

O ESTRESSE E SUAS IMPLICAÇÕES NO TRABALHO POLICIAL

Geralda Eloisa Gonçalves Nogueira

Capitão Psicóloga da PMMG

Fabrizia Lopes Brandão Pereira

Tenente Psicóloga da PMMG

Valéria Miranda Tolentino

Tenente Psicóloga da PMMG

Cristiane Goretti Chaves

Tenente Psicóloga da PMMG

CONCEITO

Hans Selye, pioneiro e um dos mais importantes estudiosos do tema, afirmou em seu livro “Stress: a tensão da vida”, que o estresse é “o denominador comum de todas as reações de adaptação no corpo”¹⁶.

O estresse é um mecanismo primitivo com uma função básica de preservação da vida e resulta da interação do homem com o meio ambiente. Consiste num conjunto de reações do organismo capaz de promover um estado de prontidão e de mobilizar energia suficiente para garantir a vida e a sobrevivência. É, nesse sentido, o estado de alerta do organismo em resposta a situações que suscitam idéias de perigo e/ou ameaça.

Frente a quaisquer situações que mobilizem sentimentos dessa natureza, o corpo reage através de duas respostas básicas: lutar ou fugir.

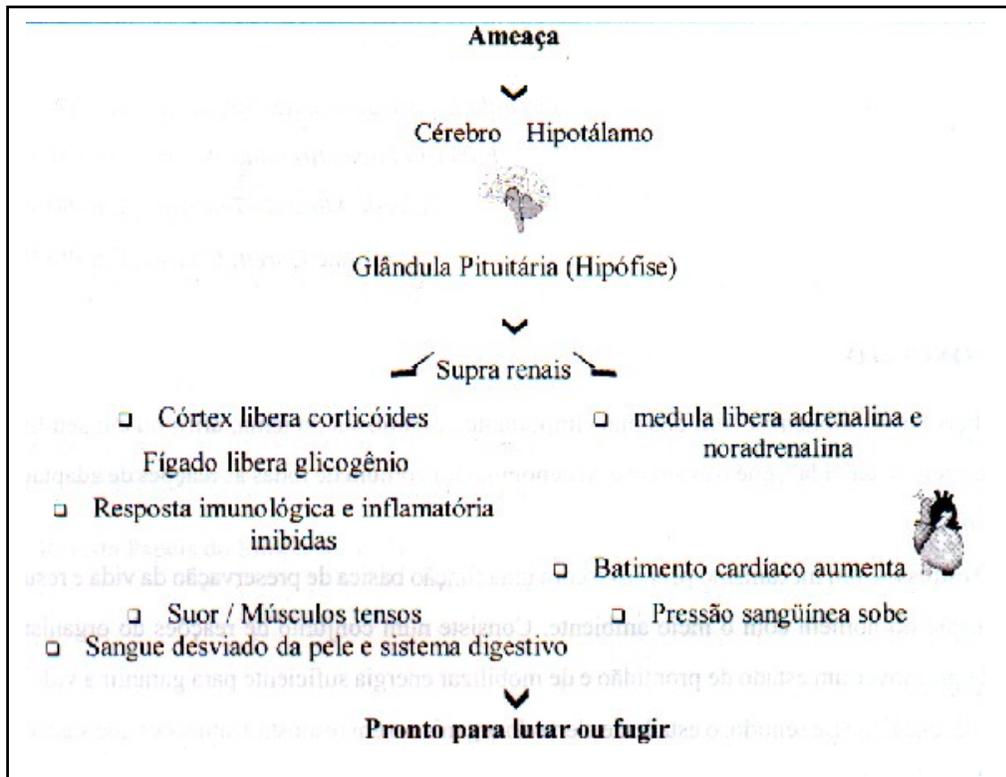
“Esse padrão de respostas desenvolve-se a partir da interpretação de perigo em nível cerebral que imediatamente ativa mecanismos neuro-hormonais”⁴ que provocam modificações em todo o organismo, conforme ilustra o esquema 1.1.

“Uma vez desaparecida a razão para o estado de alerta (...) a reação de estresse começa a ceder”¹, de forma que o organismo volte a seu estado normal de equilíbrio das funções vitais.

Essa síndrome de reação é um processo normal do organismo. Quando o estímulo para o estresse acaba, o córtex pára de emitir impulsos e o organismo volta ao seu funcionamento normal.

Segundo Selye, se o estímulo não for interrompido ou se repetir com frequência, a pessoa pode entrar em um estado de estresse crônico, o que compromete a adaptação anteriormente obtida, podendo ter conseqüências nocivas e até mesmo drásticas para o organismo¹.

Figura 1.1 - Os efeitos do estresse no organismo



Fonte: Pressão no trabalho: um guia de sobrevivência. São Paulo: Mc Graw-Hill, 1988.

CONDIÇÕES INDIVIDUAIS QUE PREDISPÕEM AO ESTRESSE

É fundamental levar em consideração a totalidade do ser humano e das circunstâncias que o rodeiam para termos uma compreensão mais ampla dos processos de adoecer. A totalidade só é possível quando se leva em conta a pessoa e não a doença.

O que chamamos de realidade exterior é construída a partir de um universo simbólico de modo a atender às necessidades de cada sujeito. A mente, à medida que constrói suas concepções de mundo, não só experimenta suas criações como reais, como as empurra para fora, transformando-as em objetos de cultura, transfigurando a realidade externa. Desta forma, atribuir adjetivos ao mundo como bom, ruim, agressivo, amoroso, não diz tanto sobre como ele - o mundo - de fato é, mas como ele é construído, podendo então ser vivido como um lugar de estresse insuportável, ou, ao contrário, um lugar idealizado. O corpo terá assim que se adaptar àquela realidade particular, criada pelo próprio indivíduo e pela sua cultura, que passa a ser a sua realidade.

Desta forma, não podemos rotular o estresse como algo bom ou mau, pois é através do estresse que nos adaptamos às situações da vida. Neste sentido, é o modo como reagimos a essas situações que faz diferença.

“As pessoas são muito diferentes no que diz respeito à quantidade de experiências causadoras de estresse por que passam e em sua capacidade de contrabalançar os efeitos dessas experiências”¹.

“Muita gente se sujeita, inadvertidamente, ao estresse desnecessário adotando e mantendo padrões de comportamento, hábitos, relações, atividades e obrigações que aumentam seu grau de estresse todos os dias”¹.

A partir de 1970, pesquisas no campo da cardiologia têm demonstrado a relação do estilo de vida com a ocorrência de ataques cardíacos. Em 1974, Friedman e Rosenmam, através de pesquisas, constatam que entre as pessoas com predisposição a ataques cardíacos, certo perfil no tocante ao estilo de vida podia ser observado com uma frequência maior. A esse perfil, aqueles pesquisadores deram o nome de Padrão de Comportamento do Tipo A.

