



Isabel Virgínia dos Santos Teixeira

VULNERABILIDADE AO STRESS E BURNOUT EM POLÍCIAS

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

2012

Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Vulnerabilidade ao Stress e Burnout em Polícias

Isabel Virgínia dos Santos Teixeira

Junho 2012

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado em Psicologia, Ramo de Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora Cristina Queirós (FPCEUP).

AGRADECIMENTOS

Quando me propus a construir este projecto, sabia que não chegaria ao topo sozinha. Estes agradecimentos são especialmente dirigidos a todos aqueles que me acompanharam e apoiaram na realização e concretização deste projecto:

À Professora Cristina Queirós, que modelou os meus sonhos e os ajustou a uma realidade concretizável, numa orientação incrível, incansável e recheada de realidades de sonho. Por todo o apoio, carinho, dedicação e desmedida amizade. Um enorme obrigada.

Ao Dr. Fernando Passos, Chefe da Divisão de Psicologia da Polícia de Segurança Pública, por me ter acompanhado no desenvolvimento das minhas competências e por toda a disponibilidade na cedência dos dados. A todos os colegas do Gabinete de Psicologia por serem alicerces fortes. À Marisa e à Sofia por colorirem as manhãs em Belas, à Leonor e à Joana por acalentarem as tardes. À Matilde pela supervisão competente e aliciante, à Ana Letra, ao Hélder e ao António por todos os sorrisos e competências partilhadas durante todo o estágio. A toda a equipa, um obrigada com sabor a Porto.

À Mummy, que me guarda por dentro, mesmo longe sempre perto.

Ao melhor polícia de sempre, o meu irmão.

Aos meus pais, pelas raízes da luta, mesmo quando o sol parecia não brilhar.

Ao Fábio, por ser o arquipélago mais nobre da minha existência, num amor que fica.

RESUMO

Vários estudos têm demonstrado que ser polícia é uma actividade desencadeadora de stress e burnout, por envolver situações de perigo o contacto com o crime (Agolla, 2009; Blum, 2000; Manuel & Soeiro, 2010; Violanti et al., 2009).

Este trabalho teve como objectivos conhecer os níveis de vulnerabilidade ao stress e de burnout em polícias portuguesas e verificar se existe uma correlação entre estas duas variáveis. Aproveitando um estágio efectuado na Divisão de Psicologia da PSP, foram-nos cedidos dados recolhidos em 2011 e relativos a 764 polícias de ambos os sexos a prestar serviço em Lisboa, avaliados através da versão adaptada para português do Maslach Burnout Inventory - General Survey (Schaufeli; Leiter; Maslach; Jackson; 1996; Nunes, 2003; Seabra, 2009) e da Escala de Vulnerabilidade ao Stress 23 QVS (Vaz Serra, 2000).

Os resultados encontrados revelam valores moderados de vulnerabilidade ao stress, sendo mais elevadas apenas as dimensões de carência e vida adversa. Existem valores moderados de eficácia profissional, e valores reduzidos de exaustão emocional e cinismo. Existe correlação significativa positiva entre vulnerabilidade ao stress e exaustão e cinismo. A eficácia profissional está apenas associada a mais perfeccionismo e a menos inibição. A vulnerabilidade ao stress aumenta com a idade e os participantes do sexo feminino apenas se diferencia por ter maior exaustão. Apesar dos valores moderados de vulnerabilidade ao stress e de valores baixos de burnout, os dados sugerem que a vulnerabilidade ao stress pode constituir um precursor do burnout, alertando para a necessidade de gerir o stress de forma a prevenir o burnout.

Palavras-chave: Vulnerabilidade ao stress; Burnout; Polícias.

ABSTRACT

Several studies have shown that being a police officer is an activity that elicits stress and burnout, involving danger and work with crime (Agolla, 2009; Blum, 2000; Manuel & Soeiro, 2010; Violanti et al., 2009).

This work aims to identify the levels of vulnerability to stress and burnout in Portuguese police officers, and verify if there is a correlation between these two variables. Using the opportunity of a stage in Division of Psychology of Public Security Police, we used data collected in 2011, within a sample of 764 police officers of both genders providing service in Lisbon. They were assessed by an adapted Portuguese version of Maslach Burnout Inventory - General Survey (Schaufeli; Leiter; Maslach; Jackson; 1996; Nunes, 2003; Seabra, 2009) and Vulnerability to Stress Scale - 23 QVS (Vaz Serra, 2000).

The results show moderate values of vulnerability to stress, with the high values in the dimensions of lack and difficulties of life. There are moderate values of professional efficacy and reduced values of emotional exhaustion and cynicism. There is a positive significant correlation between vulnerability to stress and exhaustion and cynicism. The professional efficacy is only associated with more perfectionism and less inhibition. The vulnerability to stress increases with age and female participants only differs by having greater exhaustion. Despite the moderate values of vulnerability to stress and low values of burnout, the data suggest that the vulnerability to stress may be an antecedent of burnout, alerting to the need to manage stress to prevent burnout.

KEY-WORDS: Vulnerability to stress; Burnout; Police officers.

RÉSUMÉ

Plusieurs études ont montré que être policier est une activité qui peut déclencher le stress et d'épuisement professionnel, puisque implique le danger et contacter avec le crime (Agolla, 2009; Blum, 2000; Manuel & Soeiro, 2010; Violanti et al., 2009).

Ce travail a comme but connaître les niveaux de vulnérabilité au stress et l'épuisement professionnel dans un groupe de policiers portugais, ainsi que vérifier s'il existe une corrélation entre ces deux variables.

Dans un stage dans la Division de Psychologie de la Police de Sécurité Publique nous avons eu l'autorisation d'utiliser des données recueillies en 2011 auprès de 764 policiers des deux sexes, qui travaillent à Lisbonne. Ils ont été évalués par une version portugaise du Maslach Burnout Inventory - General Survey (Schaufeli; Leiter; Maslach; Jackson; 1996; Nunes, 2003; Seabra, 2009) et par l'Echèle de Vulnérabilité au Stress 23 QVS (Vaz Serra, 2000).

Les résultats montrent des valeurs modérées de la vulnérabilité au stress, étant plus élevées les dimensions de absence est de vie difficile. Il y a des valeurs d'efficacité professionnelle modérée et réduites valeurs d'épuisement émotionnel et cynisme. Il y a une corrélation positive significative entre la vulnérabilité au stress et l'épuisement et le cynisme. L'efficacité professionnelle est uniquement associée à plus de perfectionnisme et moins d'inhibition. La vulnérabilité au stress augmente avec l'âge et les sujet des deux sexes ont des résultats différents uniquement quand les femmes ont un plus haut exhaustion épuisement émotionnel. Malgré les valeurs modérées de la vulnérabilité au stress et de faibles valeurs d'épuisement, les données suggèrent que la vulnérabilité au stress peut être un précurseur de l'épuisement professionnel, ce qui alerte sur la nécessité de gérer le stress pour éviter l'épuisement professionnel.

MOTS-CLÉ: Vulnérabilité au stress; Épuisement professionnel; Policiers.

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	1
1.1. <i>Stress e Vulnerabilidade ao Stress</i>	2
1.1.1. Definição de stress.....	2
1.1.2. <i>Stress</i> no trabalho.....	6
1.2. <i>Stress e Burnout</i> na polícia.....	8
1.2.1. Stress.....	8
1.2.2. Burnout.....	11
2.METODOLOGIA	15
2.1. Instrumentos.....	15
2.2. Procedimento.....	17
2.3. Participantes.....	17
3. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	18
4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	21
5. CONCLUSÕES	23
6. REFERÊNCIAS	25

1. INTRODUÇÃO

A profissão de polícia está no topo da lista das, consideradas internacionalmente, profissões com nível elevado de *stress*, tal como os médicos, os enfermeiros, os bombeiros e os professores. Selye (1978) considera o polícia como a profissão mais stressante do mundo. Webb e Smith (1980, in Brown & Campbell, 1994), admitiam que esta evidência pudesse ser posta em causa, mas defendiam que, mais importante do que perceber se era mais ou menos stressante que outras profissões, era a necessidade de identificar as fontes de *stress* e suas consequências, bem como desenvolver métodos ou formas de evitar ou atenuar as mesmas.

Estudar o *stress*, suas origens e consequências nas Forças de Segurança, revelou-se um desafio para muitos investigadores e em Portugal é um tema de interesse crescente, embora com a dificuldade no acesso a grandes amostras, o que coloca em causa a representatividade dos resultados. A perspectiva pública e a crítica dos órgãos de comunicação social reforçam o interesse desta temática, salientando aspectos como a deterioração das condições de trabalho, a perda de regalias e benefícios, o aumento do sentimento de insegurança, o défice de autoridade, a rejeição da polícia por grupos da população, a constante necessidade de adaptação a um sistema em mutação, deslocações e desenraizamento, que parecem contribuir para fazer os polícias experienciarem stress. O número de suicídios por elementos das forças de segurança continua a ser um assunto pouco falado, apesar do interesse do cidadão e das notícias, parecendo ter um forte impacto no cidadão e podendo ser uma consequência do *stress* no trabalho.

O trabalho de policiamento é vital para a sociedade e o bem-estar dos polícias deve ser uma grande preocupação para a sociedade (Agolla, 2009). As tarefas dos polícias, como a prevenção e investigação criminal, acarretam contacto permanente com a população, confronto, imposição e uma diversidade de experiências que influenciam a percepção de *stress*, e todas as consequências desse *stress*. É importante referir que as funções de um polícia nunca se despem com a farda, o que impõe aos elementos da polícia um modo de vida próprio, padronizado e limitado quando comparado com outras profissões altamente stressantes. Goldfarb e Ausmiller (1999, in Erra, 2009, p.17) afirmam que “*o verdadeiro peso do crachá não é superado com músculos, com o treino no ginásio, nem medido numa escala. Este peso requer uma força e disposição para a qual poucos polícias são treinados. O crachá não é apenas pendurado no peito, é pendurado num estilo de vida. O peso do crachá faz dos polícias diferentes de todos os outros profissionais*”.

