

INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS POLICIAIS E SEGURANÇA
INTERNA



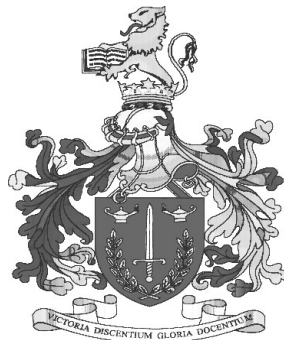
SEGURANÇA INTERNA: VULNERABILIDADE AO STRESS E BURNOUT
NA POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA

João Manuel Simões Antunes

Orientadora: Professora Doutora Joana Brites Rosa (EPCV-ULHT)

Lisboa, maio de 2019

INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS POLICIAIS E SEGURANÇA
INTERNA



SEGURANÇA INTERNA: VULNERABILIDADE AO STRESS E BURNOUT
NA POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA

Dissertação apresentada ao Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna como exigência parcial para a obtenção do título de Mestre em Ciências Policiais, na especialização em Segurança Interna.

ORIENTADORA

PROFESSORA DOUTORA JOANA BRITES ROSA (EPCU-ULHT)

Lisboa, maio de 2019

AGRADECIMENTOS

Uma das fases mais complicadas desta Dissertação de Mestrado, é, fazer os devidos agradecimentos a todas as pessoas, instituições e serviços, que tornaram este trabalho possível.

Uma palavra e um agradecimento especial à minha orientadora, a Professora Doutora Joana Rosa.

Um agradecimento à Professora Doutora Cristina Queirós.

A todos os professores e elementos do Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna, pelos seus ensinamentos nas mais diversas matérias e áreas deste Mestrado.

À Divisão de Psicologia da Polícia de Segurança Pública, por disponibilizar os dados para esta investigação, permitindo que desenvolvesse este trabalho científico, sendo que o resultado deste trabalho também, possa vir a ser útil, para se poder compreender melhor a temática desta investigação.

Ao Chefe da Divisão de Psicologia Mestre Fernando Passos, por todos os conselhos e partilha de conhecimentos prestados, assim como a paciência que sempre teve comigo.

Um agradecimento muito especial aos senhores Professores Doutores, Herminio Matos, Superintendente Sérgio Felgueiras e Subintendente Nuno Poiares.

O João Daniel e o Santiago foram a inspiração e o porquê.

À minha família por existir.

RESUMO

As idiossincrasias da atividade e da cultura organizacional das forças policiais continuam a ser assinaladas como subjacentes a alterações no funcionamento operativo destes profissionais. Com efeito, a variabilidade do ambiente onde operam - invariavelmente expostos a riscos e ao escrutínio da atuação - são fatores no reconhecimento do exercício da atividade policial como uma das profissões que mais desencadeiam stress e, concomitantemente, agudizam a elevação do risco de burnout. Atentos a esta conjuntura, a presente dissertação tem como objetivo refletir sobre a vulnerabilidade ao stress e as dimensões da síndrome de burnout em elementos da Polícia de Segurança Pública [PSP], analisar as associações entre si, bem como as suas variações em função do género. A recolha dos dados foi realizada em contexto grupal, aquando das avaliações periódicas efetivadas pela Divisão de Psicologia da Polícia de Segurança Pública, tendo-se procedido à aplicação de um questionário sociodemográfico, do Maslach Burnout Inventory - MBI e do Questionário de Vulnerabilidade ao Stress - 23 QVS. A amostra foi selecionada por conveniência, tendo participado no estudo 754 agentes da PSP, cuja faixa etária está compreendida entre os 21 e os 60 anos de idade ($M=44.6$ e $DP=7.93$). Verificaram-se diferenças entre géneros no burnout, mas não na vulnerabilidade ao stress e foi possível observar a existência de associações significativas entre as dimensões do burnout e entre o burnout e a vulnerabilidade ao stress, sendo estes resultados discutidos de acordo com a literatura.

Palavras-chave: Stress; Burnout; Polícias; Segurança; Vulnerabilidade.

ABSTRACT

The idiosyncrasies of the activity and organizational culture of police forces are increasingly identified as underlying changes in the operative functioning of these professionals.

In this dissertation, we sought to reflect on the vulnerability to stress and burnout syndrome in its dimensions in elements of the Public Security Police, with the additional objective of assessing whether they vary according to gender.

The data collection was carried out in a group context, during the periodic evaluations carried out by the Psychology Division of the Public Security Police.

Police officers (N=754), aged between 21 and 60 years old (M = 44.6 and SD = 7.93), completed the Maslach Burnout Inventory [MBI] and the Questionnaire of Stress Vulnerability [23 QVS].

Gender differences were observed in burnout but not in vulnerability to stress and it was possible to observe the existence of significant associations between burnout dimensions and between burnout and stress vulnerability, these results are discussed according to the literature.

Keywords: Stress; Burnout; Police; Security; Vulnerability

Índice

| | |
|---|------|
| Agradecimentos | iii |
| Resumo | iv |
| Abstract | v |
| Índice | vi |
| Índice de Tabelas | vii |
| Índice de Anexos | viii |
| Lista de Siglas e Abreviaturas | ix |
| Introdução | 1 |
| Capítulo 1. Enquadramento Teórico | 5 |
| 1.1 Segurança Interna e Fatores de Risco | 6 |
| 1.2 Vulnerabilidade ao Stress | 14 |
| 1.3 Da síndrome de burnout nas forças policíacas..... | 19 |
| Capítulo 2. Método | 23 |
| 2.1 Instrumentos de avaliação | 24 |
| 2.2 Procedimento | 27 |
| 2.3 Participantes | 28 |
| Capítulo 3. Resultados | 31 |
| 3.1 Apresentação dos resultados | 32 |
| 3.2 Discussão dos resultados | 35 |
| Conclusões | 38 |
| Bibliografia | 40 |
| Anexos | 49 |

Índice de Tabelas

| | |
|--|----|
| Tabela 1 - Distribuição por sexo | 28 |
| Tabela 2 - Distribuição por estado civil | 29 |
| Tabela 3 - Distribuição por habilitações literárias | 30 |
| Tabela 4 - Distribuição por posto/categoria | 30 |
| Tabela 5 - Médias da Vulnerabilidade ao Stress do 23 QVS ... | 32 |
| Tabela 6 - Médias obtidas no MBI | 32 |
| Tabela 7 – Burnout | 33 |
| Tabela 8 - Comparação de médias em função do sexo | 34 |
| Tabela 9 - Correlações entre as dimensões estudadas | 35 |

Índice de Anexos

| | |
|--|-----|
| Anexo 1 - Questionário sociodemográfico | I |
| Anexo 2 - Questionário de Vulnerabilidade ao Stress [23 QVS] | III |
| Anexo 3 - Maslach Burnout Inventory [MBI] | V |

Lista de Siglas e Abreviaturas

CRP - Constituição da República Portuguesa

FSS - Forças e Serviços de Segurança

ISCPSI - Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança
Interna

MBI - Maslach Burnout Inventory

LSI - Lei de Segurança Interna

OPC - Órgãos de Polícia Criminal

PSP - Polícia de Segurança Pública

SI - Segurança Interna

SIS - Serviço de Informações de Segurança

23 QVS - Questionário de Vulnerabilidade ao Stress

Introdução

Apesar da dificuldade patente na formulação do conceito de stress (Seyle) - decorrente da sua representação na esfera médica, psicológica ou social -, a consensualidade do reconhecimento deste fenómeno no funcionamento global humano vem motivando a comunidade científica ao aprofundamento da investigação sobre esta matéria (Oliveira e Queirós, 2012). O impacto, que se reflete em várias dimensões, continua a impulsionar a reflexão sobre a (in)capacidade de adaptação do indivíduo no meio ambiente em que interage. Esta é uma realidade que se observa na atividade policial, elencada na literatura como uma das profissões mais indutoras de stress em todo o mundo (Oliveira e Queirós, 2012; Rosa, Passos e Queirós, 2015; Shiozaki et al., 2017; Pelegrini et al., 2018).

A Constituição da República Portuguesa [CRP], preconiza que a Polícia de Segurança Pública [PSP] é norteada pela missão de prestar serviço público, assumindo a função de assegurar a segurança interna e os direitos dos cidadãos, inscritos na Lei Orgânica que define a sua actividade.

As Forças de Segurança são percecionadas como um dos grupos profissionais que, com maior premência, se confrontam com conflitos interpessoais no âmago do seu exercício (Euweka, Kopt e Baker, 2004). Associado ao desígnio de regulação de conflitos e de manutenção da ordem social, confrontam-se regularmente com contextos de criminalidade que muitas vezes os expõem a situações de perigo, aspetos que frequentemente não são inócuos ao stress e/ou burnout (Agolla, 2009; Blum, 2000; Violanti et al., 2009; Manuel e Soeiro, 2010). Trata-se de uma actividade profissional que decorre em condições de stress regular (Webster, 2014), tendo em conta o risco social e criminal em que operam (Rosa, Passos e Queirós, 2016).

Agolla (2009), a propósito da génese e das repercussões da experiencição de stress e de burnout, assinalava o trabalho capital do policiamento para a sociedade e, cumulativamente, a preocupação que reveste na mesma o bem-estar das forças policiais.

Somos crescentemente assaltados por exposições na comunicação social que alertam para a reflexão sobre conjunturas envoltas na atividade policial, muitas concordantes com a importância que a comunidade científica vem atribuindo a esta matéria. Com efeito, estes profissionais convivem com pressões de variadas ordens, sejam a falta de compreensão de algumas das intervenções e que, por vezes, conduzem ao questionamento da sua autoridade, bem como à pressão que nestas circunstâncias é levantada pelos *media*. Adicionalmente, de um ponto de vista organizacional, as condições de trabalho (e.g. utilização de arma de fogo, risco da integridade física e/ou da vida, turnos laborais, perda de regalias) e a responsabilidade social que carregam no plano da prevenção e/ou investigação a que estão vinculados, configuram cenários promotores de stress. Tendo em conta a pluralidade de contextos a que os agentes policiais são expostos diariamente, poderá dizer-se que o stress operacional e o stress organizacional representam os dois principais domínios em que a sua atividade tem impacto (Duxbury e Halinski, 2018).

