



ESTRESSE OCUPACIONAL: reflexões preliminares em profissões perigosas

Eixo Temático: GT “1” – Economia do Trabalho

Caroline Pereira Santos¹
Jamille Oliveira Pontes²
Almiralva Ferraz Gomes³

Resumo:

O conceito de estresse, inicialmente proposto por Hans Selye como uma síndrome geral de adaptação, evoluiu ao longo dos anos para incluir tanto aspectos físicos quanto psicológicos. O estresse é uma resposta do organismo a estímulos internos e externos que causam desequilíbrio e sua manifestação pode variar de desconforto a esgotamento total, afetando a saúde, qualidade de vida e produtividade. No ambiente de trabalho, o estresse ocupacional é influenciado por fatores como alta demanda, inovações tecnológicas e pressões por resultados, além de relações no trabalho e estrutura organizacional inadequadas. Profissões como a policial são particularmente vulneráveis devido à exposição constante a situações de risco e à pressão emocional. O estresse nessa área pode resultar em problemas físicos e mentais graves, incluindo transtornos psicológicos e doenças cardíacas. A conscientização sobre os estressores e a implementação de intervenções são essenciais para melhorar as condições de trabalho e a saúde dos profissionais, especialmente em profissões perigosas como a policial, em que o estresse é exacerbado por riscos físicos, pressão social e falta de reconhecimento.

Palavras-chave: estresse ocupacional; saúde mental; profissões perigosas.

Introdução

Desde a Pré-história, o ser humano enfrenta situações que desencadeavam estresse, como condições adversas e ameaças à sobrevivência. No contexto moderno, o estresse ganhou relevância nos ambientes de trabalho, sendo provocado por altos níveis de exigência, sobrecarga laboral e pressões externas. Esse fenômeno, conhecido como estresse ocupacional, afeta diretamente a saúde e o bem-estar dos trabalhadores, gerando sintomas variados que vão desde desconforto até esgotamento extremo.

¹ Graduanda em Administração, bolsista de Iniciação Científica (PIBIC/CNPq). Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). E-mail: pcaroline111@gmail.com

² Graduanda em Administração, bolsista de Iniciação Científica (Fapesb). Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). E-mail: jamilleolip@outlook.com

³ Doutorado em Administração (Ufla). Professora Plena da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia E-mail: almiralva.gomes@uesb.edu.br





O estresse ocupacional é um fenômeno cada vez mais presente no cotidiano das organizações. Ele se manifesta por meio de sofrimentos físicos e psicológicos decorrentes das demandas e pressões no ambiente de trabalho, afetando tanto a saúde do indivíduo quanto a qualidade dos serviços prestados pela organização. A rápida evolução tecnológica, a exigência por resultados, a sobrecarga de trabalho e a necessidade de constante adaptação geram um ambiente propício ao surgimento de condições como depressão, ansiedade e *Burnout*. Profissões que envolvem contato direto com o público, como policiais e profissionais de saúde, são especialmente vulneráveis ao estresse ocupacional, devido à intensidade emocional e física de suas atividades.

O trabalho policial é extremamente estressante, envolvendo não apenas riscos físicos, mas também um pesado fardo emocional. Os policiais enfrentam desafios como uma hierarquia rígida, falta de reconhecimento e constante exposição a situações perigosas, além de lidar frequentemente com a morte. Esses fatores contribuem para o desenvolvimento de problemas psicológicos, como depressão e transtorno pós-traumático, e agravam o estresse e a exaustão emocional. A combinação desses estressores, juntamente com a pressão para manter um comportamento exemplar, torna essencial a compreensão e a abordagem desses problemas para preservar a saúde e a eficácia desses profissionais indispensáveis à segurança pública. Tais reflexões surgiram a partir de uma análise parcial de dados coletados em uma das pesquisas promovida por um Grupo de Pesquisa, cadastrado no diretório de Grupos de Pesquisa do CNPq, certificado pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Tal levantamento sinalizou para a existência de estresse entre os entrevistados. No entanto, aqui, não serão trazidos dados empíricos muito menos sua análise, uma vez que se optou, inicialmente, por realizar uma revisão de literatura sobre o tema para munir as pesquisadoras de conhecimento teórico para, posteriormente, interpretar os dados empíricos. Portanto, este trabalho se propõe a provocar algumas reflexões a respeito do estresse ocupacional em profissões consideradas perigosas, como a policial. Vale salientar que se buscou na base Scielo, Periódicos CAPES e *Google Acadêmico* publicações sobre o tema nos últimos 7 anos. As palavras-chave utilizadas nessa busca foram: estresse, estresse ocupacional e profissões perigosas.

