

FATORES DE SAÚDE E ESTILO DE VIDA ASSOCIADOS AO ESTRESSE EM POLICIAIS MILITARES: UM ESTUDO TRANSVERSAL

Isabela de Sousa Bianchini Marins, Anita Vargas de Castro, Bárbara Risse-Quaioto, Amanda Sgrancio Olinda, Weverton Pereira de Medeiros, Suzanny Oliveira Mendes, Adriana Madeira Alvares da Silva.

Universidade Federal do Espírito Santo, Avenida Marechal Campos, 1468, Maruípe – 29047-105 – Vitória-ES, Brasil, isabelabianchini07@gmail.com, anitavargasdecastro@gmail.com, barbararissequaioto@gmail.com, mandasgrancio@gmail.com, wevertonmedeiros74@gmail.com, suzannymendes@gmail.com, adriana.biomol@gmail.com

Resumo

Policiais militares estão frequentemente expostos a situações de alta pressão, violência e risco, o que pode contribuir para o desenvolvimento de estresse. Este estudo transversal investigou a relação entre fatores ocupacionais, de saúde, comportamentais e o estado de estresse em policiais militares do Município de Vitória/ES. A amostra incluiu 123 indivíduos, em sua maioria do sexo masculino e com ensino superior. Os resultados apontaram uma maior prevalência de estresse entre as mulheres e policiais com depressão e ansiedade. Apesar da atividade física ser comum entre os participantes, não houve associação significativa entre sua prática e a redução do estresse. O uso de álcool foi associado a menores níveis de estresse, enquanto o tabagismo foi mais frequente entre os estressados. Policiais em serviço interno apresentaram maior nível de estresse, sugerindo que as pressões administrativas podem contribuir para o quadro. Destaca-se a importância de intervenções voltadas para a saúde mental e condições de trabalho, especialmente para mulheres e profissionais em funções internas, e sugere-se a ampliação da pesquisa para incluir outras instituições e localidades.

Palavras-chave: Estilo de Vida. Estresse. Estudo Transversal. Policiais Militares. Tabaco.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde – Saúde Coletiva.

Introdução

Policiais militares estão frequentemente expostos a fatores estressores e situações de alta pressão, violência e risco, o que pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos como ansiedade e depressão (Okhrimenko, *et al.*, 2023). Estudos indicam que esses profissionais apresentam índices significativamente mais altos de problemas de saúde mental, como o estresse, em comparação com a população geral (Smith, *et al.*, 2005).

Nesse contexto, o estresse ocupacional e a exposição a eventos críticos são fatores que podem aumentar a vulnerabilidade desses profissionais ao uso abusivo de substâncias como álcool e tabaco, possivelmente como mecanismos de enfrentamento inadequados para lidar com o estresse e os sintomas de ansiedade e depressão (Padilla, 2023).

Por sua vez, a prática regular de atividade física é amplamente reconhecida como um fator de proteção contra o estresse (Gerber, 2010). Para policiais militares, o exercício pode funcionar como uma válvula de escape para as tensões do dia a dia, além de melhorar a saúde física e mental. Policiais que se envolvem em atividades físicas regulares tendem a relatar níveis mais baixos de estresse, melhor sono e maior capacidade de lidar com o estresse ocupacional (Gerber, 2010).

Ademais, pode-se investigar a associação de outros fatores como gênero, escolaridade e o tipo de serviço exercido pelos policiais com a prevalência estresse entre eles. Sendo assim, sabendo que esses profissionais são essenciais para a sociedade e o estresse afeta sua performance no trabalho (Fox, *et al.*, 2012), é válido verificar hábitos e características dessa parcela da população. Diante disso, o objetivo desse trabalho foi verificar a associação entre fatores de saúde e estilo de vida associados ao estresse em servidores da Polícia Militar do Município de Vitória/ES.

Metodologia

O presente estudo foi aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde, da Universidade Federal do Espírito Santo, com parecer de número 5.382.872/2022. Além disso, os participantes do estudo assinaram um Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

Realizou-se um estudo transversal com os servidores da Polícia Militar (PM) do Município de Vitória/ES. Foram adotados como critérios de inclusão: residir no estado do Espírito Santo; pertencer ao órgão e estar ativo; e voluntariedade para participar da pesquisa. Como critérios de exclusão foram adotados: estar afastado temporária ou definitivamente durante o estudo.

O levantamento de dados foi realizado por meio de questionário individual. Estresse, depressão e ansiedade foram avaliados pela Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) (Vignola, Tucci, 2014). Os dados foram tabulados em planilhas de Excel e posteriormente realizou-se o teste qui-quadrado com o auxílio do Software estatístico SPSS (Statistical Analysis Software) versão 20.0.

