

PSICOLOGIA AMBIENTAL E QUALIDADE DE VIDA EM POLICIAIS MILITARES DE CURITIBA

Ana Beatriz B. Gugisch¹ (✉ anagugisch@gmail.com), Ana Maria Moser¹, & Tânia C. Silva Barbieri¹

¹Departamento de Psicologia, Escola de Ciências da Vida Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Curitiba, Brasil

A definição biológica de ambiente inclui noções de perigo, de conservação da natureza e da sua beleza, nos é instintivo achar a natureza e a vida no geral bela. Mas para a Psicologia Ambiental, a ênfase está em estudar “a pessoa em seu contexto, tendo como tema central as inter-relações – e não somente as relações – entre a pessoa e o meio ambiente físico e social” (Moser, 1998, p. 121). Com enfoque na “crise das pessoas-no-ambiente”, a preocupação tem como foco nas rápidas mudanças ambientais, Pinheiro (1997) afirma que este ramo da psicologia deve estar presente com estudos teóricos e práticos dentro destes novos espaços, visando às consequências e funcionamentos dos indivíduos dentro deste.

A congruência entre o sujeito e o ambiente se mede em termos de qualidade de vida e bem-estar, entretanto a globalização vem dificultando esse fenômeno, pois por definição, desenvolvimento sustentável é aquele que é “capaz de satisfazer as necessidades da geração atual sem prejudicar a habilidade das futuras gerações satisfazerem suas próprias necessidades”, e a globalização com seus meios de comunicação e comércios tendem a uniformizar a cultura e estilos de vida, o que pode gerar patologias pela desconsideração da subjetividade (Moser, 1988).

Dentre as patologias ou agravantes do funcionamento mental, que surgem neste novo formato social e cultural, está o estresse. Este pode ser entendido tanto como um estímulo, como resposta a uma situação, entretanto voltando a etimologia da palavra, ela significa “pressão” e “insistência”, durante o século XVII a palavra era designada como “fadiga”; no século seguinte e no próximo o termo era utilizado como “força” e

“pressão”, se assemelhando a nossa conceituação popular atual (Silva, 2010). Já no âmbito biológico, o estado de estresse tem como função diminuir os prejuízos trazidos pelos estressores, sendo assim nesse sentido, também será uma reação. Há a necessidade de diferenciação de estado de vigilante, estresse e ansiedade, apesar da possibilidade deste último estar presente no ‘estar estressado’, isso se deve em parte ao que se denomina de síndrome geral da adaptação, onde a primeira fase é a de alarme (minutos ou horas), onde a homeostase corporal é alterada; após vem a fase de resistência (horas depois do estressor), aqui há uma tentativa de incluir de forma adaptativa o estressor; por fim há a fase de exaustão ou descompensação, onde há efetivamente a instalação da patologia, sendo que o estresse pode ser físico, psíquico ou misto, e ainda, agudo ou crônico, dependendo da duração da patologia (Cortez & Silva, 2007). Coleta e Coleta (2008) afirmam que a percepção que o sujeito tem sobre seu ambiente e às situações que é exposto é crucial para o estudo do estressor e estresse, pois a visão sobre o estímulo ajudará a determinar a resposta que este sujeito virá a emitir, reafirmando a questão do critério subjetivo na definição de estressores presentes no ambiente.

O próprio ambiente pode ser fonte de estresse, como ressalta Murta e Tróccoli (2004), físicos: muitos ruídos, demasia de estímulos sonoros ou em alta intensidade, iluminação, temperatura, ventilação, entre outros; químicos: cheiros fortes, desagradáveis ou gases poluentes em excesso; biológicos: vírus ou bactérias presentes no ambiente que podem levar a incômodos ou enfermidades frequentes; ergométricos: má postura, uma disposição de objetos e móveis desconfortável; psicossocial: falta de suporte de supervisores, problemas com colegas de trabalho. Silva (2010) fala sobre a importância da adaptação ao ambiente como potencial estressor, pois como salienta Moser (1988) o social e cultural não podem ser isolados ou esquecidos, pois influenciam, mediam e modificam a forma que os indivíduos percebem seu meio, assim como a reação que tem a ele.