A literatura sobre o tema refere que na actividade policial, experiências como eventos traumáticos, tiros a/ou por agentes, injúrias a um polícia durante o seu trabalho

devido a alguma actividade criminal, lidar com vítimas de assaltos violentos, escapar por pouco de uma morte ou injúria, morte ou injúria de um colega de trabalho e deter uma pessoa violenta, constituem os cenários apontados pelos polícias como os mais stressantes (Brown & Campbell, 1994). Hennessy (1999) refere que as tarefas de policiamento são estruturadas, repetitivas e rotineiras, implicando demasiados regulamentos e regras rígidas, o que aumenta o *stress* no trabalho policial. O stress profissional, uma vez crónico, pode ter algumas consequências graves como a depressão e a instalação e / ou o desenvolvimento da síndrome de *burnout*.

Este trabalho tem como objectivos avaliar os níveis de *stress* e *burnout* em polícias, e está inserido numa parceria FPCEUP/PSP. Assim, durante a realização de um estágio académico foram recolhidos dados no âmbito de avaliações psicológicas efectuadas pelo Gabinete de Psicologia da Polícia de Segurança Pública. Os dados foram-nos disponibilizados, e como tal não inquirimos directamente os participantes, nem tivemos oportunidade de seleccionar as versões dos instrumentos a utilizar.

O trabalho foi estruturado começando por abordar os temas do *stress*, vulnerabilidade ao *stress* e *burnout*, para em seguida os aplicar ao grupo profissional da Polícia, apresentando depois o estudo empírico efectuado com dados recolhidos em 2011 e relativos a 764 polícias de ambos os sexos a prestar serviço em Lisboa.

1.1. *Stress e Vulnerabilidade ao stress*

Iremos começar por definir o conceito de stress, para em seguida abordar o tema do *stress* no trabalho.

1.1.1. Definição de stress

Abarcando o processo de desenvolvimento humano e as exigências preconizadas no nosso sistema vivencial e relacional, é aceite que o *stress* é uma componente inevitável ao longo de toda a nossa existência. O termo *stress* tem interpretações diferentes para cada pessoa e Brown e Campbell (1994) referem que o *stress* supõe um nível de vivência pessoal, única e sensorialmente particular a cada indivíduo. Por conseguinte, a forma individual como cada um experiencia a realidade pessoal, latente no seu estilo de vida, e todos os desafios inerentes às situações sociais em que se insere, podem ser desencadeadores de *stress*. Praag, Kloet e Os (2005) referem que cada factor de *stress* é avaliado por cada indivíduo exposto e classificado como rotineiro ou estimulador, gratificante ou excessivo. Esta avaliação pode ainda incluir classificações de cariz extremo, ou seja, atribuir ao factor

de *stress* um potencial demasiadamente poderoso e ameaçador, mas também classificá-lo como benigno ou nocivo. Desta avaliação emergem diversas possibilidades no que concerne aos estados emocionais, pois o indivíduo pode experimentar desde a alegria ao desespero, tranquilidade, ansiedade, afabilidade, cólera, paz interior, culpa, generosidade, inveja, autoconfiança, vergonha, contentamento ou amargura. A combinação destas emoções pode ser muito variada e nas combinações negativas e prejudiciais há um estado desagradável, uma tensão psíquica de activação, referida como perturbante e contraprodutiva. Sob este estado os indivíduos podem mostrar-se irritáveis, tensos, agressivos, distraídos, desinteressados, resignados, ansiosos ou agitados. No cerne de todas estas alterações e fenómenos psíquicos está o *stress*, que possui também a componente somática, induzida pelo aumento da produção de hormona libertadora da corticotrofina (CRH), pela activação do eixo hipotalâmico-pituitário-supra-renal (eixo HPA) e por alterações localizadas nos sistemas monoaminérgicos centrais, sistema nervoso autónomo e sistema imunitário. É preciso salvaguardar que o *stress* ultrapassa os limites do relacionamento do indivíduo com alguma situação incomóda, pois a sua ocorrência é susceptível de fazer proliferar consequências preocupantes, uma vez que as suas repercussões interferem sobre o bem-estar, a saúde física e a saúde mental (Vaz Serra, 2007).

A utilização do termo *stress* em investigação torna-se aliciante por ainda não reunir consenso no que concerne à sua definição enquanto conceito. Inúmeros foram os contributos de diferentes autores ao longo dos séculos, na busca da definição mais completa e precisa em torno do *stress*. Ao longo do desenvolvimento da definição, ficou claro para Vaz Serra (2007) que o *stress* nem sempre faz mal. Selye (1978) estabeleceu diferenças entre *Eustress* e *Distress*. *Eustress* representa o *stress* de carácter positivo que impulsiona o sujeito em situações dinamizadoras que têm como fim a sua realização pessoal e que potenciam o prazer. Desta forma o *stress* pode ser encarado como uma solução positiva, uma vez que pode ser considerado um processo que contribui para a adaptação do organismo perante situações de risco (Lipp & Malagris, 2001). *Distress* é a consequência negativa de uma incapacidade de adaptação do indivíduo, potenciando desgaste e sensação de improdutividade (Vaz Serra, 2007). Seabra (2008) clarifica que o *stress* pode ainda ser classificado como agudo, se for limitado no tempo, ou crónico, se se repetir diversas vezes, próximas no tempo e que despoleta no organismo uma reacção de adaptação diferente. No entanto, é quando o tempo de adaptação difícil é grande que o *stress* constitui uma fonte de risco para o indivíduo e torna a sua aceitação desorganizada e desadaptativa, pois o indivíduo não encontra estratégias que visem os seus fins de forma agradável e adaptativa.

Embora o *stress* possa estar intimamente relacionado com algumas patologias e possa residir na origem de alguns transtornos de natureza física e /ou psíquica (Vaz Serra, 2007), não deve ser interpretado como doença, visto que, a maioria das situações indutoras de *stress* não determina qualquer doença particular. São estas situações indutoras de *stress*, onde o indivíduo está confinado a uma situação que avalia como difícil, exigente, e face à qual considera não dispor de recursos adequados, que Vaz Serra (2007) agrupa em sete grandes classes de circunstâncias indutoras de *stress*: acontecimentos traumáticos; acontecimentos significativos ao longo da vida; situações crónicas indutoras de *stress*; micro-indutores de *stress* (que correspondem a pequenos aborrecimentos regulares da vida quotidiana que se tornam irritantes e frustrantes); macro-indutores de *stress* (características impostas ao indivíduo pela sua condição no sistema sócio-económico); acontecimentos desejados que não ocorrem; e traumas ocorridos no estágio de desenvolvimento.

No processo de compreensão do *stress* enquanto fenómeno, interessa sublinhar que este conceito pode ser entendido por diversos autores como um processo faseado: reacção de alarme, resistência, quase-exaustão e exaustão (Selye, 1978; Sandin, 1995, in Benavides-Pereira, 2002; Lipp, 2003, in Oliveira & Bardagi, 2010). A primeira fase, fase de reacção de alarme, também designada por alerta, tem origem no momento em que o indivíduo se depara com o elemento stressor e sente que ocorreu um desequilíbrio interno. Sandin (1995, in Benavides-Pereira, 2002) enquadra nesta fase um pequena sub-divisão, que visa estabelecer limites entre o momento em que o elemento stressor surge como algo nocivo, e, o momento em que o organismo activa os seus mecanismos de defesa. Assim denomina o primeiro momento como fase de choque e o segundo momento como fase do contra-choque. A segunda fase intitula-se por resistência e ocorre quando o indivíduo procura a homeostase para o seu organismo, numa tentativa de pôr fim ao desequilíbrio que a fase alerta potenciou e como tal, naturalmente, o organismo tende a adaptar-se potenciando o reequilíbrio. Selye (1978) refere que o gasto de energia nesta fase pode causar cansaço excessivo, problemas de memória e dúvidas quanto a si próprio. Para este autor a passagem para a última fase era directa uma vez que é assim que encerra a sua abordagem à Síndrome de Adaptação Geral que ele mesmo conceptualizou. No entanto, é pertinente referir a terceira fase, denominada quase-exaustão (Lipp 2003, in Oliveira & Bardagi, 2010) que aglomera os factos do indivíduo não conseguir adaptar-se, ou resistir ao factor stressor, possibilitando assim o aumento da vulnerabilidade às doenças, uma vez que, o desgaste excessivo na tentativa da recomposição homeostática que o corpo sofre provoca o enfraquecimento de todo o organismo. A quarta e última fase deste processo dinâmico é conhecida por exaustão, ou esgotamento, e ocorre quando o mecanismo de adaptação se

extingue e o elemento stressor persiste, criando assim um grande desequilíbrio interno e originando uma conseqüente deterioração do organismo. Esta fase é conhecida como a pior fase do *stress* uma vez que, o desgaste físico e psicológico causado ao organismo é tão elevado que o restabelecimento completo é quase impossível (Selye, 1978), deixando sequelas e conseqüências químicas que aceleram o processo de envelhecimento e ainda potenciam o aparecimento de diferentes doenças.

