

NOME DA INSTITUIÇÃO em
letras maiúsculas sem
negrito, centralizado, fonte
Arial, 12, na 1ª linha.

UNIVERSIDADE DO CONTESTADO – UnC

NOME DO(S) AUTOR(ES),
em letras maiúsculas sem
negrito, centralizado, fonte
Arial, 12, a partir da 7ª linha.

MARIA ALICE

TÍTULO DO TRABALHO
centralizado em letras maiúsculas
sem negrito, centralizado, fonte
Arial, 12, na 16ª linha.

A OCORRÊNCIA DE ESTRESSE EM POLICIAIS MILITARES DO OESTE DE
SANTA CATARINA

CAMPUS E ANO, letras maiúsculas,
centralizado, fonte Arial, 12, na
penúltima e última linha.

MAFRA

2017

NOME DO(S) AUTOR(ES), em
letras maiúsculas sem negrito,
centralizado, fonte Arial, 12, a
partir da 1ª linha.

MARIA ALICE

TÍTULO DO TRABALHO centralizado
em letras maiúsculas sem negrito,
centralizado, fonte Arial, 12, na 16ª
linha.

A OCORRÊNCIA DE ESTRESSE EM POLICIAIS MILITARES DO OESTE DE
SANTA CATARINA

Nota indicativa da natureza do trabalho e nome orientador, fonte Arial 10, espaçamento entre linhas simples, sem negrito, a partir da 19ª linha.

Para TCC utilizar o seguinte texto: Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como exigência para obtenção do título de bacharel em Psicologia, ministrado pela Universidade do Contestado – UnC, Campus Mafra, sob Orientação do (a) Professor (a) Maria Carla.

Projeto de Pesquisa apresentado como exigência para obtenção de nota na disciplina de Metodologia da Pesquisa, do curso de Psicologia, ministrado pela Universidade do Contestado – UnC, Campus Mafra, sob Orientação do (a) Professor (a) Maria Carla.

MAFRA

2017

A OCORRÊNCIA DE ESTRESSE EM POLICIAIS MILITARES DO OESTE DE
SANTA CATARINA

MARIA ALICE

TERMO DE APROVAÇÃO: Elemento obrigatório para trabalhos que exigem apresentação pública (Trabalho de Conclusão de Curso e Dissertação). Depois de aprovada e corrigida, deve ser inserida com as assinaturas da banca examinadora. PARA TRABALHO QUE NÃO EXIGE A DEFESA PÚBLICA, NÃO INCLUIR ESTE ITEM.

Este trabalho de Conclusão de Curso foi submetido ao processo de avaliação pela Banca Examinadora para a obtenção do Título de:

Bacharel em Psicologia

E aprovada na sua versão final em 10 de fevereiro de 2017, atendendo às normas da legislação vigente da Universidade do Contestado e Coordenação do Curso de Psicologia.

Prof. João Augusto
Coordenador do Curso de Psicologia

BANCA EXAMINADORA:

Prof^o. Maria Clara
(Orientador)

Prof. João Carlos
(Avaliador)

Prof. Victor Henrique
(Avaliador)

DEDICATÓRIA (Opcional)

Fonte Arial 12. Não é necessário escrever a palavra Dedicatória como título.

Dedico o resultado desta caminhada a duas pessoas, Meus Pais, que em nenhum momento mediram esforços para realização dos meus sonhos, que me guiaram pelos caminhos corretos, me ensinaram a fazer as melhores escolhas, me mostraram que a honestidade e o respeito são essenciais à vida, e que devemos sempre lutar pelo que queremos. A eles devo a pessoa que me tornei, sou extremamente feliz e tenho muito orgulho por chamá-los de pai e mãe. **AMO VOCÊS!**

1 espaço de 1,5 entre o título e o texto.

AGRADECIMENTOS

AGRADECIMENTOS (Opcional)
Letras em maiúsculas,
centralizada em negrito, fonte
Arial12.

À DEUS

Pela constante presença em minha vida, por permitir que este momento se tornasse realidade, mas acima de tudo, por me fazer perceber que a força maior para vencer esta dentro de mim.

À MINHA FAMÍLIA

Vocês estiveram presentes durante toda esta minha caminhada, me mostrando as melhores virtudes que um ser humano deve ter. Obrigada pelo incentivo e a oportunidade. Eu jamais poderia recompensá-los por tanta dedicação, carinho, paciência, renúncias e pelo amor que a mim dispensaram. É com grande alegria e gratidão que dedico esta vitória a vocês, se venço hoje o mérito também é VOSSO.

EPÍGRAFE: Elemento opcional, formatação livre, fonte Arial 12, espaço entre linhas simples. Não é necessário escrever o título. Sinalizar autor do pensamento ou descrever como autor desconhecido.

“Não há ensino sem pesquisa e pesquisa sem ensino. [...] Pesquisa para constatar, constatando, intervenho, intervindo, educo e me educo. Pesquisa para conhecer o que ainda não conheço ou comunicar e anunciar a novidade.”