Pessoas que apresentam o padrão de comportamento do tipo A se caracterizam por uma maneira peculiar de se relacionar com as coisas e as pessoas, demonstrando serem ambiciosas e competitivas, imbuídas de um sentimento de urgência em todos os aspectos de sua vida. Impulsividade e agressividade são outras de suas características, por isso tendem a falar depressa, a ir direto ao assunto, a pensar em várias coisas ao mesmo tempo, a ter movimentos rápidos e ficar impaciente com o ritmo normal das coisas. No trabalho, a pessoa “tipo A” tende a ser eficiente, capaz de tomar decisões rápidas, dinâmica e propensa a descansar pouco. Além disso, sempre se preocupa em ser pontual, às vezes, de forma compulsiva⁴.

“Friedman e Rosenmam resumem o padrão do tipo A como um padrão de urgência, realização e competição crônicas”¹.

Um outro padrão de comportamento que ficou evidente com os estudos dos autores citados foi denominado Tipo B, que apresenta características opostas às do tipo A. A pessoa do tipo B é pouco competitiva, aceita e reconhece “as limitações que lhe são impostas pelas próprias deficiências naturais”⁴, o que tem efeito no seu ritmo e estilo de vida.

Constatou-se ainda que “as variáveis tradicionalmente importantes da alimentação, do nível de exercícios e de fumo não revelaram muita correlação com a incidência das doenças (cardíacas e das coronárias). Por outro lado, os homens do tipo A tinham três vezes mais probabilidade de entrar em colapso do que os do tipo B”¹.

O estudo desses dois autores tornou evidente que “a personalidade é o mais importante dos fatores de vulnerabilidade, pois condiciona nosso comportamento e nossa interpretação subjetiva do potencial estressor de uma situação”⁴.

O indivíduo, no decorrer de seu desenvolvimento, constrói e estrutura formas de ser e reagir aos diferentes estímulos. Assim, o processo de adoecer deixa de ser um evento causal e passa a ser integrado a sua biografia à medida em que o homem responde às ameaças simbólicas decorrentes da interação social e não apenas às ameaças concretas (biológicas, físicas e químicas). Situações como quebra de laços familiares e da estrutura social, obstáculos à realização pessoal, separação, perda do emprego, viuvez, aposentadoria, entre outros, são tão potencialmente danosos à pessoa quanto outros fatores concretos. Dentro desta perspectiva, pode-se compreender que um grande número de doenças - senão a maioria das doenças mais frequentes do homem urbano contemporâneo - denunciam, expressam e revelam a forma de uma pessoa viver a sua interação com o mundo.

A vida moderna, caracterizada por um processo constante, ininterrupto e rápido de mudanças, tem contribuído para criar situações estressantes à medida em que exige de todos adequação a estas mudanças. Muitos autores têm situado o estresse enquanto condição de descontrole de uma função fisiológica normal como algo epidêmico. Visto sob essa ótica, o estresse aponta que algo não vai bem, que nessa relação do homem com o mundo e suas exigências há um mal-estar que incide sobre o corpo. No nível pessoal, o

estresse pode significar desconforto, doença, envelhecimento precoce ou morte prematura³.

Assim, é de fundamental importância abrir espaço para compreender que a situação de conflito, seja do indivíduo consigo mesmo, seja do indivíduo com a circunstância à qual está submetido - geradora de emoção - é suficiente para originar transtornos funcionais.

Neste sentido, pode-se afirmar categoricamente que as pessoas reagem diferentemente ao estresse. Isto faria distinguir situações estressantes e situações percebidas como estressantes, o que aponta para a necessidade de entender os aspectos psicológicos do estresse.

ESTRESSE E TRABALHO

O estresse, para a organização, significa desempenhos fracos, ineficiência e eficácia reduzida: Visto sob esta ótica, “o estresse nas organizações e um problema administrativo”¹.

“Todo mundo sente, até certo ponto, estresse no trabalho. Se o nível de estresse estiver na zona de tolerância do indivíduo, ele poderá funcionar bem e encarar o trabalho como uma parte construtiva e satisfatória de sua vida. Todavia, se o nível de estresse estiver fora dos limites de um *determinado empregado*, será inevitável que crie problemas tanto de desempenho no trabalho quanto de saúde e bem-estar pessoal. O preço do estresse insuportável tem de ser pago, mais cedo ou mais tarde”¹.

Isto significa que os gerentes devem ter preocupação direta com a saúde e bem-estar de seus funcionários pois “à medida em que um empregado esteja com excesso de estresse geralmente não poderá trabalhar a pleno potencial e com eficácia total”, além disso, os efeitos do estresse têm impacto sobre a saúde, o que significa custos diretos e indiretos¹.

Outro ponto importante é que o estresse no trabalho pode ser identificado por outras variáveis além de uma alta taxa de doenças. Assim, é possível identificar o estresse no ambiente organizacional, bem como avaliar seu impacto na instituição através de variáveis como o absenteísmo, alta rotatividade de pessoal, desempenho no trabalho, ociosidade, impontualidade, comprometimento das relações interpessoais (agressões verbais ou físicas) e atos anti-sociais tais como sabotagem, desperdício ou quebras intencionais.

As instituições tendem a lidar de maneiras diferentes com o estresse ou seus sinais, dependendo do significado que lhes é atribuído. Uma organização pode, por exemplo, identificar o alto nível de pressão e, conseqüentemente, de estresse como demonstração de status gerencial. Nesses locais, a perspectiva de passar a ter menos pressão no trabalho pode ser vista como perda de status. Outra maneira de encarar o estresse nas organizações é a manutenção de uma crença muito comum, a saber: deve-se exigir o máximo de seu pessoal. Isso pode contribuir para criar uma situação em que os chefes estão “sempre fazendo muita pressão sobre seus subordinados e (sofrendo) pressão de seus chefes da mesma forma”¹. Nessas condições, a cultura institucional propicia o aparecimento e até mesmo a manutenção do estresse, além de valorizar, mesmo que de forma indireta, padrões de comportamentos do tipo A. Essa situação pode se tornar rotineira e peculiar a uma organização e passar despercebida pelos funcionários, o que não significa que não sofram ou reajam aos efeitos do estresse excessivo.