Na investigação sobre o *stress* pode-se concluir que restringir os efeitos de *stress* a conseqüências negativas seria redutor e pouco fidedigno, pois é na utilização e na experimentação de novas estratégias, resultantes da situação de *stress* que se revelam recursos que pareciam não existir para solucionar a situação em foco para aquele sujeito. Surge então o conceito de *vulnerabilidade*, bastante usado na conceptualização e investigação do *stress* psicológico e adaptação humana (Lazarus & Folkman, 1984 in Seabra, 2008) e que se define como um estado de menor resistência perante factores nocivos e agressões e dá visibilidade à variabilidade inter-individual, onde os objectivos não se devem centrar nos efeitos “psicopatológicos” e na doença, mas ter em consideração os recursos, estratégias e factores que podem de alguma forma proteger o indivíduo e grupos, como a família, ou até mesmo num conceito mais abrangente, a comunidade e ambiente, tornando-os mais resilientes (Anaut, 2005). Para compreender este processo é fundamental que a sua abordagem seja multifactorial, pois é precioso identificar tanto os factores de vulnerabilidade, como os factores de protecção de cada indivíduo e/ou grupo.

Seabra (2008) clarifica que a nível empírico é comum verificar-se que a vulnerabilidade ao *stress* é variável de indivíduo para indivíduo, e que perante determinados acontecimentos existem pessoas que descompensam e que são extremamente vulneráveis. Já outras pessoas, parecem resistir a um grande número de situações desagradáveis, sendo assim ditas resilientes ao *stress*. O acontecimento de vida é a componente objectiva, enquanto o indivíduo é a componente subjectiva e a vulnerabilidade é a susceptibilidade para reagir a determinado tipo de acontecimentos e apela a factores pessoais, crenças e recursos disponíveis. É um conceito associado à avaliação cognitiva do acontecimento e às estratégias de *coping*.

Vaz Serra (2005) salienta que esta vulnerabilidade é um aspecto sensível à rede de apoio social, pois a falta de recursos individuais pode conduzir a síndrome ou a quadros sintomáticos ansiogénicos. Maslach (1998) afirma que as estratégias de *coping* e o suporte social são estratégias autónomas, que envolvem a capacidade de decisão e que são especialmente críticas na síndrome de *burnout*, nomeadamente naquilo que diz respeito às suas conseqüências (o abandono da profissão, a insatisfação e o absentismo), na

deterioração da qualidade dos serviços prestados, associando-se à saúde física e psíquica do indivíduo.

1.1.2. *Stress* no trabalho

Se anteriormente foi referido que o *stress* é uma componente indissociável do quotidiano de todos os seres humanos, também é universalmente aceite que é o trabalho de cada indivíduo que organiza a rotina diária, define horários de descanso e marca o ritmo da vida de cada um. A ocupação profissional do indivíduo preenche grande parte do seu tempo e é uma área de investimento e de realização pessoal. Como tal, o *stress* no trabalho tem recebido interesse por parte de diversos investigadores (Monteiro, 2006; Vaz Serra, 2007). O trabalho possibilita, para lá da sobrevivência, independências, dá estatuto social e possíveis realizações pessoais e dá identidade em função da profissão que exercem.

Vaz Serra (2007) defende que o indivíduo consegue sentir-se apreciado e valorizado pelo trabalho e este é uma fonte de motivação, de realização e de crescimento pessoal. O sentimento de competência adquirido confere estabilidade e garante auto-estima uma vez que é no contexto laboral que se estabelecem redes de comunicação pertinentes e inúmeros contactos sociais. Contudo, existem aspectos negativos no trabalho e que podem ser fonte de *stress*. Para Cooper (1982, in Seabra, 2008) existem várias condições que podem ser indutoras de *stress* no trabalho e que dependem do indivíduo, sua personalidade e aptidões para lidar com os acontecimentos. Deste modo, as reacções vão ser determinadas por aquilo que o indivíduo é e em relação aos aspectos inerentes à tarefa a desempenhar, ao seu papel na organização, às suas expectativas face à carreira, ao relacionamento com os outros e com a entidade que o emprega, e à forma como gere a interferência face aos seus interesses pessoais e familiares.

Carayon, Smith e Haims (1999) defendem que os stressores ocupacionais são geralmente associados à organização do trabalho uma vez que esta evidencia aspectos como: pressão para a produtividade; condições desfavoráveis à segurança no trabalho; retaliação; indisponibilidade de treino e orientação; relação abusiva entre supervisores e subordinados; falta de controle sobre a tarefa; e ciclos de trabalho/descanso incoerente com limites biológicos. Ainda quanto aos aspectos negativos, Vaz Serra (2007) explicita que se o indivíduo não gosta do que faz ou não é capaz de acompanhar as novas tecnologias; se se sente ameaçado pela precaridade do emprego; se existem colegas, superiores hierárquicos ou subordinados que são uma fonte constante de atrito; se precisa trabalhar em excesso, pela necessidade de ganhar dinheiro ou pelas características da função que desempenha ou se, ao invés, o trabalho que realiza é pouco preenchedor e deixa-lhe demasiado tempo livre, então

o *stress* no trabalho vai surgir e ter repercussões fundamentais sobre a vida de cada indivíduo. Chambel (2005) salienta que nestas circunstâncias o *stress* no trabalho poderá desencadear um conjunto de respostas negativas por parte do sujeito, com respostas emocionais, comportamentais ou fisiológicas que se reflectem numa diminuição da saúde do indivíduo, quer do ponto de vista mental, quer do ponto de vista físico.

De acordo com Ross e Altmaier (1994) o *stress* no trabalho reside numa interacção das condições de trabalho com as características do trabalho, quando as exigências que lhe são criadas ultrapassam a sua capacidade em lidar com elas. É nesta interacção completa que Vaz Serra (2007) acrescenta a ideia foco para o entendimento do *stress* no trabalho, ou seja, um indivíduo não é “compartimentado”, todas as esferas dimensionais do seu dia-a-dia para lá do profissional, como a familiar e a social, se reflectem e influenciam. Evidencia-se assim a característica cumulativa patente no *stress* no trabalho, e por isso o grau de tolerância e o impacto negativo dos diversos acontecimentos é tanto pior quanto maior número exista de circunstâncias desagradáveis nos vários ambientes que o indivíduo percorre. Por isso o *stress* no trabalho não resulta de uma única e exclusiva fonte, o que dificulta a sua identificação.

O *stress* no trabalho, sendo crónico, pode ter algumas consequências graves como a depressão e a instalação ou o desenvolvimento da síndrome de *burnout*. O *stress* crónico pode produzir inúmeros sinais e sintomas como o consumo de anti-depressivos, consultas de clínica geral, absentismo, insatisfação no trabalho, comportamentos de risco, hostilidade, etc. O *stress* crónico potencia também queixas físicas como opressão no peito, dores, tensão muscular, fadiga, insónia que se fazem acompanhar na maior parte das vezes de queixas psicológicas como impaciência, irritabilidade, agressividade, problemas de concentração e de memória, angústia, etc. Esta interacção entre queixas físicas e psicológicas aliada a modificação dos comportamentos e da personalidade, ou o diagnóstico de doenças físicas reactivas como a úlcera ou a hipertensão (Rice, 2000) podem ser indicadores do diagnóstico que se segue, *burnout*.

Numa perspectiva clínica, o *burnout* para Freudenberguer (1974) e para Gil-Monte e Peiró (1997) é um síndrome que faz alusão à experiência de esgotamento, de decepção e perda de interesse pela actividade laboral que surge nos profissionais que trabalham com contacto directo com pessoas na prestação de serviços como consequência desse contacto diário no seu trabalho. Conclui-se que, muitas das vezes, é este *stress* crónico que conduz ao estado de *burnout*. Contudo, nem todos os profissionais experienciam *burnout*, pois a resiliência de alguns potencia modos de vida ajustados às consequências desse *stress*, e não apresentam *burnout*. Segundo estes autores, para delimitar melhor, enquanto o *stress* é

caracterizado por um excesso de acção, o *burnout* é marcado por um desinvestimento; no que diz respeito á expressão de emoções, o *stress* potencia as emoções exageradas, no *burnout* há um embotamento das emoções; enquanto o *stress* provoca urgência e hiperactividade, o *burnout* produz desesperança e sentimentos de impotência; o *stress* caracteriza-se por uma perda de energia, que conduz à ansiedade, o *burnout* reveste-se de uma perda de motivações, ideais e conduz à depressão e conseqüente desligar do mundo. Abordamos seguidamente estes temas na profissão de polícia.

1.2. Stress e Burnout na Polícia

Iremos seguidamente apresentar alguns estudos empíricos internacionais e nacionais sobre os temas do *stress* e do *burnout* na Polícia.

1.2.1. Stress na polícia

O *stress* profissional pode ter efeitos negativos na saúde e nas profissões que envolvem a relação com o outro, os trabalhadores podem ter comportamentos distantes e até agressivos, colocando em causa a qualidade da relação. A realidade anestesia os ideais profissionais e provoca o aparecimento de sentimentos de desilusão e de revolta, e é de salientar os efeitos do *stress* na polícia e entender de que forma o *stress* se prolonga a contextos como a vida familiar, em comunidade, ou até na escolha de ocupação de tempos livres.

Em Portugal, os estudos efectuados na área sobre *stress* e percepção dos seus efeitos, têm incidido mais na área da Saúde (com os prestadores de cuidados como enfermeiros e médicos), na área da Educação (com professores e alunos, nomeadamente alunos universitários), na área de desporto e na área de serviço de pós-venda. O interesse tem vindo a ser alargado a áreas judiciais, como as forças de segurança, destacando-se já alguns estudos na PSP, na GNR e na PJ, relativamente à intensidade, prevalência, causas e efeitos do *stress* nos agentes das forças policiais portuguesas (Branco, 2010; Erra, 2009; Gonçalves, 2012; Mendes, 2005; Monteiro, 2006; Oliveira, 2008; Passos, 2008; Seabra, 2008; Silva, 2002; Vieira, 2005) sugerindo que o trabalho policial pode causar níveis de *stress* elevados.

