

## Estresse ocupacional em mulheres policiais

### Occupational stress among female police officers

Claudia de Magalhães Bezerra<sup>1</sup>  
Maria Cecília de Souza Minayo<sup>1</sup>  
Patrícia Constantino<sup>1</sup>

**Abstract** *The scope of this study is occupational stress among female police officers in Rio de Janeiro. A qualitative approach was initially used (interviews, focal groups and observations) to establish their perceptions regarding gender differences in the performance of police work, the relationship between occupational stress and health issues and the strategies used to mitigate this type of stress. A total of 42 participants including female officers and staff and operational and health professionals were involved. The participants link stress to their daily work, cite a number of symptoms and show how family relationships are affected. Stress originates primarily from work management and organizational issues. Gender discrimination and harassment are also perceived as stressors. Psychic suffering is greater among officers in commanding roles, and operational activities are perceived as more stressful due to the risks involved. Physical exercise is seen as the most effective strategy to mitigate the consequences of stress. The conclusions drawn are that, there is a need for organizational and managerial change from the perspective of gender and investment in preventive measures that can reduce the consequences of stress within the Rio de Janeiro police force.*

**Key words** *Military police, Female police officers, Occupational stress, Gender and work*

**Resumo** *Aborda-se o estresse ocupacional em mulheres policiais militares do Rio de Janeiro. Parte-se de uma abordagem qualitativa (entrevistas, grupos focais e observação) das percepções dessas mulheres sobre diferenças de gênero no trabalho policial, relação entre estresse ocupacional e problemas de saúde e estratégias para amenizar o estresse. Participaram 42 mulheres: oficiais e praças, profissionais operacionais e de saúde. Os resultados revelam que as policiais relacionam o cotidiano do trabalho ao estresse, citam diversos sintomas e mostram como o relacionamento familiar é afetado. Seu estresse tem origem basicamente na questão organizacional e gerencial do trabalho. Discriminação de gênero e assédio são percebidos como importantes fatores estressantes. O sofrimento psíquico aparece mais fortemente entre as oficiais com cargos de chefia; e as atividades operacionais são percebidas como mais estressantes pelo risco que oferecem. O exercício físico é a estratégia considerada mais eficaz para prevenir as consequências do estresse. Conclui-se que, embora as mulheres estejam presentes na PM há muitos anos, a organização e o gerenciamento praticamente continuam sob a ótica masculina e são necessários investimentos em ações preventivas do estresse sob a perspectiva de gênero.*

**Palavras-chave** *Polícia Militar, Mulheres Policiais, Estresse Ocupacional, Gênero e Trabalho*

<sup>1</sup> Centro Latino Americano de Estudos de Violência e Saúde Jorge Careli, Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Fundação Oswaldo Cruz. Avenida Brasil 4036/700, Manguinhos. 21040-361 Rio de Janeiro RJ. claudiabez@gmail.com

## Introdução

Esse artigo tem como objetivo apresentar e discutir o estresse ocupacional vivenciado por mulheres policiais militares, a partir de um estudo realizado nessa corporação no Estado do Rio de Janeiro. Embora ainda seja escasso no país o conhecimento sobre esse tema, algumas referências podem ser encontradas em estudos nacionais e internacionais recentes<sup>1-6</sup>. Elas indicam o estresse como um dos principais problemas de saúde entre os policiais, de ambos os sexos, sendo as mulheres mais afetadas que os homens<sup>2,7-9</sup>. Visando à sua saúde enquanto profissionais, é importante compreender a partir da própria lógica dessas profissionais, como e o quanto esse problema traz consequências para sua vida laboral e familiar.

Segundo documento da Organização Mundial de Saúde<sup>10</sup>, o trabalho em determinadas atividades policiais está vinculado a fatores causadores de estresse como o trabalho monótono que exige concentração constante, em turnos, isolado e sob ameaça constante de violência. O mesmo documento afirma que há também evidências epidemiológicas sobre o tema: elevado risco de doenças cardiovasculares, particularmente as coronarianas e a hipertensão para profissionais da segurança pública de ambos os sexos e em mais elevadas proporções que na população em geral, o que denota, em grande medida efeitos do estresse; os policiais são um dos segmentos mais vulneráveis a acidentes e mortes no exercício de sua profissão<sup>8</sup>; e configuram uma das profissões mais expostas ao perigo e à agressão, uma vez que intervêm, quase sempre, em situações cotidianas de conflito e tensão<sup>11</sup>.

Nesse sentido, este artigo contribui, apresentando resultados de uma investigação com mulheres policiais, mostrando a forma como elas compreendem e interpretam o estresse ocupacional e suas consequências no trabalho e na vida doméstica. Buscou-se aprofundar suas percepções sobre as diferenças de gênero no exercício da profissão, a relação entre estresse ocupacional e problemas de saúde e as estratégias utilizadas para amenizar esse tipo de problema.

### **Condições de trabalho, saúde e estresse ocupacional**

No Brasil, as mulheres passaram a integrar efetivamente a Polícia Militar nos anos 1980, não por uma demanda social, mas por motivação da própria polícia. A intenção em incluí-las era hu-

manizar a imagem corporativa, na época de redemocratização do país. Embora a intenção tenha sido louvável, nunca houve, por parte da bicentenária instituição culturalmente masculina, a intenção de mexer na sua estrutura para adequá-la a uma visão de gênero. No caso do Rio de Janeiro, essa falha foi apontada por Soares e Musumeci<sup>12</sup>, mostrando como isso gera o subaproveitamento e o ressentimento das policiais.