2. Conceito e Origem do Estresse

O conceito de estresse foi inicialmente proposto pelo médico Hans Selve em 1936 como uma síndrome geral de adaptação. Em 1956, Selve expandiu sua definição para a Síndrome Geral de Adaptação (SGA), que inclui as fases de alerta, resistência e exaustão. Nos





anos 1980, Lazarus e Folkman integraram aspectos psicológicos ao conceito, considerando respostas físicas e psíquicas simultâneas aos eventos estressores (Costa; Souza Neto, 2020).

Para Costa e Souza Neto (2020), o estresse é um processo complexo que envolve condições físicas, psicológicas e bioquímicas, desenvolvido em etapas e desencadeado pela interpretação individual de estímulos internos e externos. Eventos estressores internos estão ligados a aspectos emocionais, como ansiedade e insegurança, enquanto os externos envolvem fatores ambientais, como sobrecarga de trabalho e dificuldades de relacionamento.

O estresse também pode ser classificado como uma resposta biológica e psicológica do organismo a estímulos do ambiente que causam desequilíbrio. Assim, é possível inferir que desde a Pré-história, o homem enfrentava situações que desencadeavam reações de estresse como exaustão, medo, exposição a condições adversas, fome, sede, perda de sangue ou doença (Silva et al., 2018).

Contudo, atualmente, o estresse tem sido fortemente debatido e estudado nos ambientes laborais. Os estressores ocupacionais, relacionados à alta demanda laboral, são uma das principais causas do estresse no trabalho. A interação entre estressores internos e externos influencia diretamente o desempenho profissional e a vivência de estresse no ambiente de trabalho (Costa; Souza Neto, 2020). Altos níveis de exigência, inovações tecnológicas, concorrência, pressões por resultados e a necessidade de conciliar vida profissional e pessoal geram tensão, ansiedade e descontrole emocional nos trabalhadores, demandando grande capacidade de adaptação (Costa; Souza Neto, 2020).

Os sintomas de estresse variam de desconforto a esgotamento total, afetando saúde, qualidade de vida e produtividade. Martins e Gonçalves (2019) citam como exemplos de sintomas: queda de cabelo, insônia, cansaço constante e irritabilidade. Entretanto, Ferro et al. (2019) argumentam que a simples presença de fatores estressores não é suficiente para causar doenças; em outros termos, é a interação entre estressores, indivíduo e ambiente que determina o resultado final. Além disso, a relação temporal entre eventos estressores e o surgimento de sintomas é crucial, uma vez que estímulos duradouros aumentam os riscos de transtornos mentais.

Martins e Gonçalves (2019) também argumentam que há um entendimento equivocado do conceito de estresse, que frequentemente é confundido com irritação ou crise interpessoal. Essa imprecisão é comum tanto no uso popular quanto na produção científica, o que contribui para a banalização do termo.



3. Estresse Ocupacional

Zucki, Jesus e Hillesheim (2023) definem o estresse ocupacional como um conjunto de sofrimentos psíquicos, consequências físicas ou perturbações psicológicas geradas pelas vivências do trabalho, o qual afeta tanto o indivíduo quanto a qualidade e prestação do serviço da organização. Fatores como exigência por resultados, ambientes insalubres, excesso de horas trabalhadas, exposição a riscos e a necessidade de agilidade nas decisões contribuem para aumentar o estresse ocupacional. Esse, por sua vez, tem sido associado a diversas doenças físicas e mentais, incluindo doenças cardíacas, hipertensão, dores de cabeça, câncer, síndrome de *Burnout*, depressão e ansiedade. Sousa, Alvarenga e Santos (2023) também enfatizam que ele pode ser desencadeado por diversas categorias geradoras, como condições físicas do trabalho (exposição a agentes físicos), requisitos para realização do trabalho (cargas de trabalho quantitativas e qualitativas), papel na organização (conflitos de papel, ambiguidade de papéis), afinidades no trabalho, clima e estrutura organizacional. O estresse ocupacional, portanto, é um processo complexo que envolve aspectos emocionais, cognitivos e relacionais no ambiente de trabalho.