O stress ocupacional vivenciado pelas forças policiais pode ser compreendido como resultado de estímulos externos e internos (Griffin e Sun, 2018). Os autores contextualizam a estimulação externa, pressões hierárquicas ou presença em tiroteios, sendo os fatores internos relacionados com a capacidade de o indivíduo recuperar ou manter o equilíbrio de circunstâncias que espoletaram sentimentos de perigo ou ameaça.

Pines e Keinan (2005) associam o stress a uma vivência “temporária e demasiada” (excessivas exigências, pressões), por oposição ao burnout que contemplam como “duradouro e insuficiente” (diminutos recursos), atento o facto de que o carácter crónico que podem assumir traz repercussões no bem-estar do sujeito e, conseqüentemente, na sua produtividade laboral.

Maslach (1993) chamava a atenção para o facto de a qualidade do desempenho profissional poder ser seriamente ameaçada quando os sujeitos se encontram em burnout. Concomitantemente, foi-se constatando que a agudização do stress que se vem instalando na esfera laboral tem reflexos no domínio da saúde socioprofissional (Maslach et al., 2001; Roz e Raval, 2017). Esta realidade surge adjectivada por Weber e Jaekel-Reinhard (2000) como doença da sociedade contemporânea, sinais [também] visíveis na comunidade policial, que se posiciona nos primeiros lugares do ranking das profissões vulneráveis ao burnout, depressão, suicídio e ansiedade (Trombka et al., 2018).

Nesta conjuntura é facilmente reconhecida a urgência em assumir uma postura cada vez mais preventiva quanto aos problemas associados ao stress, à exposição a eventos stressores e à (sobre)vivência da síndrome de burnout. Tal como referem Oliveira e Queirós (2012), às instituições policiais cabe a responsabilidade de investir na disponibilização de recursos que permitam a minimização das repercussões dos eventos stressores, por vezes propulsores do burnout, e que têm impacto no desempenho e na saúde dos profissionais e pode, eventualmente, configurar um risco nas suas vidas.

O presente trabalho elege como objeto de estudo a vulnerabilidade ao stress experienciada por elementos da PSP e o comportamento das dimensões do burnout nos mesmos, bem como aferir como ambos os fenómenos variam em função do género,

tendo a recolha de dados sido efetivada junto de elementos da PSP.

O trabalho está dividido entre enquadramento teórico, no qual apresentamos uma resenha concetual sobre vulnerabilidade ao stress e a síndrome do burnout nas forças policiais, o retrato do método seguido para a recolha da amostra, a apresentação e discussão dos resultados obtidos e as considerações finais.

CAPÍTULO 1 - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

- 1.1 Segurança Interna e fatores de risco
- 1.2 Vulnerabilidade ao stress
- 1.2 Da síndrome de burnout nas forças policiais

1.1 Segurança Interna e fatores de risco

Após a aprovação da Lei de Segurança Interna (Lei n.º 53/2008, de 29 de agosto), a Assembleia da República decretou os princípios gerais, nos termos da alínea c) do artigo 161.º da Constituição, traduzindo o artigo 1.º a definição e os fins da Segurança Interna – “é a atividade desenvolvida pelo Estado para garantir a ordem, a segurança e a tranquilidade públicas, proteger pessoas e bens, prevenir e reprimir a criminalidade e contribuir para assegurar o normal funcionamento das instituições democráticas, regular o exercício dos direitos, liberdades e garantias fundamentais dos cidadãos e o respeito pela legalidade democrática”. O nº 2 do mesmo artigo define que a atividade de segurança interna é exercida nos termos legislativos correspondentes (normativos penal e processual penal, princípios do quadro da política criminal, normas sobre política criminal e das leis orgânicas das forças e dos serviços de segurança). Sublinhando que se destinam, em especial, à proteção da vida e da integridade das pessoas, da paz pública e da ordem democrática, designadamente contra o terrorismo, a criminalidade violenta ou altamente organizada, a sabotagem e a espionagem, a prevenir e reagir a acidentes graves ou catástrofes, a defender o ambiente e a preservar a saúde pública. No artigo 2.º estão definidos os princípios fundamentais da PSP:

- A atividade de segurança interna é pautada pela observância dos princípios do Estado de direito democrático, dos direitos, liberdades e garantias e das regras gerais de polícia;
- As medidas de polícia são as previstas na lei, não devendo ser utilizadas para além do estritamente

necessário e obedecendo a exigências de adequação e proporcionalidade;

- A lei fixa o regime das forças e dos serviços de segurança, sendo a organização de cada um deles única para todo o território nacional.

Uma das funções essenciais do Estado é a Segurança Interna, a par da Segurança Externa e da Proteção Civil. Estas atribuições estão diretamente relacionadas com a própria existência e sobrevivência, constituindo, assim, condições indispensáveis à proteção, ao bem-estar e ao desenvolvimento da comunidade nacional, assumindo, segundo o artigo 272º da Constituição da República Portuguesa (CRP), um significado ligado à ideia de garantia do cumprimento das leis em geral e do respeito pelos direitos dos cidadãos, em tudo o que concerne à vida interna da sociedade.

Enunciando duas definições possíveis para o conceito de Segurança Interna - uma inscrita numa enciclopédia comum e outra prevista na Lei n.º 20/87, de 12 de junho (Lei de Segurança Interna - LSI) no seu artigo 1.º, n.º 1, alterada pela Lei nº8/91, de 1 de abril - verificamos que, no seu essencial são idênticas. Considerando que a definição não surge explícita e clara na CRP, na sua compreensão há que recorrer à lei ordinária. Deste modo, a Segurança Interna é definida como:

“A actividade desenvolvida pelo Estado para garantir o normal funcionamento das instituições democráticas, regular o exercício dos direitos e liberdades fundamentais dos cidadãos e o respeito pela legalidade, visando, em particular: manter a ordem, a segurança e a tranquilidade públicas; proteger as pessoas e bens, removendo os perigos que os ameacem; prevenir a criminalidade, em especial a organizada e a prática de actos de espionagem, sabotagem e terrorismo, prevenir a infiltração no território nacional

e desencadear a expulsão de estrangeiros que ponham em perigo valores e interesses legalmente estabelecidos.” (Polis, 1988); ou ainda como:

“A actividade desenvolvida pelo Estado para garantir a ordem, a segurança e a tranquilidade públicas, proteger pessoas e bens, prevenir a criminalidade e contribuir para assegurar o normal funcionamento das instituições democráticas, o regular exercício dos direitos e liberdades fundamentais e o respeito pela legalidade democrática.” (Cf. Artigo 1º, n.º 1, da Lei 20/87, de 12 de junho).

Esta é uma atividade exclusiva do Estado, não devendo ser atribuída a outras entidades públicas descentralizadas (Regiões Autónomas e Autarquias Locais), e muito menos transferida para entidades privadas.

A atividade de Segurança Interna, exercida pelas FSS nos termos da CRP, da LSI, da legislação penal e processual penal, desenvolve-se nos seguintes domínios fundamentais:

- Informações;
- Prevenção de todas as formas de criminalidade;
- Manutenção ou reposição da ordem e tranquilidade públicas;
- Investigação criminal.

A atividade relativa às “informações de segurança interna” (informações de segurança) assimila um conjunto de ações a desenvolver com o objetivo específico de proceder à pesquisa, análise, centralização, exploração e processamento de dados, notícias e demais elementos com vista à produção e divulgação pelas entidades competentes, das informações destinadas a garantir a segurança interna e a prevenir a criminalidade organizada ou violenta, nomeadamente a espionagem, a sabotagem, a subversão, o terrorismo ou quaisquer atos que se entendam como suscetíveis de destruir ou alterar o Estado de direito constitucionalmente consagrado. (competências do SIS)

Já a “prevenção da criminalidade” compreende um conjunto de ações a desenvolver pelas FSS, com vista a evitar a ocorrência de factos atentatórios contra a vida e à integridade física das pessoas, à ordem pública e democrática, mediante a utilização de meios dissuasores adequados a inibir ou a intimidar os potenciais delinquentes. Esses meios traduzem-se, essencialmente, na presença física de agentes policiais no terreno, no controlo de indivíduos com atividade suspeita, na vigilância de locais considerados “mais sensíveis” e no acompanhamento de determinados tipos de atividade. Todas as FSS com funções policiais atuam no domínio da prevenção da criminalidade, podendo afirmar-se que esta é a sua missão por excelência, continuando atual a máxima “mais vale prevenir que remediar”.

O domínio da “manutenção ou reposição da ordem e tranquilidade públicas” compreende, em geral, as ações preventivas e repressivas a desenvolver pelas forças de segurança, armadas e uniformizadas, com o intuito de criar ou restabelecer as condições externas indispensáveis à observância das leis e regulamentos da Administração, ao normal funcionamento das instituições e ao regular exercício dos direitos, liberdades e garantias dos cidadãos. Esta atividade expressa-se, fundamentalmente, pela presença das forças policiais na via pública, com a finalidade de ajudar, informar e mediar conflitos, mas, também, pela sua intervenção no controlo de manifestações, comícios e desfiles, pela defesa de locais e instalações particularmente sensíveis, pela especial proteção que pode ter de ser facultada a altas entidades ou a simples cidadãos sujeitos a situações de ameaça relevante e, ainda, pela prestação de socorro de emergência e pelo auxílio em situações de acidente.

O parâmetro sobre a “investigação criminal” compreende um conjunto de ações que visam descobrir, recolher, examinar, interpretar, conservar e formalizar no inquérito (primeira fase do

processo criminal), as provas de factos concretos que possam ser penalmente relevantes. Abrange ainda a análise das circunstâncias envolventes e as diligências destinadas a identificar, localizar e deter - quando legalmente permitido - os responsáveis por tais factos, com vista à organização do processo criminal que será submetido à apreciação das autoridades judiciárias (Ministério Público e Juiz). Neste campo atuam os denominados Órgãos de Polícia Criminal (OPC), sendo considerados como tal todas as FSS mencionados no artigo 14º da LSI, com exceção do Serviço de Informações de Segurança (SIS) que, por não ser um organismo policial, não pode exercer poderes, praticar atos ou desenvolver atividades do âmbito ou competência específica dos tribunais ou das entidades com funções policiais.