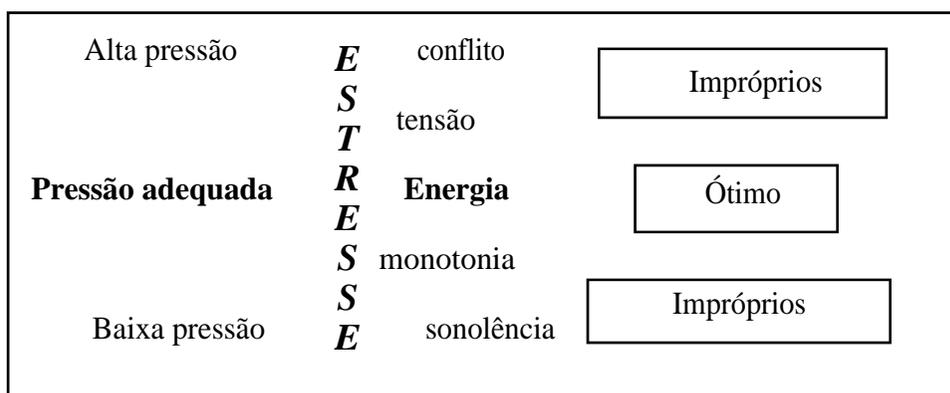
Nos ambientes onde a pressão é vista como característica inerente ao trabalho, a expressão de estresse pode ser vista como sinal de fraqueza. Nessas organizações “as pessoas fazem de tudo para encobrir qualquer sintoma”, pois o estresse passa a ter relação com o fracasso pessoal. “Isto aumenta a pressão pois as pessoas devem aparentar boa convivência, qualquer que seja o nível de pressão e o custo pessoal”³.

Pressão e estresse não são a mesma coisa. Pressão pode ser entendida como um conjunto de exigências colocadas sobre o indivíduo ou grupo. O estresse é a resposta individual a um nível de pressão inadequado, não é a pressão em si.

Tanto a pressão acentuada quanto o baixo nível de pressão são impróprios e causadores de estresse. Evitar estresse não é eliminar a pressão. A pressão trabalha a favor quando há equilíbrio entre exigências e capacidade para conviver com elas de forma efetiva.

Aumentando o nível de pressão, aumentam a atenção e a vigilância, a pessoa sente-se energizada e pronta. Esse ponto favorável varia de pessoa para pessoa e não é quantificável. Quando o nível de exigência começa a subir, aumentam as tensões.

Fig 1.2 -A pressão e sua relação com o estresse



Fonte: Pressão no trabalho: um guia de sobrevivência. São Paulo: Mc Graw-Hill, 1988.

No ambiente profissional, os estressores que criam mais problemas fazem parte integrante da estrutura do trabalho.

Segundo Dejours, a organização do trabalho - que compreende a divisão do trabalho, o conteúdo da tarefa, o sistema hierárquico, as relações de poder, as modalidades de comando e questões atinentes à responsabilidade - exerce sobre o homem uma ação específica cujo impacto é o aparelho psíquico. Deste choque, emerge um sofrimento de natureza mental que tem início quando a organização do trabalho busca adaptar o funcionário ao seu modelo já determinado, ignorando-o como um sujeito que traz consigo toda uma história individual, desejos, expectativas de futuro e aspirações em relação ao trabalho⁷.

O sofrimento mental coloca em risco o equilíbrio psicossomático do trabalhador e é expresso através de sintomas específicos, oriundos da relação organização do trabalho versus personalidade do trabalhador. Apesar dos sintomas resultarem da relação de cada indivíduo com o trabalho, é comum que indivíduos de uma mesma organização apresentem patologias e sintomas semelhantes, como alta incidência de úlceras, de alcoolismo, hipertensão, entre outros.

Os sintomas funcionam como estratégias de defesa e apesar de terem o objetivo de aliviar o sofrimento mental também expressam insatisfação e ansiedade. Não encontrando saídas para suas dificuldades, o sofrimento mental será representado pela doença física (somatização), uma vez que no corpo a doença é reconhecida pela organização, pois o sofrimento mental não pode aparecer no local de trabalho. Desta forma, o conflito homem versus trabalho se desloca para um outro campo.

Segundo Freud, o homem caminha em busca da experiência de intenso prazer e da ausência de sofrimento e desprazer⁹. A atividade profissional pode representar fonte de prazer ou sofrimento. Dois aspectos irão determinar a sensação de prazer/desprazer: a relação que o trabalhador estabelece com a

realidade da organização de seu trabalho e as condições oferecidas pela organização como fonte sublimatória.

“A insatisfação provém do sentimento de ser ‘roborizado’; de indignidade (contato forçado com uma tarefa desinteressante); de inutilidade (falta de qualificação e finalidade do trabalho) e desqualificação (imagem de si que repercute no trabalho). Estes sentimentos também promovem vivências depressivas que geram o cansaço pois a execução de tarefas sem investimento material e afetivo requer produção de esforço e vontade (contrapondo a motivação e o desejo)”⁷.

Da mesma forma, uma “organização de trabalho rígida e imposta é um obstáculo à livre estruturação da tarefa pelo sujeito. Condutas gerenciais que confiscam a concepção e iniciativa do trabalhador esvaziam o conteúdo e o significado da tarefa para o trabalhador”⁷.

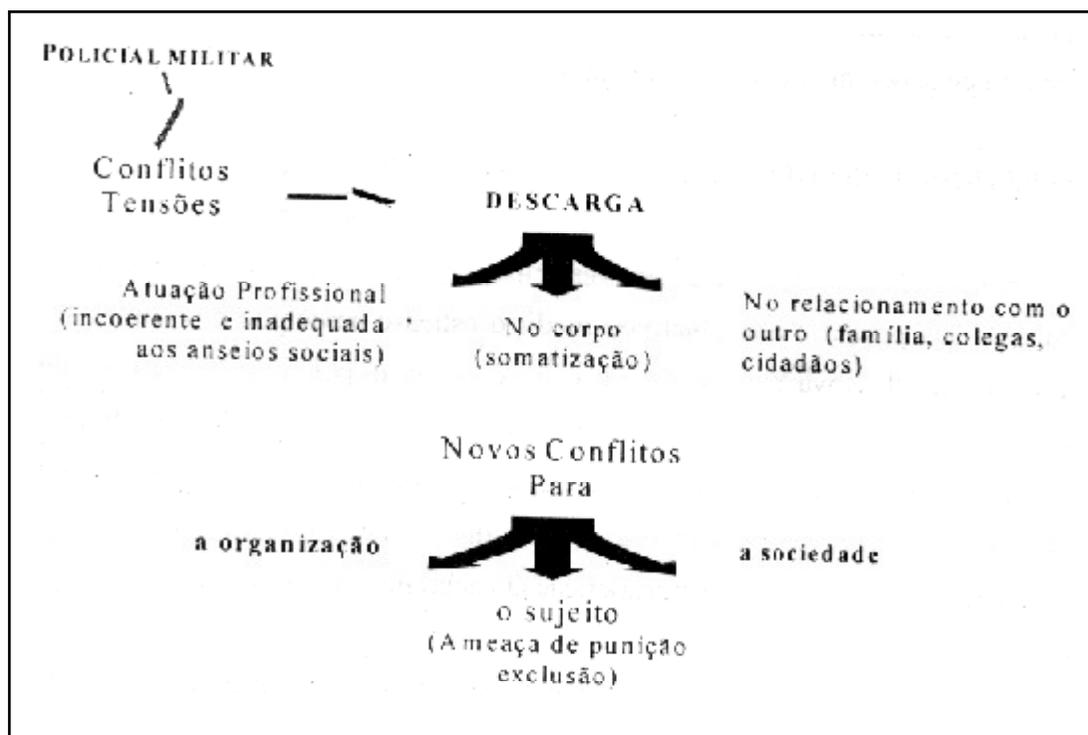
Não existe patologia mental decorrente do trabalho, porém a organização do trabalho pode favorecer o surgimento de uma descompensação no sujeito, quando bloqueia os esforços daquele que tenta adequar suas tarefas às necessidades de sua estrutura mental.