Desta maneira, permanece como esteio, a estrutura militar tendo como bases culturais a hierarquia, a disciplina e o machismo. Segundo Minayo *et al.*<sup>1</sup>, a antiguidade nos postos e as promoções por mérito são os princípios básicos de reprodução da hierarquia. São posições almeçadas e concorridas entre os profissionais e, por contemplarem poucos deles, geram ansiedade e frustrações. Segundo Soares e Musumeci<sup>12</sup>, na polícia do Rio de Janeiro a maioria das mulheres está na base da pirâmide hierárquica, executa funções internas nos quartéis ou está cedida a outros órgãos públicos desenvolvendo atividades de natureza burocrática e administrativa, sendo os setores que mais as contemplam as unidades de educação, de saúde, operacionais especiais, de serviço social e de correição. Algumas, aos poucos, vão galgando postos hierárquicos, mas nas funções citadas.

Não foi assim quando elas ingressaram. Num primeiro momento elas trabalharam nos batalhões de trânsito com um desempenho considerado exitoso e que trazia para a corporação um diferencial importante: as mulheres policiais eram consideradas menos corruptíveis, mais rígidas em relação aos desvios e desobediências. Essa experiência se desenvolveu durante quase 10 anos e foi muito bem avaliada, inclusive pela população, pelos resultados que apresentou<sup>12</sup>. Porém elas sentiam que o trabalho restrito ao trânsito gerava muitos desgastes físicos e era realizado em condições muito desfavoráveis: trabalho realizado em pé, durante muitas horas, sob sol forte, com ausência de banheiros adequados, gerando desconforto físico, particularmente nos períodos menstruais, o que facilitava o agravamento dos sintomas de estresse.

Não se pode dizer que as mulheres estejam insatisfeitas em sua profissão como policial, seja em relação aos salários, seja em relação ao lugar que ocupam. Luz<sup>3</sup> mostra que, embora no Rio de Janeiro, os salários sejam considerados baixos quando comparados às polícias de outros estados, mais de 75% das mulheres afirmam que sua vida melhorou após ingressar na corporação. No entanto, há um grupo em que a insatis-

fação está presente, em sua maioria, em policiais que atuam em unidades operacionais, atividades administrativas e unidades de saúde. Essa insatisfação quase sempre está vinculada a questões organizacionais e de reconhecimento.

Recente pesquisa sobre dados institucionais a respeito dos agravos e mortes de mulheres policiais da cidade do Rio de Janeiro<sup>13</sup> mostra que a maioria dos atendimentos à saúde desse grupo profissional está relacionada a problemas osteomusculares, do aparelho digestivo e transtornos mentais e comportamentais. Conceição<sup>13</sup> pesquisou também sobre os afastamentos para tratamento de saúde dessas profissionais e mostrou que as clínicas responsáveis pelo maior número deles no ano de 2007 foram as de ortopedia, traumatologia e psiquiatria.

Por ser a questão do estresse o objeto específico deste artigo, é sobre esse conceito que se buscará maior aprofundamento. Seyle<sup>14</sup> foi precursor das pesquisas sobre estresse, analisando as respostas fisiológicas apresentadas por animais quando expostos a situações adversas ou ameaçadoras. Nos últimos anos, vários pesquisadores têm se debruçado sobre a relação entre estresse e trabalho, utilizando o construto “estresse ocupacional”<sup>11,15</sup>. Pascoal e Tamayo<sup>15</sup> consideram o estresse ocupacional como um processo em que atuam estressores-respostas. Esse é um enfoque abrangente que enfatiza tanto os fatores organizacionais que contribuem para o problema, quanto suas respostas fisiológicas, psicológicas e comportamentais aos eventos avaliados como estressantes. Essa abordagem acentua o caráter relacional do conceito que envolve ambiente de trabalho e sujeito e atribui importância às percepções individuais como mediadoras entre o ambiente de trabalho e as respostas do indivíduo<sup>16</sup>. Nesse sentido, vários autores vêm se debruçando sobre o que denominam “eustresse” e “distresse, ou estresse negativo”. Por exemplo, para Rossi et al.<sup>17</sup>, o estresse provém de fatores advindos da carga de trabalho, relações interpessoais e condições de trabalho, mas a eles os indivíduos reagem de forma diferente. Alguns respondem com robustez, otimismo, autoconfiança, senso de coerência e capacidade de resiliência, ou seja, com eustresse. Outros respondem com raiva, rancor, frustração, excesso de fadiga, alienação no trabalho e queda de produtividade: é o distresse ou estresse negativo, para o qual contribui sobremaneira a forma de gestão. Essa distinção teórica, é fundamental, responde à questão de porque nem todo mundo adocece frente às adversidades e riscos, sobretudo numa profissão como a policial.