A matéria supra enunciada afigura-se de especial relevo e preocupação em termos institucionais, merecendo especial referência, não apenas as determinações internas, como também os documentos elaborados por entidades externas à PSP. É o caso do exposto no Despacho n.º 37 GDN/2010 que, no tocante à vitimização policial, determina o reforço do sistema de apoio psicológico, administrativo e social de vítimas [e seus familiares diretos], preconizado no Plano de Prevenção do Suicídio nas Forças de Segurança (2016-2020), determinado por despacho ministerial de 11 de março de 2016. Semelhantes motivações surgem consagradas no Plano Nacional de Prevenção do Suicídio (2013-2017) e no Relatório sobre Prevenção do Suicídio e de Comportamentos Auto lesivos nas Forças de Segurança (Santos 2016). No mesmo despacho foi firmado com carácter obrigatório a indicação aos Comandos de Polícia dos elementos policiais agredidos, no mais curto espaço de tempo possível, no sentido de ser apurada a necessidade e/ou a recetividade dos elementos policiais, dos seus familiares e dos seus pares, para eventual apoio

psicológico. Ainda neste seguimento, importa salientar a reflexão de Carvalho (2014) sobre o Plano Nacional de Prevenção de Suicídio (2013/2017), que elenca as forças de segurança como uma das populações específicas a ter em conta na prevenção deste fenómeno, enunciando medidas concretas para o efeito.

De acordo com Carvalho (2014), o suicídio tem inevitáveis repercussões em cascata na saúde mental de conviventes, conhecidos e sociedade em geral, não menos relevantes e não apenas a curto prazo. Peixoto et al. (2014) aludem à necessidade de planos de prevenção específicos que, desejavelmente, deverão preconizar objetivos particulares:

(i) Seguindo modelos retrospectivos (e.g. autópsia psicológica), proceder ao estudo dos suicídios ocorridos, no sentido de identificar eventuais perfis de alto risco para os comportamentos suicidários dos elementos policiais;

(ii) Determinação de um programa de ação preventiva com políticas orientadoras da saúde mental;

(iii) Implementar, monitorizar e avaliar do programa de prevenção;

(iv) Planificação dos cuidados de saúde mental, com especial destaque para a necessidade de descentralização da assistência psiquiátrica e psicológica, a otimização e articulação dos recursos próprios com o Serviço Nacional de Saúde (consulta de psiquiatria e de psicologia) e, ainda, a facilitação da acessibilidade aos recursos assistenciais.

Uma outra valência promotora da prevenção do suicídio reside na identificação de fatores subjacentes aos comportamentos suicidários desde a fase da seleção e incluindo o tempo de avaliação do procedimento (Peixoto et al., 2014). Não nos esqueçamos que algumas das repercussões desta exposição verificam-se a nível físico e mental, com expressão, por exemplo,

no recrudescimento dos índices de depressão, comportamentos agressivos e suicídio (Queirós et al., 2013). Complementarmente, os autores destacam a premência de procedimentos a nível da restrição e do uso de porte de armas e a existência de uma linha telefónica SOS.

Não obstante a relevância das análises supra, somos de considerar reflexões de Oliveira e Queirós (2012) no que concerne ao acompanhamento especializado dos agentes policiais, concretamente o facto de a generalidade dos participantes no estudo que desenvolveram ter revelado um ajustamento psicológico e uma rede de suporte social consistente, fatores subjacentes à falta de necessidade de apoio de profissionais da saúde mental.

Consideramos serem de relevar as particularidades supra salientadas, na medida em que colocam em evidência gatilhos que podem estar na origem da experienciação do stress e/ou burnout nas forças de segurança, sendo que estas dimensões legitimam o surgimento de abordagens interventivas ou preventivas junto das unidades policíacas. Também em complementaridade ao mencionado, ousamos considerar que as medidas político-institucionais vêm sendo implementadas em observância com as mensagens veiculadas em trabalhos científicos sobre a matéria em apreço.

A título ilustrativo, repare-se na reflexão de Delbrouck (2006) relativamente ao impacto a que as forças policiais podem estar expostas na sua atuação. O autor salienta que estes profissionais são uma classe facilmente conotada a vítimas primárias, atenta a frequência com que se confrontam diretamente com incidentes críticos. Nesta atmosfera, os profissionais de polícia também podem testemunhar circunstâncias traumáticas para outros (e.g. sobreviventes, familiares de vítimas), o que pode resultar no que o autor denominou traumatização vicariante. Muitas vezes representam ocorrências que - para além do profissional que as

experienciou - podem ter repercussões nos familiares do próprio e/ou junto da rede social envolvente, pelo que se tornam vítimas indiretas ou secundárias. Deste modo, no contexto de atuação das forças policiais, afigura-se importante não negligenciar todo o núcleo de relacionamentos interpessoais do profissional que vivenciou um evento crítico (Mitchell e Everly, 2003).

O quotidiano da atuação policial obriga a um confronto continuado com pressões e julgamentos, pelo que as interações com a comunidade podem configurar fontes de stress, especialmente se o agente convive com o desconforto de o seu investimento não ser reconhecido pelo público beneficiário (Loo, 2003, referido por Santos, 2007).

Os resultados do estudo efetuado por Burke e Mikkelsen (2006) junto de uma classe policial norueguesa revelaram que a realização da atividade em malhas urbanas, a exigência emocional decorrente do exercício profissional e o parco ou ausente suporte social são preditores de estados emocionais de exaustão (burnout).

Por outro lado, em oposição ao supramencionado, Lambert et al. (2018) chamam a atenção para os efeitos positivos do compromisso afetivo com o trabalho na diminuição do impacto do stress no trabalho.

Da idealização sociocomunitária relativamente à imagem e ao papel dos agentes policiais, assente em exigências de pressupostos ético-deontológicos, configura uma variável de risco ao burnout por parte destes profissionais, aspeto alertado por Oliveira e Queirós (2012), atentas as elevadas expectativas de um desempenho, para além de ímpar, imaculado.

Uma das conclusões do estudo de Oliveira e Queirós (2012), realizado com 350 operacionais da PSP, revelou níveis médios de burnout nos agentes, resultado que se associou a elevados níveis de motivação e satisfação profissional, bem como de satisfação

pessoal. Por oposição, os autores identificaram diferenças nos respectivos grupos profissionais, concentradas no menor grau de realização pessoal e maiores níveis de burnout revelados pelos agentes policiais que efetuam os patrulhamentos.

Seabra (2008) estudou o tema do burnout numa amostra de 426 agentes da PSP, tendo concluído pela existência de uma relação significativa entre vulnerabilidade ao stress e as dimensões do burnout, exaustão emocional e despersonalização.

No mesmo estudo, a idade e a antiguidade na atividade policial foram assinalados como moderadores da dimensão do burnout, resultados que, segundo Seabra (2008), refletem a necessidade de prevenção e intervenção ao longo de toda a carreira, desde o início, na sua seleção, o que, no entendimento do mesmo, nem sempre se tem verificado.

Peligrini et al. (2018) concluíram que as condições de trabalho e o stress ocupacional apresentam uma relação direta e inversa nos policiais civis e militares que participaram no estudo do impacto destas variáveis na prática laboral.

Os contextos organizacionais em geral, e o sistema policial em particular, confrontam-se com vários desafios na menorização do fenómeno de burnout. Sendo certo que a eficácia da intervenção e da prevenção reside objetivamente na atuação junto do trabalhador, mas também da organização, com vista a uma eficácia plural.

1.2 Vulnerabilidade ao stress

A concetualização do stress foi sofrendo mutações ao longo dos tempos, atenta a variedade de contextos em que se manifesta, traduzindo, deste modo, vivências comuns nos indivíduos, nas diferentes circunstâncias quotidianas (Matthieu e Ivanoff, 2016).

Pais-Ribeiro (2007) relembra que a associação da terminologia stress a tensão e adversidade remonta ao século XIV.

No domínio da investigação assiste-se a um contínuo interesse na análise do termo stress, atento o facto de a sua definição ainda não reunir consenso e poder revestir-se de conceitos diversificados na sua versão final. A título de exemplo, Brown e Campbell (1994) referem que o stress impõe um grau na vida das pessoas, única e sensorialmente individual a cada sujeito.

Com Graziani e Swendsen (2007) percebemos que a comunidade científica tem vindo a abordar esta temática sob a égide do desenvolvimento de teorias explicativas dos efeitos e reações dos indivíduos ao stress, bem como no domínio da indagação quanto a configurações de tratamento e de medidas preventivas. Crescente e gradualmente, a investigação vem-se debruçando na compreensão da influência do stress e/ou suas ramificações no plano da doença mental e psicopatológica (Rosa, Passos e Queirós, 2016).

A complexidade do processo inerente ao stress é atestada na forma como o organismo responde a eventos quotidianos, especialmente quando o bem-estar do indivíduo começa a assomar vulnerabilidades nas situações com que se confronta. Pais-Ribeiro (2007) apelida-as de fatores stressores, que podem espoletar reações ansiosas, medo ou hostilidade. O mesmo autor reforça que, com efeito, não se afigura possível circunscrever o stress a ocorrências pontuais, considerando a pluralidade das consequências que o indivíduo vivencia. Porém, ante o confronto com circunstâncias que possam ameaçar o seu equilíbrio, o organismo responde no sentido de o reestabelecer (Pais-Ribeiro, 2007; Costa, 2011).

Sendo o stress uma síndrome geral adaptativa, tal como preconiza Selye, em resposta a um estímulo físico ou psíquico

(Costa, 2011), é fulcral acautelar que os recursos do indivíduo no relacionamento com situações incómodas não são ultrapassados, sob o risco de a ultrapassagem dos limites pessoais poder causar repercussões que interferem no bem-estar e na saúde física e mental (Vaz Serra, 2007).

O stress psicológico traduz uma dinâmica singular estabelecida entre o indivíduo e o ambiente envolvente, percecionada pelo próprio como ultrapassando a capacidade de ativar os recursos pessoais e ameaçadora do seu bem-estar (Lazarus e Folkman, 1984). Perante o confronto com um evento que coloca em causa o seu equilíbrio, surge a tendência ao desenvolvimento de estratégias adaptativas e resolutivas do problema, de molde a amenizar este sentimento e com vista ao restabelecimento dessa homeostase (Santos e Castro, 1998). Porém, a auto perceção de ausência de controlo sobre uma determinada ocorrência, seja a avaliação real ou deturpada, induz o stress (Vaz-Serra, 2003; 2005).

As situações desencadeadoras de stress podem ser agrupadas nas classes que a originam (Vaz-Serra, 2007), concretamente:

- Ocorrências traumáticas;
- Acontecimentos expressivos no decurso da história biográfica;
- Circunstâncias crónicas;
- Micro-indutores de stress (e.g. frustrações quotidianas);
- Macro-indutores de stress (e.g. contexto socioeconómico do indivíduo);
- Planos que não se concretizam;
- Traumas sobrevividos do desenvolvimento.