Na palavra do trabalhador e através da identificação de seus sistemas defensivos, pode-se ler e interpretar o sofrimento proveniente da organização do trabalho. A partir de então, é possível elaborar metas que propiciem ao trabalhador mudar o rumo do seu sofrimento. A saída não é criar soluções para o sofrimento alheio mas criar condições que permitam a cada um pôr fim à desestruturação devida ao trabalho.

O ESTRESSE DO POLICIAL MILITAR

Ao ingressar na carreira policial, a história de vida do jovem irá deparar com uma cultura organizacional que idealiza no seu funcionário ausência de emoções, o “homem forte, passado a pronto”, capaz de sufocar todos os seus conflitos. Nessa cultura, o sofrimento, sensação inerente ao ser humano, não pode aparecer: o homem deve sempre estar ‘Em Condições De’ (“ECD”) ser eficaz e eficiente diante de toda a demanda interna e externa à Instituição. Qual é a reação desse profissional diante desse sistema organizacional?

Fig. 1.3 - O policial e a vivência de situações de tensão



Em 1994, profissionais de saúde da Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais realizaram uma pesquisa, através de questionários, entre militares do 1º Batalhão de Polícia Militar (1º BPM), cujos resultados foram apresentados no texto “O estudo exploratório do sofrimento mental de policiais militares do rádio-patrolhamento”¹³.

Esse estudo surgiu da observação de que os policiais militares traziam para o atendimento clínico dos ambulatórios queixas e sintomas de sofrimento mental, solicitando sua “medicalização”. Nesse pedido, estava implícita a tentativa de deslocamento do conflito homem versus trabalho para um terreno mais neutro e, ainda, a desqualificação do sofrimento no tocante a sua natureza psíquica.

Foram investigados os seguintes aspectos: carga horária, horários e conteúdo significativo do trabalho, conteúdo ergonômico da tarefa, preparo e treinamento, relações no trabalho (com colegas e superiores), sistema de promoções e riscos identificados.

Os dados colhidos revelaram que a maioria dos entrevistados considerou a capacitação inadequada, o relacionamento hierárquico insatisfatório, as oportunidades de promoção pouco justas, as condições ergonômicas desfavoráveis e a presença de riscos inerentes ao trabalho.

Através destes resultados, inferiu-se que, como em uma reação em cadeia, essas condições interagem e sinergizam os efeitos sobre a carga psíquica dos trabalhadores, provocando o sofrimento mental. O aparecimento da fadiga, nervosismo e insatisfação são manifestações visíveis desse sofrimento invisível e precedem, muito provavelmente, o aparecimento de sintomas e sinais somáticos mais visíveis. Supõe-se que a ação destes intensos estressores atuando sobre o aparelho psíquico leva ao adoecimento do corpo.

Efeitos desta sobrecarga podem afetar ainda as relações extra trabalho, favorecer a busca de alívio no uso de álcool e em outros tipos de fuga.

Como fonte de prazer no trabalho, os militares apontam a união e o companheirismo da tropa. Há uma valorização deste aspecto pelos próprios policiais que parece exercer função preventiva e mantenedora de saúde mental dos trabalhadores.

O ESTRESSE NO DECORRER DA CARREIRA POLICIAL

O artigo de John M. Violanti, intitulado “Padrões de Estresse no Trabalho Policial”¹⁸, traz os resultados de sua pesquisa que objetivou medir o estresse percebido e o tempo de serviço entre policiais no Estado de Nova York, tendo sido constatado que os policiais vivenciam estágios diferentes no decorrer de sua carreira que, por sua vez, influenciarão na percepção do estresse.

O autor parte do princípio de que o estresse está intimamente relacionado a como o indivíduo percebe o seu ambiente - as exigências a ele dirigidas podem ser adequadamente atendidas? “Sem esta percepção, o indivíduo não se sentiria ameaçado pela antecipação do fracasso e não experimentaria o estresse”¹⁸.

Foi constatado que a primeira metade da carreira policial apresenta-se como ponto crítico do estresse policial.

Os primeiros cinco anos - o estágio de alarme - é vivenciado pelo indivíduo como um “choque de realidade” a partir da constatação de que a realidade do trabalho policial difere da sua expectativa. E quando o sujeito se depara com a diversidade entre a realidade objetiva e a realidade subjetiva: o que é real fora não corresponde ao que é real dentro do indivíduo e ele se questiona sobre sua capacidade para

enfrentar as exigências de seu trabalho.

É interessante estabelecer um paralelo entre esta fase da carreira policial com a primeira fase do estresse descrita por Douglas Bauk - a fase de impacto - que é o primeiro contato do indivíduo com uma mudança, por ele percebida como ameaçadora. Assim, medidas como preparação do candidato a ingressar na carreira policial com o repasse de informações sobre o trabalho e a possibilidade de um treinamento de integração podem ser minimizadoras dos efeitos do estresse nos primeiros anos da carreira policial-militar.

A fase seguinte, segundo Violanti, corresponde ao período de 6 a 13 anos de serviço e é denominada fase do desencanto. É entendida como uma extensão do choque de realidade experimentado nos primeiros cinco anos, com a constatação de que o ideal não corresponde às suas expectativas iniciais, bem como as pressões e exigências do trabalho ultrapassam sua capacidade de reagir com êxito. “Os policiais tornam-se desencantados com a falta de apreciação ao seu trabalho, por parte do público e da administração de polícia; muitos adotam o cinismo como um mecanismo de adaptação¹⁷”. O estresse aumenta durante este estágio.