Segundo Souto, Abreu e Campos (2022), as consequências do estresse ocupacional podem incluir estagnação profissional, absenteísmo, dificuldade de concentração, resistência a mudanças, baixa cooperação e hostilidade. Esses fatores reduzem a produtividade e a qualidade nas organizações.

É essencial compreender os fatores estressores no ambiente de trabalho, que podem ser categorizados em fatores intrínsecos, papéis estressantes, relações no trabalho, estressores de carreira e estrutura organizacional. Souto, Abreu e Campos (2022) consideram fatores intrínsecos: condições inadequadas de trabalho, que envolvem questões relacionadas aos turnos, horas trabalhadas, métodos de pagamento, viagens, riscos, tecnologias e rotinas. Os papéis estressantes referem-se à falta de clareza e precisão para medir o desempenho, além da alta responsabilidade exigida. As relações no trabalho envolvem dificuldades de relacionamento com chefes, colegas ou outros no ambiente de trabalho. Os estressores de carreira incluem a falta de desenvolvimento profissional e a insegurança causada por reestruturações. Por fim, a estrutura organizacional se refere ao estilo de gestão com comunicação fraca e falta de participação dos funcionários.

A saúde dos trabalhadores é influenciada por uma variedade de fatores sociais, econômicos, tecnológicos e organizacionais, além de riscos físicos, químicos e biológicos inerentes aos processos de trabalho. As mudanças advindas da globalização, inovações



tecnológicas e estratégias de gestão ocupacional têm impactado negativamente a saúde mental e física dos trabalhadores, afetando sua organização coletiva e bem-estar (Zucki; Jesus; Hillesheim, 2023). Em outros termos, trabalhadoras e trabalhadores experimentam cotidianamente o estresse em suas profissões.

Contudo, cargos e ocupações que envolvem alto grau de estresse exigem significativa adaptação ao ambiente e podem causar graves prejuízos à saúde do trabalhador, tornando-se um tema de grande discussão devido à sua alta incidência. De acordo com Zotesso (2022), o estresse e o esgotamento emocional são considerados os principais fatores de adoecimento e afastamento de trabalhadores.

O estresse ocupacional é comum em profissões que exigem contato direto com o público e garantem seu bem-estar. Nesse rol, incluem-se os policiais, profissionais de saúde e professores, devido à natureza emocional e fisicamente exigente do trabalho (Almeida; Chaves, 2020). A profissão policial, devido às suas atribuições rotineiras, frequentemente, expõe esses profissionais a situações de risco e desgaste físico e psicológico. Segundo Almeida e Chaves (2020), no contexto policial, o estresse pode ser causado por riscos e ameaças, insuficiência de efetivo, equipamentos inadequados, excesso de trabalho e falta de tempo com familiares e amigos.

A conscientização e compreensão do problema são essenciais para melhorar as condições de trabalho e o bem-estar dos policiais, que desempenham um papel crucial na segurança pública. Intervenções dentro das unidades militares, promovendo a saúde mental e prevenindo problemas psicológicos, são necessárias para garantir um ambiente de trabalho mais saudável e seguro para esses profissionais (Santos; Braga, 2023).

Segundo Zotesso (2022), a psicologia organizacional deve atuar de forma abrangente, incluindo planejamento estratégico e resolução de conflitos internos, para prevenir o adoecimento dos funcionários e garantir a produtividade e desempenho da empresa. Negligenciar doenças como estresse e depressão pode influenciar diretamente na produtividade e desempenho funcional das organizações.

4. Estresse em profissões perigosas: trabalho policial

O estresse em profissões perigosas é uma questão complexa, especialmente no trabalho policial. Pelegrini et al. (2018) afirmam que os policiais encontram uma série de desafios que vão além do simples risco físico, uma vez que lidam com uma série de fatores que afetam diretamente sua saúde mental e emocional. Esses desafios incluem hierarquia rígida, disciplina





severa e falta de reconhecimento, tanto financeiro quanto profissional, o que aumenta significativamente os níveis de estresse em comparação com outras categorias profissionais.