O agrupamento anteriormente assinalado vai ao encontro do já aludido em relação à (não) adaptabilidade do indivíduo aos

estímulos que podem ocorrer no meio envolvente. O desajustamento entre a pessoa e o ambiente é propulsor de stress, o que se pode constatar particularmente no contexto laboral.

O stress ocupacional é um fenómeno estudado desde a Década de 60, em investigações orientadas por Khan et al. (citado por Teixeira, 2008). Definido como um problema resultante da incapacidade em lidar com pressões no âmbito do exercício profissional, com repercussões para o indivíduo e para a entidade laboral (Cooper, Dewe e O'Driscoll, 2001), o crescimento deste fenómeno vem tendo reflexos na sintomatologia física, cognitiva e comportamental em diversas unidades de trabalhadores, não sendo as forças policiais uma exceção, pela particularidade de vários dos circunstancialismos operativos com que se defrontam.

O Decreto-Lei n.º 243/2015, de 19 de outubro, aprova o Estatuto Profissional do pessoal com funções policiais da PSP. Todo o diploma reconhece a necessidade de salvaguarda das especificidades inerentes à carreira dos polícias (e.g. formação, recurso a arma de fogo, disponibilidade permanente para o serviço), premissas que apontam para a atenção para com as exigências que resultam da interação do profissional com as condições de trabalho, no sentido da definição de stress ocupacional apresentada por Ross e Altmeier (1994).

São várias as perspetivas sobre o stress ocupacional. Por exemplo, Melo, Gomes e Cruz (1999) assinalam que a incapacidade de gerir as condições laborais, e a ausência de estratégias alternativas, aliadas a um parco suporte social para lidar com as adversidades que ocorrem no seio profissional, são a base daquele sintoma.

A dissonância entre a harmonização entre competências individuais e exigências do trabalho resulta do desajustamento de processos e respostas fisiológicas, emocionais e comportamentais

do sujeito ante uma conjuntura experienciada como ameaçadora, o que traduz a concetualização proposta por Trucco e Trucco (1999).

Os autores Cooper, Dewe e O'Driscoll (2001) enfatizam a gênese percetiva do stress ocupacional e as consequências para o profissional e a organização onde opera.

Face às orientações da intervenção das forças policiais, é compreensível o entendimento assinalado por Harris, Eccles, Freeman e Ward (2017) quanto à importância de incluir a preparação para situações adversas através da formação, tanto mais que estes profissionais procuram o exercício da atividade em observância com o dever de disponibilidade, preconizado no artigo 7.º do Decreto-lei nº 299/2009, de 14 de Outubro, que alude à disponibilidade plena para o serviço, independentemente de sacrifícios de natureza pessoal.

Hobbs, Mayou, Harrison e Worlock (1996) aferiram que polícias sujeitos a trabalhar no contexto de acidentes rodoviários graves, que beneficiaram de apoio psicológico nas 24 horas após o evento, apresentavam uma gestão mais adequada do seu impacto, comparativamente àqueles que não haviam recebido o apoio psicológico.

Stevens (1999) alertou para o facto de, pese embora o apoio psicológico no seguimento de ocorrências críticas, a eficiência desta intervenção especializada reside no incremento da sensibilização e da educação dos polícias previamente à experiência de um evento crítico.

A fundamentação daquele autor perpetua e tem concorrido para posições de defesa. Com efeito, mitigar as repercussões psicológicas passa por diligenciar no sentido de assumir a intervenção psicológica precoce como uma regra indispensável (Carlier et al., 2000), pelo que, em nosso entender, o veículo para diminuir os efeitos associados à vivência de eventos stressores.

1.3 Da síndrome de burnout nas forças policiais

As primeiras alusões ao conceito burnout remontam ao início da Década de 70, altura em que o psiquiatra americano Freudenberger - decorrente da reflexão da intervenção profissional junto da população toxicodependente - preconizou que a falência de recompensas ou remunerações contribuíam para o espoletar de estados de fadiga ou de frustração (Freudenberger, 1974; Freudenberger e Richelson, 1980). Por outras palavras, esta definição ilustra um estado de exaustão física e emocional, resultante de uma relação profissional que, de algum modo, frustra as expectativas do indivíduo.

Em paralelo, no ramo da psicologia social emergiram as pioneiras investigações centradas nos processos emocionais, norteadas por Susan Maslach, cujo cerne residia no impacto emocional resultante da relação interpessoal entre profissionais e pacientes, e que se refletia na conduta dos primeiros (Maslach e Jackson, 1981). Na aceção dos autores, a exaustão emocional (sobrecarga e esgotamento dos recursos emocionais), a despersonalização/descrença (resposta negativa que traduz uma perceção desrealizada de si em relação aos outros) e a diminuta realização pessoal (declínio da noção e dos sentimentos de mestria, proficiência e sucesso quanto ao seu trabalho), são as variáveis psicológicas que definem o burnout, podendo ocorrer em indivíduos que operam em serviços que implicam o cuidar de terceiros. Por referência a Maslach, Rodrigues (2014) alude que os profissionais com um contacto mais permanente e continuado com terceiros (pacientes, clientes, usuários) são mais vulneráveis ao esgotamento físico e emocional.

Concomitantemente aos efeitos da globalização que se vivenciam nos diversos setores socioeconômicos, assistimos a alterações profundas nas exigências impostas aos profissionais, as quais podem traduzir-se em pressões a nível psicológico (Schaufeli, Leiter e Maslach, 2009). Esta realidade vem contribuindo para a crescente preocupação social e científica, com vista ao aprofundamento da compreensão sobre o fenómeno burnout. Um desses avanços foi consolidado na Década de 80, com o desenvolvimento do instrumento de avaliação Maslach Burnout Inventory [MBI], fruto de produções empíricas e da utilização de metodologias que vieram a revelar boas qualidades psicométricas (Seabra, 2008). O MBI é um dos instrumentos de avaliação de maior relevo, desenvolvido por Maslach e Jackson (1981), na qual surgem assinalados os principais sentimentos e atitudes do indivíduo em relação à sua atividade profissional, cindidas em três dimensões: exaustão emocional, diminuída gratificação pessoal e despersonalização.

Fruto de estudos e investigações incessantes, a concetualização de burnout foi sofrendo adaptações até se chegar à definição assente nas dimensões exaustão, cinismo e ineficácia (Maslach et al., 2001).

O burnout surge como uma experiencição prolongada no tempo de agentes emocionais e interpessoais stressantes que surgem no contexto laboral, verificando-se que a continuidade temporal do sentir deste estado é consensual entre diferentes autores (Sabbah, Sabbah, Sabbah, Akoum, e Droubi, 2012, p.644).

Cabe às instituições policiais investir na agilização de respostas que identifiquem e minimizem os riscos inerentes ao desenvolvimento da síndrome de burnout (Oliveira e Queirós, 2012). Num estudo realizado com forças policiais alemãs (Euwema, Kopp e Bakker, 2004), os autores concluíram que o desequilíbrio

entre as exigências profissionais e as recompensas surgiram como fatores preditivos de burnout, com significativa incidência nas dimensões exaustão emocional e despersonalização.

Pines e Keinan (2005) percebem o stress como associado a um estado temporário de vivência de pressão extrema e consideram que o burnout reflete um sentir mais duradouro, com escassos recursos de adaptabilidade. Com efeito, o stress ocupacional surge como um dos denominadores comuns na literatura sobre a temática em referência, atento o facto de muitas vezes o exercício laboral estar vinculado a exigências continuadas aquando de tomadas de decisão para boas praxis profissionais. As conclusões do estudo sobre o stress ocupacional em guardas prisionais e agentes da PSP, elaborado por Gonçalo, Gomes, Barbosa e Afonso (2010), enunciou a presença de níveis significativos de tensão e pressão na maioria dos participantes, resultados que reforçam a pertinência do desenvolvimento de estudos no grupo profissional que elegemos na nossa investigação.

São vários os autores que elegem a atividade policial como propulsora de focos stressores, com consequências nefastas para a saúde do operacional (Soeiro, 2004; Soeiro e Bettencourt, 2003; Cunha, 2004; Patten e Burke, 2001), sendo também identificada como função de alto risco (Santos e Soeiro, 2004).

Um estudo elaborado com forças policiais holandesas assinalou as valências organizacional, emocional e ineficácia do desempenho no trabalho de polícia como esferas stressoras (Kop, Euwema e Schaufeli, 1999). Os autores enquadram no grupo organizacional as dinâmicas relacionais no seio da organização, as características das tarefas operativas e os problemas comunicacionais. Por seu lado, na dimensão emocional identificam como espoletadores de stress as imposições emocionais derivadas das circunstâncias com que se confrontam. Já na esfera da

eficiência profissional, consideram o reflexo dos normativos legislativos, a inexistência de respostas policiais adequadas e a percepção social dos agentes da polícia.

Estudos recentes sugerem a existência de uma associação entre o stress ocupacional e burnout com níveis consideráveis de depressão e ansiedade em agentes da polícia (Roz e Raval, 2017), colocando em evidência as exigências de natureza psíquica que os profissionais sofrem ante alterações que concorrem no macrocosmo socioprofissional. Igualmente, a investigação vem realçando que a desestabilização emocional também traz consequências na dinâmica íntima e interpessoal (Santos, 2007).

CAPÍTULO 2 - MÉTODO

2.1 Instrumentos de avaliação

2.2 Procedimento

2.3 Participantes

2. Método

O objetivo da presente investigação foi perceber a vulnerabilidade ao stress e o burnout em forças policiais, bem como compreender a relação entre ambas as variáveis. Em observância com a literatura, formulámos as seguintes hipóteses:

- H1 - As forças policiais apresentam níveis moderados de vulnerabilidade ao stress e de burnout;
- H2 - A vulnerabilidade ao stress e o burnout nas forças policiais apresentam diferenças em função do género.
- H3 – A vulnerabilidade ao stress associa-se de forma positiva e estatisticamente significativa com o burnout e as suas dimensões exaustão emocional e despersonalização.

2.1 Instrumentos de avaliação

- Breve questionário sociodemográfico (Cf. Anexo 1).

Questionário elaborado com o propósito de recolher dados referentes a variáveis sociodemográficas e dimensões da esfera profissional, com vista a caracterizar os participantes em fatores que elencámos como relevantes para a análise.