A segunda fase do estresse proposta por Bauk corresponde à fase da repercussão, na qual as pessoas exploram as implicações da perda sofrida e começam a buscar alguma forma de substituí-la.

A terceira fase na relação entre o estresse e o tempo de serviço corresponde ao período de 14 a 20 anos e é denominada estágio de personalização. Segundo o autor citado, nesta fase o policial começa a deslocar sua atenção para metas pessoais e não tanto para as metas profissionais. Há um efeito decrescente do estresse à medida em que menos importância é dada às exigências do trabalho policial e o medo do fracasso é reduzido. Continuando o paralelismo traçado entre as fases do estresse propriamente dito, temos a fase do ajustamento, ou seja, é o período no qual a pessoa começa a recuperar-se dos aspectos negativos da mudança, passando a examinar os problemas relativos ao novo ambiente, encontrando novas alternativas e soluções. O indivíduo ocupa-se com coisas novas.

No final da carreira policial, ou seja, após 20 anos de serviço, tem-se a fase da introspecção; é o tempo de reflexão e os policiais estão, de algum modo, mais seguros nos seus empregos. É provavelmente a época menos estressante de sua carreira. Coincidência! Douglas Bauk descreve a quarta fase do estresse como a fase da reconstrução, onde o indivíduo “renuncia ao passado e se desempenha bem na solução de problemas existentes na nova situação. Ele substitui o que perdeu e começa um processo de apego aos novos elementos, testando sua natureza e seus limites²⁴”.

O ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO

No CID-10, dentro dos transtornos classificados em F43 - Reação ao estresse grave e transtorno de adaptação - encontra-se um subtítulo, F43.1, denominado Estado de estresse pós-traumático.

Considerando a peculiaridade do serviço policial-militar, faremos aqui uma referência ao Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TSPT).

Conforme o CID-10, “este transtorno constitui uma resposta retardada ou protraída a uma situação ou evento estressante (de curta ou longa duração), de natureza excepcionalmente ameaçadora ou catastrófica e que provocaria sinais evidentes de perturbação na maioria das pessoas (...). Os sintomas típicos incluem a revivência repetida do evento sob forma de lembranças invasivas (flashbacks), de sonhos ou de pesadelos; ocorrem num contexto durável de “anestesia psíquica” e de embotamento emocional, de retraimento em relação aos outros, insensibilidade ao ambiente, anedonia e evitação de atividades ou situações que despertem a lembrança do traumatismo. Os sintomas precedentes se acompanham habitualmente de uma hiperatividade

neurovegetativa, com hipervigilância, estado de alerta e insônia associados à ansiedade, depressão e ideação suicida. O período que separa a ocorrência do traumatismo do transtorno pode variar de algumas semanas a alguns meses. A evolução é flutuante, mas se faz para a cura na maioria dos casos. Em uma pequena proporção de casos, o transtorno pode apresentar uma evolução crônica durante numerosos anos e levar a uma alteração duradoura da personalidade (F.62.0)”, que consiste em uma atitude hostil e desconfiada em relação ao mundo, retraimento social, sensação de vazio e desesperança¹⁴.

Dentre essas situações traumáticas, são incluídas experiências de combate, de cativo prolongado, desastres, catástrofes naturais, ou ainda, exposição prolongada a situações que representem perigo vital.

No desempenho da atividade policial, o trabalhador fica exposto ao ambiente físico (barulho, temperatura, equipamentos...), químico (poeira, poluição...), biológico (vírus, bactérias, fungos...) que ameaçam a sua saúde. A complexidade desta profissão requer habilidades para solucionar de forma equilibrada, desde um parto inesperado às mais diversas situações de flagelos sociais e conflitos interpessoais em qualquer classe social. Portanto, mesmo quando não envolvidos em ocorrências de sinistro propriamente dito, a incerteza constante expressa em frases tais como “sabe-se a hora que sai de casa, mas não sabe se voltará”, desvela uma vivência desta *exposição prolongada a situações que representam perigo vital*. Desta forma, reafirma-se aqui o fato de que a profissão militar, pelas suas peculiaridades, é favorável ao surgimento de transtornos de estresse.

Kaplan relata que esta síndrome foi observada nos soldados durante a Guerra Civil Americana tendo sido na época denominada de “coração de soldado”, devido à presença de sintomas cardíacos. Na Primeira Grande Guerra, foi chamada “choque de granada” pois foi estabelecida uma aparente relação com a explosão de granadas. Foi observada também após a Segunda Grande Guerra, nos sobreviventes de campos de concentração, após bombardeios no Japão e após a Guerra do Vietnã, para citar alguns exemplos (10).

É interessante ainda fazer uma referência ao artigo “Mentes que Sofrem”, publicado na revista *Veja*, de 28 de junho de 1995, onde o psiquiatra Jorge Alberto Costa e Silva, Diretor da Divisão Geral de Saúde Mental da OMS, relata ter sido detectado entre os cariocas “um distúrbio típico de soldados que estiveram na frente de batalha, fruto da violência que assola a cidade: o stress pós-traumático, que causa a síndrome de perseguição, entre outras perturbações (...) O stress pós-traumático atinge pessoas que, de alguma forma, correram o risco de morrer. Durante o dia, elas demonstram insegurança em relação a tudo. À noite, sofrem pesadelos onde revivem o episódio que colocou suas vidas em perigo. É um misto de medo e exaustão física que mina o organismo”⁵.

Tem sido constatado, contudo, o papel favorável do grupo e da equipe na evolução deste transtorno, ou seja, a qualidade do sistema de apoio é importante no desenvolvimento de reações de ajustamento. Talbot faz referência a estudos da psiquiatria militar nos Estados Unidos, tendo constatado que quanto mais elevado o moral e o espírito de corpo da Unidade, menor será o número de baixas psiquiátricas durante o combate. Desta forma, fazer parte de um grupo que sobreviveu a um desastre algumas vezes capacita a pessoa a enfrentar melhor o trauma, mas sentimentos de culpa por ter sobrevivido podem complicar o manejo do estresse pós-traumático¹⁷.

A partir do exposto, é importante ressaltar a importância do trabalho de grupos, visando ao desenvolvimento do espírito de equipe, da confiança entre líderes e liderados como uma atitude preventiva a este tipo de distúrbio, o que pode amenizar os efeitos da profissão militar. Além disto, chamamos atenção para a importância de diretrizes do comando da PMMG, no sentido de que é necessário o encaminhamento ao Psicólogo daqueles que, no percurso de sua vida profissional, estiveram envolvidos em situações de trauma, tais como tiroteios e envolvimento direto em situações de sinistros.

