITO, Denilza Vitar Cantarino; RODRIGUES, Pamela Batista; MACIENTE, Tiago Silverio. **Avaliação de estresse em policiais militares**. 2010. 77p

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Novo Dicionário da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.

\_\_\_\_\_. **Dicionário Eletrônico Aurélio Século XXI**. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira e Lexikon Informática, 1999. Versão 3.0. 1 CD-ROM.

FORNASIN, Ariane Vicinanza. **O Esporte como pilar da redução do stress em militares**. 2010. Disponível em:<http://tede.bibliotecadigital.puc-campinas.edu.br:8080/jspui/bitstream/tede/257/1/Ariane%20Vicinanca%20Fornasin.pdf>

FRANÇA, A. C. L. & RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho: guia básico com abordagem psicossomática**. São Paulo: Atlas. 1997.

GONZÁLEZ, M. A. A. **Stress: temas de psiconeuroendocrinologia**. São Paulo: Robe, 2001.



HUTZ, Cláudio Simon. ROSA, Francisco Heitor. **Psicologia positiva em ambientes militares: bem-estar subjetivo entre cadetes do Exército Brasileiro.** Arquivos Brasileiros de Psicologia, v. 60, n. 2, 2008. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/arbp/v60n2/v60n2a15.pdf> Acesso em 29 Nov 2018

LIBERATO, Humberto Luiz. BALLSTAEDT, Eduardo Henrique. ABRIL, José del Carmen. **Estrese no trabalho.** Florianópolis 2001. Disponível em:<<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/104976/Estresse%20no%20trabalho.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> Acesso em: 23 09 2018

LIPP, Marila Emmanuel Novaes. BIGNOTTO, Márcia Maria. SADIR, Maria Angélica. **Stress e qualidade de vida: Influência de algumas variáveis pessoais.** Artigo. 2010

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp (ISSL).** 2.ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.. O modelo quadrifásico do stress. In: . (Org.). Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003, p.17-21.

LIPP. Marilda Novaes e MALAGRIS, Lucia Novaes, **O Stress Emocional e seu Tratamento.**In Bernard Range (Org) . São Paulo: Artes Medicas. 2001  
Maslach C, Goldberg J. Prevention of Burnout: new perspectives. Appl Prev Psychol. 1998;7(1):63-74.

MARQUES, José Roberto. **Conheça a Síndrome do Super Homem e sua relação com o estresse.** 2017. Disponível em:<<https://www.jrmcoaching.com.br/blog/conheca-sindrome-do-super-homem-e-sua-relacao-com-o-estresse/>> Acesso em 21 out 2018

MS, Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde: Dicas em Saúde. In.: **Cérebro e Mente:** Revista Eletrônica de Divulgação Científica em Neurociência - UNICAMP. 2012. Disponível em:<[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/253\\_estresse.html](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/253_estresse.html)> Acesso 30 Ago 2018

MUNIZ, M.; PRIMI, R.; MIGUEL, F. K. **Investigação da inteligência emocional como fator de controle do stress em guardas municipais.** Psicologia: Teoria e Prática, São Paulo, v. 9, n. 1, p. 27-41, jan./jun. 2007.  
Petrópolis, RJ: Vozes. Brasília, 2013.

OMS, Organização Mundial de Saúde. **Stress at the workplace (WEB).** 2018. Disponível em:<[https://www.who.int/occupational\\_health/topics/stressatwp/en/](https://www.who.int/occupational_health/topics/stressatwp/en/)>

RODRIGUES, Hellen Kleine Camargo. NETO, Rafael Cusatis. **Estresse em alunos do 4º Ano expostos à realização do trabalho de conclusão de curso.** 2010

ROSSETTI, Milena Oliveira et al . **O inventário de sintomas de stress para adultos de lipp (ISSL) em servidores da polícia Federal de São Paulo.** Rev. bras.ter. cogn., Rio de Janeiro , v. 4, n. 2, p. 108-120, dez. 2008 . Disponível em

<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S180856872008000200008&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180856872008000200008&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 07 maio 2018.

RUDNICKI, Dani. **A Formação Social de Oficiais da Polícia Militar: Análise do Caso Da Academia da Brigada Militar do Rio Grande do Sul.** Tese. (Doutorado em Sociologia) Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto De Filosofia E Ciências Humanas, Porto Alegre. 2007. 365 f. Disponível em: <[http://www.uece.br/labvida/dmdocuments/formacao\\_social\\_de\\_oficiais.pdf](http://www.uece.br/labvida/dmdocuments/formacao_social_de_oficiais.pdf)> Acesso em 07 Maio 2017

SÁ DE SOUZA, Luciane Albuquerque. **O Papel da autoeficácia na Saúde Mental e no BURNOUT de Cadetes Policiais e Bombeiros Militares.** 2013. (Tese Doutorado). João Pessoa.

SALES, André Melo. **Influências da Educação Militar para formação de gestores: Valores habilidades e competências.** 2016. Disponível em [https://www.fasete.edu.br/revistarios/media/revistas/2016/11/influencias\\_da\\_educacao\\_militar\\_para\\_formacao\\_de\\_gestores.pdf](https://www.fasete.edu.br/revistarios/media/revistas/2016/11/influencias_da_educacao_militar_para_formacao_de_gestores.pdf). Acesso em 29 nov 2018

SANTOS, Vera Lucia Bezerra. **Formação de oficiais da PMMA: uma visão paraláctica acerca da segurança pública.** 2012. 223 f. Tese (Doutorado em Administração) - Escola Brasileira de Administração Pública e de Empresas, Centro de Formação Acadêmica e Pesquisa, Rio de Janeiro. 2012. Disponível em: <<http://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/bitstream/handle/10438/10248/TESE%20completa%20ok.pdf?sequence=1>> Acesso em 28 Mar 2017

SELYE, Hans. **Stress – A tensão da vida.** São Paulo. 1985

SILVA, Diego Sá Guimarães. **Avaliação de Sintomas de Estresse Ocupacional em Polícias Militares do Município de Belém/PA.** 2015 Anais do IV Congresso de Educação em Saúde da Amazônia (COESA), Universidade Federal do Pará - 30 de novembro a 04 de dezembro de 2015. ISSN 2359-084X.

SILVA, Sara Oliveira da. PINHEIRO, Valdelize Elvas. **Nível de Estresse entre Policiais Militares de um Quartel em Manaus, Amazonas.** 2014. (Resumo) Trabalho apresentado ao 17º Congresso Brasileiro dos Conselhos de Enfermagem.

PÊGO, F.P.L. PÊGO D.R. **Síndrome de Burnout.** Rev Bras Med Trab.2016;14(2):171-176

UEMA, Universidade Estadual do Maranhão. **Edital N.º 104/2017** - GR/UEMA. São Luís. 2017

VALLE, T.G.M., e MELCHIORI, L.E., orgs. **Saúde e desenvolvimento humano** [online]. São Paulo:Editora UNESP; São Paulo: Cultura Acadêmica, 2010. 257 p. Disponível em: <<http://books.scielo.org/id/sb6rs/pdf/valle-9788579831195-12.pdf>> Acesso em 07 jul 2018