Portanto, o ambiente por si só, assim como o trabalho e tudo o que se inclui nisso (colegas, chefes, tarefas e exigências) podem ser estressores. Quando o foco é na profissão de policial militar incluí-se ainda o quesito de que situações desafiadoras e estressantes estão muito presentes no cotidiano desta profissão e isto pode levar a um desequilíbrio patológico nestes profissionais (Oliveira & Santos, 2010). Quesito ressaltado por Silva e Vieira (2010), é da formatação de hierarquia e regras dentro da instituição,

que privilegia a questão de exigências e pouca flexibilidade quanto a elas, fortalecendo a possibilidade do cotidiano repleto de estressores e, portanto, a possibilidade de desenvolvimento da patologia. Os autores afirmam que o aumento expressivo no número de homicídios em 24 anos, a taxa de crescimento foi de 356% durante o período de 1979 a 2003, só piora quando o assunto é estresse e tensão no trabalho, principalmente quando se trata da força tática e de patrulhamento da polícia militar.

De uma forma genérica, todos os empregos exigem esforços em três áreas: física, cognitiva e psíquica, e como afirma Silva e Vieira (2010), quando uma das partes encontra-se comprometida, há um dano no todo, prejudicando de forma completa o indivíduo. Ryff (1989) sugere que a saúde depende de um bem-estar subjetivo, Considerando esse comprometimento dentro da organização militar, é extremamente preocupante, pois como um órgão de segurança, hierárquico e robotizado, o prejuízo pode ser generalizado pela sobrecarga de outro profissional, além do ponto que fora discutido na Psicologia Ambiental e Estresse, que ao conter um indivíduo na organização, os outros também serão afetados, assim, a patologia de um integrante é a patologia da própria organização (Silva & Vieira, 2010). Nesse sentido, uma das estratégias possíveis para minimizar as consequências de dessa categoria é o estudo detalhado da função com o auxílio da abordagem proposta pela psicologia ambiental.

Na área cognitiva há também itens importantes a serem observados dentro da neuropsicofisiologia. Quando há uma demanda adaptativa algumas áreas cerebrais são ativadas e promovem alterações de substâncias que em um caso agudo de estresse retornam ao nível padrão. As áreas principais nesse processo são o hipocampo, amígdala e córtex pré-frontal, estas são responsáveis pelo aumento de alguns hormônios no sangue (Gimenes & Andrade, 2004; Melo, 2014). Sendo importante ressaltar que “a resposta ao evento estressor (é) modulada conforme o estímulo aversivo e o tempo de exposição” (Melo, 2014, p. 14).

Dentre as reações relevantes para o presente estudo, há o processo do estresse onde ocorre alteração nos níveis de cortisol, este é desencadeado por uma situação que exige adaptação, seja de curto ou longo prazo, onde o eixo hipotálamo-pituitário-adrenal (HPA) acaba por elevar os níveis de cortisol influenciando os processos metabólicos e imunológicos. Todo o processo de liberação hormonal supracitado alteram a memória e também aprendizagem, sendo de forma aguda, propício para uma melhora nesses

sistemas, mas em uma prolongada exposição num déficits nas áreas (Gimenes & Andrade, 2004; Melo, 2014).

O objetivo é comparar a qualidade de vida de policiais militares que dentro de sua função relacionam-se com a comunidade e em contato direto com a natureza e animais, e de policiais militares que usualmente em sua função somente tem contato com a comunidade.

MÉTODO

É um estudo com delineamento quantitativo e transversal.

