UNIVERSIDADE DO CONTESTADO – UnC

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

CURSO DE XXXX

NOME DO CURSO / PROGRAMA, em letras maiúsculas sem negrito, centralizado, fonte Arial, 12, na 2ª linha.

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 **negrito**, centralizado, fonte Arial, 12, na 15ª 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

2019

MARIA ALICE

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

TÍTULO DO TRABALHO centralizado em letras maiúsculas, **negrito**, centralizado, fonte Arial, 12, na 15ª linha.

A OCORRÊNCIA DE ESTRESSE EM POLICIAIS 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.

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

MAFRA

2019

A OCORRÊNCIA DE ESTRESSE EM POLICIAIS DO OESTE DE SANTA CATARINA

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

MARIA ALICE

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 aprovado na sua versão final em 10 de dezembro de 2019, 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:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Profº. 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!**

AGRADECIMENTOS

**AGRADECIMENTOS** (Opcional)

Letras em maiúsculas, centralizada em negrito, fonte Arial 12.

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

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 está 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, fonte Arial 12, espaço entre linhas simples. Não é necessário escrever o título. Sinalizar autor do pensamento.

*“*Não há ensino sem pesquisa e pesquisa sem ensino. [...] Pesquiso para constatar, constatando, intervenho, intervindo, educo e me educo. Pesquiso 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 (vernácula). Obrigatório. O termo RESUMO em letras maiúsculas, em negrito centralizado. O texto do resumo deve conter de 150 a 500 palavras. Fonte Arial, 12, espaço entre linhas simples, sem recuo de parágrafo.

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 Policias 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.

Parágrafo único, sem recuo da margem.

1 espaço de 1,5

**Palavras-Chave:** Estresse. Policiais Militares. Sintomas físicos e psicológicos.

Palavras-chave: termos ou palavras que representam o assunto abordado no trabalho, fonte Arial 12, espaçamento simples, devem ser separadas entre si por ponto ( .). O número mínimo de palavras-chave é 3 e o máximo 6.

ABSTRACT

1 espaço de 1,5.

RESUMO em língua estrangeira. Obrigatório. O termo **ABSTRACT** em letras maiúsculas, em negrito, centralizado. O texto do resumo deve conter de 150 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 12, espaçamento simples, devem ser separadas entre si por ponto ( . ). Mínimo de 3 e máximo de 6 palavras. São as mesmas palavras utilizadas na versão em Português.

LISTA DE FIGURAS

**LISTA DE ILUSTRAÇÕES**:

Elemento opcional. Para o título usar letras maiúsculas em negrito centralizado, Fonte Arial, 12.

1 espaço de 1,5.

[Figura 1 – Policiais militares em treinamento 19](#_Toc22666141)

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

LISTA DE QUADROS

**LISTA DE QUADROS**:

Elemento opcional. Para o título usar letras maiúsculas em negrito centralizado, fonte Arial 12.

[Quadro 1 – Síndrome/doenças que afetam trabalhadores e seus respectivos sintomas 17](#_Toc22666126)

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

LISTA DE TABELAS

**LISTA DE TABELAS**:

Elemento opcional. Para o título sar letras maiúsculas em negrito centralizado, fonte Arial, 12.

1 espaço de 1,5.

[Tabela 1 – Sintomas psicológicos e físicos do estresse 23](#_Toc22666115)

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 GRÁFICOS

**LISTA DE GRÁFICOS**:

Elemento opcional. Para o título sar letras maiúsculas em negrito centralizado, fonte Arial, 12.

[Gráfico 1 – Presença ou não de estresse 22](#_Toc22666108)

LISTA DE ABREVIATURAS E/OU SIGLAS

LISTA DE SIGLAS:

Elemento opcional. Para o título usar letras maiúsculas em negrito centralizado, fonte Arial 12.

1 espaço de 1,5.

CNS – Conselho Nacional de Saúde

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.

ISMA – International Stress Management Association

ISSL – Inventário de Sintomas de Stress para Adultos

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

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.

A lista com as abreviaturas ou siglas deve ser inserida em ordem alfabética alinhada à margem esquerda, colocando a sigla seguida de hífen e sua descrição, usar fonte Arial 12, espaço entre linhas 1,5.

SUMÁRIO

1 espaço de 1,5.

**SUMÁRIO**:

Elemento OBRIGATÓRIO. Para o título usar letras maiúsculas em negrito centralizado, fonte Arial, 12, negrito.