Manuel e Soeiro (2010) realizaram um estudo com a Polícia Judiciária com o objectivo de averiguar os incidentes críticos no contexto de trabalho da investigação criminal na PJ. O estudo pretendia perceber se os polícias da carreira de investigação criminal da PJ ao longo do desempenho das suas funções estão sujeitos a incidentes críticos, que tipo de acontecimentos e sintomas estes apresentam, e finalmente, averiguar o impacto desses acontecimentos na saúde destes e que tipo de intervenção faz sentido a estes profissionais.

Efectuaram 255 entrevistas utilizando o Questionário de Incidentes Críticos para a Polícia de Investigação Criminal (Manuel & Soeiro, 2009, in Manuel & Soeiro, 2010) e concluíram que a maioria dos profissionais de investigação criminal da PJ vivenciam incidentes críticos (80%), existindo uma variação conforme o tipo de crime que estes investigam. Os crimes de tráfico de estupefacientes, crimes contra o património e crimes contra as pessoas são os que mais incidentes relatam. A maioria dos participantes deste estudo descreve como incidentes críticos situações que envolveram diligências operacionais, armas de fogo, sujeitos difíceis, situações com evidência de sofrimento humano e acidentes de viação. Os participantes apresentam variados sintomas a nível físico, (dificuldade em adormecer, acordar várias vezes, fadiga e desmotivação), cognitivo (rever o acontecimento vezes sem conta e dificuldades de recordar pormenores ou perda de memórias), emocional (sentimentos de culpa e irritabilidade) e comportamental (diminuição da quantidade e qualidade do trabalho e isolamento). A maior parte dos sujeitos apresentou sugestões sobre o que poderia ser feito para evitar o impacto negativo dos incidentes críticos, dos quais se destacaram a alteração das políticas organizacionais, a intervenção da psicologia e a fomentação do apoio social.

Seabra (2008) conduziu um estudo com 426 agentes da PSP do Comando Metropolitano de Lisboa e procurou perceber se a vulnerabilidade ao *stress* influenciava significativamente o *burnout*. Concluiu que há factores de *stress* profissional que medeiam a relação entre vulnerabilidade ao stress e o burnout, e que a idade e os anos na profissão também medeiam o burnout. Para concretizar as suas avaliações utilizou, tal como nós, a *Escala de Avaliação de Vulnerabilidade ao Stress* (23 QVS, de Adriano Vaz Serra, 2000) e o *Maslach Burnout Inventory* (MBI, de Maslach & Jackson, 1981), tendo verificado que a vulnerabilidade ao *stress* tem uma relação causal, preditora do *burnout* e das suas diferentes dimensões de acordo com o modelo teórico de Maslach e do modelo multifactorial, pois apresenta-se negativamente preditora da dimensão eficácia profissional (dimensão positiva), ao contrário de todas as outras.

Uma das áreas mais relevantes na investigação de natureza psicológica com as forças policiais tem sido precisamente o campo do *stress* (Oliveira, 2008) e das manifestações ansiosas. Passos (2008) confirma, assente em dados relativamente recentes da Divisão de Psicologia da PSP, que a procura de apoio psicológico em situações de pressão e *stress* profissional por parte de polícias cada vez mais novos, alguns mesmo ainda em formação ou início de actividade, é uma realidade. De acordo com Brown e Campbell (1994), o *stress* na polícia aumenta à medida que esta assume maiores responsabilidades sobre a sociedade, pelo que o exercício da polícia, está cada vez mais vulnerável ao *stress* (Territo & Vetter, 1981, in Brown & Campbell, 1994). Violanti (1983) numa amostra de 500 polícias de Nova

Iorque constatou que o *stress* não é um factor consistente no trabalho policial, mas que varia segundo a percepção dos sujeitos sobre o ambiente de trabalho, estando dependente da própria experiência profissional ao longo dos quatro diferentes estádios de carreira, sendo que aumenta nos dois primeiros estádios e a partir daí vai progressivamente diminuindo. Com estes resultados, Violanti (1983) alerta para a necessidade da elaboração de programas de redução do stress adequados a esses dois primeiros estádios.

Na investigação internacional há muito mais estudos e, por exemplo, no que diz respeito a manifestações de ansiedade, Blau (1994) num estudo nos Estados Unidos, afirma que a vulnerabilidade para o consumo de álcool, o aparecimento de sintomas somáticos e comportamentos desajustados estão mais presentes nos agentes em serviço, do que nos períodos de recrutamento e formação. Esta diferenciação pode estar correlacionada com a ambiguidade e os conflitos de papéis que o indivíduo experiencia na sua profissão (Ainsworth, 2002), e que traz todo um conjunto de informações novas a desempenhar, muitas vezes sem a retaguarda dos polícias mais experientes. Violanti (1983) num estudo norte americano identifica um aumento agudo do *stress* nos primeiros anos de carreira policial. O efeito do *stress* nos polícias pode ser tão nocivo que pode inclusivamente levar a situações de uso excessivo de força e de brutalidade policial (Toch, 2002, in Oliveira, 2008).

Agolla (2009) realizou um estudo em Botswana com 229 polícias e com o objectivo de compreender o *stress* do trabalho policial, sintomas e estratégias usadas para lidar com o *stress*. Os sintomas de stress percebidos pelos polícias foram identificados como sentimento de inquietação, dificuldade de concentração, preocupações e pensamentos de preocupações durante a noite e final de semana, tensão e ansiedade, sensação de depressão, aumento do apetite, perda de prazer pessoal e sensação de falta de energia. Para o topo dos acontecimentos que induziam maior *stress*, os polícias referiram serviços que exigiam o uso da força e quando resultavam polícias feridos de uma intervenção. Como estratégias foram identificadas o exercício físico, aumento dos momentos de socialização, alimentação mais controlada no sentido de conseguir uma alimentação mais saudável, incluindo dietas, planeamento da carreira e treino de exercícios táctico-policiais.

Wu (2009) focalizou o estudo em 672 polícias de Taiwan e procurou investigar a relação dos conflitos de papéis, a exaustão emocional e os problemas de saúde provenientes do trabalho. Agrupou o conflito trabalho-família e o conflito intransigente-amigável para o seu primeiro ponto de investigação e em segundo lugar avaliou se a exaustão emocional tem um efeito de mediação completa sobre os conflitos de papéis e os problemas de saúde. Após a análise correlacional concluiu que os conflitos de papéis, a exaustão emocional e os problemas de saúde apresentavam correlações significativas e que os conflitos de papéis

tenham um efeito positivo sobre os problemas de saúde e que este efeito era significativamente mediado pela exaustão emocional.

Louw e Viviers (2010) publicaram um estudo cujo objectivo consistia em entender as necessidades exclusivas dos polícias e como a frequência e/ou a intensidade do *stress* percebido poderia ser reduzida de modo a que os polícias se sentissem mais capazes de lidar com o *stress* de forma eficaz. Utilizaram uma amostra de 505 polícias sul-africanos e as principais conclusões vão no sentido de individualizar as experiências de *stress*, pois alguns elementos confirmam o quadro de *stress* crónico, até mesmo o *burnout*, mas interferem factores não incluídos no estudo como o apoio social, a personalidade e os factores de resiliência de cada indivíduo, o que interfere com qualquer modelo teórico que possa ser usado para entender a frequência e intensidade do *stress* percebido.

Chen (2009) procurou estudar a relação entre *stress* no trabalho e desempenho dos polícias de Taiwan. Reuniu 787 polícias e concluiu que o *stress* no trabalho provinha essencialmente das tarefas a desempenhar e a performance no contexto em que se inserem afirma-se como um domínio superior no desempenho do trabalho. O grupo que percepcionava mais *stress* eram polícias com 11 a 20 anos de serviço, com idades entre os 31 e os 40 anos, na sua grande maioria não possuem supervisão no trabalho e todos tinham sido formados na mesma academia de polícia. Houve ainda uma relação negativa entre o *stress* no trabalho e desempenho no emprego.

1.2.2 Burnout na Polícia

A cultura policial promove a não verbalização e o reconhecimento das emoções, e o cinismo enquanto atitude, reforçando assim, a susceptibilidade do agente para níveis de *stress* crónico. Segundo Cook (in Seabra, 2008) a actividade profissional de agente é uma profissão que aumenta a vulnerabilidade à perturbação mental, com elevados níveis de exaustão, de cinismo e o sentimento de baixa eficácia profissional. Esta síndrome é indissociável do ambiente organizacional (Pinto & Chambel, 2008) e Maslach e Leiter (1997) referem seis fontes de *burnout*: sobrecarga de trabalho e ritmo das tarefas; falta de controlo no próprio trabalho e não envolvimento nas decisões; falta de recompensa justa pelo trabalho efectuado; perda de uma ligação positiva com os outros no contexto de trabalho; emergência de conflitos; falta de justiça e de respeito entre colegas que trabalham juntos; conflito de valores entre os requisitos da profissão e os valores do indivíduo.

Como fim do processo do *stress* crónico, o *burnout* deixa o ser humano vulnerável a inúmeras patologias provenientes da desajustada e elevada experienciação de *stress*. A depressão, patologias associadas ao *stress* (hipertensão arterial, doença coronária,

taquicardias, arritmias, síndrome de hiperventilação, problemas imunológicos, artrite reumatoide, hipertiroidismo, úlcera peptídica, dispepsia funcional, síndrome do intestino irritável, colite ulcerosa, diabetes e hipoglicemia, sudorese excessiva, dermatite atópica, alterações dos reflexos musculares, alterações da libido (Labrador, 2000, in Silva, 2002), etc.) e alterações de personalidade são possíveis consequências do desgaste total. O diagnóstico de *burnout* é o resultado de um processo de longa duração em que o trabalhador sente que os seus recursos para lidar com as exigências colocadas já estão esgotados (Maslach & Schaufeli, 1993) e é considerado por muitos investigadores como uma doença silenciosa do século XXI. A Polícia, por ser uma população especial no que diz respeito aos níveis de *stress* vivenciados, tem como consequências as doenças crónicas, exaustão emocional e até mesmo o suicídio (Brown & Campbell, 1994).