Participantes

Participaram 60 policiais, sendo 30 sujeitos em cada grupo. Os quais foram escolhidos, dentre seus colegas de batalhão, pela disponibilidade de tempo no dia e horário marcado com o responsável. Houve uma variedade entre 2 a 30 anos de serviço na Polícia Militar, e no tipo de serviço prestado. Quanto a distribuição por gênero, o grupo 1 foi constituído 50% por mulheres e 50% por homens. O grupo 2 se constituiu 20% por mulheres e 80% por homens, correspondendo a 6 e 24 respectivamente. Devido ao caráter militar da instituição foi dada a liberdade para os participantes não se identificarem na coleta de dados.

Material

Foram utilizados três instrumentos, sendo dois quantitativos e um qualitativo, o Inventário de Sintomas de Estresse de Lipp (ISSL) e a Escala de Bem-Estar Psicológico (Ryff, 1989). E a variável qualitativa, uma pergunta a ser respondido de forma escrita e anônima, “Quais as contribuições do convívio com animais você tem no seu trabalho?”.

Procedimento

As aplicações dos instrumentos foram realizadas de forma coletiva, duraram em média 3 horas por grupo, realizadas em dois dias em cada

local de coleta. Após trâmite no comitê de ética, sob a Certificação De Apresentação Para Apreciação Ética (CAAE): 61194516.4.0000.0020, foram contatadas as instituições e agendadas as coletas de dados.

RESULTADOS

Utilizando o gabarito do ISSL foi levantado o escore obtido nas três fases obtendo a pontuação total, conforme parâmetros do inventário foi identificados os indivíduos que apresentavam stress e qual fase se encontravam. Os dados dos grupos estão discriminados na Figura 1.

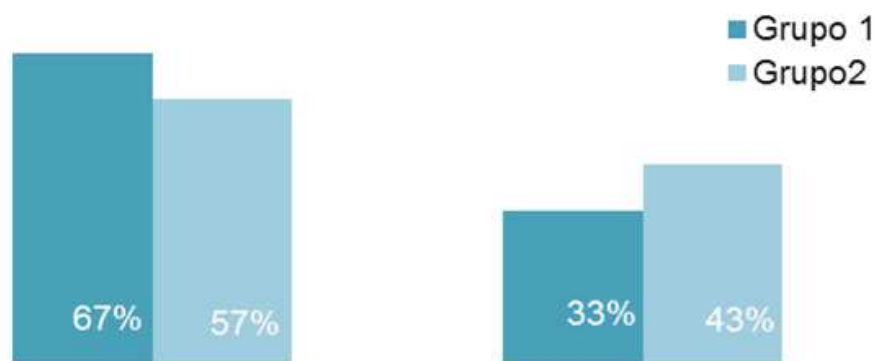


Figura 1. Histograma comparativo das porcentagens obtidas no ISSL (N=60)

Pode-se observar pelos dados da Figura 1 que a maioria dos entrevistados no Grupo 1 (67%) e do Grupo 2 (57%) não apresentam estresse. Em ambos os grupos houve a prevalência na fase 2, de Resistência, quando apresentado estresse. Salienta-se que 7% do Grupo 2 indicaram estar na fase de exaustão.

Ao tratar os dados de estresse nos grupos, foi possível identificar que mesmo nos indivíduos classificados sem estresse do Grupo 2 a média de sintomas por fase foi acima do outro grupo, como podemos ver no Figura 1, há uma diferença de 0,30, 0,67 e 1,23, em cada conjunto de quadros, de sintomas físicos e psicológicos, do instrumento.

Em relação a qualidade de vida, o instrumento Escala de Bem-Estar Psicológico (Ryff) avalia as seis dimensões propostas por Ryff, dando um

escore a cada uma e também o escore bruto, a Figura 2 foi elaborada contendo a média obtida pelos entrevistados do Grupo 1 e Grupo 2 para cada uma das dimensões bem como a média da pontuação total.