Resultados

A amostra foi constituída por 123 indivíduos, sendo a maioria do sexo masculino (75,6%), com escolaridade de nível superior (75,6%) e, majoritariamente, trabalhadores do tipo de serviço interno da PM (55,2%).

Tabela 1. Características da amostra de acordo com o estado de estresse.

Fatores	Sem Estresse	Com Estresse	Valor-p
Gênero % (n)			0,029*
Masculino	68,8 (64)	31,2 (29)	
Feminino	46,7 (14)	53,3 (16)	
Escolaridade % (n)			0,079
Ensino Médio/Curso Técnico	50,0 (15)	50,0 (15)	
Ensino Superior	67,7 (63)	32,3 (30)	
Depressão % (n)			<0,001*
Não	85,9 (67)	14,1 (11)	
Sim	24,4 (11)	75,6 (34)	
Ansiedade % (n)			<0,001*
Não	85,0 (68)	15,0 (12)	
Sim	23,3 (10)	76,7 (33)	
Atividade Física % (n)			0,443
Não	55,6 (10)	44,4 (8)	
Sim	65,0 (65)	35,0 (35)	
Uso de Álcool % (n)			0,109
Não	55,6 (30)	44,4 (24)	
Sim	69,6 (48)	30,4 (21)	
Uso de Tabaco % (n)			0,090
Não	66,1 (72)	33,9 (37)	
Sim	42,9 (6)	57,1 (8)	
Tipo de Serviço % (n)			0,240
Externo	69,1 (38)	30,9 (17)	
Interno	58,8 (40)	41,2 (28)	

Variáveis apresentadas em frequência relativa (%) e absoluta (n). Valor-p para qui-quadrado. *p < 0,05.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2024.

Os resultados para gênero indicam que a maioria da amostra é composta por homens (75,6%), dos quais a maior parte não apresenta sinais de estresse (68,8%). Em contrapartida, a maioria das mulheres na amostra se enquadra no grupo de estresse (53,3%). A análise mostrou haver uma relação significativamente estatística entre ser do gênero feminino e ser afetado por estresse ($p=0,029$).

Os achados sobre depressão e ansiedade, por sua vez, são particularmente relevantes. A maioria dos policiais que não sofrem de depressão ou ansiedade também não estão estressados, enquanto aqueles que apresentam esses transtornos mentais são majoritariamente estressados: 75,6% dos depressivos são estressados, e 76,7% dos ansiosos são estressados ($p<0,001$).

As demais variáveis, como escolaridade, atividade física, uso de álcool, uso de tabaco e tipo de serviço não apresentaram associação significativa com a prevalência de estresse entre os profissionais.

Discussão

Foi possível observar que diferentes características de saúde e comportamentais associaram-se com o estresse. Este estudo permite uma compreensão abrangente dos fatores que podem influenciar o bem-estar psicológico desses profissionais.

Os dados de gênero sugerem que as mulheres podem estar mais vulneráveis ao estresse ocupacional, o que pode ser atribuído a uma série de fatores, incluindo possíveis diferenças nos desafios enfrentados pelas mulheres em um ambiente de trabalho predominantemente masculino, além de questões relacionadas ao equilíbrio entre trabalho e vida pessoal (Greenglass, *et al.*, 2023).

Ademais, a análise da escolaridade revela indícios de que, entre os participantes com Ensino Médio, não há uma diferença significativa entre aqueles com e sem estresse. No entanto, entre os que possuem ensino superior, observa-se que a maioria não é estressada. Isso pode sugerir que uma maior escolaridade pode estar associada a uma melhor capacidade de lidar com os desafios profissionais, possivelmente devido a uma maior preparação acadêmica ou a oportunidades de progressão na carreira que possam reduzir o impacto do estresse (Ross, *et al.*, 1999).

Acerca da ansiedade e depressão, a associação reforça a ligação bem estabelecida na literatura entre o estresse e a saúde mental, indicando que o estresse pode ser tanto causa quanto consequência de condições como depressão e ansiedade (Okhrimenko, *et al.*, 2023). Intervenções focadas na saúde mental podem, portanto, ser eficazes para reduzir o estresse entre policiais (Kim, *et al.*, 2024).

Os achados concernentes à atividade física se apresentam de maneira insólita: apesar de a maioria dos profissionais não estressados realizarem exercício físico, aqueles estressados, também, em sua maioria, realizam atividade física. Esse achado não anula a literatura de que a atividade física regular pode melhorar a resiliência ao estresse, através de mecanismos fisiológicos e psicológicos (Salmon, 2001), haja vista que, ao analisar o grupo dos que praticam e os que não praticam atividade física, a grande maioria pratica exercícios, e, destes, a maior parte não é estressada.