A PREVENÇÃO AO ESTRESSE

A constatação de que o trabalho policial-militar é uma ocupação de alto estresse aponta a necessidade de que sejam tomadas medidas no sentido de minimizar o impacto causado por essa atividade no estado de saúde dos trabalhadores.

Christophe Dejourns dirá que as condições do trabalho - ambiente físico, condições de segurança, higiene, entre outras - têm efeitos sobre a saúde do corpo e é fato que tais condições podem funcionar como fatores estressores. Além disso, dirá o autor que a organização do trabalho - divisão do trabalho, conteúdo da tarefa, sistema hierárquico, modalidades de comando e relações de poder - podem resultar em sofrimento mental⁷.

Como condições existentes no ambiente de trabalho podem contribuir para torná-lo um ambiente estressor, um trabalho de prevenção do estresse e da melhoria de qualidade de vida deve ser implementado não apenas pelos profissionais de saúde cujo enfoque é o indivíduo, mas deve ser desenvolvido também pelos gerentes e dirigentes, no âmbito organizacional.

Nas instituições policiais-militares, o desenvolvimento de programas de redução de estresse, em conjunto por profissionais de saúde e militares da área fim e administrativa, pode ser muito útil. Em decorrência de uma peculiaridade da organização militar, onde é patente a força do exemplo dado pelos superiores, o resultado final desses programas tem relação direta com o grau de envolvimento pessoal e importância dada pelos comandantes, em todos os níveis, a esses eventos.

Sabemos que é impossível eliminar o estresse de nossas vidas, porém podemos evitar que se torne excessivo, aprendendo a lidar com ele e a enfrentá-lo de maneira adequada¹².

Nesse sentido, sugere-se que na elaboração de um programa de prevenção e controle do estresse os seguintes tópicos sejam abordados:

1. Conceito de estresse.
2. Efeitos do estresse no organismo.
3. Identificação dos sintomas e do nível individual de estresse.

Os sinais iniciais do estresse (fase de alarme) são muito semelhantes em diversas pessoas e se caracterizam por suor nas mãos, dores de cabeça, taquicardia, entre outros, diferenciando-se mais tarde, dependendo dos pontos vulneráveis de cada indivíduo. As fases posteriores do estresse caracterizam-se por um maior número e/ou por uma acentuação dos sintomas e conseqüente desgaste para o organismo. Um inventário de sintonias de estresse fornece uma indicação das diferentes fases, importante na prevenção e controle de seus efeitos.

4. Identificação das principais fontes de estresse e dos padrões individuais de resposta.

As fontes de estresse podem ser internas ou externas. A fim de que se determine cada uma delas, são propostos na bibliografia pesquisada alguns questionários. Pode-se aplicar, ainda, um inventário de qualidade de vida que avalie as áreas social, afetiva, profissional e de saúde.

Aprendendo a reconhecer as causas do estresse e, ainda, o tipo individual de respostas mais comuns a eventos de tensão, pode-se adquirir maior consciência acerca das situações, responsabilizar-se pelos comportamentos envolvidos e comprometer-se com as mudanças.

5. Reduzindo pressões internas.

Nosso sistema de crenças, valores, princípios, modo de pensar e de viver podem ser poderosas fontes de estresse, bem como a ansiedade excessiva, dificuldade em ser assertivo e de expressar afeto, padrão tipo A de comportamento, intensos sentimentos de raiva e excesso de sensibilidade.

Nossos sentimentos podem gerar estresse. Sabe-se que indivíduos com alto nível de hostilidade têm um limiar mais baixo para secreção de adrenalina e cortisona, ativando mais rapidamente as respostas de lutar ou fugir. A ansiedade inquieta, que nunca encontra vazão, ativa as glândulas adrenais a secretarem hormônios do estresse. Perturbações psíquicas causam desarmonias tornando os indivíduos mais suscetíveis ao estresse e favorecendo o aumento da secreção das adrenais.

Há várias técnicas que buscam administrar os efeitos negativos dos estressores internos. Uma delas é a reavaliação de estressores. Este método possibilita ao indivíduo interpretar de maneira diferente as diversas situações que geram tensão, levando-o a rever posturas e formas inadequadas de pensar e agir, propondo-se mudanças. Além disso, treinos de assertividade e de afetividade podem ser úteis para o desenvolvimento da habilidade de defender seus direitos e opiniões sem ofender os demais e de reconhecer, aceitar e expressar de maneira adequada todo tipo de sentimentos. É possível desaprender maus hábitos e aprender outros mais saudáveis, permitindo-se buscar visões mais otimistas, porém realistas da vida, dos outros e de si próprio.

Tanya Arroba (1988) dirá que “é preciso aceitar que é permitido dedicar tempo e atenção a si próprio”³.

6. Lidando com fontes externas de estresse.

O critério básico para se identificar estressores externos é conhecer o quanto de esforço para adaptação o organismo requer para lidar com a situação. Qualquer coisa que mude a rotina de uma pessoa gera estresse, porém sua quantidade irá depender de uma série de fatores, que inclui o modo da pessoa lidar com a situação, estratégias que utiliza, poder de adaptação e vulnerabilidade ao estresse ¹¹.

Em alguns casos, podem-se empreender mudanças nas fontes externas de estresse revendo-se estas situações e buscando soluções adequadas. Já outros eventos não são passíveis de mudança e então a alternativa mais adequada é aprender a lidar com eles, minimizando seus efeitos no corpo e na mente. Nesse intuito, é importante que se assuma o compromisso de buscar fontes de alegria e de prazer além de criar estratégias preventivas, tais como:

Planejamento e administração do tempo

Consiste basicamente de 03 passos:

- a) Estabelecer prioridades, de modo a visualizar os objetivos de maior e de menor importância;
- b) Gerar tempo com planejamento realista;
- c) Aprender a tomar decisões básicas.

Esta técnica é eficaz no controle do estresse, pois permite minimizar a tensão relacionada a prazos, evitar a ansiedade e fadiga, garantindo ao indivíduo um maior controle de sua vida⁶.

Respiração e relaxamento

A maioria das pessoas não respira corretamente empreendendo um grande esforço nesta função simples e essencial à vida. Em um programa de controle de estresse, faz-se necessária uma reeducação desta função, de modo a permitir aos indivíduos aproveitar-se de seus benefícios.

A respiração adequada é um poderoso antídoto contra o estresse, favorecendo o relaxamento de todo o corpo. Desta forma, respiração e relaxamento estão intrinsecamente relacionados, sendo a respiração o primeiro passo para um bom relaxamento.