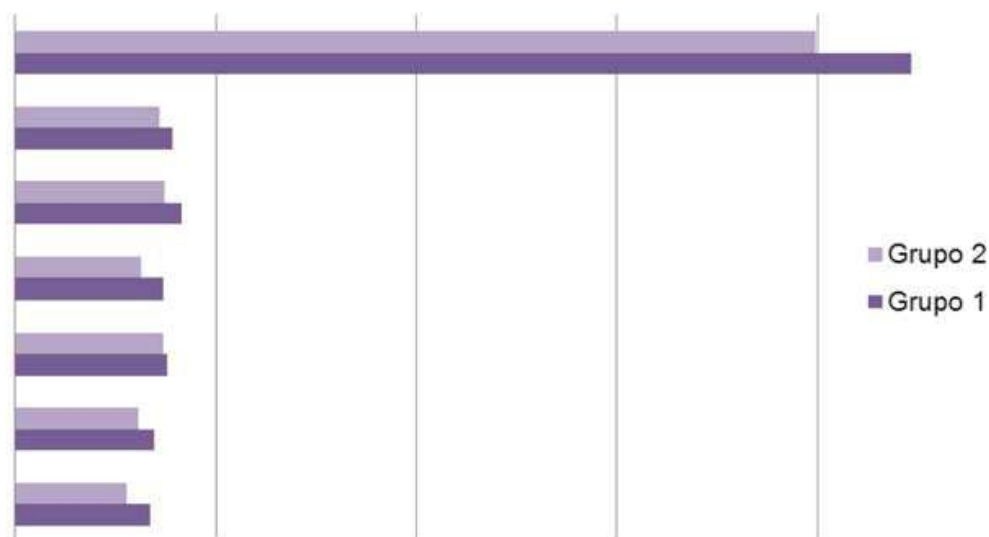


Figura 2. Histograma comparativo das médias obtidas em cada uma das dimensões do Bem-estar Psicológico (N=60)

Pode-se ressaltar pelos dados da Figura 2 que a média da pontuação total do Grupo 1 foi maior do que a média da pontuação total do Grupo 2. Observa-se também que a média de cada dimensão foi maior no Grupo 1, tendo a maior discrepância na Dimensão 1 com 2,33 pontos e a menor, com 0,47 na 3ª.

Elaborada a partir das respostas abertas aplicadas ao Grupo 1, o quadro 1 contém a porcentagem das categorias utilizadas na análise da questão aberta “Quais as contribuições do convívio com animais você tem no seu trabalho?”. As categorias foram divididas por temas: Relacionais (1), onde foram incluso amizade; boa companhia; relacionamento interpessoal; confiança; parceiro; interação; respeito; cumplicidade e afeto. A segunda é caracterizada por Bem-estar (2), além deste abrange os termos qualidade de vida; estresse; relaxamento; alegria; felicidade; satisfação; tranquilidade; calma; gratificante; terapêutico. A última se refere ao Físico e Neurológico (3) compreende as palavras neuromotor; psicomotor; atenção; desenvolvimento; mente; músculos; físicos.

Quadro 1

Porcentagem das categorias referente à questão “Quais as contribuições do convívio com animais você tem no seu trabalho?” aplicada ao Grupo 1

Categoria	Participantes	Incidência
Relacionais	40%	26%
Bem-Estar	67%	51%
Físico e Neurológico	23%	23%

Pode-se observar pelos dados da Quadro 1 que a subjetividade é enfatizada pela forma como os entrevistados nomeiam as consequências dessa interação.