Este instrumento é composto pelos itens idade, estado civil, descendentes, habilitações literárias, posto ocupado, tempo de serviço na unidade em funções e na PSP, exercício de cargos de chefia e experienciação de situações de perigo em serviço.

- Maslach Burnout Inventário [MBI] (Cf. Anexo 2)

Concebido por Maslach e Jackson (1981), para o presente estudo foi contemplada a versão traduzida e adaptada por Cruz e

Melo (1996). Trata-se de um inventário composto por 16 itens, que define três subescalas, concretamente, a exaustão emocional, a despersonalização e a realização pessoal, que medem a intensidade de burnout experienciado pelos sujeitos.

Para avaliação foi considerada uma escala de Likert de 7 (sete) pontos, sendo que os resultados variam entre zero (0 = "nunca") e seis (6 = "todos os dias").

Os nove (9) itens que compõem a dimensão exaustão emocional [1, 2, 3, 6, 8, 13, 14 e 20] reportam a excessiva carga emocional que assola os indivíduos apáticos e desesperançados em relação a um futuro próximo (Maslach e Jackson, 1981), significando que pontuações elevadas remetem para níveis de pressão superiores aos que consegue suportar. A subescala despersonalização integra cinco (5) itens [5, 10, 11, 15 e 21] e visa mensurar a ausência de sentimentos e respostas impessoais e negativas para com sujeitos com quem interage na esfera laboral. A dimensão realização pessoal reporta sentimentos de inadequação pessoal e de baixa autoestima, tendo por objetivo avaliar a auto percepção quanto à competência e à realização profissional, obtida através de oito (8) itens [4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 e 22].

Qualitativamente, o nível de burnout varia entre baixo, moderado e alto. De acordo com Maslach e Jackson (1981), um nível baixo de burnout espelha uma pontuação baixa nas subescalas exaustão emocional (<16), despersonalização (<6) e uma pontuação alta na realização pessoal (>39). O nível moderado de burnout é considerado moderado se se verificar uma pontuação média nas três subescalas (17>exaustão emocional<26; 7>despersonalização<12; 32>realização pessoal<38). Pontuações elevadas nas dimensões exaustão emocional (>27) e despersonalização (>13) e baixa na subescala realização pessoal (<31) indicam índices elevados da síndrome de burnout.

A consistência interna foi calculada através do Alpha de Cronbach, numa amostra de 1316 indivíduos, tendo os valores obtidos para as três escalas sido .71, .79 e .90 (Maslach; Jackson, 1981). Na análise teste-reteste verificou-se uma ligeira oscilação nos valores da dimensão exaustão emocional [.82], despersonalização [.60] e realização pessoal [.80] (Maslach e Jackson, 1981).

Para além de validar a existência das três subescalas, na tradução e adaptação portuguesa dos autores Cruz e Melo (1996), a consistência foi igualmente avaliada pelo Alpha de Cronbach, tendo sido obtidos os valores .80 na exaustão emocional, .71 na despersonalização e .70 na realização pessoal, com um valor de .75 na escala total.

Acrescendo às qualidades psicométricas que apresenta, o Inventário de Burnout de Maslach revela ser um instrumento bastante pertinente na avaliação psicológica para investigação, em geral, e da prevalência da síndrome nos profissionais da polícia, em particular (Melo, Gomes e Cruz, 1999).

- Escala de Avaliação de Vulnerabilidade ao Stress [23 QVS] (Cf. Anexo 3)

Criada por Adriano Vaz Serra (2000), este instrumento de avaliação elege como objetivo a avaliação da vulnerabilidade que determinado indivíduo patenteia quando está perante uma situação indutora de stress.

É uma escala unidimensional, composta por 23 itens, de tipo Likert de 5 (cinco) pontos - o polo inferior equivale a 1 (um) e corresponde à avaliação "concordo em absoluto", e o extremo corresponde a 5 (cinco) e reflete a premissa "discordo em absoluto" - que revela ser mais previsível a reação desadaptativa

do indivíduo num acontecimento indutor de stress, quanto mais elevada a nota global obtida.

Excetuando indivíduos que apresentem um quadro clínico de demência, debilidade mental e psicose, pode ser aplicada à generalidade da população que cumpra este critério de exceção e, igualmente, não se tratem de crianças ou indivíduos na fase precoce da adolescência (Simões et al., 2007).

Quanto mais elevada a cotação final mais vulnerável ao stress se encontra o indivíduo (valores iguais ou acima dos 43 pontos indicam vulnerabilidade ao stress).

Os estudos psicométricos revelaram que a escala apresenta níveis adequados de consistência interna, com um valor de Alfa de Cronbach de .82 para todas as dimensões (Vaz Serra, 2000).

Relativamente ao 23 QVS, de um modo geral, este questionário pretende descrever o perfil de um indivíduo com fragilidades na gestão do stress, como sendo uma pessoa com baixa tolerância à frustração, problemas na autoafirmação, que imprime inquietação excessiva face às situações quotidianas e dificuldade na resolução dos problemas com que se confronta, sendo norteado por uma emocionalidade marcante (Vaz Serra, 2000).

2.2 Procedimento

Foi obtida a autorização formal para a realização da investigação, cuja recolha de dados se realiza no âmbito da reavaliação psicológica, efetivada periodicamente pela Divisão de Psicologia da PSP, enquadrada no Plano Nacional de Prevenção do Suicídio, por Despacho Ministerial de 11 de março de 2016.

Tendo por base o propósito deste estudo, procedemos ao

tratamento de dados provenientes de dois testes desta reavaliação do efetivo, nomeadamente o MBI e o 23 QVS.

Os resultados foram analisados através do IBM SPSS Statistics, versão 25, e a análise estatística efetuada baseou-se nos pressupostos recomendados (Field, 2009), correspondendo a uma análise descritiva (frequências, média e desvio-padrão), comparativa e correlacional.

2.3 Participantes

A amostra que integra a presente investigação - selecionada por conveniência - integrou 754 polícias da Polícia de Segurança Pública (Tabela 1), com representatividade do sexo masculino (91%), com o hiato etário entre os 21 e os 60 anos de idade (M=44.6 e DP=7.93)

Tabela 1 - Distribuição por sexo

| | Frequência N | Percentagem (%) |
|-----------|--------------|-----------------|
| Sexo | | |
| Masculino | 684 | 90.7 |
| Feminino | 70 | 9.3 |
| Total | 750 | 100.0 |

Fonte: Elaboração própria

No que concerne ao estado civil (Tabela 2), 10.6% dos participantes são solteiros, 74.1% casados ou em união de facto, 14.6% divorciados ou separados e 0.7% são viúvos.

Tabela 2 - Distribuição por estado civil

| | Frequência N | Percentagem (%) | Percentagem válida (%) | Percentage m acumulada (%) |
|-------------------|-----------------|--------------------|---------------------------|-------------------------------------|
| Estado Civil | | | | |
| Solteiro/a | 80 | 10.6 | 10.6 | 10.6 |
| Casado/a | 458 | 60.7 | 60.8 | 71.4 |
| União de facto | 100 | 13.3 | 13.3 | 84.7 |
| Divorciado | 98 | 13.0 | 13.0 | 97.7 |
| Separado | 12 | 1.6 | 1.6 | 99.3 |
| Viúvo | 5 | .7 | 0.7 | 100 |
| Total | 753 | 99.9 | 100.0 | |
| Não responde | 1 | .1 | | |
| Total | 754 | 100.0 | | |

Fonte: Elaboração própria

No que tange às habilitações literárias (Tabela 3), constata-se que 58% da amostra (o correspondente a 439 indivíduos) concluiu o ensino secundário e 8% (o equivalente a 63 participantes) prosseguiram e finalizaram o ensino superior. Afere-se também que 20% da amostra representam os 147 indivíduos que têm a escolaridade mínima obrigatória.

Tabela 3 - Distribuição por habilitações literárias

| | Frequência N | Percentagem (%) | Percentagem válida (%) | Percentagem acumulada (%) |
|--------------|-----------------|--------------------|---------------------------|---------------------------------|
| 4º ano | 5 | .7 | .7 | .7 |
| 6º ano | 13 | 1.7 | 1.7 | 2.4 |
| 9º ano | 147 | 19.5 | 19.5 | 21.9 |
| 11º ano | 85 | 11.3 | 11.3 | 33.2 |
| 12º ano | 439 | 58.2 | 58.4 | 91.6 |
| Licenciatura | 63 | 8.4 | 8.4 | 100.0 |
| Total | 752 | 99.7 | 100.0 | |
| Não responde | 2 | .3 | | |
| Total | 754 | 100.0 | | |

Fonte: Elaboração própria

Por fim, foi possível apurar o/a posto/carreira de 727 participantes: 84.3% da amostra são Agentes, 12% são Chefes e 3.7% são Oficiais (Tabela 4).

Tabela 4 - Distribuição por posto/carreira

| | Frequência N | Percentagem (%) | Percentagem válida (%) | Percentagem acumulada (%) |
|--------------|-----------------|--------------------|---------------------------|---------------------------------|
| Agente | 613 | 81.3 | 84.3 | 84.3 |
| Chefe | 87 | 11.5 | 12.0 | 96.3 |
| Oficial | 27 | 3.6 | 3.7 | 100.0 |
| Total | 727 | 96.4 | 100.0 | |
| Não responde | 27 | 3.6 | | |
| Total | 754 | 100.0 | | |

Fonte: Elaboração própria

CAPÍTULO 3 - RESULTADOS

3.1. Apresentação de resultados

3.2 Discussão de resultados

3.1 Apresentação de resultados

Na análise descritiva do 23 QVS (Tabela 5), no que tange à subescala total, considerando o valor máximo de 3.65 para a amostra total, também se verifica uma média baixa (média 2.22; desvio padrão=.37). Destes resultados inferimos que os participantes no estudo revelam ser pouco vulneráveis ao stress.

Tabela 5 - Médias da Vulnerabilidade ao Stress (23 QVS)

| Vulnerabilidade ao Stress | Mínimo | Máximo | Média | Desvio padrão |
|---------------------------|--------|--------|-------|---------------|
| Total (23-125) | .00 | 3.65 | 2.226 | .374 |

Fonte: Elaboração própria

No que diz respeito às dimensões do burnout (Tabela 6), identificamos na nossa amostra a realização profissional como a mais significativa (média=4.39; desvio padrão=1.22), atendendo ao facto de - em comparação com as restantes - estar mais próxima do valor máximo possível [6.0]. Verifica-se que as dimensões despersonalização e exaustão emocional apresentam valores muito próximos de zero. Destes resultados conclui-se que a amostra em apreço revela uma realização profissional relevante e baixos níveis de exaustão emocional e despersonalização.