Outrossim, os resultados relacionados ao uso de substâncias oferecem percepções importantes, apesar de não apresentarem significância estatística. Embora a maioria dos participantes faça uso de álcool, aqueles que consomem álcool tendem a apresentar menos estresse. Isso pode refletir o uso de álcool como uma estratégia de enfrentamento, embora seja importante considerar os riscos de longo prazo associados ao uso excessivo (Padilla, 2023). Por outro lado, o tabagismo não é frequente na amostra, mas aqueles que fumam tendem a estar mais estressados, o que sugere que o uso de tabaco pode ser uma resposta ao estresse, mas ao mesmo tempo pode exacerbar o problema (Padilla, 2023).

Por fim, apesar de a associação entre o trabalho interno ou externo com estresse não apresentar significância estatística, observamos que o tipo de serviço desempenha um papel relevante em relação ao estresse. Embora a maioria dos policiais trabalhe em serviços internos, essa subpopulação também é a que mais apresenta estresse. O serviço interno, muitas vezes associado a tarefas administrativas e pressões burocráticas, pode contribuir para níveis mais elevados de estresse, comparado ao serviço externo, que pode envolver maior atividade física e variação de ambiente (Kop, *et al.*, 1999).

Conclusão

O presente estudo contribuiu para traçar o perfil dos policiais militares da cidade de Vitória, Espírito Santo, considerando fatores importantes associados ao desenvolvimento do estresse. Conclui-se que, dentre os fatores analisados, há uma associação entre ser policial do gênero feminino e ser do grupo de estresse. Em outras palavras, as policiais mulheres são mais estressadas que os policiais homens.

Além disso, os profissionais depressivos e ansiosos também são mais estressados do que aqueles que não apresentam tais transtornos de saúde mental.

Este estudo evidencia, portanto, a complexa interação entre fatores ocupacionais, de saúde, comportamentais e o ambiente de trabalho no contexto do estresse ocupacional entre policiais militares. As descobertas sugerem que políticas de suporte à saúde mental, incentivo à atividade física, e a reconsideração das condições de trabalho, especialmente para as mulheres e aqueles em serviços internos, podem ser eficazes para mitigar o estresse nessa população. Futuros estudos podem se beneficiar ao explorar intervenções específicas que abordem esses fatores, a fim de promover o bem-estar e a resiliência entre esses profissionais.

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com o apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação do Estado do Espírito Santo (FAPES), do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES), da Fundação Espírito-Santense de Tecnologia (FEST) e a Secretaria de Estado da Segurança Pública Defesa Social (SESP).

Referências

FOX, Justin et al. Mental-health conditions, barriers to care, and productivity loss among officers in an urban police department. **Connecticut medicine**, v. 76, n. 9, p. 525, 2012.

GERBER, Markus; PÜHSE, Uwe. Do exercise and fitness protect against stress-induced health complaints? A review of the literature. **Scandinavian journal of public health**, v. 37, n. 8, p. 801-819, 2009.

GREENGLASS, Esther R.; BURKE, Ronald J. Work and family precursors of burnout in teachers: Sex differences. **Sex roles**, v. 18, p. 215-229, 1988.

KIM, Johanna Inhyang et al. Patterns of comorbid PTSD, depression, alcohol use disorder, and insomnia symptoms in firefighters: A latent profile analysis. **Journal of Affective Disorders**, v. 356, p. 338-345, 2024.

KOP, Nicolien; EUWEMA, Martin; SCHAUFELI, Wilmar. Burnout, job stress and violent behaviour among Dutch police officers. **Work & stress**, v. 13, n. 4, p. 326-340, 1999.

OKHRIMENKO, Ivan M. et al. THE IMPACT OF PROFESSIONAL STRESS ON THE MENTAL HEALTH OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS. **Wiadomosci Lekarskie (Warsaw, Poland: 1960)**, v. 76, n. 6, p. 1428-1435, 2023.

PADILLA, Kathleen E. A descriptive study of police officer access to mental health services. **Journal of Police and Criminal Psychology**, v. 38, n. 3, p. 607-613, 2023.

ROSS, Catherine E.; MIROWSKY, John. Refining the association between education and health: the effects of quantity, credential, and selectivity. **Demography**, v. 36, n. 4, p. 445-460, 1999.

SALMON, Peter. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. **Clinical psychology review**, v. 21, n. 1, p. 33-61, 2001.

SMITH, Derek R. et al. Alcohol and tobacco consumption among police officers. **The Kurume medical journal**, v. 52, n. 1+ 2, p. 63-65, 2005.

VIGNOLA, Rose Claudia Batistelli; TUCCI, Adriana Marcassa. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. **Journal of affective disorders**, v. 155, p. 104-109, 2014.