Estudo de Lipp<sup>2</sup>, que examina estressores relacionados ao trabalho e estratégias de enfrentamento entre oficiais da polícia militar de São Paulo revela que oficiais percebem sua profissão como muito estressante e mostra clara associação entre altos níveis de estresse ocupacional e baixa qualidade de vida. O fator de estresse mais frequentemente mencionado é a interação com outros departamentos dentro da polícia. A autora destaca que as mulheres oficiais mostram-se mais estressadas que os homens.

Alguns estudos têm privilegiado a questão do estresse entre as mulheres policiais. Conceição<sup>13</sup>, por exemplo, revela que na clínica de psiquiatria do Hospital da PMERJ, em 2007, houve prevalência para as seguintes categorias: outros transtornos ansiosos, reações ao estresse grave, transtornos de adaptação, transtornos de humor (afetivo) persistentes, episódios depressivos e transtornos de humor (afetivos) não especificados. Também em 2008 as reações ao estresse grave estiveram entre os problemas de saúde prevalentes na especialidade psiquiátrica. A pesquisa de Luz<sup>3</sup> encontrou 28,6% de estresse ocupacional entre as policiais militares do Rio de Janeiro.

Como observam vários autores, no caso das mulheres<sup>1-3,13,14</sup>, aos problemas do trabalho se somam os da chamada dupla jornada. O emprego feminino que historicamente era considerado complementar ao emprego masculino, hoje constitui sua profissão com todos os ônus que isso implica, sem liberá-las de seus papéis familiares. Ainda hoje e, em geral, além do trabalho fora de casa, as mulheres continuam a assumir o trabalho doméstico e a se responsabilizar pelos cuidados da família.

## Metodologia e procedimentos

Para abordar as percepções sobre estresse ocupacional por parte das mulheres policiais do Rio de Janeiro utilizou-se a abordagem qualitativa, privilegiando-se as narrativas das experiências pessoais.

A técnica utilizada para a coleta de dados foi a de grupos focais. Foram realizados oito grupos de discussão sobre o tema, com roteiro semiestruturado elaborado previamente. A pesquisa de campo ocorreu entre agosto e outubro de 2011. Foram ouvidas policiais lotadas em Unidades situadas na capital. Participaram 42 mulheres, sendo 17 oficiais e 25 praças.

Como mostra o Quadro 1, o critério de seleção das entrevistadas respeitou o pertencimento a dife-

**Quadro 1.** Distribuição dos grupos focais.

Área de trabalho	Unidade	8 grupos 42 participantes
Áreas de risco (4 grupos focais)	Saúde	Oficiais – 06 participantes
		Praças – 04 participantes
	Operacional	Oficiais – 02 participantes Entrevista em dupla
		Praças – 08 participantes
Áreas não consideradas de risco (4 grupos focais)	Saúde	Oficiais – 07 participantes
		Praças – 05 participantes
	Operacional	Oficiais – 02 participantes Entrevista em dupla
		Praças – 08 participantes

rentes cargos (oficiais e praças), a diversidade de funções (operacionais e técnico profissionais/quadro de saúde) e a pluralidade de áreas de atuação (áreas com diferentes índices de violência).

As unidades estudadas foram selecionadas de acordo com os seguintes critérios: ter efetivo feminino; ser unidade de saúde ou batalhão operacional; estar em área de risco e não estar em área de risco (o conceito de área de risco foi a presença do batalhão em regiões com altas taxas de violência).

O roteiro para os grupos focais contemplou as seguintes questões: percepção do estresse ocupacional; prazer no trabalho; dificuldades e vantagens de ser uma mulher policial; relação com chefes ou superiores hierárquicos; diferenças do tipo de estresse de quem atua em área operacional ou em unidade de saúde; de quem é praça ou oficial; consequências do estresse na saúde, no cotidiano de trabalho e dia a dia em família; e estratégias para amenizar as consequências do estresse.

A pesquisa foi autorizada pela PMERJ e pelo Comitê de Ética da ENSP. As mulheres policiais participantes dos grupos focais assinaram um termo, com seu livre consentimento à participação da pesquisa.

A análise e a interpretação dos dados qualitativos foram efetuadas destacando-se as relevâncias evidenciadas pelas próprias interlocutoras<sup>18</sup> e contextualizando suas falas em diálogo com a literatura pertinente, seguindo-se as se-

guintes etapas: (a) os dados recolhidos em campo como resultado da discussão em grupos focais e gravados, foram transcritos e digitados; (b) para preservar o anonimato das participantes e das pessoas citadas por elas, foram atribuídas denominações em código; (c) foram realizadas várias sessões de leitura dos textos transcritos, tentando entendê-los em sua especificidade e de forma transversal; (d) a estrutura de análise inicialmente foi organizada segundo cada questão do roteiro e dentro das classificações citadas, criando-se focos de análise separados segundo as repostas das praças e das oficiais. A forma de organização do material permitiu sua compreensão peculiar a cada grupo e posterior comparação entre as duas principais categorias: praças e oficiais. E por fim, realizou-se uma análise contextualizada do material empírico, fazendo-o dialogar com o conhecimento já existente.

## Resultados

Os resultados das discussões em grupos focais mostram que as mulheres policiais militares relacionam seu cotidiano de trabalho ao estresse, percebem a influência dele na sua saúde, descrevem vários sintomas e identificam consequências negativas no relacionamento familiar.