As técnicas de relaxamento são consideradas importantes por permitirem um controle maior sobre reações momentâneas em situações problemáticas e por possibilitarem uma redução do nível geral de reatividade. “É como se o corpo, uma vez familiarizado com o inverso de sua reação de estresse, possa mais facilmente seguir naquela direção¹. Além disso, a reação de estresse “parece interferir um pouco nos processos abstratos do cérebro, dificultando a observação cuidadosa, o raciocínio, a consideração (e comparação) de muitas alternativas, com a suspensão da ação até que se entenda completamente a situação. Relaxar, mesmo que seja um pouco, pode ajudar a recuperar essas faculdades novamente”¹.

Quando nos sentimos ansiosos, ocorre, geralmente, todo tipo de tensão em nosso corpo e então precisamos parar um pouco, a fim de tomarmos consciência delas, procurando dissipá-las. Os diversos tipos de relaxamento proporcionam, através do aquietamento físico e mental, significativa redução metabólica e a possibilidade de lidar melhor com situações geradoras de ansiedade, favorecendo a saúde física e psicológica.

Alimentação

A alimentação tem uma influência muito grande na nossa capacidade de lidar com o estresse. Quando enfrentamos uma situação que nos causa estresse, nosso corpo sofre conseqüências diversas, ficando carente de vitaminas B, C e outros nutrientes utilizados no funcionamento do sistema nervoso e na mobilização muscular e cardiovascular que ocorre. Quanto mais prolongado e grave o estresse, mais vitaminas serão queimadas e maior será a debilitação do corpo. Um organismo fraco é mais propenso a adoecer. Uma boa nutrição é imprescindível, principalmente em épocas de maior tensão. Uma dieta adequada deve conter alimentos variados, de preferência naturais, vitaminas e complementos minerais, evitando-se elementos prejudiciais ao organismo, como açúcar, sal, gorduras, álcool e cafeína. Além disso, as refeições devem ser feitas em horários regulares e de modo tranquilo.¹²

Exercícios físicos

A valorização dos exercícios físicos em programas de prevenção baseia-se na compreensão dos efeitos fisiológicos do estresse. As duas respostas básicas do organismo são a preparação para a luta ou para a fuga, ou seja, o corpo se prepara para uma atividade física. O processo de reação do organismo à situação estressante inclui uma etapa de descarga física, decorrente do acionamento do sistema nervoso simpático, que precede o retorno ao estado normal (efeito da ação do sistema nervoso parassimpático), passada a situação de perigo que levou à prontidão. Assim, essa ação física tem papel importante na ativação do sistema nervoso parassimpático. Como os perigos enfrentados pelo homem contemporâneo não são, via de regra, adequadamente abordados com nenhuma dessas duas respostas físicas (lutar ou fugir), a realização de exercícios regulares pode contribuir para equilibrar os dois lados do sistema nervoso

autônomo, assegurando que o sistema parassimpático seja ativado de forma mais natural podendo ainda evitar a constante ativação do sistema nervoso simpático³.

Além disto, exercícios constantes induzem a secreção e a liberação de beta endorfina, que tem a capacidade de controlar a sensação normal de dor, melhorar o sono e o humor, exercendo ainda outros efeitos reguladores no organismo¹².

CONCLUSÃO

Através deste estudo, vê-se a importância de se procurar reduzir as cargas psíquicas negativas associadas ao ambiente de trabalho dos policiais militares.

Neste sentido, algumas medidas organizacionais são importantes, tais como:

Treinamento de integração - objetiva fornecer ao indivíduo que está entrando na Organização uma visão da especificidade do trabalho militar, favorecendo visões mais realistas.

Análise e descrição de função - visa adequar o homem ao tipo de trabalho que realiza. Por meio deste estudo, pode-se estabelecer, respaldados em critérios técnico-científicos, parâmetros para o Recrutamento e a Seleção e o remanejamento de pessoal, com benefícios tanto para a Organização quanto para a pessoa.

Treinamento de tarefas - visa capacitar tecnicamente os indivíduos para a adequada realização de seu trabalho, minimizando perspectivas de fracasso e o conseqüente sofrimento psíquico.

Desenvolvimento de equipes - visa, dentre outros objetivos, conscientizar os trabalhadores e chefias acerca da importância dos relacionamentos interpessoais e de uma adequada comunicação entre todos os segmentos da Corporação, de modo a tornar mais satisfatórias e produtivas as relações.

Estas medidas organizacionais têm como principal objetivo possibilitar a emergência do sujeito, de sua identidade e criatividade, elementos essenciais à saúde psíquica e à realização profissional de todo ser humano.

No plano individual, o homem estressado é aquele que saiu do seu eixo, desligou-se do seu centro e desrespeitou as leis internas que o regem, obtendo como resultado desequilíbrios e/ou doenças físicas e mentais.

Considera-se com isto que a maior causa de estresse seja a impossibilidade de expressão criativa e a falta de reflexão sobre o significado da própria existência.

Sabemos que pessoas ligadas à vida, que constantemente revêem prioridades e que estabelecem objetivos implementando mudanças enfrentam melhor situações de estresse em suas vidas. Portanto, não há maior estresse do que viver uma vida sem significado!

REFERÊNCIAS

1. ALBRECHT, Karl. **O gerente e o estresse: faça o estresse trabalhar para você.** Rio de Janeiro: Zahar. 2. ed. 1990.
2. ANDRADE, Carlos Laganá de, OKABE, Rosely. Estilo de vida e estresse. **Jornal paulistano de psicossomática.** São Paulo, n. 6/7, p. 25-26, jan./abr. 1996.
3. ARROBA, Tanya, JAMES, Kim. **Pressão no trabalho: um guia de sobrevivência.** São Paulo: Mc Graw-Hill, 1988.
4. BAUK, Douglas Alberto. Stress. **Revista brasileira de saúde ocupacional.** v.13, n. 50, p. 28-36, abr./jun. 1985.
5. COSTA E SILVA, Jorge Alberto. Mentem que sofrem. **VEJA,** São Paulo, n. 26, p. 7-10, jun.1995.
6. DAVIS, Martha et al. **Manual de relaxamento e redução do estresse.** São Paulo: Summus, 1996.
7. DEJOURS, Christophe. **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho.** São Paulo: Cortez, 1988.
8. FRANÇA, Ana Cristina Limongi. Qualidade de vida no trabalho: conceitos, abordagens, inovações e desafios nas empresas brasileiras. **Revista brasileira de medicina psicossomática.** Rio de Janeiro: ECN, v.1, n.2, p. 79-83, 1997.
9. FREUD, Sigmund. **O futuro de uma ilusão.** Rio de Janeiro: Imago. 1979. p. 81-171: O mal estar na civilização. (Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud),21.
10. KAPLAN e SADOCK. **Compêndio de psiquiatria.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.
11. LIPP M. N. **Stress, hipertensão arterial e qualidade de vida: um guia de tratamento para o hipertenso.** 2. ed. Campinas: Papirus, 1996.
12. _____ **Como enfrentar o stress.** 4 ed. Campinas: Icone, 1994.
13. MOSCI, Adriano Starling, et al. **Estudo exploratório do sofrimento mental de policiais militares do rádio - patrulhamento.** Belo Horizonte: FCM-MG, 1994. (Monografia apresentada no Curso de Especialização em Medicina do Trabalho).
- 14.OMS. **Classificação estatística internacional de doenças e problemas relacionados à saúde (CID 10).** 10 rev. São Paulo: USP, 1996.
15. REVISTA Psicologia Atual. **Stress: uma doença do espírito?** n. 30.
16. SELYE, Hans. **Stress: a tensão da vida.** São Paulo: IBRASA, 1959.
17. TALBOTT, John et ali. **Tratado de psiquiatria.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1992.
18. VIOLANTI, John M. Padrões de estresse no trabalho policial: um estudo longitudinal. **Revista Especial da Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro: O estresse policial.** Rio de Janeiro, p.19-27, maio. 1993. Número especial.