Tabela 6 - Médias obtidas no MBI

| Questionário | Dimensões | Média | Desvio Padrão |
|--------------|-------------------------|-------|---------------|
| MBI (0-6) | Exaustão Emocional | 1.283 | 1.182 |
| | Despersonalização | .851 | .9543 |
| | Realização Profissional | 4.396 | 1.222 |

Fonte: Elaboração própria

No concernente às categorias definidas por Maroco et. al. (2016), relativas aos níveis de burnout (Tabela 7), constata-se a confirmação de parte dos resultados aludidos anteriormente. Com efeito, o burnout elevado representa 4% dos indivíduos, por oposição à ausência de burnout verificada em 79% dos sujeitos. Os índices de burnout mostraram ser reduzidos em 17% dos indivíduos.

Tabela 7 - Burnout

| Burnout | Frequência | Porcentagem |
|---------------------------|------------|-------------|
| Sem burnout 0 a 1.99 | 597 | 79.3 |
| Burnout reduzido 2 a 2.99 | 124 | 16.5 |
| Burnout elevado 3 a 6 | 32 | 4.2 |

Fonte: Elaboração própria

No que diz respeito à comparação das dimensões do burnout e da vulnerabilidade ao stress em função do sexo (Tabela 8), pode observar-se a existência de diferenças de médias estatisticamente significativas na exaustão emocional ($T=-2.560$; $p=.012$) e burnout ($T=-2.005$; $p=.048$), tendo as mulheres apresentado valores médios superiores, enquanto que em relação à dimensão despersonalização as médias se revelaram significativamente superiores nos homens ($T=2.732$; $p=.008$).

Tabela 8 - Comparação de médias em função do sexo

| | Sexo | N | Média | T | Sig. (2-tailed) |
|--------------------|-----------|-----|-------|--------|-----------------|
| Exaustão Emocional | Masculino | 683 | 1.247 | | |
| | Feminino | 70 | 1.638 | -2.560 | .012 |
| Despersonalização | Masculino | 683 | .875 | | |
| | Feminino | 70 | .610 | 2.732 | .008 |
| Real. Profissional | Masculino | 683 | 4.422 | | |
| | Feminino | 70 | 4.146 | 1.817 | .073 |
| Burnout | Masculino | 683 | 1.282 | | |
| | Feminino | 70 | 1.480 | -2.005 | .048 |
| Total 23-QVS | Masculino | 683 | 2.226 | | |
| | Feminino | 70 | 2.233 | -.161 | .872 |

Fonte: Elaboração própria

A análise correlacional entre as dimensões estudadas (Tabela 9) revela associações significativas entre as variáveis em estudo, exceptuando a associação entre idade e a dimensão despersonalização.

A idade correlacionou-se de forma positiva com a exaustão emocional ($r=,122$), com o burnout e com a vulnerabilidade ao stress ($r=,254$), e negativa com a realização profissional ($r=-,107$).

As diferentes dimensões do burnout associaram-se entre si e com o total de burnout, sendo que a realização pessoal se associou negativamente com as outras duas dimensões e com o total de burnout.

A vulnerabilidade ao stress apresentou associações positivas com o burnout e as suas dimensões Despersonalização e Exaustão Emocional, e associação negativa com a Realização Pessoal.

Tabela 9 - Correlações entre as dimensões estudadas

| | idade | EE | Desp. | Real.P. | Burnout |
|------------|--------|---------|---------|---------|---------|
| EE | ,122** | | | | |
| Desp. | -,018 | ,549** | | | |
| Real.Pes. | -,107* | -,234** | -,196** | | |
| Burnout | ,126** | ,826** | ,667** | -,701** | |
| Vul.Stress | ,254** | ,518** | ,402** | -,489** | ,482** |

Nota: * - $p \leq .01$; ** - $p \leq .001$

Fonte: Elaboração própria

3.2 Discussão de resultados

Todas as variantes e condicionantes que fazem parte do ambiente funcional, operativo e organizacional presentes no exercício profissional das forças policiais são suscetíveis de ser pontuados com repercussões promovidas por dificuldades em gerir, de forma concertada, condições que agudizam a vulnerabilidade ao stress e, concomitantemente, erigir o burnout. Com este aspecto presente, e com base na literatura científica, formulámos as hipóteses da nossa investigação, a fim de compreender a influência daqueles fenómenos junto da nossa amostra.

As alusões de Roz e Raval (2017) vão ao encontro da resenha literária sobre o tema e assinalam o facto de os agentes da polícia serem um dos agrupamentos mais vulnerável ao desenvolvimento de stress ocupacional, burnout e outros problemas de saúde mental (ansiedade e depressão), aspeto que [também] reforçou a nossa eleição do objeto de estudo em referência.

Os resultados gerais obtidos sugerem que a vulnerabilidade ao stress e o burnout não parecem ter um impacto significativo nos participantes deste estudo, tendo-se obtido valores que apontam

para a presença de níveis baixos em ambos, infirmando a nossa hipótese.

Resultados semelhantes aos que obtivemos foram encontrados em diversos estudos, como são exemplo as conclusões retiradas por Robinson, MacCulloch e Arentsen (2014), numa investigação com grupos de polícias australianos, chineses e canadianos, as quais refletiam competências de ajustamento inerentes aos baixos níveis de stress que apresentaram.

Um outro dado no nosso estudo aponta que a realização profissional configura uma dimensão do burnout relevante. Este resultado vai ao encontro do exposto por Oliveira e Queirós (2012), a propósito do fenómeno na Polícia de Segurança Pública portuguesa. Com efeito, uma das conclusões a que aludem indica que o grau de gratificação pessoal segue a direção de adequados níveis motivacionais e de satisfação laboral. Também Lambert et al. (2018) concluíram que o envolvimento e a satisfação laboral estão associados a uma diminuição das três dimensões do burnout.

No que respeita à comparação entre sexos (H2), foram identificadas na presente investigação diferenças significativas ao nível do burnout, mas não na vulnerabilidade ao stress. Idênticas considerações foram apresentadas na investigação desenvolvida por McCarty, Zhao e Garland (2007), concretamente na alusão à inexistência de diferenças significativas nos índices de stress ocupacional. Contudo, ao contrário do presente estudo, os referidos autores não verificaram existência de diferenças significativas para o burnout.

A pouca representatividade de elementos policiais do género feminino também terá contribuído para a falência das nossas hipóteses. Este aspeto tem sido apontado como um handicap no aprofundamento destas matérias (Oliveira e Queirós, 2012), que tendencialmente nos vão dando conclusões centradas no sexo

oposto. Porém, a consciencialização quanto a diferenças sociodemográficas entre os grupos como indicador importante na avaliação do risco do stress (Griffin e Sun, 2018) mantém a demanda na investigação dessas diferenças.

A terceira hipótese propunha que seriam encontradas associações significativas entre o burnout e a vulnerabilidade ao stress. A vulnerabilidade ao stress, na presente amostra, relevou associações negativas com a despersonalização, exaustão emocional e burnout, e positiva com a realização pessoal. Esse resultado veio a verificar-se, tal como no estudo de Seabra em 2008. A literatura alude substancialmente ao facto de a atividade policial integrar vários fatores que espoletam stress profissional e podem favorecer o desenvolvimento da síndrome de burnout (Seabra, 2008; Brown et. al., 1996).

Keinan e Machach-Pines (2007) identificaram que entre as distintas reações de natureza psicológica, assinaladas nos agentes com síndrome de burnout, se encontra a exaustão. É fulcral não esquecer que este fator deve ser considerado na complexa orgânica do trabalho de um profissional de polícia, que exerce uma atividade que vincula a adequação no controlo das emoções, agressividade e ansiedade, bem como no estabelecimento plural de relacionamentos interpessoais harmonizados. Interessa, pois, continuar a refletir sobre necessidades e aspetos a melhorar no investimento institucional junto destes profissionais.

Conclusões

As diversas especificidades inerentes à função policial e a complexidade da estrutura organizacional da PSP, que apresenta características particularidades próprias, onde existe uma hierarquia, bem como um conservadorismo, podem constituir obstáculos para um bom entendimento e compreensão dos fenómenos vulnerabilidade ao stress e burnout que estes profissionais apresentam, chegando a ter algumas consequências, nomeadamente absentismo laboral e por vezes suicídios.

A pertinência das reflexões sobre esta matéria é acentuada pela influência que têm no indivíduo/trabalhador e consequentes implicações a nível institucional.

Não podemos, contudo, deixar de olvidar que, apesar do elemento fator indutor de stress, os resultados na nossa amostra são indicadores da existência de mecanismos de resiliência e de adaptação na maioria dos participantes.

Uma das formas assinaladas na literatura como pertinentes na redução da vulnerabilidade ao stress e do burnout reside na intervenção educativa. Com efeito, falamos de uma prática interventiva que apresenta potencial no planeamento e posterior aplicabilidade a todo o efetivo policial.

Encaramos as limitações major patentes no presente estudo como aspetos que carecem de ser apetrechados, residindo estes na escassez de itens que configuram o questionário sociodemográfico, atento o facto de não potencializar variáveis que cada vez mais são contempladas na investigação sobre a vulnerabilidade ao stress e burnout nas forças policiais. Adicionalmente, à semelhança do que vem sendo aludido na literatura de referência, o facto de a amostra não contemplar um número mais representativo de

agentes do género feminino, aspeto que impõe limites na abrangência dos resultados.

Em termos futuros, a nossa sugestão recai no desenvolvimento de uma análise mais fina dos subtipos de burnout, bem como na exploração da associação entre as variáveis estudadas.