(Paulo Freire)

RESUMO

1 espaço de 1,5.

RESUMO na língua do texto (vernáculo). Obrigatório. O termo RESUMO em letras maiúsculas, em negrito centralizado. O texto do resumo deve conter de 100 a 500 palavras. Fonte Arial, 12, espaço entre linhas simples.

O presente estudo procurou avaliar a ocorrência de estresse entre Policiais Militares do Oeste de Santa Catarina. Para tanto, a pesquisa realizada foi de cunho quantitativo e envolveu vinte e quatro Policiais Militares. A coleta de dados foi realizada através de um teste Psicológico o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos – ISSL. Os resultados refletem que 87% dos Policiais Militares apresentaram Estresse e entre esses, 90% se encontram na fase de Resistência. Dos sujeitos que apresentaram estresse 50% sofrem com sintomas Psicológicos do estresse, 36% apresentam sintomas físicos e 14% sofrem de ambos os sintomas, físicos e psicológicos. Quanto aos sintomas Psicológicos 26% dos Policiais Militares sofrem com Irritabilidade excessiva e em relação aos sintomas Físicos, 23% sofrem com Tensão Muscular. Estes resultados refletem que a atividade militar se insere em um contexto de vulnerabilidade. Assim, tornam-se fundamentais propostas de intervenção que favoreçam as estratégias de enfrentamento.

1 espaço de 1,5.

Parágrafo único, sem recuo da margem.

Palavras-Chave: Estresse. Policiais Militares. Sintomas Físicos e Psicológicos.

Palavras-chave: termos ou palavras que representam o assunto abordado no trabalho, fonte Arial 10, espaçamento simples. O número mínimo de palavras-chave é 3 e o máximo 6.

1 espaço de 1,5.

ABSTRACT

RESUMO em língua estrangeira. Obrigatório. O termo **ABSTRACT** em letras maiúsculas, em negrito, centralizado. O texto do resumo deve conter de 100 a 500 palavras, fonte Arial, 12, espaço entre linhas simples.

The present study sought to evaluate the occurrence of stress among military police in western Santa Catarina. Therefore, the research was quantitative nature and involved twenty-four Military Police. Data collection was performed through a psychological test Inventory of Stress Symptoms for Adults - ISSL. The results reflect that 87% of the Military Police showed stress and among these, 90% are in the resistance phase. Of subjects with stress 50% suffer from psychological symptoms of stress, 36% have physical symptoms and 14% suffer from both symptoms, physical and psychological. As for Psychological symptoms 26% of Military Police officers suffer from excessive irritability and for symptoms Physical, 23% suffer from muscular tension. These results reflect that military activity is part of a context of vulnerability. Thus become key policy proposals that foster coping strategies.

1 espaço de 1,5.

Keywords: Stress. Military Police. physical and psychological symptoms.

Palavras-chave em língua estrangeira: termos ou palavras que representam o assunto abordado no trabalho, fonte Arial 10, espaçamento simples. Mínimo de 3 e máximo de 6 palavras. São as mesmas palavras utilizadas na versão em Português.

1 espaço de 1,5.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

LISTA DE ILUSTRAÇÕES:
Elemento opcional. Usar
letras maiúsculas em negrito
centralizado, Fonte Arial, 12.

Figura 1 – Policiais Militares em Treinamento 19

LISTA DE QUADROS

LISTA DE QUADROS:
Elemento opcional. Usar letras
maiúsculas em negrito centralizado,
fonte Arial 12.

Quadro 1 – Síndrome/Doenças que afetam trabalhadores 17

O quadro possui as linhas internas
e externas (horizontais e verticais).

LISTA DE GRÁFICOS

LISTA DE GRÁFICOS:
Elemento opcional. Usar
letras maiúsculas em negrito
centralizado, fonte Arial, 12.

Gráfico 1 – Presença ou Não de Estresse	22
---	----

LISTA DE TABELAS

LISTA DE TABELAS:
Elemento opcional. Usar
letras maiúsculas em negrito
centralizado, fonte Arial, 12.

1 espaço de 1,5.

Tabela 1 – Sintomas Psicológicos e Físicos do Estresse23

Para a lista com os títulos das tabelas e a indicação da localização da página no texto, usar fonte Arial 12, espaço entre linhas 1,5.

A tabela possui somente as primeiras linhas que indicam as variantes e a última linha. As linhas do meio não existem e as laterais (esquerda e direita) também não.

LISTA DE ABREVIATURAS E/OU SIGLAS

1 espaço de 1,5.

CNS – Conselho Nacional de Saúde

ISMA – International Stress Management Association

ISSL – Inventário de Sintomas de Stress para Adultos

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

LISTA DE SIGLAS:
Elemento opcional. Usar
letras maiúsculas em
negrito centralizado, fonte
Arial 12.