A FAMÍLIA E A TERAPIA FAMILIAR

Desirée Anísia Lacerda de Almeida

Tenente Psicóloga da PMMG

Existem muitas abordagens teóricas diferentes a respeito de Terapia Familiar. Não existe a teoria “certa”, mas cada uma dá sua contribuição para o entendimento da dinâmica familiar, do processo do adoecer e do tratamento.

Não terei a preocupação em ater-me a uma teoria em especial; procurarei dar noções sobre alguns princípios da terapia familiar, como e por que uma família adoecer e que benefícios podem trazer o tratamento.

O QUE É UMA FAMÍLIA?

Em Psicologia, há várias definições de FAMÍLIA; isto se deve, não a uma incerteza ou dúvida sobre o tema, como a princípio se poderia imaginar, mas porque, com o desenvolvimento do estudo, foram surgindo vários enfoques sobre os quais a família era compreendida pelos cientistas do comportamento humano. Para melhor entendimento, será adotado o conceito de família, segundo (SATIR 1980):

“A família é um grupo composto por adultos de ambos os sexos, que vivem sob o mesmo teto e têm um relacionamento sexual socialmente aceitável. O grupo é mantido unido por funções que se reforçam mutuamente e que incluem necessidades físicas, assim como a transmissão de valores culturais e especialmente o de ensinar os filhos a desenvolverem sua MATURIDADE EMOCIONAL”

O grupo familiar constitui o principal contexto de aprendizado, para o comportamento individual, de pensamentos e sentimentos.

Todo homem precisa de certos contatos humanos básicos e a família é o primeiro lugar que propicia crescimento emocional e gratificação das necessidades do homem.

N. Ackerman, teórico da terapia familiar, diz que: “a família representa para seus membros individuais uma fonte de afeição e intimidade, que compensa a ansiedade e o desgaste, resultante do fracasso em encontrar um lugar seguro no mundo exterior. Os indivíduos recorrem as suas famílias procurando reassegurar sua condição de seres amados e com valor.

Vemos, então, o papel fundamental da família como sendo a fonte de aprendizagem e de reposição de sentimentos positivos. No entanto, quando ela não estabelece relações satisfatórias entre seus membros, não é possível que funcione como uma “fonte de água limpa”. Daí surgem as disfunções e dificuldades emocionais.

Normalmente, essa disfunção ou problema aparece quando surge uma dificuldade em vencer os estágios do ciclo de vida familiar (que são fases ou eventos mais ou menos previsíveis na dinâmica do grupo familiar, tais como nascimentos, casamentos, mortes, adolescência, saída dos filhos de casa).

Neste momento, aparece a figura do “bode expiatório”, ou seja, aquele que vai carregar veladamente no sintoma o conflito central da família. Esta, absorvida pelo sintoma apresentado por um de seus membros, não terá que se preocupar com seu problema real, que é do grupo familiar.

Assim, o sintoma de uma pessoa constitui-se num sinal de que algo vai mal dentro da dinâmica familiar e ao mesmo tempo é um pedido de socorro para si e para a família. Por isso, o sintoma tem o caráter funcional de manter o equilíbrio familiar, protegendo a família de mudanças ou revisões que a levariam a um novo estado de equilíbrio, a uma nova ordem das relações.

Isto nos permite compreender que em terapia familiar, os sintomas são estudados dentro do contexto no qual ocorrem e a atenção deve ser focalizada nas conexões e relações mais que nas características individuais.

O DILEMA DA MUDANÇA

A questão central do terapeuta familiar não é como eliminar o sintoma e sim descobrir, junto com a família, o que está “por trás” do sintoma, sentimentos não expressados, quais os tipos de relações e vínculos entre os membros, mágoas que foram colocadas “debaixo do tapete” e outros conflitos.

Quando a família vem para a terapia, seus integrantes estão pedindo ao terapeuta que elimine o sintoma sem mudar a dinâmica familiar. Ao longo das sessões, o terapeuta faz a conexão entre o sintoma e a dinâmica da família, para mostrar que um não pode ser mudado sem que se mude o outro e coloca a família frente a frente com seu próprio dilema.

Este é o dilema da mudança. Nesse momento, o terapeuta terá sempre em mente a pergunta: quais serão as conseqüências da mudança? Pois ao mesmo tempo que existe o desejo de mudança, existe também a resistência a ela, provocada por um medo do desconhecido. Frequentemente a resistência aparece através da criação, pelo grupo familiar, de um novo sintoma, numa tentativa de retomar o equilíbrio anterior. Contudo, no decorrer da terapia, a família aprende a reconhecer e desenvolver seus recursos e capacidades, alcançando sua maturação emocional e adquirindo a condição de enfrentar novas crises ao longo do ciclo de vida familiar, encontrando caminhos saudáveis e construtivos para os conflitos.

COMO A TERAPIA FAMILIAR PODE MELHORAR AS COISAS NA FAMÍLIA

- Os membros da família passam a compreender seus padrões de comportamento em relação aos demais componentes da família. É importante que os membros da família compreendam por que esses padrões existem, quais são úteis e quais impedem que eles se entendam e tenham prazer com a convivência.
- grupo familiar percebe sua força e se torna mais capaz de desenvolver novos recursos para resolver suas diferenças .
- Aprendem como se comunicar mais efetivamente e encontrar maneiras novas de compartilhar suas idéias e sentimentos.

AS MUDANÇAS QUE A TERAPIA FAMILIAR PODE PROPORCIONAR

- Cada um pode se sentir mais bem sucedido no grupo e melhor em relação a si mesmo como indivíduo.