DISCUSSÃO

Conforme literatura (Oliveira & Santos, 2010; Silva & Vieira, 2010) sobre o tema, pela rigidez e características do trabalho do policial militar é necessária adequação ao contexto, sendo que em diversos casos, onde o indivíduo não consegue alcançar a adaptação, o estresse acaba por se instalar. Nos resultados obtidos pode-se observar que a porcentagem de policiais militares identificados com estresse por meio do ISSL foi relativamente baixa quando comparado com o estudo realizado por Dantas, Brito, Rodrigues, e Maciente (2010), os quais utilizaram o mesmo inventário de estresse em 38 policiais militares do sul de Minas Gerais, obtiveram na amostra 44,7% com estresse e 55,3% sem estresse, prevalecendo a fase de Resistência em 70% dos casos. Foram identificadas diferenças importantes entre as pesquisas. Conforme demonstrado na Figura 1, os dados da pesquisa realizada em Minas Gerais foram próximos as dados do Grupo 2, com diferença de 1,7% na incidência de estresse. Entretanto quando comparado ao Grupo 1 foram destoantes, onde em 67% não foi identificado estresse, enquanto no estudo de Dantas et al., (2010) apresenta 55,3% dos sujeitos. Na presente pesquisa, portanto, há uma menor incidência de estresse nos policiais militares do que nos sujeitos da pesquisa citada.

Ao analisar os dados de estresse entre os grupos, pode-se hipotetizar que os menores níveis de Estresse devem-se ao processo onde ocorre alteração nos níveis de cortisol, que é desencadeado por uma situação adaptativa, seja de curto ou longo prazo, onde o eixo hipotálamo-pituitário-adrenal acaba por elevar os níveis de cortisol influenciando os processos metabólicos e imunológicos. Todo esse processo de liberação hormonal altera a memória e aprendizagem. Quando de forma aguda, propicia uma melhora nesses sistemas, mas em uma prolongada exposição em déficits nas áreas. Foi identificada, através de estudos com a saliva de participantes de terapia assistida por animais, uma baixa no nível de cortisol do plasma dos indivíduos que tinham contato com animais, assim havendo uma redução do estresse comportamental. Isso se justifica pela interpretação atenuada da situação estressante quando há a presença de um animal, provocando modificações significativas no psicológico, alterando o bem-estar (Costa, 2000; Gimenes & Andrade, 2004; Melo, 2014).

Nos resultados obtidos na Escala de Bem-Estar Psicológico (Ryff) foi possível identificar alterações significativas demonstradas entre os escores brutos, e Grupo 1 também se destacou com médias maiores nas seis dimensões da escala. Hipotetiza-se a probabilidade destas serem devidas ao convívio com o animal na rotina e ambiente de trabalho, o qual promove modificações da percepção sobre situações negativas e estressantes, elevação da autoestima, diminuição da ansiedade, promoção de relacionamentos sociais saudáveis e um sentimento de integração entre o indivíduo e seu ambiente de trabalho. Possivelmente essa quebra de rotina que o animal propicia durante o trabalho, pela característica imprevisível de suas reações, influencia a representação de dificuldades e estímulos aversivos, onde há um nível positivo e benéfico de exigência adaptativa. Melo (2014) afirma que o estresse na forma aguda, impulsiona a capacidade de aprendizagem, memória, autonomia, autorregulação, desenvolvimento de potencialidades, sentimento de satisfação, gratidão e companheirismo, que possivelmente afeta no bem-estar subjetivo destes policiais. E nesse aspecto pode afetar os resultados referentes a adaptação, na qual há o reestabelecimento de secreções hormonais como cortisol e adrenalina, que são estimuladas pela situação adversa e voltam ao nível base quando sanada tal exigência, ocorrendo assim a recomposição neuropsicofisiológica desse sujeito. Voltando a normalidade há possibilidade de menor incidência dos sintomas físicos e psicológicos do

estresse patológico, estes que são avaliados no ISSL, e indiretamente afetam os escores finais da Escala de Bem-Estar Psicológico (Ryff), como por exemplo, insônia, sentimento de insatisfação e desmotivação, autorregulação, gastrite, dermatites, entre outros aspectos sintomatológicos (Costa, 2000; Gimenes & Andrade, 2004; Melo, 2014).