[1 INTRODUÇÃO 14](#_Toc22666174)

[1.2 OBJETIVOS 15](#_Toc22666175)

[1.2.1 Objetivo Geral 15](#_Toc22666176)

[1.2.2 Objetivos Específicos 15](#_Toc22666177)

[2 REFERENCIAL TEÓRICO 16](#_Toc22666178)

[2.1 PSICOLOGIA ORGANIZACIONAL E DO TRABALHO 16](#_Toc22666179)

[2.1.1 Histórico 16](#_Toc22666180)

[2.2 ESTRESSE NO TRABALHO 16](#_Toc22666181)

[2.2.1 Doenças Provocadas pelo Estresse no Trabalho 17](#_Toc22666182)

[2.3 ESTRESSE NA POLÍCIA MILITAR 17](#_Toc22666183)

[3 MATERIAL E MÉTODOS 20](#_Toc22666184)

[3.1 TIPO DE PESQUISA 20](#_Toc22666185)

[3.2 SUJEITOS DA PESQUISA 20](#_Toc22666186)

[3.3 ASPECTOS ÉTICOS 20](#_Toc22666187)

[3.4 COLETA DE DADOS 21](#_Toc22666188)

[4 RESULTADOS E DISCUSSÕES 22](#_Toc22666189)

[5 CONCLUSÃO 24](#_Toc22666190)

[REFERÊNCIAS 25](#_Toc22666191)

[APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido 27](#_Toc22666192)

[ANEXO A – Exemplo de Anexo 28](#_Toc22666193)

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.

# 1 INTRODUÇÃO

As folhas ou páginas pré-textuais devem ser contadas, mas não numeradas. A numeração de páginas deve figurar, a partir da primeira folha da parte textual (Introdução), em algarismos arábicos, no canto superior direito da folha. Fonte Arial, tamanho 10.

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.

1 espaço de 1,5.

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

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

Citação indireta com 2 autores, inserida no parágra-fo.

O estresse é um dos responsáveis pelo aparecimento de doenças e sofrimento psíquico que acomete a população em geral. Há inúmeros fatores que podem desencadeá-lo. 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*,* 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 (LIMONGI-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

Apenas uma frase precedida por um verbo.

### 1.2.1 Objetivo Geral

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

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

### 1.2.2 Objetivos Específicos

* 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

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.

1 espaço de 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.

[...] 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.

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

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 e página.

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 “ ”

Citação de obra com mais de 3 autores citar o sobrenome do primeiro autor seguido da expressão *et al*. em itálico.

## 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 (LIMONGI-FRANÇA; RODRIGUES, 1997).

Citação de citação. Utilizar *apud* o qual indica que um autor é citado através de um comentário ou de uma citação mediada por outro autor. A palavra *apud* deve estar em *itálico*

Para Hans Selye (1936 *apud* LIMONGI-FRANÇA; RODRIGUES, 1997, p. 36) o stress é “um conjunto de reações, que ocorrem em um organismo quando está submetido a um esforço de adaptação”

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 e em itálico.

### 2.2.1 Doenças Provocadas pelo Estresse no Trabalho

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 e seus respectivos sintomas

|  |  |
| --- | --- |
| **Síndrome/Doença**  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). | **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 hipervigilancia, sintomas ansiosos, depressivos, abuso de álcool e outras drogas. |

Fonte: Organização Mundial da Saúde (1993, adaptada).

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 e acrescentar a expressão modificada – adaptada).

## 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, 2009, p. 1). 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 (2006, p. 1):

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 policias militares não é difícil deduzir que se trata de uma categoria profissional bastante vulnerável a produção de sofrimento psíquico.

Uso de termos estrangei-ros e nomenclatura científica, grifar em itálico.

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, burnot, *coping proactivo*[[1]](#footnote-1), comprometimento organizacional, satisfação com a vida e satisfação/realização profissional (AFONSO; GOMES, 2009, p. 1). Os resultados apontam que 12% dos policias 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, 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.

Nota explicativa, inserir na parte inferior da folha/página, fonte Arial 10, espaço entre linhas simples, justificado.

###### Figura 1 – Policiais militares em treinamento



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.

Fonte: Santa Catarina. Policia Militar (2011).

# 3 MATERIAL E MÉTODOS

O item MATERIAL E MÉTODOS pode 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 (1988), 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) policias 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.

Chamar os Anexos e Apêndices no corpo do trabalho.

## 3.3 ASPECTOS ÉTICOS

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 ISSL[[2]](#footnote-2) 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.