O *burnout* revela-se um estado obviamente também influenciado por características individuais, por toda uma personalidade com traços mais, ou menos, resilientes. Existem já em Portugal alguns estudos sobre *burnout* em polícias e Oliveira (2008), num estudo com 350 polícias do Comando Metropolitano de Lisboa, conclui que existe um perfil de personalidade específico no polícia que, para diversas dimensões tem uma forma única de se correlacionar com o *burnout*. Concluiu que o perfil de personalidade dos elementos policiais da PSP de Lisboa é diferente e o nível de *burnout* difere entre sete grupos operacionais, que se diferenciam na especificidade das funções polícias, existindo mais *burnout* nos grupos que desempenham funções de patrulhamento (Patrulheiros, Divisão Policial de Segurança em Transportes Públicos e Divisão de trânsito) e menos nos grupos que constituem unidades especiais com funções mais específicas (Corpo de Segurança Pessoal, Centro de Inactivação de Explosivos e Segurança em Subsolo, Divisão de Investigação Criminal e Corpo de Intervenção).

Vieira (2005) realizou um estudo com o objectivo de avaliar a personalidade e a satisfação com o trabalho (através da avaliação da satisfação com o trabalho e do *burnout*), com 209 agentes da PSP em Lisboa. Verificou que a satisfação com o trabalho e a motivação eram moderadas, apesar da motivação no início de carreira ter sido mais elevada. Notou alguma insatisfação no trabalho, nomeadamente no que diz respeito às promoções, salários e condições físicas de trabalho. Relativamente ao *burnout*, foram encontrados valores inferiores á média para a exaustão emocional e despersonalização, apesar de serem elevados e constituírem uma fonte de preocupação, enquanto a realização pessoal apresentava valores elevados.

Os resultados de um estudo comparativo de três unidades policiais (banda de música, corpo de intervenção e esquadras de investigação criminal) mostraram que a maioria dos

polícias percebe a sua profissão como stressante e que existem diferenças entre os grupos profissionais, sendo os profissionais das esquadras de investigação criminal os que apresentam maiores níveis de *stress* (Monteiro, 2006). Em termos das fontes de *stress*, os elementos da banda de música apresentam níveis médios mais elevados do que os polícias do corpo de intervenção em termos das exigências associadas à ameaça/risco e à actuação operacional, enquanto que os polícias das esquadras de investigação criminal apresentavam menos preocupação com actuação operacional. Monteiro (2006) verificou ainda que as fontes de *stress* associadas ao conflito trabalho-família, actuação operacional, ameaça/risco e gestão interna, eram os principais preditores do *stress* global percebido, todos com um efeito positivo com excepção da actuação operacional que apresenta um efeito negativo.

No que diz respeito aos custos para a instituição de doenças relacionadas com o stress, Branco (2010) refere que são elevados e financeiramente traduzem-se num peso crescente, com repercussões na diminuição da produtividade, na ausência por doença e na reforma antecipada. Kroes (1976) alerta para as consequências familiares na vida do indivíduo e verificou numa amostra de 2.300 polícias que os problemas mais significativos para os profissionais eram os conjugais (37%), os de saúde (36%) e os relacionados com o álcool (23%). Num estudo qualitativo de diário com 19 polícias e suas esposas, Roberts e Levenson (2001) alertaram para o impacto negativo do *stress* profissional e da exaustão emocional para a vida conjugal.

McCarty, Zhao e Garland (2007) realizaram um estudo com polícias de um departamento metropolitano Afro-americano, avaliando se os níveis de *stress* ocupacional e de *burnout* divergiam entre homens e mulheres, e se os efeitos provocados pelo *stress* ocupacional e pelo *burnout* também divergiam dos homens polícias para as mulheres polícias. Compararam médias finais para o *burnout* e para o *stress* ocupacional e tentaram ainda identificar junto dos polícias quais os mecanismos e estratégias que utilizavam para gerir o stress. Concluíram que os polícias do sexo masculino e feminino não apresentam níveis significativamente diferentes de *stress* ocupacional nem de *burnout*, mas pela especificidade do funcionamento institucional em causa poderiam haver factores de *stress* ocupacional específicos e únicos para elementos do sexo feminino. Compararam ainda os valores de *burnout* destes polícias Afro-Americanos com outros estudos com polícias e concluíram que estes apresentavam níveis significativamente mais elevados de *burnout*.

Burke e Mikkelsen (2006) realizaram uma investigação junto de 766 polícias noruegueses com o intuito de analisar os antecedentes e as potenciais consequências do *burnout*. Concluíram que as três dimensões do *burnout* (exaustão emocional, cinismo e eficácia) eram consideradas baixas e o *burnout* relacionou-se significativamente com o

trabalho, com a saúde da família, com a saúde psicológica e com a saúde física. As exigências do trabalho correlacionaram-se com níveis mais fortes com o trabalho e com a gestão família-trabalho do que se relacionaram com o *burnout*. O *burnout* correlacionou-se significativamente com os indicadores de saúde psicológica. A exaustão emocional correlacionou-se de forma significativa com todos os indicadores.

Violanti e colaboradores (2008) procuraram explorar as potenciais influências sobre ideação suicida entre 105 polícias. Concluíram que o sexo, a depressão e o estado civil eram as variáveis que se associavam mais fortemente à ideação suicida nos polícias. No que diz respeito a sintomas depressivos, as mulheres apresentaram mais do que os homens numa disparidade de 13% para 6%. Para cada aumento de desvio padrão dos sintomas depressivos, as razão de prevalência de ideação suicida aumentaram 73% nas mulheres e 67% nos homens. A associação entre depressão e ideação foi mais forte entre as mulheres solteiras.

Hassel, Archbold e Stichman (2010) procuraram explorar o tema experiências de trabalho de mulheres e de homens polícias, averiguando problemas no local de trabalho, stress, satisfação no trabalho e consideração de mudança de carreira, num projecto com 87 polícias. Analisaram as inter-relações entre quatro problemas no local de trabalho: necessidade de programas de tutoria ou supervisão, *stress*, satisfação no trabalho e consideração de fazer alterações na carreira, para determinar se as mulheres polícias diferiam significativamente dos homens polícia. Concluíram que os polícias sentem necessidade e entendem a pertinência de um programa de supervisão de forma a reduzir a percepção de *stress*. Os polícias com níveis mais elevados de *stress* estavam menos satisfeitos com o seu trabalho, e as mulheres polícias não diferem significativamente dos homens polícias no que diz respeito à satisfação no trabalho.

Segundo Collins e Gibbs (2003) um grande número de reformas na polícia são devidas a problemas psicológicos, sendo esses custos suportados pelo orçamento de estado e tendo impacto negativo na prestação dos serviços. Hurrell (1995, in Gonçalves, 2012) considera que o stress policial deve ser encarado como um problema da organização e não só como um problema individual, com o qual compete a cada profissional lidar, reforçando assim a importância do contexto organizacional.

Gonçalves (2012) salienta ainda uma questão pertinente como consequência do *burnout*, o alcoolismo. O consumo de álcool tem sido uma das variáveis mais estudadas e incluída em muitos estudos com polícias, enquanto uma das consequências mais sérias do *stress* profissional que enfrentam, e também, enquanto forma de lidar com o próprio *stress* (Violanti, Marshall & Howe, 1985, in Gonçalves, 2012). Ballenger e colaboradores (2010) realizaram um estudo acerca dos padrões de consumo de álcool em polícias do sexo

masculino e do sexo feminino. Participaram 747 polícias, e 18% dos homens e 16% das mulheres informaram sofrer consequências adversas devido ao consumo de álcool; 8% da amostra preencheram os critérios de consumo de álcool excessivo ou dependência. As mulheres polícia revelaram padrões de consumo de álcool semelhante aos polícias do sexo masculino e substancialmente maior consumo que as mulheres na população em geral. Contudo, sintomas de exposição a incidente crítico e Síndrome de Stress Pós-Traumático não foram associados com o consumo de álcool.

Terminado o enquadramento teórico apresentamos seguidamente o estudo empírico efectuado com dados de polícias da PSP do Comando Metropolitano de Lisboa.

2. METODOLOGIA

Neste trabalho temos como objectivo conhecer os níveis de *stress*, vulnerabilidade ao *stress* e *burnout* em polícias, bem como verificar a correlação entre estas variáveis. Em função deste objectivo, foram formuladas as seguintes hipóteses:

- H1 – existem elevados níveis de *stress* e de *burnout*, á semelhança de outros estudos.
- H2 - existem diferenças na vulnerabilidade ao *stress* e *burnout* em função características sócio-demográficas como a idade e sexo.
- H3 - existe uma correlação positiva entre vulnerabilidade ao *stress* e *burnout*.

Seguidamente serão apresentados os instrumentos e procedimentos utilizados no estudo empírico, e efectuaremos a caracterização da amostra estudada.

2.1. Instrumentos

Este estudo insere-se numa parceria FPCEUP/PSP e recorreu a dados recolhidos no âmbito de avaliações psicológicas efectuadas pelo Gabinete de Psicologia da Polícia de Segurança Pública, disponibilizadas durante um estágio académico. Os dados foram disponibilizados e como tal não inquirimos directamente os participantes, nem tivemos oportunidade de decidir as versões dos instrumentos a utilizar. Foram-nos facilitados os dados relativos a idade e sexo, bem como vulnerabilidade ao *stress* e *burnout*, aplicados segundo procedimentos padronizados da instituição.