O AUTOR

João Manuel Simões Antunes

Bibliografia

- Agolla, J. E. (2009). Occupational Stress Among Police Officers: The case of Botswana Police Service. *Research Journal of Business Management*, 2(1), 25-35.
- Blum, L. N. (2000). *Force Under Pressure: How Cops Live and why They Die*. New York: Lantern Books.
- Brown, J.M. e Campbell, E.A. (1994). *Stress and Policing: sources and strategies*. Chichester: John Wiley and Sons.
- Brown, J., Cooper, C. e Kirkcaldy, B. (1996). Occupational stress among senior police officers. *British Journal of Psychology*, 87, 31-42.
- Burke e Mikkelsen (2006). Burnout among Norwegian Police Officers: Potential Antecedents and Consequences. *International Journal of Stress Management*, Vol.13, Nº.1, 64-83.
- Carlier, I. V. E., Voerman, A. E., e Gersons, B. P. R. (2000). The influence of occupational debriefing on post-traumatic stress symptomology in traumatized police officers. *British Journal of Medical Psychology*, 73, 87-95.
- Constituição da República Portuguesa (2015). Lisboa: Quid Juris.
- Cooper, C. L., Dewe, P. J. e O'Driscoll, M. P. (2001). *Organizational Stress: a Review and Critique of Theory, Research, and Applications*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Costa, M. G. B. (2011). *Relação entre personalidade, vulnerabilidade ao stress e burnout nos elementos da Polícia de Segurança Pública*. Tese apresentada ao Departamento de Psicologia da ULHT para obtenção do grau de mestre, orientada por Nuno Colaço, Lisboa.
- Cunha, P. (2004). *Prevenção e gestão do stress na Polícia de Segurança Pública: A função do suporte social interno*.

- Dissertação Final da Licenciatura em Ciências Policiais. 16º Estágio do Curso de Formação de Oficiais de Polícia. Manuscrito não publicado, ISCPSI, Lisboa.
- Decreto-Lei nº457/99, de 05 de novembro. Regime de utilização de armas de fogo e explosivos pelas forças e serviços de segurança. Diário da República n.º 258/1999, Série I-A, de 05 de novembro de 1999.
- Decreto-Lei nº243/2015, de 19 de outubro. Estatuto profissional do Pessoal com funções policiais da Polícia de Segurança Pública. Diário da República n.º 204/2015, Série I, de 19 de outubro de 2015.
- Decreto-Lei nº274/2009, de 02 de outubro. Procedimento de consulta de entidades públicas e privadas, realizado pelo Governo. Diário da República n.º 192/2009, Série I, de 02 de outubro de 2009.
- Delbrouck, M. (2006). Síndromes associadas ou conexas com a exaustão. In M. Debrouck (Org.), Síndrome de exaustão (burnout), (pp. 77-88). Lisboa: Climepsi.
- Despacho nº37 GDN/2010. Regulamento de frequência e avaliação do Curso de Formação de Agentes da Polícia de Segurança Pública.
- Duxbury, L. e Halinski, M. (2018). It's not all about guns and gangs: role overload as a source of stress for male and female police officers. *Policing and society*, 28:8, 930-946. doi:10.1080/10439463.2017.1342644.
- Euwema, M. C.; Kopt, N. e Bakker, A. B. (2004). The behaviour of police officers in conflict situations: how burnout and reduced dominance contribute to better outcomes. *Work e Stress*, 18(1), 23-28. doi: 10.1080/0267837042000209767.
- Field, A. (2009). *Descobrimo a estatística usando o SPSS*. Porto Alegre: Artmed.

- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-out. *Journal of Social Issues*, Vol. 30, ne deg; 1, 159-165.
- Freudenberger, H. J., e Richelson, G. (1980). *Burn-out: The High Cost of High Achievement*. New York: Anchor Press.
- Gonçalo, H.; Gomes, A. R. Barbosa e Afonso, J. (2010). Stress Ocupacional em forças de segurança: um estudo comparativo. *Análise Psicológica*, 1 (XXVIII), 165-178.
- Graziani, P. e Swendsen, J. (2007). *O stress. Emoções e estratégias de adaptação*. Lisboa: Climepsi.
- Griffin, J. e Sun, I. (2018). Do work-family conflict and resiliency mediate police stress and burnout: a study of state police officers. *Journal of Criminal Justice*, 43, 354-370. doi: 10.007/s12103-017-9401-y.
- Harris, K.R., Eccles, D.W., Freeman, C., e Ward, P. (2017) 'Gun! Gun! Gun!': An exploration of law enforcement officers' decision-making and coping under stress during actual events. *Ergonomics*, 60:8, 1112-1122. doi: 10.1080/00140139.2016.1260165.
- Hobbs, M., Mayou, R., Harrison, B., e Worlock, P. (1996). A randomized controlled trial of psychological debriefing for victims of road traffic accidents. *British Medical Journal*, 313, 1438-1439.
- Keinan, G. e Malach-Pines, A. (2007). Stress and Burnout among Personnel: Sources, Outcomes, and Intervention Strategies. *Criminal Justice and Behavior*, 34 (3), 380- 398.
- Kop, N. Euwema, M. e Schaufeli, W. (1999). Burnout, job stress and violent behaviour among Dutch police officers. *Work e Stress*, 13:4, 326-340, DOI: [10.1080/02678379950019789](https://doi.org/10.1080/02678379950019789)
- Lambert, E. G., Qureshi, H., Frank, J., Klahm, C. e Smith, B. (2018). Job stress, job involvement, job satisfaction, and organizational commitment and their association with job

- burnout among indian police officers: a research note. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 33:85, 85-99. doi:10.1007/s11896-017-9236-y.
- Lazarus, R. S. e Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lei nº5/99, 27 de janeiro. Aprova a lei de organização e funcionamento da Polícia de Segurança Pública. *Diário da República nº 22/1999, Série I A*, de 27 de janeiro de 1999.
- Lei n.º 20/87, de 12 de junho. Lei de Segurança Interna. *Diário da República nº 134/1987, Série I* de 12 de junho de 1987.
- Lei nº8/91, de 1 de abril. Alteração ao artigo 7º da Lei nº 20/87, de 12 de junho (Lei da Segurança Interna). *Diário da República nº 75/1991, Série I-A*, de 01 de abril de 1991.
- Lei nº 53/2007, de 31 de agosto. Aprova a Lei Orgânica da Polícia de Segurança Pública. *Diário da República nº 167/2001, Série I*, de 31 de agosto.
- Lei n.º 53/2008, de 29 de agosto. Aprova a Lei de Segurança Interna. *Diário da República nº 167/2008, Série I*, de 29 de agosto de 2008.
- McCarty, W.P., Zhao, J.S., Garland, B.E. (2007). Occupational stress and burnout between male and female police officers: Are there any gender differences? *Policing: An International Journal of Police Strategies e Management*, 30 (4), 672- 691. <https://doi.org/10.1108/13639510710833938>
- Manuel, G. e Soeiro, C. (2010). Incidentes Críticos na Polícia Judiciária. *Análise Psicológica*, 1 (28), 149-162.
- Maroco, J.; Marôco, A. L.; Leite, E.; Bastos, C.; Vazão, M. J. e Campos, J. (2016). Burnout em Profissionais da Saúde Portugueses: Uma Análise a Nível Nacional. *Ata Médica Portuguesa*, 29(1), 24-30. doi: 10.20344/amp.6460.
- Maslach, C. (1993). Burnout: A Multidimensional Perspective. In W.

- B. Schaufeli, C. Maslach, e T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 19-32). Washington, DC: Taylor e Francis.
- Maslach, C.; Jackson, S. E. e Leiter, M. P. (1996). *The Maslach Burnout Inventory* (3rd Ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., e Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- Maslach, c., Schaufeli, W. B., e Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Matthieu, M. M., e Ivanoff, A. (2006). Using Stress, Appraisal, and Coping Theories in Clinical Practice: Assessments of Coping Strategies After Disasters. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 6(4), 337-348. doi: 10.1093/brief-treatment/mhl009.
- Melo, B.T., Gomes, A.R., e Cruz, J.F. (1999). Desenvolvimento e adaptação de um instrumento de avaliação psicológica do burnout para os profissionais de psicologia. In A. P. Soares, S. Araújo, e S. Caires (Eds.), *Avaliação psicológica: Formas e contextos*, 6, 596-603. Braga: APPORT (Associação dos Psicólogos Portugueses).
- Mitchell, J., e Everly, G. (2003). *Critical incidente stress managment (CISM): Group crisis intervention* (3rd edition revised). Ellicott City, MD: International Critical Incident Stress Foundation.
- Oliveira, J. P. e Queirós, C. (2012). O estudo empírico do burnout na Polícia de Segurança Pública portuguesa. In S. Durão e M. Dark (Org.), *Polícia, Segurança e Ordem Pública. Perspetivas portuguesas e brasileiras*, (pp. 283-309). Lisboa: Imprensa de Ciências Sociais.

- Padyab, M., Backteman-Erlanson, S., e Brulin, C. (2016). Burnout, coping, stress of conscience and psychosocial work environment among patrolling police officers. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 31, 229-237. Doi: 10.1007/s11896-015-9189-y.
- Pais-Ribeiro, J. (2007). *Introdução à Psicologia da Saúde* (2ª Ed.). Coimbra: Quarteto.
- Patten, I., e Burke, T. (2001). Critical incident stress and the child Homicide investigator. *Homicide Studies*, 5(2), 131-152.
- Pelegrini, A., Cardoso, T., Claumann, G., Pinto, A. e Felden, E. (2018). Percepção das condições de trabalho e estresse ocupacional em policiais civis e militares de unidade de operações especiais. *Caderno Brasileiro de Terapia Ocupacional*, São Carlos, Vol. 26, nº 2, pp.423-430.
- Pines, A., e Keinan, G. (2005). Stress and burnout: the significant difference. *Personality and Individual Differences*, 39, 625-635.
- Polis (1988). *Enciclopédia Verbo do Direito e do Estado*, V Volume, Col. 632. Lisboa: Verbo.
- Queirós, C., Kaiseler, M., e Silva, A. L. (2013). Burnout as predictor of aggressivity among police officers. *European Journal of Policing Studies*, 1(2), 110-135.
- Robinson, S., MacCulloch, R., e Arentsen, V. (2014). The Effects of Gender and Country on Stress and Resilience: A Comparative Study of Police Academy Recruits from 46 Australia, China and Canada. *Police Journal*, 87(4), 245-257. doi:10.1350/pojo.2014.87.4.678.
- Rodrigues, C. M. P. (2014). Ser polícia: perturbação de burnout a vulnerabilidade ao stress e à depressão. Acedido em 16 de Fevereiro de 2015, em <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0361.pdf>