# 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.

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

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

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.

Gráfico 1 – Presença ou não de estresse

Quando a ilustração/figura/gráfico, for elaborada pelo autor do trabalho com base nos instrumentos da pesquisa, deve-se indicar na Fonte a expressão: Dados da pesquisa e o ano entre parênteses.

Fonte: Dados da pesquisa (2019)

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; GAUER; FURTADO, 2003).

Quando os autores tiverem o sobrenome com grau de parentesco (Neto, Sobrinho, Filho, deve-se indicar o penúltimo sobrenome seguido do grau de parentesco.

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, consequentemente, 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 (2019).

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 deCONSIDERAÇÕES 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 acerca do assunto a seus profissionais, além de proporcionar atendimento psicológico individual ou em grupos.

# REFERÊNCIAS

1 espaço de 1,5.

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

AFONSO, J. M. P.; GOMES, A. R. 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. DOI: http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722009000200017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S0102-79722009000200017&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 22 out. 2019.

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.

AMADOR, F. S.; SANTORUM, K.; CUNHA, C. S.; BRAUM, S. M. Por um programa preventivo em saúde mental do trabalhador na brigada militar. **Psicologia**: ciência eprofissão, Brasília, v. 22, n. 3, p. 54-61, set. 2002. DOI: http://dx.doi.org/10.1590/ S1414-98932002000300009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script= sci\_arttext&pid=S1414-98932002000300009&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 22 out. 2019.

1 espaço simples entre uma referência e outra

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

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

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

\_\_\_\_\_\_ (org.). **O stress está dentro de você**. 7. Ed. São Paulo: Contexto, 2007.

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

\_\_\_\_\_\_; MALAGRIS, L. E. N. Manejo do estresse. *In*: RANGÉ, B. (org.). **Psicoterapia comportamental e cognitiva**: pesquisa, prática, aplicações e problemas. Campinas: Psy II, 2001.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (coord.). **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, a. 5, n. 55, 2010.

RUTTER, M.; ABREU, S.A. **Pesquisa de mercado**. São Paulo: Ática, 1988.

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

SOUZA, A.D.; CAMPOS, C. S.; SILVA, E. C.; SOUZA, J. O. **Estresse e trabalho**. 2002. Monografia (Especialização em Medicina do Trabalho) – Sociedade Universitária Estácio de Sá, Associação Médica de Mato Grosso do Sul. Campo Grande, 2002. Disponível em: <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd26/ fulltexts/0708.pdf>. Acesso em: 22 out. 2014.

Conforme NBR 6023 (2018, p. 35): “Quando houver quatro ou mais autores, convém indicar todos. Permite-se que se indique apenas o primeiro, seguido da expressão *et al*.”

**Nesse caso o autor do trabalho deve definir qual das formas irá utilizar e seguir o mesmo padrão para todas as referências que tiverem quatro ou mais autores.**

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

SPODE, C. B.; MERLO, A. R. C. Trabalho policial e saúde mental: uma pesquisa junto aos capitães da Polícia Militar. **Psicologia**: reflexão e crítica, Porto Alegre, v. 19, n. 3, p. 362-370, 2006.

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

TONETO, A. M.; AMAZARRAY, R. M.; KOLLER, H. S.; GOMES, W. B. Psicologia organizacional e do trabalho no Brasil: desenvolvimento cientifico contemporâneo. **Psicologia & Sociedade**, Porto Alegre, v. 20, n. 2, p. 155-164, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-71822008000200003&script= sci\_abstract&tlng=pt >. Acesso em: 17 out. 2019.

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

#### APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

APÊNDICE: Elemento Opcional, é um texto ou documento que foi **elaborado pelo autor** e utilizado no trabalho. No termo **APÊNDICE**, usar fonte Arial 12 sem negrito.

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 minha participação na pesquisa. (No caso em que o participante da pesquisa receber e/ou ser encaminhado para tratamento e/ou assistência deve constar o nome da instituição – hospital, clinica, etc.)

A pesquisa se justifica (inserir a justificativa em linguagem simples), sendo os riscos/desconfortos (descrever riscos assim como providências imediatas caso aconteçam).

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](mailto: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 A – Exemplo de Anexo

**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.

1. Coping Proactivo: estratégias de enfrentamento para lidar com situações de dano ameaça ou desafio [↑](#footnote-ref-1)
2. Por se um teste de uso de profissionais de psicologia, não é permitido apresentá-lo como anexo nesta pesquisa. [↑](#footnote-ref-2)