Sigla é o nome dado ao conjunto de
letras iniciais dos vocabulários
(normalmente os principais) que
compõem o nome de uma organização,
uma instituição, um programa, um
tratado, entre outros.

A lista com as abreviatura ou siglas em ordem
alfabética alinhada à margem esquerda, hífen e a
descrição da sigla, usar fonte Arial 12, espaço entre
linhas 1,5.

A abreviatura consiste em representar de forma
mais reduzida certas palavras ou expressões. A
regra geral para abreviatura das palavras é
simples. Basta escrever a primeira sílaba e a
primeira letra da segunda sílaba, seguidas de
ponto abreviativo.

1 espaço de 1,5.

SUMÁRIO

SUMÁRIO:

Elemento OBRIGATÓRIO. Usar letras maiúsculas em negrito centralizado, fonte Arial, 12.

1 INTRODUÇÃO	14
1.2 OBJETIVOS	15
1.2.1 Objetivo Geral	15
1.2.2 Objetivos Específicos	15
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	16
2.1 PSICOLOGIA ORGANIZACIONAL E DO TRABALHO.....	16
2.1.1 Histórico	16
2.2 ESTRESSE NO TRABALHO.....	17
2.2.1 Doenças provocadas pelo estresse no trabalho	17
2.3 ESTRESSE NA POLÍCIA MILITAR.....	18
3 MATERIAL E MÉTODOS.....	20
3.1 TIPO DE PESQUISA.....	20
3.2 SUJEITOS DA PESQUISA.....	20
3.3 ASPECTOS ÉTICOS.....	20
3.4 COLETA DE DADOS.....	21
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	22
5 CONCLUSÃO	24
REFERÊNCIAS.....	25
APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	27
ANEXO A – Exemplo de Anexo	28

Todos os itens (capítulos, seções e partes do trabalho) devem obedecer a mesma ordem e grafia que aparecem no trabalho, fonte Arial 12, espaço entre linhas 1,5. Alinhamento margem esquerda. Os elementos pré-textuais não devem aparecer no sumário.

Um (1) espaço entre o título e o indicativo numérico.

1 INTRODUÇÃO

1 espaço de 1,5.

Início de seção/capítulo (seção primária) iniciar em folha distinta, o título e o indicativo numérico alinhar à margem esquerda, usar fonte Arial 12, maiúsculas em negrito. Parágrafo do texto espaço (1,5 cm) da margem esquerda. Para o texto usar fonte Arial 12, negrito, espaço entre linhas 1,5.

Estudos sobre estresse passam a ganhar mais atenção, principalmente no meio acadêmico da Psicologia, pois se verifica que em diversas profissões tem tornado um grave problema de saúde. Conhecido como “Mal do Século”, passa investigações quanto às implicações para saúde e qualidade de vida do ser humano (LIPP; MALAGRIS, 2001).

Citação indireta com 2 autores, inserida no parágrafo.

O *apud* indica que um autor é citado através de um comentário ou de uma citação mediada por outro autor. A palavra *apud* deve estar em

O estresse é um dos responsáveis pelo aparecimento de doenças e transtornos psíquicos que acomete a população em geral. Há inúmeros fatores que desencadeiam-no. Estes foram divididos em fatores externos e internos. Os externos compreendem a correria do dia a dia, as exigências profissionais e a alta competitividade na sociedade. Os internos dizem respeito ao modo com que as pessoas interpretam determinados eventos, como as pessoas pensam sobre a vida, sobre as pessoas e sobre o mundo (ALCINO *apud* LIPP, 2007).

O processo de estresse se desenvolve por meio de um agente estressor que provoca uma resposta do organismo. Portanto, dificilmente um órgão adoece de repente. O que ocorre é que o estresse enfraquece o organismo e podendo desencadear uma doença.

As organizações podem representar fontes de estresse para seus membros. As profissões que lidam diretamente com seres humanos são as mais tensas e estressantes. É inegável que há certas profissões que exigem mais das pessoas e, por isso, são mais propensas ao estresse.

O policial militar é um exemplo, pois trabalha diretamente com indivíduos e as mais diversas situações conflitantes e inusitadas (FRANÇA; RODRIGUES, 1997). A saúde destes policiais tem recebido maior atenção nos últimos tempos, já que a função desempenhada por eles possui características perigosas, do ponto de vista da saúde física e psíquica. É uma profissão considerada de alto risco, uma vez que lidam diariamente com o perigo, agressões, problemas humanos e morte. Está entre as profissões que mais sofrem de estresse (AMADOR et al., 2002).

Nesse sentido, questiona-se, qual a ocorrência de estresse nos Policiais Militares de um Batalhão do Oeste de Santa Catarina?

Ao final da Introdução, inserir o problema da pesquisa de modo breve. A enunciação do problema deve ser, preferencialmente, em forma de interrogação.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo Geral

Apenas uma frase precedida por um verbo.

Avaliar a ocorrência de estresse em Policiais Militares do Oeste de Santa Catarina.