A *Escala de Avaliação de Vulnerabilidade ao Stress* (23 QVS, de Adriano Vaz Serra, 2000) pretende conhecer a vulnerabilidade que determinado indivíduo apresenta, perante uma situação indutora de *stress*, sendo composta por 23 itens de tipo *Likert* de 5 pontos, do 1 (concordo em absoluto) ao 5 (discordo em absoluto) e que está concebida de modo a que, quanto mais elevada é a nota global, mais vulnerável ao *stress* é um indivíduo.

No que toca a população alvo, pode ser aplicada a qualquer tipo de população, com excepção de pessoas que sejam englobadas em três quadros clínicos: indivíduos demenciados, com debilidade mental e psicóticos. No que concerne a idades, este instrumento não deve ser aplicado a crianças, nem a indivíduos na fase inicial da sua adolescência (Simões *et al.*, 2007). Os diversos itens da escala revelam-se sensíveis, individualmente, a variações de grupos extremos, o que explicita desta forma a sua capacidade discriminativa (Vaz Serra, 2000) e a A escala tem 7 factores ou dimensões:

- Factor 1: Perfeccionismo e intolerância à frustração pretende agrupar características como a busca constante de perfeccionismo em todas as tarefas, a procura de prazer imediato, a necessidade do reconhecimento pela eficácia e a irritabilidade fácil;

- Factor 2: Inibição e dependência funcional salienta aspectos como as queixas constantes de problemas ao longo do dia, a fuga aos problemas, a determinação ou dificuldade em lidar com o desconhecido e a culpabilização perante a crítica;

- Factor 3: Carência de apoio social refere a falta de rede social de apoio e a regularidade do seu funcionamento;

- Factor 4: Condições de vida adversas avalia a situação económica do indivíduo e a forma como a percebe;

- Factor 5: Dramatização da existência evidencia a descrição do sentido do humor perante situações negativas e o seu grau de preocupação face a pequenos aborrecimentos presentes na rotina diária;

- Factor 6: Subjugação revela a não autonomia no processo de decisões individuais e grupais, salientando a postura perante a crítica;

- Factor 7: Deprivação de afecto e rejeição avalia a auto-estima e padrão de vinculação dominante.

Este instrumento, de uma forma geral, descreve o perfil de um indivíduo vulnerável aos *stress* como alguém com pouca capacidade auto-afirmativa, com fraca tolerância à frustração, com dificuldade em confrontar e resolver os problemas, que coloca preocupação excessiva pelos acontecimentos do dia-a-dia e que se caracteriza por uma marcada emocionalidade (Vaz Serra, 2000).

O *Maslach Burnout Inventory* (MBI, de Maslach & Jackson, 1981, na versão traduzida e adaptada de Cruz e Melo (1996) é um instrumento concebido para avaliar de forma contínua (e não em termos de presença ou ausência da síndrome), o grau de burnout experienciado pelos indivíduos. É constituído por 16 itens numa escala de Likert de 7 pontos, que vão do 0 (nunca) ao 6 (todos os dias) e é um instrumento importante para avaliação dos polícias uma vez que reúne em si mesmo características como facilidade de

resposta, tipo de resposta pouco morosa, e um conjunto de questões pertinentes para a avaliação psicológica propriamente dita.

Uma vez que a recolha é sistematizada e trabalhada informaticamente, não nos foi possível ter acesso aos valores do α (Alfa) de Cronbach, o que nos impossibilita a comparação do nosso estudo com estudos de outros autores. Esta é uma lacuna impossível de colmatar, uma vez que a construção da base obedeceu a padrões vigentes na PSP e que limitou o nosso trabalho de investigação. Não nos é também permitido apresentar os instrumentos por estarem em versão informatizada e serem instrumentos de avaliação psicológica, sendo apenas disponibilizados ao júri desta dissertação.

2.2. Procedimento

De acordo com o Despacho Ministerial de 22 de Setembro de 2008, os objectivos da recolha de dados visam compreender as características associadas ao trabalho policial e ao desgaste emocional dos elementos em causa. Assim torna-se pertinente explicitar que só participaram e se envolveram nesta recolha, membros efectivos da Polícia de Segurança Pública. A presente recolha foi efectuada na área do Comando Metropolitano de Lisboa, em diversas instalações, nas divisões que a este comando pertencem. Foram dadas as instruções previstas pelo Protocolo de Avaliação da Divisão de Psicologia da Polícia de Segurança Pública, depois de se verificar os efectivos presentes. Este procedimento foi sempre aplicado pelo menos por dois profissionais do Gabinete da Psicologia. O período que conecta os dados em foco na presente investigação data de Janeiro a Abril de 2011 (o período da recolha não está de acordo com o período da realização do estágio académico, uma vez que se pretendia total imparcialidade no tratamento dos dados, assim embora haja colaboração no processo de recolha em 2012, a amostra recolhida diz respeito a uma fase anterior da reavaliação psicológica do quadro efectivo da PSP, semelhante em todo o seu procedimento). Interessa salvaguardar que, o momento da recolha foi devidamente autorizado pelas instituições em parceria e que se verificou o anonimato para o investigador, mas não para o participante nesse mesmo momento de recolha. Houve sempre a possibilidade de desistência a qualquer momento.

2.3. Participantes

Integram a amostra por conveniência deste estudo 764 polícias da Polícia de Segurança Pública (Quadro 1), em que 92% são do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 25 e os 59 anos de idade ($M=38.6$ e $DP=8.69$).

Quadro 1. Distribuição por sexo

Sexo	Frequência	Porcentagem
Masculino	705	92,3
Feminino	59	7,7
Total	764	100,0

3. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Iremos apresentar os resultados obtidos, começando por uma análise descritiva para depois apresentar a análise comparativa e correlacional necessárias à verificação das hipóteses formuladas. Iniciando com a análise descritiva (Quadro 2), relativamente aos factores do 23 QVS, identificamos para o perfeccionismo e intolerância uma média baixa, tendo em conta que o máximo possível era 5. Na mesma lógica, o mesmo se pode dizer quanto aos factores inibição e dependência funcional, carência de apoio social, subjugação e deprivação de afecto e rejeição. O factor dramatização da existência apresenta uma média também baixa quando comparada com o máximo possível de 5, mas aproxima-se de um valor relativamente superior aos restantes. Na subescala total, a média foi também considerada baixa uma vez que o valor máximo é de 68 para a amostra e de 125 para o total máximo possível. Podemos assim concluir que a amostra em foco se revela pouco vulnerável ao *stress*.

Quadro 2. Médias obtidas no 23 QVS (7 factores) e subescala total

Questionário	Factores e subescala	Média	Desvio Padrão
23 QVS (1-5)	F1: Perfeccionismo e intolerância à frustração	0,9364	0,46482
	F2: Inibição e dependência funcional	0,4004	0,33898
	F3: Carência de apoio social	0,7109	0,62366
	F4: Condições de vida adversas	0,8335	0,75480
	F5: Dramatização da existência	1,2224	0,49675
	F6: Subjugação	0,7094	0,37732
	F7: Deprivação de afecto e rejeição	0,4351	0,36026
	Total (23-125)	26,41	11,55

No que diz respeito às dimensões do *burnout* (Quadro 3), identificamos para a exaustão uma média, que pode ser considerada baixa, uma vez que o máximo possível é de 6. Também relativamente à dimensão cinismo observa-se uma média baixa, pois o máximo é de 6. Já a eficácia é elevada, visto que se distancia claramente do mínimo (0) e aproxima-se bastante do máximo (6). Deste modo, podemos concluir que a nossa amostra evidencia elevada eficácia e baixo *burnout*.

Quadro 3. Médias obtidas no MBI

Questionário	Dimensões	Média	Desvio Padrão
MBI (0-6)	Exaustão	1,937	0,7842
	Eficácia	4,278	0,6807
	Cinismo	1,716	0,7974

A análise comparativa em função do sexo (Quadro 4) revela relativamente aos factores do 23 QVS, diferenças significativas na exaustão, tendo o sexo feminino apresentado valores mais elevados nesta dimensão. Em nenhuma das restantes dimensões foram encontradas diferenças significativas.

Quadro 4. Comparação de médias em função do sexo

Factores e dimensões	Sexo	Média	Desvio Padrão	p
F1: Perfeccionismo e intolerância à frustração	M	0,928	0,4618	.077
	F	1,032	0,4930	
F2: Inibição e dependência funcional	M	0,397	0,3320	.842
	F	0,436	0,4153	
F3: Carência de apoio social	M	0,714	0,6150	.263
	F	0,673	0,7250	
F4: Condições de vida adversas	M	0,838	0,7580	.738
	F	0,790	0,7304	
F5: Dramatização da existência	M	1,218	0,4980	.382
	F	1,278	0,4880	
F6: Subjugação	M	0,708	0,3767	.663
	F	0,725	0,3880	
F7: Deprivação de afecto e rejeição	M	0,435	0,3572	.810
	F	0,440	0,3990	
Total(23 QVS)	M	26,29	11,468	.481
	F	27,92	12,448	
Exaustão	M	1,921	0,7825	.027*
	F	2,129	0,7859	
Eficácia	M	4,270	0,6768	.269
	F	4,367	0,7257	
Cinismo	M	1,715	0,8012	.772
	F	1,732	0,7562	

* p<0.050

A análise correlacional entre as dimensões estudadas (Quadro 5) revela que se encontraram correlações positivas da idade com a vulnerabilidade ao *stress* e com a eficácia. Não se encontram correlações significativas entre a idade e o *burnout*. Dentro do instrumento 23 QVS, encontramos as correlações esperadas que garantem coesão e eficácia ao instrumento mas que não se encontram visadas nos objectivos deste estudo e, por isso, não consideramos pertinente reflectir sobre os mesmos.