*O estresse ocupacional, eu vejo que surgem dois tipos de sintoma: o sintoma físico mesmo do desgaste e o emocional, porque a gente acaba tendo*

*desvio de atenção. [...] Eu não tenho nenhuma manifestação de cansaço físico, mas o meu cansaço mental me deixa extremamente irritada* (Oficiais operacionais)

Como se observa no Quadro 2, os sintomas psicológicos são mais ressaltados que os físicos, o que também tem sido evidenciado em outras pesquisas<sup>2,7,9,19</sup>.

Como fatores de estresse negativo as policiais destacam: problemas com a hierarquia, grande demanda de trabalho e preconceito de gênero.

Em relação à estrutura hierárquica as participantes ressaltam dificuldades de aceitar ordens de pessoas que consideram pouco qualificadas e que estão em postos de mando por questões hierárquicas próprias da instituição. Ressentem-se também da falta de autonomia, o que atribuem ao problema antes citado. As praças ressaltam humilhações sofridas, quanto às diferenciações na alimentação servida a elas e aos oficiais, o medo das punições por pequenos deslizes e a falta de regras claras e objetivas para ascensão profissional. Esse último ponto, frequentemente, dá lugar a preferências pessoais das autoridades. Em todos os pontos assinalados está o pilar, hoje estruturante da polícia, que é a rígida hierarquia.

*Eu acho que o que mais causa estresse é a questão militar hierárquica. A hierarquia não é feita por capacidade e sim por antiguidade no posto*

(Oficial/saúde). [...] *Essa questão de prejudicar é uma coisa que a gente vive muito, a gente fica sempre muito estressada, se sente pressionada com medo de ser punida* (Oficial/operacional). [...] *São três tipos de refeição: tomate [na comida] dos cabos e soldados. Sargento tem legumes. E oficiais tem tudo e mais alguma coisa. A gente passa e vê três refeitórios diferentes e isso realmente me chateia.* (Praça/saúde).

Para as policiais, a grande demanda de trabalho, assim como a falta de infraestrutura adequada, de pessoal e de material também gera estresse. No caso das que trabalham nas atividades operacionais nas ruas, a questão é a exigência de força física. Para elas os fuzis são pesados e têm dificuldades em segurá-los durante muito tempo. Várias se referiram às condições adversas do trabalho ao sol, sem água, com sede, sem local adequado para ir ao banheiro, o que se complica no período menstrual.

*O acúmulo de funções, com certeza, a gente tem que fazer muita coisa ao mesmo tempo.* (Oficial/operacional). [...] *Falta de gente para atender e é um corre-corre do caramba!* (Oficial/saúde). [...] *Eu já fiquei mais de 12 horas sem ir ao banheiro. Isso é comum.* (Praça/operacional).

O preconceito e a discriminação de gênero também são apontados como fatores estressores. Elas comentam que se sentem avaliadas não

**Quadro 2.** Sintomas de estresse percebidos pelas mulheres policiais e sintomas de estresse citados pela literatura.

Patente	Sintomas de estresse percebidos pelas policiais	Sintomas de estresse citados pela literatura (Lipp <sup>2</sup> e Minayo et al. <sup>19</sup> )
Oficiais Operacionais	Gastrite emocional, cansaço físico e mental, dificuldade para dormir, muito sono, problemas de pele (crise alérgica e espinhas), problema de concentração, falha de memória, irritabilidade, impaciência.	Tensão muscular; dores de cabeça; dores de estômago ou gastrite; hipertensão; herpes; taquicardia; problemas dermatológicos; aftas, retração das gengivas; resfriados; tonturas; infecções; aumento da sudorese, tensão muscular, aperto da mandíbula, ranger de dentes, hiperatividade, náuseas, mãos e pés frios. Queda de produtividade; confusão mental; apatia;
Oficiais Saúde	Insônia, dor de cabeça, dor de estômago, dor muscular, dor nas costas, baixa de imunidade, resfriado, mau humor, agitação, depressão, irritabilidade, fadiga, impaciência, taquicardia.	dificuldade de concentração; sensação de desgaste ao acordar; autoestima baixa; dificuldade de memória; depressão e irritabilidade acima do justificável,
Praças Operacionais	Hipertensão, crise de ansiedade, taquicardia, dor de cabeça/enxaqueca, queda de cabelo, problemas na pele (psoríase, herpes), menstruação desregulada e inchaço no corpo.	ansiedade, tensão, angústia, insônia, alienação, dificuldade de relaxar, ira e hipersensibilidade emotiva.
Praças Saúde	Sentimentos de ansiedade e compulsões como comer muito, ter atitudes repetitivas, tomar muito café, necessidade de isolamento em casa.	

só pela patente, mas também pelo sexo. Percebem diferenças na distribuição das atividades entre homens e mulheres e grande desconfiança dos homens em relação à sua capacidade. Para elas o comando da corporação em geral prefere colocar homens em funções operacionais e de confronto. Por isso, quando são chamadas a atuar em tais situações, sentem-se testadas a provar sua capacidade e desafiadas a conquistar espaço.

*A gente tem que lidar com essa questão da sexualidade [de gênero] o tempo todo mostrando para eles que a gente está do lado deles, não tem diferença.* (Oficial/operacional). [...] *Eles dizem: eu heim! Eu vou ter que cuidar do bandido e da mulher, pois ao invés dela dar tiro vai ficar passando batom.* (Praças/operacionais).