1.2.2 Objetivos Específicos

De 3 até 6 objetivos específicos (frases) precedidas por verbos que permitam a execução do objetivo geral.

- Analisar a presença ou não de estresse entre os Policiais Militares;
- Identificar a presença de sintomas físicos e psicológicos;
- Descrever os sintomas físicos e psicológicos do estresse entre os sujeitos da pesquisa.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

1 espaço de 1,5.

Início de nova seção/capítulo (seção primária), iniciar em folha distinta, o título alinhar à margem esquerda, usar fonte Arial 12, maiúscula, negrito, espaço entre linhas 1,5.

2.1 PSICOLOGIA ORGANIZACIONAL E DO TRABALHO

2.1.1 Histórico

O desenvolvimento da Psicologia Organizacional inicia no fim do século XIX e início do século XX nos Estados Unidos, acompanhando a crescente industrialização. Desenvolveu-se com psicólogos experimentais que buscaram aplicar os princípios da psicologia nas organizações (SPECTOR, 2010).

Para Zanelli, Borges-Andrade e Bastos (2004, p. 467), a psicologia organizacional nasceu pela necessidade da

1 espaço de 1,5.

Citação longa. Recuo de 4 cm da margem esquerda. Espaço entre linhas simples, fonte Arial 10.

[...] busca de critérios e procedimentos para atender, principalmente, às finalidades de avaliação e seleção de emprego para as indústrias em expansão e de militares para os exércitos fez com que os métodos e as teorias tivessem seus primórdios na área. O desempenho no trabalho e a eficiência organizacional constituíram, desde o princípio, preocupações que orientam as atividades dos psicólogos nas organizações.

1 espaço de 1,5.

Inicialmente chamada de psicologia industrial, a então psicologia organizacional foi fundada em 1903 por Walter Dill Scott, com a publicação do livro *The theory of advertising*. E, seguida a partir do ano de 1913 por Hugo Munsterberg que publica *Psychology and industrial efficiency*, o primeiro compêndio da área. Munsterberg interessou-se na “Seleção de pessoal e o uso de testes psicológicos como finalidade de maximizar o ajuste das pessoas aos cargos” (ZANELLI; BORGES-ANDRADE; BASTOS, 2004, p. 467).

Citação com até 3 autores, citar os 3 sobrenomes seguindo do ano de publicação.

Vale salientar, através das palavras de Toneto et al. (2008), que: “o trabalho é concebido enquanto elemento transformador não apenas da matéria, mas também da vida psíquica, social, cultural, política e econômica”.

Citação direta até 3 linhas inserida na sentença entre “ ”

Consoante observado por Maria Sylvia Zanella Di Pietro, “A inclusão do princípio da moralidade administrativa na Constituição foi um reflexo da preocupação com a ética na Administração Pública e com o combate a corrupção e a impunidade no setor público”¹.

Citação, sistema numérico. Modelo de apresentação quando a obra é citada pela 1ª vez.

Citação curta utilizando Sistema Numérico. Modelo de citação quando a referência aparece pela primeira vez.

¹ DI PIETRO, Maria Sylvia Zanella. **Direito Administrativo**. 23.ed. São Paulo: Atlas, 2010. p. 817.

“Dentre as discussões que povoam o ambiente da LIA desde o seu nascedouro encontra-se estreme de dúvidas, a questão relativa ao elemento subjetivo nos atos de improbidade administrativa”².

2.2 ESTRESSE NO TRABALHO

Com o seu trabalho, as pessoas têm possibilidades de reconhecimento, independência, transformação, crescimento. Por outro lado, o trabalho também pode gerar irritação, desinteresse, insatisfação e apatia. Esses fatores negativos transformam o ambiente de trabalho em um local desgastante para o indivíduo e o trabalho acaba se tornando cada vez mais cansativo e difícil de ser realizado (FRANÇA; RODRIGUES, 1997).

2.2.1 Doenças provocadas pelo estresse no trabalho

Citação com mais de 3 autores, citar o sobrenome do primeiro autor precedido de et al., que significa “entre outros”. Deve ser escrita em letra minúscula.

Segundo Souza et al. (2002, p. 40), “ quando o episódio estressante é muito longo, as consequências sobre o organismo podem ser mais intensas, levando ao desgaste progressivo, as vezes ao esgotamento”. Assim, haverá um comprometimento da performance da pessoa. O Quadro 1 apresenta a descrição das três principais síndromes/doença ligadas ao estresse no trabalho e seus respectivos sintomas.