Os policiais enfrentam um nível elevado de estresse devido à constante exposição a situações perigosas e adversas, o que frequentemente exige intervenções em condições de alta tensão, colocando sua vida em risco. Além disso, há o sacrifício pessoal exigido, que inclui lidar frequentemente com a morte, seja de vítimas, criminosos, ou até mesmo de colegas de trabalho. Essa realidade contribui para o surgimento de doenças psicológicas como depressão, síndrome do pânico e transtorno pós-traumático, além de problemas cardíacos (Lima et al., 2018)

De acordo com Lima et al. (2018), a rotina desgastante e o estresse ocupacional acumulado têm um impacto significativo na saúde desses profissionais. Além dos problemas de saúde mental e física, a questão salarial também desempenha um papel crucial. A remuneração inadequada pode afetar a qualidade de vida dos policiais, dificultando a necessidade de se resguardar, a manutenção de uma moradia digna, o transporte e a educação dos filhos, agravando ainda mais o estresse.

Segundo Castro, Rocha e Cruz (2019), a falta de recursos adequados, como equipamentos e apoio psicológico, a insatisfação com a remuneração e as dificuldades de progressão na carreira são outras fontes de tensão. Esses elementos criam um ambiente propício ao desenvolvimento de problemas de saúde, tanto físicos quanto mentais. Estudos indicam que o trabalho policial está entre as profissões mais suscetíveis a transtornos como *Burnout*, abuso de álcool e pensamentos suicidas. Esses problemas são reflexos diretos das condições adversas em que esses profissionais operam, levando a um esgotamento físico e emocional.

Além dos riscos físicos e emocionais, os policiais também lidam com a pressão social. A sociedade espera que eles mantenham um comportamento exemplar, tanto em relação às vítimas quanto aos suspeitos, o que adiciona mais um nível de estresse à profissão. A combinação desses fatores resulta em altos índices de absenteísmo, insatisfação no trabalho, exaustão emocional, e até mesmo suicídio (Castro; Rocha; Cruz, 2019).

Assim, o trabalho policial não só envolve perigos físicos, mas também impõe um pesado fardo emocional. Em outras palavras, a farda pesa. A compreensão e a mitigação desses estressores são essenciais para preservar a saúde e a eficácia desses profissionais, que desempenham um papel crucial na manutenção da ordem e da segurança pública.

Conclusão:





A compreensão do estresse vem aumentando ao longo do tempo, passando a ser conhecido como uma resposta a diversos estímulos, sejam eles fisiológicos, emocionais ou adaptativo. O estresse ocupacional em particular surge quando há uma sobrecarga no ambiente de trabalho, desafiando a capacidade adaptativa dos indivíduos.

O estresse ocupacional afeta diretamente na qualidade de vida e produtividade dos profissionais, especialmente em profissões com alta demanda emocional, como policiais, que enfrentam uma combinação única de desafios, incluindo hierarquia rígida, falta de reconhecimento e exposição constante a situações de alto risco, que contribuem significativamente para o desenvolvimento de doenças mentais como depressão e transtorno de estresse pós-traumático. A pressão social para manter um comportamento exemplar em meio a essas adversidades intensifica ainda mais o esgotamento emocional.

A conscientização sobre os fatores e consequências do estresse, assim como a implementação de estratégias de prevenção e intervenção são essenciais para reduzir o adoecimento dos trabalhadores e garantir um ambiente de trabalho mais saudável. Este ensaio, portanto, se propôs a provocar algumas reflexões sobre o estresse em ocupações consideradas perigosas, contudo, reconhece que muito ainda há que se investigar sobre o fenômeno.

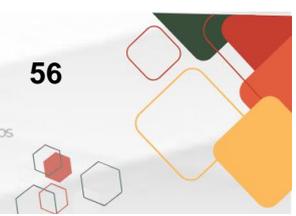
REFERÊNCIAS:

ALMEIDA, Nathália Ferreira de; CHAVES, Andrea Bittencourt Pires. Estresse policial: uma revisão integrativa sobre o estresse ocupacional em policiais. **Brazilian Journal Of Development**, Curitiba, v. 6, n. 7, p. 52693-52706, 2020. <http://dx.doi.org/10.34117/bjdv6n7-788>. Acesso em: 05 ago. 2024.

CASTRO, Maria Cristina; ROCHA, Ricelli; CRUZ, Roberto. Saúde mental do policial brasileiro: tendências teórico-metodológicas. **Psic., Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 20, n. 2, p. 525-541, 2019. Disponível em: http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862019000200020&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 14 ago. 2024.