As diferenças nas percepções sobre o estresse ocupacional entre praças e oficiais (Quadro 3) mostram que há mais relatos de sofrimento entre as oficiais, pois elas trabalham com quadro reduzido de profissionais, acumulam funções e responsabilidades pela tomada de decisão. Como a maioria das mulheres está em funções internas, administrativas e de saúde, seu estresse tem origem basicamente na questão gerencial e organizacional.

*Eu acho muito mais fácil obedecer a ordens do que mandar, porque o peso de mandar, o peso daquela decisão [é difícil]!* (Oficial/operacional).

As profissionais de saúde que são oficiais e respondem por cargo de chefia são enfáticas quando falam do estresse que sentem. Em geral, essas são mulheres com idade acima de 45 anos e com mais de 10 anos na polícia. No entanto, muitas quando perguntadas se referem também ao prazer no trabalho e na profissão.

*Para mim o estresse é imenso: são poucas oficiais na parte administrativa e o excesso de setores sob a minha responsabilidade [é enorme]. Apesar de tudo, é cansativo, mas eu faço com prazer. Eu acordo de manhã com prazer de me preparar pra trabalhar.* (Oficial/saúde).

Quando comparam o trabalho operacional e o que exercem nas unidades de saúde (Quadro 4), elas comentam as diferenças e mostram que nem sempre é óbvia a distinção. Dizem que existem seções administrativas com trabalhos muito difíceis, especializados e detalhados e trabalhos operacionais menos cansativos e perigosos, em que a policial faz seu plantão de seis horas e vai para casa, tranquila. Porém, quando a atividade é exercida na rua todas falam do risco de morte ou de outros agravos que correm, o que lhes aumenta o sofrimento. Por isso, as atividades operacionais de rua são percebidas como as mais estressantes.

*Eu já trabalhei em Batalhão, tenho as duas visões. Já passei na corporação pelo estresse lá de fora e pelo daqui de dentro. O estresse lá fora é mil vezes maior do que o daqui de dentro. Aqui é um paraíso... Fiquei sete anos na tropa tive uma visão muito diferenciada.* (Oficial/saúde).

Além dos principais estressores já citados, as mulheres, principalmente entre as praças que exercem atividades operacionais, incluem o assédio sexual. Relatam sua dificuldade em construir estratégias para escapar dele, nesse ambiente predominantemente masculino e dominado por forte hierarquia. Entre as oficiais, o assédio não aparece diretamente como causador de estresse, mas como uma dificuldade peculiar em que não há reconhecimento de que estão em tal posto por seu mérito.

**Quadro 3.** Especificidades do trabalho da praça e da oficial em relação ao estresse ocupacional.

Praças	Oficiais
Escalas extras à época de eleições ou grandes eventos;	A carga horária de trabalho é maior;
Menos acesso à direção ou ao comando;	Mais responsabilidades;
Mais dificuldades que as oficiais para se expressarem e reivindicarem direitos;	Precisam decidir e arcar com as consequências de suas decisões;
Mais sujeitas às ordens, regulamentos, punições e sentem mais medo;	Contam com um quadro de servidores reduzido;
Mais expostas ao assédio, pois atuam em um nível mais baixo da hierarquia.	Acumulam muitas funções.

**Quadro 4.** Especificidades do trabalho operacional e do trabalho nas unidades de saúde em relação ao estresse ocupacional.

Unidades Operacionais	Unidades de Saúde
Atividades mais pesadas (maior sofrimento): trabalho na rua, atuação direta com a população, risco de vida, medo, falta de infraestrutura;	Quem tem cargo de chefia, mesmo estando em unidade de saúde tem uma grande carga de trabalho e se mostra mais estressada;
Nenhuma policial declarou-se sem estresse negativo, seja no trabalho ostensivo, seja no administrativo;	Maiores proporções de mulheres que se percebem e se declaram sem estresse;
Relatam sintomas mais graves de estresse.	Dificuldade de se perceberem enquanto policiais, principalmente entre as que trabalham em serviços internos, técnicos e de saúde.

Comparando os locais onde exercem suas atividades, as profissionais concordam que nas unidades de saúde existe menos assédio, e onde ele mais se presentifica é nas áreas operacionais.

*Eu acho que a mulher é vista como um objeto fácil dentro da corporação. (Oficial/saúde). [...] A questão sexual também aqui dentro é muito forte. Às vezes você está num cargo bom, ou numa função boa, numa escala boa. Talvez as pessoas não pensem que foi mérito seu. (Praça/operacional). [...] Quando a patente é menor você ouve muita gracinha. E conforme a minha patente foi crescendo esse tipo de piadinha, brincadeira parou. (Oficial/saúde).*

Também gera estresse portar a carteira de identificação de policial militar e correr o risco de ser identificada e maltratada na rua, apenas por causa de sua profissão, o que ocorre certamente também com os homens. As praças também incluem as diferenças salariais, escalas extras e grandes deslocamentos de casa para o trabalho como geradores de estresse.

Sobre os efeitos do estresse ocupacional no relacionamento familiar, algumas mulheres relatam que não conseguem se desligar dos problemas do serviço quando chegam em casa, dessa forma acabam se isolando dos assuntos familiares. Também elas se preocupam com a segurança da família e a família com a delas.