Quadro 1 – Síndrome/Doenças que afetam trabalhadores

Síndrome/Doença	Sintomas
Síndrome da Fadiga	Dor de cabeça constante, tontura, alterações digestivas, dores musculares; manifestações de ansiedade: sudorese, aceleração dos batimentos cardíacos e respiratórios, sensação de falta de ar, diminuição da libido, entre outros.
Síndrome de Burnout	cansaço, irritabilidade, propensão a acidentes, uso abusivo de álcool, cigarro e outras drogas e surgimento de doenças começam se manifestar.
Estresse Pós-Traumático	Sensação persistente de entorpecimento ou embotamento emocional, diminuição do envolvimento ou da reação ao mundo que o cerca, rejeitando atividade e situações que lembram o episódio traumático. Em algumas pessoas observa-se um estado de excitação com hipervigilância, sintomas ansiosos, depressivos, abuso de álcool e outras drogas.

Fonte: Organização Mundial da Saúde (1993) Adaptada pelo autor (2014).

²DI PIETRO, 2010. p.18.

Quando a ilustração/figura, mapa, gráfico, foto, tabela, quadro etc., for modificada e/ou adaptada pelo autor do trabalho, deve-se indicar na Fonte (Autor do livro de onde foi retirado a informação/ilustração e a data, acrescentar a expressão Modificada – Adaptada pelo autor e data). Letra arial tamanho 10.

Citação, sistema numérico. Modelo de apresentação quando a obra é citada pela 2ª vez.

O quadro no todo deve ser elaborado com fonte Arial 10 e espaço entre linhas simples. Na parte superior deve constar: título do quadro e o número de identificação. Na parte inferior deve aparecer a Fonte (autor e ano) e Notas (se houver).

2.3 ESTRESSE NA POLÍCIA MILITAR

O reconhecimento do estresse em trabalhos que envolvem risco faz com que haja cada vez mais estudos e adoção de medidas preventivas para evitar o comprometimento da qualidade de vida dos profissionais. Algumas categorias como os policiais militares são facilmente reconhecidas como profissões que correm risco de morte iminente (RESK, 2010).

“A atividade profissional das forças de segurança é considerada uma das ocupações mais estressantes do mundo” (AFONSO; GOMES, 2008, p. 01). Esta constatação se dá devido às funções prestadas por esses profissionais, que vão além dos problemas comuns em outras profissões, como exemplo, o trabalho por turnos e o excesso de horas trabalhadas.

Segundo Spode e Merlo (2005, p. 01):

O trabalho Policial ocupa, portanto, um território de controvérsias, no qual se engendra uma realidade ainda pouco conhecida pela sociedade: a do Policial trabalhador, cuja função é conter a violência, mas que, ao mesmo tempo, corre o risco de reproduzi-la e/ou ser vítima dela.

Analisando as palavras dos autores e o ofício dos policiais militares não é difícil deduzir que se trata de uma categoria profissional bastante vulnerável à produção de sofrimento psíquico.

Um estudo feito pela Universidade de Minho em Portugal denominado, *Stress Ocupacional em Profissionais de Segurança Pública: um estudo com Militares da Guarda Nacional Republicana*, teve a participação de 95 militares, e utilizou “um protocolo de avaliação com medidas do stress global, burnout, *coping proactivo*¹, comprometimento organizacional, satisfação com a vida e satisfação/realização profissional (AFONSO; GOMES, 2008, p. 01). Os resultados apontam que 12% dos policiais têm exaustão emocional; 10% possuem grau de cinismo e 8% baixa eficácia profissional.

É possível perceber que da mesma forma que a sociedade exige e necessita de policiais competentes e honestos, comprometidos com os ideários da organização a que pertencem. Estes profissionais precisam, também, ser acompanhados e melhor avaliados no que tange suas condições de saúde,

³Coping Proactivo: estratégias de enfrentamento para lidar com situações de dano ameaça ou desafio.

principalmente nos aspectos psicossomáticos, onde o estresse tem um enorme poder de destruição da capacidade de trabalho dos profissionais. A Figura 1 apresenta os Policiais Militares em Treinamento.

Figura 1 – Policiais Militares em Treinamento



Fonte: Santa Catarina (2006).

Ilustração / figura (mapas, plantas, gráficos, fotos, tabelas, quadros, desenhos, esquemas, fluxogramas e etc). Pode-se denominar pelo termo figura ou pelo termo específico da ilustração. Na parte superior devem constar: o título e o número de identificação, na parte inferior a Fonte e o respectivo autor (ano), ambos em fonte Arial 10 e espaço entre linhas simples.

3 MATERIAL E MÉTODOS

O item MATERIAL E MÉTODOS pode também ser chamado de PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS, podendo ser exposto em texto único ou separado em subitens. Indicar o tipo, ou gênero de pesquisa; Descrição da população e da amostra; Métodos e técnicas utilizadas; Descrição da coleta de dados (descreva como foi o momento, onde, sob que condições, etc.);

3.1 TIPO DE PESQUISA

O método utilizado para coleta de dados do presente trabalho foi a abordagem quantitativa. Para Rutter e Abreu (1998), o método quantitativo busca quantificar opiniões, dados, utilizando recursos e técnicas estatísticas desde as mais simples, como porcentagem, até as de uso mais complexo, como coeficiente de correlação, análise de regressão, entre outros.