Quadro 5. Distribuição das **correlações** entre as **dimensões** estudadas

Factores e dimensões	Idade	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	Total	Exaus.	Efic.
F1: Perfeccionismo	,337**										
F2: Inibição	,175**	,549**									
F3: Carência	,164**	,294**	,377**								
F4: Condições adversas	,145**	,278**	,358**	,274**							
F5: Dramatização	,228**	,484**	,320**	,183**	,203**						
F6: Subjugação	,319**	,528**	,506**	,268**	,316**	,246**					
F7: Deprivação	,216**	,544**	,635**	,459**	,341**	,229**	,602**				
Total(23 QVS)	,331**	,835**	,799**	,531**	,526**	,555**	,725**	,762**			
Exaustão	,018	,411**	,364**	,251**	,276**	,200**	,255**	,309**	,443**		
Eficácia	,073*	,101**	-,095**	-,040	,015	,062	,044	,011	,026	,209**	
Cinismo	,046	,302**	,293**	,319**	,245**	,158**	,221**	,298**	,378**	,467**	,161**

4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A cultura policial promove a não verbalização e o reconhecimento das emoções, e o cinismo enquanto atitude, reforçando assim, a susceptibilidade do agente para níveis de *stress* crónico. Os resultados obtidos neste estudo com polícias revelaram que a vulnerabilidade ao *stress* e a síndrome de *burnout* não parecem afectar significativamente esta amostra, tendo-se obtido valores que sugerem a presença de um nível baixo de *burnout* e fraca vulnerabilidade ao *stress*, uma vez que todas as médias foram baixas e não se encontraram relações estatisticamente significativas com outras variáveis. A Hipótese 1 verificou-se então parcialmente, pois os sujeitos não apresentam elevados níveis de *stress* e nem de *burnout*. Curiosamente, no *MBI* não se cumpriu o padrão clássico das correlações esperadas entre as suas dimensões. A eficácia não se correlaciona negativamente com o cinismo e com a exaustão. Tendo em conta o resultado de outros estudos portugueses, e sem questionarmos o instrumento utilizado e sua pertinência, parece-nos que seria fundamental, utilizar outros instrumentos de medição de *burnout* (como CESQT de Gil-Monte et al., 2009) pois os resultados de outros estudos portugueses (Mendes, 2005, Oliveira, 2008) não revelam níveis de *burnout* elevados em polícias, utilizando também o *MBI*. Poderíamos também utilizar instrumentos mais específicos de medição do *stress* na Polícia, como os questionários de McCreary e Thompson (2006) e que poderiam trazer à investigação outros dados pertinentes. Numa perspectiva ainda mais ambiciosa, poderia criar-se um instrumento de raiz a partir das necessidades e das especificidades desta população e aplicado à realidade portuguesa. O resultado encontrado é compreensível se tivermos também em conta que, os polícias, têm desde o início da sua formação para lidar com situações aparentemente stressantes como rotineiras. Ivie e Garland (2011), num estudo com polícias com experiência militar e sem experiência militar concluíram que a experiência militar tende a fazer com que os sujeitos não se deixem afectar tanto quando expostos a eventos negativos exigentes. Ora, a PSP, durante a formação na Escola Prática de Polícia em Torres Novas, proporciona uma formação de origem militar, que chega a incluir situações de treino que se assemelham à realidade. Outra das reflexões possíveis acerca destes resultados está de acordo com o despacho MAI, de 22 de Setembro de 2008, legislação que prevê que todo o efectivo da PSP deva realizar provas psicológicas ao longo da sequência ainda em construção do Gabinete de Psicologia da PSP. Uma vez que os polícias se sentem em contexto de avaliação ministerial, podem tender a não ser totalmente honestos com medo das consequências, diminuindo a sua auto-percepção de *stress* e de *burnout*. Apesar de ser garantida a confidencialidade dos dados, durante a recolha, os investigadores são confrontados com situações diversas por parte dos polícias, que limitam a qualidade dos

dados, ao trocarem números de identificação ou até mesmo numa recusa total ao preenchimento dos dados. Com estas possibilidades, e fazendo eco das vozes do terreno, as avaliações psicológicas ainda são vistas com algum descrédito pelos participantes, o que dificulta ter dados mais fiáveis. Como tal, encarar este projecto com seriedade e confiança é um caminho que pode não ter sido percorrido por todos os polícias inquiridos. Os sindicatos, membros externos a todo este processo, divulgam inúmeras vezes mensagens erradas acerca dos objectivos da Psicologia na profissão, e em todas as sessões de recolha há o cuidado de explicar que o objectivo é apenas prevenir o aparecimento de doenças de *stress* crónicas, mas tal pode não ter sido bem entendido pelos participantes.

A Hipótese 2 foi verificada parcialmente, pois existem correlações positivas significativas entre a idade e a vulnerabilidade ao *stress* e *burnout* quanto à idade, mas quase não existem diferenças significativas na vulnerabilidade ao *stress* e no *burnout* em função do sexo. Verificou-se apenas a diferença clássica na dimensão da exaustão em que as mulheres apresentam um valor significativamente superior ao valor, pela experiência no terreno, e sem avaliação científica que prove esta afirmação, julgamos que as mulheres polícia têm tido um papel cada vez mais activo no que diz respeito a cargos de chefia, e ascensão na carreira que lhes tem garantido um suporte emocional mais robusto. A personalidade das mulheres que procuram esta profissão dá-lhes um suporte diferente e a sua formação, tal como dos homens, confere estratégias de *coping* que permitem contornar, de forma cada vez mais eficaz, a tendência clássica para maior exaustão.

Quanto à Hipótese 3, foi também verificada parcialmente, pois existe uma correlação positiva entre o *stress* e o *burnout*, embora não no esperado, pois verifica-se que apesar de da vulnerabilidade ao *stress* aumentar os valores da eficácia também aumentam. Este facto pode estar relacionado com o simples facto do polícia ter uma percepção da sua eficácia que pode não condizer com a realidade. Se à medida que características como o perfeccionismo, a inibição ou cinismo se intensificam a eficácia não diminui, o participante pode não ter consciência das suas alterações e efeitos consequentes no seu trabalho. O perfeccionismo, nos polícias, é geralmente uma característica acentuada (Seabra, 2008) e seria de esperar que quanto mais perfeccionista, mais tempo demore nas suas funções e isso pode trazer custos dispendiosos à organização e à equipa de trabalho. Um estudo de Roxborough e colaboradores (2012) sobre o papel dos componentes interpessoais de perfeccionismo em resultados de suicídio, entre os jovens, conclui que os resultados de suicídio são mediados por experiências de desconexão social, como a desesperança social. Avaliaram 152 crianças e adolescentes em ambulatórios psiquiátricos e concluíram que o perfeccionismo enquanto traço ou estado e seus componentes estão fortemente associados com o suicídio. As

componentes de perfeccionismo foram associadas significativamente com a desesperança social e com o bullying. Além disso, a relação entre todos os componentes interpessoais de perfeccionismo e risco de suicídio foi mediada pela desesperança social. Se reflectirmos sobre a preocupação actual de colmatar os suicídios na polícia (Despacho do MAI, 2007) e sobre a associação de polícias a perfeccionismo crescente com a idade, podemos considerar que reunimos duas variáveis de risco no mesmo espaço, que interessam particularmente controlar no sentido de preservar e, conseqüentemente, melhorar o bem-estar e a saúde física e psíquica dos polícias. Os resultados são então congruentes com a correlação positiva entre vulnerabilidade ao stress e exaustão e cinismo, mas algo incongruentes com a correlação positiva de vulnerabilidade ao *stress* e eficácia, que contradiz estudos internacionais, reforçando a necessidade de usarmos outr instrumento para medição do *burnout*, pois as correlações internas do MBI revelam também esta incongruência.

5. CONCLUSÕES

A actualidade demonstra que cada vez mais a carreira profissional tem um peso significativo sobre a vida de todos os jovens. As prioridades no que concerne a projectos para o futuro passam, de uma forma geral, por conseguir um trabalho que garanta satisfação a diversos níveis e que proporcione bem-estar. A forma como cada indivíduo percepção a sua actividade profissional e a forma como a gere é então um foco fundamental para o entendimento do comportamento humano. Ora, a função de cada polícia apresenta tarefas com elevado nível de exigência, de eficácia para com a comunidade e com a sociedade no geral. Na formação destes homens partilham-se valores como o patriotismo, a honra, o dever, a responsabilidade, a cidadania, o espírito de sacrifício, a camaradagem, e todo um incentivo para a coragem. Aliados a estes valores, partilham a buscar do saber, o entendimento dos conceitos de justiça, aliados às normas e às regras vigentes para a sua instituição. Durante toda esta fase de descoberta, e mesmo de enamoramento pela profissão que vão desempenhar, os polícias adoptam mecanismos de defesa e de resistência, que de alguma forma os revestem como diferentes e especiais. Encontram formas diferentes para sentir a linha de equilíbrio e a homeostase. Com características grupais muito próprias, que se estendem para as individuais, estes cidadãos constroem um modo de vida próprio que os coloca vulneráveis a doenças crónicas do *stress* e exaustão emocional. Por outro lado, é possível compreender que precisam de uma dose de adrenalina, na qual alguns se sentem confortáveis, para extravazar os limites rígidos que se impuseram.