*É a falta de paciência, não conseguir dar atenção à família, aos filhos e tenho que optar pelo isolamento. [...] Por que até eu chegar em casa, eu ainda estou pensando no que eu fiz, se deu tempo de fazer tudo, o que falta ainda para o próximo plantão. Eu às vezes não me aproximo de ninguém, eu não consigo. (Praças/saúde).*

Perguntas sobre prazer no trabalho ou sobre o que os teóricos chamam de “eustresse” e sobre vantagens de ser mulher na Polícia Militar foram respondidas com dificuldades e certa lentidão em todos os grupos focais. O que surgiu como mais relevante é que as mulheres policiais sentem prazer quando conseguem ajudar um cidadão, quando consideram sua realização como profissional e nas interações com colegas de trabalho. Sobre a importância de estar integrada na corporação, comenta uma das entrevistadas:

*Meu Deus, eu realizei o meu sonho, eu estou aqui, meu olho enche de água! Apesar das dificuldades e do estresse que o trabalho ocasiona, ainda é gratificante para mim, estar aqui. (Praça/operacional).*

Muitas comentam, no entanto que o prazer não compensa o estresse. O que compensa é a estabilidade no emprego. Várias ressaltaram que a vantagem de ser mulher na Polícia Militar se restringe à licença maternidade, que pode chegar a nove meses.

*Mas o que faz mesmo a gente suportar esse nível de estresse, eu creio que é a estabilidade. [...] Não vou falar segurança porque a gente não tem segurança sendo policial militar, claro que não. É estabilidade do emprego (Oficiais/operacionais).*

O exercício físico foi citado em todos os grupos como uma eficaz estratégia para amenizar ou prevenir as consequências do estresse. Outras estratégias também foram mencionadas como: a importância da convivência familiar, com amigos e várias formas de lazer como viajar, dançar, dormir, ouvir música, comer e até frequentar shoppings e consumir. Em todos os grupos, as policiais incluíram a atividade religiosa como impor-

tante suporte a sua qualidade de vida. Também foram mencionados hábitos não tão saudáveis como consumir remédios e bebidas alcoólicas.

*Academia, que eu acho que é a melhor coisa que existe para esse tipo de estresse, para quem gosta. (Oficial/saúde) [...] Eu acho que a estratégia é sair daqui e fazer algo que você gosta, se você gosta de ler, se gosta de cozinhar, de ter um tempo para você fazer o que gosta. (Oficial/saúde). [...] Para controlar a questão externa, que eu sei que incomoda as outras pessoas, eu tomo a medicação para tentar pelo menos ficar, por dentro, mais tranqüila e poder não ficar mais doente, porque doente eu já sou. (Oficial/saúde).*

### Discussão e recomendações

Durante o trabalho de campo ficou evidente que a discussão em grupos, proporcionada pela pesquisa, teve grande aceitação. As mulheres consideraram os grupos focais realizados como um momento único de encontro entre elas, promovendo uma identidade de experiências e emoções. Comentaram que lhes faltam espaços institucionais para discutirem seus problemas, darem opiniões, desabafarem, compartilhar experiências e sofrimentos. Parece que a carência de momentos de discussão é comum com outras Corporações, pois em Minas Gerais, as mulheres policiais também se queixaram da falta de espaços para livre expressão de suas necessidades<sup>18</sup>.

Na lógica das policiais militares sobre os estressores identificados em seu trabalho, o fato de ser mulher é um detonador. O grande número de sintomas de estresse percebido e as influências no relacionamento familiar indicam a necessidade de se aprofundarem estudos sobre o tema e de se utilizar tais conhecimentos para gerar efeitos práticos.

Uma das mais importantes constatações é que a Corporação, apesar dos 30 anos da presença feminina, ainda não tem uma perspectiva de gênero e de acolhimento real das diferenças. É claro que olhar a Corporação sob a perspectiva de gênero não significa eliminar as diferenças entre homens e mulheres e sim, as desigualdades que advêm daí. Soares e Musumeci<sup>12</sup> também constataram a falta de política de aproveitamento do efetivo feminino, o que gera dificuldade de construção da sua identidade enquanto policial militar.

Apesar da metade das participantes estarem lotadas em batalhões operacionais, apenas 19% delas trabalhavam diretamente na rua, no policiamento ostensivo ou no policiamento de insti-

tuições. Isso demonstra e corrobora o que tem sido encontrado em várias outras pesquisas segundo as quais, mesmo em batalhões operacionais, as mulheres são direcionadas para trabalhos administrativos<sup>3,12,13</sup>.

Tanto oficiais quanto praças percebem em si, sintomas de estresse ocupacional negativo. É difícil comparar o grau em que isso ocorre, pois os trabalhos têm especificidades marcantes. Nessa pesquisa, os relatos de estresse ocupacional mostram que as oficiais são as mais afetadas, por causa dos cargos de chefia ou funções gerenciais, tanto por parte das que trabalham operacionalmente, quanto das que atuam nas unidades de saúde. A articulação de maior estresse com funções de comando também foi observada em trabalhos internacionais como o de Brown et al.<sup>20</sup> e nos estudos de Minayo et al.<sup>1,19</sup>. Para essas autoras, a hipótese é de que no círculo dos oficiais existem policiais com mais idade e com maiores níveis de responsabilidade, o que leva a um tipo de estresse cumulativo, tal como descrito por Gershon et al.<sup>6</sup>.