Ao nos depararmos com as palavras chaves encontradas na resposta à questão do convívio com o animal no trabalho, pode-se perceber o quão positivos são esses relatos, dentre todos os entrevistados, não houve respostas que indicassem aspectos negativos da presença do animal. Diante disso os temas são de extrema relevância para ser possível a compreensão da percepção desse animal no ofício destes policiais, tanto como parceiro de trabalho, quanto estímulo que modifica a intensidade percebida de estímulos aversivos ou que exigem um maior esforço do indivíduo, como supracitado, a adaptação (Costa, 2000; Melo, 2014; Gimenes & Andrade, 2004).

Portanto, pode-se perceber que há uma diferença entre os grupos, entretanto não é possível afirmar que a variável determinante seja a presença do animal na rotina do ofício. Há a necessidade de maior investigação de causas e com maiores detalhes sobre a influência do animal na representação sobre situações estressantes e satisfação no trabalho, assim como no próprio bem-estar subjetivo do trabalhador. Assim como seria interessante uma restrição entre público, determinando função, tempo de profissão e idade dos participantes, o que não foi possível neste experimento.

REFERÊNCIAS

- Carvalho, L., & Malagris, L. (2007). Avaliação do nível de stress em profissionais de saúde. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 7(3), 570-582.
- Coleta, A. S. M. D., & Coleta, M. F. D. (2008). Fatores de estresse ocupacional e coping entre policiais civis. *Psico-USF*, 13(1), 59-68. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-82712008000100008>
- Cortez, C. M., & Silva D. (2007). Implicações do estresse sobre a saúde e a doença mental. *Arquivos Catarina de Medicina*, 36(4), 96-108.

- Costa, M. (2000). *Ambientes virtuais na reabilitação cognitiva de pacientes neurológicos e psiquiátricos*. Tese – UFRJ, Rio de Janeiro, p. 30.
- Dantas, M. A., Brito, D. V. C., Rodrigues, P. B., & Maciente, T. S. (2010). Avaliação de Estresse em Policiais Militares. *Psicologia: Teoria e Prática*, 12(3), 66-77.
- Gimenes, R., & Andrade, D. E.(2004). *Implantação de um projeto de equoterapia: Uma visão do trabalho psicológico*. Disponível em <http://www.equoterapia.com.br/artigos/artigo-15.php>. Acesso em 29 jun. 2017.
- Melo, L. (2014). *Impacto da intervenção assistida por animais nas habilidades sociais, motivação e estresse em crianças cursando o ensino fundamental: Um estudo etológico, neurofisiológico e neuropsicológico*. 139 f. Dissertação (pós-graduação). Universidade de Brasília, Instituto de Psicologia. Disponível em <http://repositorio.unb.br/handle/10482/16888>
- Moraes, A. P. P. (2012). *Stress, sintomas físicos, psicológicos e enfrentamento de situações estressoras em profissionais da saúde que atuam em hospitais*. 90f. Dissertação (mestrado), Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Ciências, 2012. Disponível em <http://hdl.handle.net/11449/97433>
- Moser, G. (1998). Psicologia ambiental. *Estudos de Psicologia*, 3(1), 121-130, Disponível em <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X1998000100008>
- Murta, S. G., & Tróccoli, B. T. (2004). Avaliação de Intervenção em Estresse Ocupacional. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20(1), 039-047. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722004000100006>
- Pinheiro, J. Q. (1997). Psicologia Ambiental: A busca de um ambiente melhor. *Estudos de Psicologia*, 14, 377-398.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and social Psychology*, 57, 1069-1081. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Silva, J. F. C. (2010). *Estresse Ocupacional e suas principais causas e consequências*. Universidade Candido Mendes, Instituto a Vez do Mestre.
- Silva, M. B., & Vieira, S. B. (2008). O Processo de Trabalho do Militar Estadual e a Saúde Mental. *Saúde e Sociedade*, 17(4), 161-170. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-12902008000400016>