- Rosa, J., Passos, F., e Queirós, C. (2015). Um estudo exploratório sobre burnout e indicadores psicopatológicos em polícias. *International Journal on Working Conditions*, 101-119.
- Ross, R. R., e Altmaier, E. M. (1994). *Intervention in occupational stress: A handbook of counselling for stress at work*. Thousand Oaks, CA, US: Sage
- Roz, H. B. e Raval, D. T. (2017). A study of occupational stress, burnout, presumptive life events, depression and anxiety among Ahmedabad city police officers. *Indian Journal of Health and Well-Being*, 8(12), 1485-1492.
- Sabbah, I., Sabbah, H., Sabbah, S., Akoum, H., e Droubi, N. (2012). Burnout among Lebanese nurses: Psychometric properties of the Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey (MBI-HSS). *Health*, 4, 644-652.
- Santos, S. (2007). *Suicídio nas forças policiais: um estudo comparativo na PSP, GNR e PJ*. Dissertação apresentada ao Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto para a obtenção do grau de mestre, orientada por Cristina Queirós, Porto.
- Santos, J. (2016). *Relatório sobre Prevenção do Suicídio e de Comportamentos Auto lesivos nas Forças de Segurança*. Estudo encomendado pelo Ministro da Administração Interna.
- Santos, A. M. e Castro, J. J. (1998). Stress. *Análise Psicológica*, 4 (XVI), 675-690.
- Santos, S., e Soeiro, C. (2004). *MAISS - Manual de Aconselhamento e Intervenção em Situações de Stresse: Aplicações para o contexto de polícia de investigação criminal*. Manuscrito não publicado, ISPJCC, Loures.
- Seabra, A. (2008). *Síndrome de Burnout e a Depressão no Contexto da Saúde Ocupacional*. Tese apresentada ao Instituto de

- Ciências Biomédicas Abel Salazar, da Universidade do Porto, para obtenção do grau de doutor em Ciências de Saúde Mental, orientada pelo Doutor Carlos Manuel da Cruz Farate.
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., e Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204-220.
- Shiozaki, M., Miyai, N., Morioka, I., Utsumi, M., Hattori, S., Koike, H., ... Miyashita, K. (2017). Job stress and behavioral characteristics in relation to coronary heart disease risk among Japanese police officers. *Industrial health*, 55(4), 369–380. doi:10.2486/indhealth.2016-0179
- Simões, M.; Machado, C.; Gonçalves, M.E. e Almeida, L. (2007). Avaliação Psicológica III - Instrumentos Validados para a População Portuguesa. Coimbra: Quarto.
- Soeiro, C. (2004). Stress e incidentes críticos: um projeto de prevenção e intervenção na polícia de investigação criminal. Manuscrito não publicado, ISPJCC, Loures.
- Soeiro, C. e Bettencourt, H. (2003). Identificação de fatores de stress associados ao trabalho de polícia: Estudo exploratório de uma amostra de inspetores da Polícia Judiciária portuguesa. *Polícia e Justiça*, III (1), 127-158.
- Stevens, D. J. (1999). Police officer stress. *Law and Order*, 47, 77-81.
- Teixeira, S. M. J. (2008). Stress Ocupacional numa Unidade de Administração Pública Local. Tese de Mestrado não publicada, Universidade do Minho, Braga.
- Tromka, M., Demarzo, M., Bacas, D.C., Antonio, S.B., Cicuto, K., Salvo, V., et al. (2018). Study protocolo of a multicentre randomized controlled trial of mindfulness training to reduce burnout and promote quality of life in police officers: the

- POLICE study. *BMC Psychiatry*, 18:151, 1-9.
Doi:10.1186/s12888-018-1726-7.
- Trucco B, Marcelo, Valenzuela A, Paulina, e Trucco H, Daniela. (1999). Estrés ocupacional en personal de salud. *Revista médica de Chile*, 127(12), 1453-1461. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98871999001200006>
- Vaz-Serra, A. (2000). Construção de uma escala para avaliar a vulnerabilidade ao stress: a 23 QVS. *Psiquiatria Clínica*, 21, 279-308.
- Vaz-Serra, A. (2003). *O distúrbio de stress pós-traumático*. Coimbra: Vale e Vale.
- Vaz Serra, A. (2005). As múltiplas facetas do stress. In A. Pinto e A. Silva (Eds.), *Stress e bem-estar* (pp.17-42). Lisboa: Climepsi Editores.
- Vaz-Serra, A. (2007). *O stress na vida de todos os dias* (3ª Ed.). Coimbra: Minerva Coimbra.
- Violanti, J., Fekedulegn, D., Charles, L., Andrew, M., Hartley, T., Mnatsakanova, A. e Burchfiel, C. (2009). Suicide in Police Work: Exploring Potential Contributing Influences. *American Journal of Criminal Justice*, 34 (1/2), 41-53.
- Weber, A. e Jaekel-Reinhard, A. (2000). Burnout syndrome: a disease of modern societies? *Occupational Medicine*, 50(7), 512-517.
- Webster, J.H. (2014). Perceived stress among police officers: an integrative model of stress and coping. *Policing: An International Journal of Police Strategies e Management*, 37(4), 839-857. Doi.org/10.1108/PIJPSM-06-2014-0064

Anexos

ANEXO 1

QUESTIONÁRIO SÓCIO-DEMOGRÁFICO

As questões que se seguem referem-se a si próprio(a), sendo muito importantes para a correcta interpretação dos dados recolhidos. Responder se aplicável.

Data: ____ / ____ / ____

Nome: _____ Sexo: M F

N.º Matrícula: _____ Data de nascimento: ____ / ____ / ____

Tem filhos: Não Sim N.º de filhos: _____

Estado civil: Solteiro Casado União de facto Divorciado Separado Viúvo

Habilitações: 4º ano 6º ano 9º ano 11º ano 12º ano

Habilitação superior (máxima): _____

Posto: _____

Comando: _____

Divisão: _____

Esquadra: _____

Tempo na unidade actual: _____

Anos de serviço na PSP: _____

No seu trabalho exerce funções de chefia e/ou coordenação? Não Sim

No seu trabalho diário já sentiu a sua vida em perigo? Não Sim

ANEXO 2

IMPORTANTE: Obrigatório o preenchimento completo do cabeçalho

Nº de candidatura

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 0 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 1 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



Nome: _____

Sexo: M F
 Data: Dia Mês Ano
 - -

| | Concordo em absoluto | Concordo bastante | Nem concordo nem discordo | Discordo bastante | Discordo em absoluto |
|--|-----------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------|-----------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 Sou uma pessoa determinada na resolução dos meus problemas. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 Tenho dificuldade em me relacionar com pessoas desconhecidas. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 Quando tenho problemas que me incomodam posso contar com um ou mais amigos que me servem de confidentes. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 Costumo dispor de dinheiro suficiente para satisfazer as minhas necessidades pessoais. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 Preocupo-me facilmente com os contratempos do dia-a-dia. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6 Quando tenho um problema para resolver usualmente consigo alguém que me possa ajudar. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7 Dou e recebo afecto com regularidade. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8 É raro deixar-me abater pelos acontecimentos desagradáveis que me ocorrem. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9 Perante as dificuldades do dia-a-dia sou mais para me queixar do que para me esforçar para as resolver. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 Sou um indivíduo que se enerva com facilidade. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11 Na maior parte dos casos as soluções para os problemas importantes da minha vida não dependem de mim. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12 Quando me criticam tenho tendência a sentir-me culpabilizado. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13 As pessoas só me dão atenção quando precisam que faça alguma coisa em seu proveito. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14 Dedico mais tempo às solicitações das outras pessoas do que às minhas próprias necessidades. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15 Prefiro calar-me do que contrariar alguém no que está a dizer, mesmo que não tenha razão. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16 Fico nervoso e aborrecido quando não me saio tão bem quanto esperava a realizar as minhas tarefas. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17 Há em mim aspectos desagradáveis que levam ao afastamento das outras pessoas. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18 Nas alturas oportunas custa-me exprimir abertamente aquilo que sinto. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19 Fico nervoso e aborrecido se não obtenho de forma imediata aquilo que quero. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20 Sou um tipo de pessoas que, devido ao sentido de humor, é capaz de se rir dos acontecimentos desagradáveis que lhe ocorrem. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21 O dinheiro de que posso dispor mal me dá para as despesas essenciais. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22 Perante os problemas da minha vida sou mais para fugir do que para lutar. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23 Sinto-me mal quando não sou perfeito naquilo que faço. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

36187

CONFIDENCIAL



ANEXO 3

NÚMERO
DE
MATRICULA

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 0 |
| <input type="checkbox"/> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 0 |
| <input type="checkbox"/> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 0 |
| <input type="checkbox"/> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 0 |
| <input type="checkbox"/> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 0 |
| <input type="checkbox"/> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 0 |

Instruções: As afirmações que se seguem são sobre sentimentos relacionados com o seu trabalho. Leia cada afirmação cuidadosamente e decida o que sente sobre o seu trabalho. Se nunca apresentou esse sentimento assinale Nunca. Se sim indique a frequência que melhor o descreve.

| | Nunca | Algumas vezes por ano | Uma vez por mês | Algumas vezes por mês | Uma vez por semana | Algumas vezes por semana | Todos os dias |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 Sinto-me emocionalmente esgotado pelo meu trabalho | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 Sinto-me desgastado no fim do dia de trabalho | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 Sinto-me fatigado quando acordo de manhã e tenho de enfrentar mais um dia de trabalho | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 Posso compreender facilmente como se sentem os indivíduos com quem lido | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 Sinto que trato alguns indivíduos como se fossem objectos impessoais | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6 Trabalhar com pessoas todo o dia é realmente uma pressão para mim | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7 Lido eficazmente com os problemas dos indivíduos | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8 Sinto-me esgotado pelo meu trabalho | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9 Sinto que através do meu trabalho influencio positivamente a vida das outras pessoas | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 Sinto-me indiferente para as pessoas por causa do meu trabalho | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11 Estou preocupado porque este serviço tornou-me emocionalmente mais duro | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12 Sinto-me muito enérgico | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13 Sinto-me frustrado no meu serviço | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14 Sinto que estou a trabalhar demasiado | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15 Não estou interessado em saber o que vai acontecer a alguns indivíduos | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16 Trabalhar directamenete com pessoas causa-me muito stress | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17 Eu consigo criar facilmente um ambiente descontraído com os indivíduos | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18 Sinto-me animado depois de lidar de perto com os indivíduos | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19 No meu trabalho consigo fazer coisas com valor | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20 Sinto-me à beira do abismo | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21 No meu trabalho lido muito calmamente com os problemas emocionais | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22 Sinto que os indivíduos me culpam por alguns dos seus problemas | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