COSTA, Milce; SOUZA NETO, Menandes Alves de. Eventos estressores e as implicações do estresse ocupacional na saúde do docente do ensino superior. **Revista Eletrônica da Faculdade de Ceres**, Ceres-GO, v. 9, n. 1, p. 1-20, 2020. <http://dx.doi.org/10.37951/refacer.v9i1.4696>. Acesso em: 25 jul. 2024.

FERRO, Luiz Roberto Marquezi; TRIGO, Alvaro Augusto; OLIVEIRA, Aislan José; ALMEIDA, Marco Aurelio Ramos de; TAGAVA, Regina Fujiko; MENESES-GAYA, Carolina; REZENDE, Manuel Morgado. Estresse percebido e o uso de álcool, tabaco e outras drogas entre universitários. **Saúde e Pesquisa**, Maringá-PR, v. 12, n. 3, p. 573-581, 2019. <http://dx.doi.org/10.17765/2176-9206.2019v12n3p573-581>. Acesso em: 25 jul. 2024.





LIMA, Francisco Ricardo Bezerra de et al . Identificação preliminar da síndrome de burnout em policiais militares. **Motri**. Vila Real, Portugal , v. 14, n. 1, p. 150-156, 2018. Disponível em: http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2018000100020&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 14 ago. 2024.

MARTINS, Daiane Granada; GONÇALVES, Júlia. Estresse Ocupacional em Profissionais do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU). **Revista Psicologia e Saúde**, Campo Grande-MS, v. 11, n.3, p. 3-17, 2019. <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v0i0.618>. Acesso em: 25 jul. 2024.

PELEGRINI, A.; CARDOSO, T. E.; CLAUMANN, G. S.; PINTO, A. A.; FELDEN, E. P. G. Percepção das condições de trabalho e estresse ocupacional em policiais civis e militares de unidades de operações especiais. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 26, n. 2, p. 423-430, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1160>. Acesso em: 14 ago. 2024.

SANTOS, Rayane Martins dos; BRAGA, Wallery de Souza. O impacto do estresse ocupacional na qualidade de vida e no desempenho profissional de policiais militares na sociedade contemporânea. **Revista Contemporânea**, [S.L.], v. 3, n. 11, p. 20528-20547, 2023. <http://dx.doi.org/10.56083/rcv3n11-036>. Acesso em: 05 ago. 2024.

SILVA, Rodrigo Marques da; GOULART, Carolina Tonini; GUIDO, Laura de Azevedo. Evolução histórica do conceito de estresse. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, Santa Maria-RS, v. 7, n. 2, 2018. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1096966>. Acesso em: 25 jul. 2024.

SOUSA, Cláudio Humberto Junqueira de; ALVARENGA, Grasiela Aparecida Coura Querobino; SANTOS, Paulo Ricardo Lima dos. ESTRESSE OCUPACIONAL COMO ANUNCIADOR DA SÍNDROME DE BURNOUT EM BANCÁRIOS. **Revista Contemporânea**, [S.L.], v. 3, n. 4, p. 2963-2987, 2023. <http://dx.doi.org/10.56083/rcv3n4-014>. Acesso em: 05 ago. 2024.

SOUTO, Sarah Lopes; ABREU, Arlete Aparecida de; CAMPOS, Rafaela Gonçalves. Occupational stress in criminal police: study in a prison unit in minas gerais. **Revista de Administração da UFSM**, Santa Maria-RS, v. 15, p. 854-874, 2022. <http://dx.doi.org/10.5902/1983465969143>. Acesso em: 05 ago. 2024.

ZOTESSO, Marina Cristina. Saúde ocupacional dos trabalhadores no contexto das organizações: estresse percebido e estresse avaliado. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, Salvador, v. 11, p. 1-12, 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rps.2022.e4593>. Acesso em: 05 ago. 2024.

ZUCKI, Fernanda; JESUS, Caroline Janaína de; HILLESHEIM, Danúbia. Prevalência e fatores associados a atividades que levam ao nervosismo no trabalho no Brasil: estudo com dados da pesquisa nacional de saúde, 2013. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, Florianópolis, v. 48, p. 1-10, 2023. <http://dx.doi.org/10.1590/2317-6369/17021pt2023v48e7>. Acesso em: 05 ago. 2024.