A pesquisa quantitativa é usada quando se sabe exatamente o que deve ser perguntado, possibilitando assim, atingir os objetivos da pesquisa. Denota-se que é a pesquisa mais indicada para apurar opiniões e atitudes explícitas conscientes dos entrevistados, testando de forma precisa, as hipóteses levantadas e fornecendo índices que podem ser comparados com outros.

3.2 SUJEITOS DA PESQUISA

A pesquisa contou com 24 (vinte e quatro) policiais militares do oeste de Santa Catarina em pleno exercício de sua profissão. Foram utilizados como critérios de inclusão, policiais que assinaram o TCLE e aceitaram participar deste estudo, com idade igual ou superior a dezoito anos, sendo que a seleção se dará de forma aleatória.

Foram excluídos da pesquisa, policiais com aspectos contrários aos critérios de inclusão.

3.3 ASPECTOS ÉTICOS

Chamar os Anexos e Apêndices no corpo do trabalho.

Com o objetivo de preservar os aspectos éticos que envolvem as pesquisas com seres humanos, foi apresentado e explicado aos sujeitos deste estudo, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) conforme Anexo A.

A pesquisa seguiu as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa envolvendo Seres Humanos, Resolução – CNS 466/12.

Visando preservar a identidade dos sujeitos da pesquisa no teste utilizado como instrumento de coleta de dados e tendo em vista o Código de ética do

Psicólogo onde determina em seu Art. 16 que o Psicólogo deve garantir o acesso dos participantes, pessoas, grupos ou organizações aos resultados da pesquisa após o encerramento, os sujeitos dessa pesquisa receberam nomes fictícios.

3.4 COLETA DE DADOS

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos. Para Lipp (2000), o ISSL² tem por finalidade diagnosticar e verificar o nível de stress do indivíduo, mostrando onde a pessoa é mais vulnerável a ele, se é no aspecto psicológico ou físico e, apontando fase do estresse em que o indivíduo se encontra. As fases podem ser de alerta, resistência, quase-exaustão ou exaustão, ressaltando sintomas e características provenientes delas.

O ISSL foi aplicado na sala de reuniões de um Batalhão, com agendamento prévio em dois dias devido às escalas de trabalho dos policiais.

No primeiro dia participaram dezessete sujeitos, no segundo dia participaram quatro e no terceiro dia participaram três.

O teste foi explicado e aplicado coletivamente em um local que dispõem de condições como privacidade, boa iluminação, sem interrupções por fatores externos. A aplicação e correção do ISSL foram realizadas pelo pesquisador com acompanhamento da orientadora específica.

⁴Por ser um teste de uso de profissionais de psicologia, não é permitido apresentá-lo como anexo.

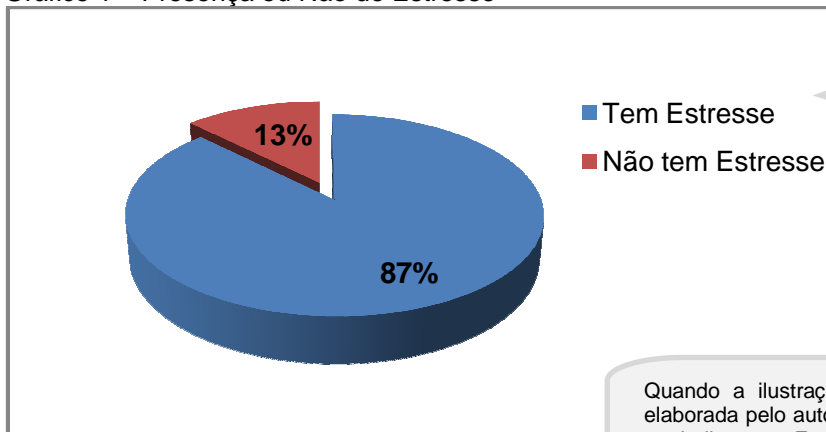
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O Inventário de Sintomas de Stress para adultos (ISSL), é composto por 37 itens (sintomas) de natureza somática e 19 de natureza psicológica, diferenciados em termos de intensidade e organizados em 3 dimensões (últimas 24h, última semana e último mês). O ISSL emprega um modelo quadrifásico, com cada fase refletindo a intensidade do estresse: alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão. Os dados obtidos através do ISSL seguem apresentados em gráficos e posteriormente comentados.

O Gráfico 1 contempla o resultado da pesquisa constatando a Presença ou Não de Estresse entre os Policiais Militares do oeste de Santa Catarina.

A chamada no texto e a designação da ilustração / figura, deve ter o mesmo padrão gráfico (título e numeração).

Gráfico 1 – Presença ou Não de Estresse



Na parte superior do gráfico devem constar: o título e o número de identificação e na parte inferior a Fonte e o respectivo autor (ano), ambos em fonte Arial 10 e espaço entre linhas simples.

Fonte: Dados da pesquisa (2017).