A questão da hierarquia enquanto fator gerador de estresse sobressai, sem sombra de dúvida, tanto em praças, quanto em oficiais, em policiais do quadro de saúde ou de unidades operacionais, o que corrobora resultados referentes às questões organizacionais dentro da polícia de outras pesquisas nacionais e internacionais<sup>1,4,20-23</sup>. Um ponto a ser ressaltado é que entre as oficiais a falta de autonomia incomoda mais do que entre as praças. As oficiais têm maior poder de decisão e por esse motivo, as restrições de seu posto as afetam mais intensamente.

Em pesquisas com homens policiais o tema das tarefas domésticas, não é citado, porém entre as mulheres são preocupações constantes. A maioria delas, principalmente as praças, não tem ajuda em casa, por isso, as responsabilidades de esposas e mães pesam-lhes muito mais, num mundo em que a ideologia feminista ainda não se concretiza em ações práticas no cotidiano da maioria das famílias.

Já entre as mulheres policiais não se fala no famoso “bico”, comum nas pesquisas que tratam dos policiais homens<sup>1</sup>. A maioria delas (60%) não tem outro trabalho remunerado além da atividade policial. E as que possuem algum outro tipo de compromisso, não desenvolvem tarefas que envolvem riscos. As mulheres que atuam na área da saúde são as que mais relatam duplo vínculo como enfermeiras, psicólogas, médicas e fisioterapeutas. As poucas do quadro administrativo e operacional que disseram exercer outra atividade



trabalham no comércio ou na organização de eventos. Isso diminui sua possibilidade de acumular estresse, em comparação com os homens que, geralmente, atuam no setor de segurança e quase nunca descansam profissionalmente<sup>24</sup>.

As policiais entrevistadas, em seu conjunto, percebem seu trabalho como sendo reconhecido socialmente, não se queixam da distorção de sua imagem, como relataram os homens policiais em estudos de Minayo et al.<sup>1</sup>. Consideram, ao contrário, ser mais difícil o relacionamento com o público interno (colegas e chefes) do que com o externo (população). Há aqui um diferencial positivo de gênero para as mulheres, pois, a sociedade as vê como mais receptivas, honestas e acolhedoras que os homens.

Nos grupos focais, as entrevistadas também relataram a influência negativa do estresse ocupacional em sua vida familiar. Para elas, a grande demanda profissional induz que levem “para dentro de casa os problemas do serviço”. Quem é chefe tem que ficar à disposição e pode ser contatada a qualquer hora. Nesse sentido, elas nunca se desligam do trabalho e das tarefas pendentes, o que afeta diretamente seu relacionamento com a família e, particularmente, com os filhos. Muitas consideram que não conseguem lhes dar a atenção devida, o que gera sentimentos de culpa e de ansiedade. Referem que ao chegar em casa, em alguns períodos de maior tensão no trabalho, sentem-se sem energia para as trocas familiares, preferem dormir ou ficar sozinhas. O isolamento na própria casa funciona como uma estratégia para se acalmar e para não descontar na família os problemas da corporação. No entanto, ressaltam que perdem muito em termos afetivos quando assumem tal atitude.

Para vários estudiosos do estresse o suporte e o apoio social são fatores importantes para a superação e enfrentamento de situações difíceis. A literatura internacional<sup>14</sup> e nacional<sup>25</sup> apontam a interface entre o trabalho e a casa como uma

das mais importantes, pois pode afetar positiva ou adversamente o bem estar dos profissionais, inclusive no ambiente de trabalho. No caso das mulheres, a família é o suporte social mais forte e importante.

A indicação, pelas próprias mulheres, de exercícios físicos como uma eficaz estratégia de prevenção ao estresse ocupacional corrobora estudos de Monteiro et al.<sup>26</sup> que apontam a manutenção de atividades regulares de importância crucial para a qualidade da saúde física e mental de policiais. Também o uso de álcool e remédios aparece como recurso para aliviar o estresse. Esse problema tem sido referido em vários outros trabalhos. Entre eles Minayo et al.<sup>1</sup> afirmam que: “o consumo de tranquilizantes para aliviar a ansiedade é a principal forma de ingestão de droga entre os dois grupos [oficiais e praças]”.

Para a Corporação ficam recomendações no sentido da implantação de programas com metodologia participativa, que possam viabilizar a troca de informações sobre como enfrentar positivamente o estresse, os fatores estressores e os sintomas mais recorrentes. Os programas participativos desde seu planejamento possibilitariam às mulheres serem ouvidas sobre os temas de interesse a serem encaminhados para decisão. Há outras sugestões importantes como: incentivo a exercícios físicos, à prática de esportes, à ioga, a outras modalidades de relaxamento e meditação; investimento na qualidade da alimentação e incentivo as consultas médicas regulares e preventivas, sugestões essas que surgiram no âmbito das discussões sobre como preservarem sua qualidade de vida e sua saúde mental.

Finalizando, a recomendação mais importante que aqui se faz à corporação da polícia militar do Rio de Janeiro é que se proponha a rever sua organização e suas práticas sob a perspectiva de gênero. Essa abertura provocaria uma transformação que teria transcendência para todas as polícias militares dos Estados brasileiros.