Quando a ilustração/figura/gráfico, for elaborada pelo autor do trabalho, deve-se indicar na Fonte a expressão: O autor e o ano entre parênteses.

Como se pode verificar no gráfico, 87% dos Policiais Militares apresentaram Estresse e 13% não apresentaram.

O trabalho faz parte da vida do homem, assumindo diferentes configurações sociológicas e sendo de fundamental importância para a constituição da identidade biopsicossocial do indivíduo. Se o trabalho for desprovido de significado a quem o pratica, não receber reconhecimento ou se constituir como uma forma de ameaça a integridade física e/ou psíquica do trabalhador, poderá desencadear sofrimento (CATALDO NETO, 2003).

Os estímulos desencadeadores do estresse resultarão em manifestações psicológicas e aos alertas fisiológicos. Portanto, Lipp (2007), salienta que cada pessoa absorve as informações e os estímulos de uma forma e, conseqüentemente,

os interpreta de maneiras diferentes, assim, o que pode ser um estímulo estressor para uma pessoa, pode não ser para outra.

Dessa forma, os sintomas decorrentes do estresse podem ser físicos ou psicológicos. A Tabela 1 apresenta os principais sintomas psicológicos e físicos descrito pelos policiais.

Tabelas não são fechadas nas laterais.
Tabelas muito largas (horizontal) podem ser dispostas na vertical.

Tabela 1 – Sintomas Psicológicos e Físicos do Estresse

Sintoma Psicológico	Nº de Policiais	Sintoma Físico	Nº de Policiais
Irritabilidade Excessiva	3	Tensão Muscular	2
Pensam/Falam em um só assunto	4	Cansaço Constante	10
Perda do senso de humor	5	Insônia	6
Angustia/Ansiedade	7	Tiques	3
Apatia, Raiva, Depressão	5	Problemas com a Memória	3
Total	24		24

Fonte: Dados da pesquisa (2017).

A irritação é acometida por alterações fisiológicas e biológicas, podendo aumentar a pressão arterial, frequência cardíaca e os hormônios adrenalina e noradrenalina que são responsáveis pela energia do corpo. Constitui-se como um estado emocional que varia da excitação leva até a fúria e o ódio. O estado irritadiço pode ser causado por fenômenos internos como problemas pessoais, lembranças de eventos traumáticos, ou externos oriundos do meio no qual o indivíduo convive (STRAUB, 2005).

O estresse causa algumas consequências no corpo das pessoas. Uma delas pode-se identificar na própria musculatura. Músculos rígidos e doloridos, dores no corpo, na região do pescoço ou nas costas, dores de cabeça, são algumas consequências que podemos relacionar ao aumento da tensão muscular (STRAUB, 2005).

5 CONCLUSÃO

Este item pode também ser chamado de CONSIDERAÇÕES FINAIS.

A partir dos resultados obtidos pode-se constatar que os policiais militares do oeste de Santa Catarina apresentam estresse em suas rotinas, bem como a maioria deles já estão sofrendo com sintomas físicos ou psicológicos.

Destaca-se a importância da inserção e presença do psicólogo no contexto de trabalho dos policiais militares, uma vez que este profissional pode analisar, estudar e perceber quando o trabalho já não está mais sendo desempenhado de forma prazerosa, satisfatória e a partir disso, desenvolver estratégias buscando a melhoria da qualidade de vida do trabalhador.

Diante do exposto, sugere-se que a polícia militar possa oferecer mais informações a cerca do assunto a seus profissionais, além de proporcionar atendimento psicológico individual ou em grupos.

REFERÊNCIAS

REFERÊNCIAS. Elemento obrigatório. O termo referências, em negrito centralizado, fonte Arial 12. Todos os documentos citados no trabalho devem ser listados.

1 espaço de 1,5.

AFONSO, Jorge M. P.; GOMES, A. Rui. Stress ocupacional em profissionais de segurança pública: um estudo com militares da Guarda Nacional Republicana. **Psicologia**: reflexão e crítica, Porto Alegre, v. 22, n. 2, p. 294-303, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722009000200017&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 02 abr. 2011.

1 espaço simples entre uma referência e

Espaço entre linhas da referência simples. Todas as referências alinhadas à esquerda.

ALCINO, B.A. Criando stress com o pensamento. In: LIPP, M.E.N. (Org.). **O stress está dentro de você**. 7. ed. São Paulo: Contexto, 2007. p. 33-49

AMADOR, F. S. et al. Por um programa preventivo em saúde mental do trabalhador na Brigada Militar. **Psicologia Ciência Profissional**, v. 22, n. 3, p. 54-61, 2002.

CATALDO NETO, A.; GAUER, G.; FURTADO, N.R. **Psiquiatria para estudantes de medicina**. Porto Alegre: Edipucrs, 2003.