## Colaboradores

CM Bezerra, MCS Minayo e P Constantino participaram igualmente de todas as etapas de elaboração do artigo.

## Referências

1. Minayo MCS, Souza ER, Constantino P. *Missão prevenir e proteger: condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz; 2008.
2. Lipp MEN. Stress and quality of life of senior brazilian police officers. *The Spanish Journal of Psychology* 2009; 2. [acessado 2010 nov 20]. Disponível em: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=17213008019>
3. Luz ES. *Estudo do Estresse Ocupacional em Mulheres Policiais Militares da Cidade do Rio de Janeiro* [dissertação]. Rio de Janeiro (RJ): Instituto Fernandes Filgueira, Fundação Oswaldo Cruz; 2011.
4. Juniper B, Branco N, Bellamy P. A new approach to evaluating the well-being of police. *Occup Med* 2010; 60(7):560-565.
5. Arial M, Gonik V, Wild P, Danuser B. Association of work related chronic stressors and psychiatric symptoms in a Swiss sample of police officers; a cross sectional questionnaire study. *Int Arch Occup Environ Health*, Switzerland 2010; 83(3):323-331.
6. Gershon RRM, Lin S, Xianbin MHS. Work stress in aging police officers. *J Occup Environ Med* 2002; 44(2):160-167.
7. Costa M, Júnior HA, Oliveira J, Maia E. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. *Rev Panam Salud Publica* 2002; 21(4):217-222.
8. Souza ER, Franco LG, Meireles CC, Ferreira VT, Santos NC. Sofrimento psíquico entre policiais civis: uma análise sob a ótica de gênero. *Cad Saude Publica* 2007; 23(1):105-114.
9. Oliveira PLM, Badargi MP. Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares. *Bol. Psicol.* 2009; 59(131).
10. World Health Organization (WHO). Global strategy on occupational health for all. 1995. [acessado 2010 dez 20]. Disponível em: [http://www.who.int/occupational\\_health/en/oehstrategy.pdf](http://www.who.int/occupational_health/en/oehstrategy.pdf)
11. Souza ER, Minayo MCS. Policial, risco como profissão: morbimortalidade vinculada ao trabalho. *Cien Saude Colet* 2005; 10(4):917-928.
12. Soares BM, Musumeci L. *Mulheres Policiais: presença feminina na Polícia Militar do Rio de Janeiro*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira; 2005.
13. Conceição AC. *Análise da morbimortalidade de mulheres policiais militares da cidade do Rio de Janeiro* [dissertação]. Rio de Janeiro (RJ): Instituto Fernandes Filgueira, Fundação Oswaldo Cruz; 2010.
14. Seyle H. *Stress in health and disease*. Boston: Butterworth; 1976.
15. Paschoal T, Tamayo A. Validação da escala de estresse no trabalho. *Estudos de Psicologia* 2004; 9(1):45-52.
16. Constantino P. *Riscos vividos e percebidos pelos policiais civis de Campos dos Goytacazes* [tese]. Rio de Janeiro (RJ): Escola Nacional de Saúde Pública, Fundação Oswaldo Cruz; 2006.
17. Rossi AM, Perrew PL, Sauter SL. *Stress e Qualidade de Vida no Trabalho. Perspectivas atuais da saúde ocupacional*. São Paulo: Ed. Atlas; 2012.
18. Minayo MCS. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. São Paulo: Hucitec; 2010.
19. Minayo MCS, organizadora. *Avaliação dos riscos ambientais e das condições de saúde dos policiais militares de Minas Gerais* [Relatório de pesquisa]. Belo Horizonte: Claves; 2011.
20. Brown J, Cooper C, Kirkcaldy B. Occupational stress among senior police officers. *Br J Psychol* 1996; 87(1): 31-41.
21. Muniz J. *Ser policial é sobretudo uma razão de ser: cultura e cotidiano da polícia militar do Rio de Janeiro* [tese]. Rio de Janeiro (RJ): Instituto Universitário de Pesquisas do Rio de Janeiro, Universidade Cândido Mendes; 1999.
22. Silva MB, Vieira SB. O processo de trabalho do militar estadual e a saúde mental. *Saude Soc.* 2008; 17(4):161-170.
23. Anchieta VCC, Galinkin AL, Mendes AMB, Neiva ER. Trabalho e riscos de adoecimento: um estudo entre policiais civis. *Psicologia: Teoria e Pesquisa* 2001; 27(2):73-82.
24. Paschoal T, Tamayo A. Impacto dos valores laborais e da interferência família-trabalho no estresse ocupacional. *Psicologia: Teoria e Pesquisa* 2005; 21(2):173-180.
25. Minayo MCS, Souza ER, Constantino P. Riscos percebidos e vitimização de policiais civis e militares na (in)segurança pública. *Cad Saude Publica* 2007; 23(11):2767-2781.
26. Monteiro MC, Biscaia JR, Amorim CA, Valle B. O sedentarismo na Polícia Militar do Paraná. *Fisioter Mov* 1998; 11(1):9-30.

---

Artigo apresentado em 29/05/2012

Aprovado em 16/06/2012

Versão final apresentada em 09/07/2012