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

LIPP, M.E.N.; MALAGRIS, L.E.N. Manejo do estresse. In: RANGÉ, B. (Org.). **Psicoterapia comportamental e cognitiva**: pesquisa, prática, aplicações e problemas. Campinas: Psy II, 2001. p. 412-466

_____. **Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

_____. **O stress está dentro de você**. São Paulo: Contexto, 2007.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID-10**: descrições clínicas e diretrizes diagnósticas. Porto Alegre: Artmed, 1993.

RESK, S.S. Convivendo com o inimigo. **Psique**: dores do corpo e da alma. São Paulo: Escala, a. 5, n. 55, p. 23-32. 2010.

RUTTER, M.; ABREU, S.A. de. **Pesquisa de mercado**. São Paulo: Ática, 1998.

SANTA CATARINA. Polícia Militar. **Polícia Militar de Santa Catarina**: focada no cidadão. Pronta para o futuro, 27 abr. 2006. Disponível em: <<http://www.pm.sc.gov.br>>. Acesso em: 10 abr. 2011.

SOUZA, A.D. et al. **Estresse e trabalho**. 2002. 77 f. Monografia (Especialização em Medicina do Trabalho) – Sociedade Estácio de Sá, Campo Grande, MS, 2002. Disponível em: <<http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd26/fulltexts/0708.pdf>>. Acesso em: 02 abr. 2014.

SPECTOR, P. E. **Psicologia nas organizações**. 3. ed. São Paulo: Saraiva, 2010.

Quando usado mais de uma obra do mesmo autor, ao referenciar, cita uma vez o autor e nas demais utilizar 6 underlines e ponto (_____.)

SPODE, Charlotte Beatriz; MERLO, Álvaro Roberto Crespo. Trabalho policial e saúde mental: uma pesquisa junto aos Capitães da Polícia Militar. **Psicologia: reflexão e crítica**, Porto Alegre, v. 19, n. 3, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722006000300004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 05 out. 2014.

STRAUB, R.O. **Psicologia da saúde**. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2005.

TONETO, A. M. et al. Psicologia organizacional e do trabalho no Brasil: desenvolvimento científico contemporâneo. **Psicologia & Sociedade**. Porto Alegre, v. 22, n. 2, p. 155-164, 2008.

ZANELLI, J.C.; BORGES-ANDRADE, J.E.; BASTOS, A.V.B. **Psicologia, organizações e trabalho no Brasil**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Convidamos o (a) Sr (a) para participar da Pesquisa (**título da pesquisa**), sob a responsabilidade do pesquisador (**nome do pesquisador**), a qual pretende (**inserir o objetivo da pesquisa**).

Sua participação é voluntária e se dará por meio de (**inserir a forma de participação do sujeito da pesquisa explicando claramente em que consiste tal participação**).

A sua participação é isenta de despesas e tem direito (**inserir por exemplo, à assistência, a tratamento e a indenização por eventuais danos, efeitos colaterais e reações adversas**) decorrentes de sua participação na pesquisa. (**No caso em que o sujeito da pesquisa receber e/ou ser encaminhado para tratamento e/ou assistência deve constar o nome da instituição – hospital, clinica, etc.**)

Os riscos relacionados à pesquisa (**apresentar os riscos**). Os benefícios da pesquisa correspondem a (**apresentar os benefícios**).

A pesquisa se justifica (**inserir a justificativa em linguagem simples**).

Se depois de consentir em sua participação o Sr (a) desistir de continuar participando, tem o direito e a liberdade de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, seja antes ou depois da coleta dos dados, independente do motivo e sem nenhum prejuízo a sua pessoa.

O (a) Sr (a) não terá nenhuma despesa e também não receberá nenhuma remuneração. Os resultados da pesquisa serão analisados e publicados, mas sua identidade não será divulgada, sendo guardada em sigilo. Para qualquer outra informação, o (a) Sr (a) poderá entrar em contato com o pesquisador (**nome do pesquisador**), pelo telefone (**inserir telefone pessoal**), ou poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UnC, na Av. Presidente Nereu Ramos, 1071, Jardim do Moinho, Mafra-SC, telefone (47) 3641-5500 e/ou e-mail comitedeetica@unc.br

Eu, _____, fui informado sobre o que o pesquisador quer fazer e porque precisa da minha colaboração, e entendi a explicação. Por isso, eu concordo em participar do projeto, sabendo que não vou ganhar nada e que posso desistir quando quiser, sem qualquer explicação. Este documento é emitido em duas vias que serão ambas assinadas por mim e pelo pesquisador, ficando uma via com cada um de nós.

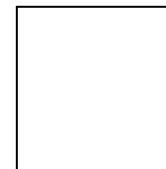
Data: ___/___/___

Assinatura do participante

Assinatura do professor Responsável

Profissão:

Nº de Registro no Conselho ou CPF:



Impressão do dedo polegar
Caso não saiba assinar

ANEXO: Elemento opcional é um texto ou documento **não elaborado pelo autor**, mas que foi utilizado no trabalho.
O termo Anexo deve usar fonte Arial 12.

ANEXO A – Exemplo de Anexo