Os resultados obtidos neste estudo com polícias revelaram que a síndrome de *burnout* e o *stress* não parecem afectar significativamente esta amostra, tendo-se obtido valores que sugerem a presença de um nível baixo de *burnout* e *stress*. É pertinente salientar as limitações deste estudo, sobretudo a disponibilização dos dados, que reforçam a necessidade de divulgação clara e concreta, junto destes profissionais, dos objectivos e consequências destes estudos acerca da sua vivência stressante. O desconhecimento das finalidades dos estudos psicológicos eleva-os para o desconhecido, que desde o início da sua formação reconhecem como inimigo. Assim, os picos de insegurança e o medo de exposição levam a que, muitas vezes, o polícia não seja honesto e totalmente sincero nas suas respostas, o que pode explicar os valores encontrados, dificultando articular terreno com a investigação científica.

Apesar de a amostra de polícias ser considerada razoável, a ausência dos valores de alfa de Cronbach deixa o estudo sem comparação possível com outros estudos nacionais ou internacionais à luz desta medida. Seria também interessante incluir outras variáveis e procurar relacionar o *burnout* com as motivações para o fim da carreira de polícia antecipado. Procurar o entendimento da motivação para o abandono da profissão pode ser um meio para a compreensão das fontes de stress no âmbito do trabalho do polícia. Pertinente seria também relacionar o *burnout* com as estratégias de *coping*, perceber quais as estratégias mais utilizadas e em que consiste a selecção das mesmas. Numa visão mais longitudinal, seria produtivo para a investigação perceber se as estratégias de *coping* se alteram com a experiência profissional, ou se estão apenas relacionados com aspectos da personalidade de cada polícia. Para melhor entendimento do *burnout*, nesta população tão específica, seria interessante cruzar dados de estudos sobre o *burnout* e sobre o bem-estar nos mesmos sujeitos, e ainda desfragmentar alguns aspectos de *stress* que poderiam não estar relacionados unicamente com o exercício da profissão. Ficariam claras outras fontes de *stress* na actividade policial e era possível aceder à visão mais positiva, e mais negativa, que cada polícia tem da sua profissão.

Em síntese, este trabalho alerta para a necessidade de compreensão da síndrome do *burnout* na PSP e torna mais claro o funcionamento vulnerável desta profissão e das personalidades a ela inerentes, bem como a possibilidade de articular conhecimentos científicos com necessidades do terreno.

6. REFERÊNCIAS

- Anaut, M. (2005). *A resiliência*. Lisboa: Climepsi.
- Agolla, J.E. (2009). Occupational Stress Among Police Officers: The case of Botswana Police Service, *Academic Journals*, 3, 25-35.
- Ainsworth, P. B. (2002). *Psychology and policing*. Devon: William Publishing.
- Blau, T.H. (1994). *Psychological services for law enforcement*. New York: Wiley.
- Branco, A., (2010). *Stresse profissional na polícia: Um estudo exploratório sobre a influência das variáveis tempo de serviço e sexo*. Dissertação em Mestrado Integrado em Psicologia. Lisboa: F.P.C.E.U.L.
- Brown, J.M. & Campbell, E.A. (1994). *Stress and Policing: sources and strategies*. Chichester: John Wiley and Sons.
- Burke, J. & Mikkelsen, A. (2006) Burnout Among Norwegian Police Officers: Potential Antecedents and Consequences. *International Journal of Stress Management*, 13(1), 64-83.
- Carayon, P., Smith, M. & Haims, M. (1999). Work organization, job stress, and work-related musculoskeletal disorders. *Human Factors*, 41 (4), 644-663.
- Chambel, M. (2005). Stress e Bem-Estar nas Organizações. In A. Pinto & A. Silva (Eds.). *Stress e Bem-estar: Modelos e domínios de aplicação* (pp. 105-134). Lisboa: Climepsi.
- Chen, Y. (2009). Job Stress and Performance: A Study of Police Officers in Central Taiwan. *Social Behavior and Personality*, 37(10), 1341-1356.
- Collins, P.A. & Gibbs, A. C. (2003). Stress in police officers: A study of the origins, prevalence and a severity of stress-related symptoms within a county police force. *Occupational Medicine*, 53 (4), 256-264.
- Erra, A.L. (2009). *Síndrome de Burnout e Depressão na Polícia de Segurança Pública*. Dissertação de Mestrado em Psicologia da Saúde. Lisboa: I.S.P.A
- Gonçalves, S. (2012). *Bem-estar no trabalho em contexto policial: O contributo dos valores e das práticas organizacionais*. Tese de Doutoramento em Psicologia. Lisboa: ISCTE-IUL.
- Gil-Monte, P. & Peiró, J. M. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. Espanha: Síntesis psicología
- Gil-Monte, P. R., Unda, S. & Sandoval, J. I. (2009). Validez factorial del “Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo” (CESQT) en una muestra de maestros mexicanos. *Salud Mental*, 32, 205–214.

- Hassel, K., Archbold, C. & Stichman, A. (2010). Comparing the workplace experiences of male and female police officers: examining workplace problems, stress, job satisfaction and consideration of career change. *International Journal of Police Science & Management*, 59 (1), 37-53.
- Henessy, S. (1999). *Thinking cop, feeling cop: a study in police personalities*. Gainsville: Center for Applications of Psychological Type.
- Ivie, D. & Garland, B. (2011). Stress and Burnout in Policing: does Military experience matter? *Police Strategies & Management*, 34 (1), pp. 49-66.
- Ballenger, J., Best, S., Metzler, T., Wasserman, D., Mohr, D., Liberman, A., Delucchi, K., Weiss, D., Fagan, J., Waldrop, A. & Marmar, C. (2010). Patterns and Predictors of Alcohol Use in Male and Female Urban Police Officers. *The American Journal on Addictions*, 20, 21–29.
- Kroes, W. (1976). *Society's victims, the policeman. An analysis of job stress in policing*. New York: Charles C. Thomas.
- Lipp, M. & Malagris, L. (2001). O stress emocional e seu tratamento. In B. Rangé (Ed.). *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria* (pp.475-490). Porto Alegre: Artmed.
- Louw, G. & Viviers, A. (2010). An evaluation of a psychosocial stress and coping model in the police work context. *Journal of Industrial Psychology*, 36 (1),442 – 453.
- Manuel, G. (2009). Incidentes Críticos na Polícia Judiciária: Características e Sugestões para Minimizar Efeitos. *Revista de Psicologia Militar*, 18, 213-236.
- Manuel, G. & Soeiro, C. (2010). Incidentes Críticos na Polícia Judiciária. *Análise Psicológica*, 1 (28), 149-162.
- Maslach, C. & Schaufeli, W. (1993). Historical and Conceptual Development of Burnout. In C. Maslach, W. Schaufeli & T. Marek (Eds.). *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research* (pp. 1-16). USA: Taylor & Francis.
- McCreary, D. R. & Thompson, M. M. (2006). Development of two Reliable and Valid Measures of Stressors in Policing: The Operational and Organizational Police Stress Questionnaires. *International Journal of Stress Management*. 13 (4), 494-518.
- Mendes, M.J.F. (2005). *Emoções no contexto de policiamento: medo, exaustão emocional e procura de sensações, um estudo comparativo na PSP do Porto*. Dissertação de Mestrado em Criminologia. Porto: F.D.U.P.
- Monteiro, S. (2006). *Quando for grande quero ser polícia: stress profissional em três unidades policiais*. Dissertação em Mestrado em Psicologia. Lisboa: F.P.C.E.U.L.

- Oliveira, J.P.T.G. (2008). *Traços de personalidade de elementos das Forças de Segurança: um estudo comparativo na PSP de Lisboa*. Tese de Doutoramento em Psicologia. Porto: F.P.C.E.U.P.
- Oliveira, P. & Bardagi, M. (2010). Estresse e Comprometimento com a Carreira em Policiais Militares. *Boletim de Psicologia*, 59 (131), 153-166.
- Passos, F. (2008). *Stresse Profissional na Polícia de Segurança Pública: Estudo exploratório de uma amostra de Agentes do Curso de Formação*. Dissertação em Mestrado Integrado em Psicologia. Lisboa: F.P.C.E.U.L.
- Praag, H., Kloet, R. & Os, J. (2005). *Stress, o Cérebro e a Depressão*. Lisboa: Climepsi.
- Pinto, A. & Chambel, M. (2005). Abordagens Teóricas no Estudo do *Burnout* e do *Engagement*. In A. Pinto & M.J. Chambel (Eds.). *Burnout e Engagement em Contexto Organizacional: Estudos com Amostras Portuguesas* (pp. 53-83). Lisboa: Horizonte.
- Roberts, N.A. & Levenson, R.W. (2001). The remains of the workday: Impact of job stress and exhaustion on marital interaction in police couples. *Journal of Marriage and Family*, 63, 1052-1067.
- Ross, R & Altmaier, E. (1994). *Intervention in Occupational Stress*. London: Sage.
- Roxborough, M., Hewitt, P., Kaldas, J., Flett, G., Caelian, C., Sherry, S., & Sherry, D. (2012). Perfectionistic Self-Presentation, Socially Prescribed Perfectionism, and Suicide in Youth: A Test of the Perfectionism Social Disconnection Model. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 42 (2), pp. 217-233.
- Seabra, A. (2008). *Síndrome de Burnout e a Depressão no Contexto de Saúde Ocupacional*. Tese de Doutoramento em Saúde Mental. Porto: I.C.B.A.S.
- Selye, H. (1978). *The Stress of Life*. (revised edition). New York: McGraw-Hill.
- Silva, A.P. (2002). *Um estudo exploratório do stress ocupacional em ambientes profissionais na área da Justiça: um processo de objectivar o stress no trabalho*. Dissertação de Mestrado em Medicina Legal. Porto: I.C.B.A.S.U.P.
- Simões, M., Machado, C., Gonçalves, M.E. & Almeida, L. (2007). *Avaliação psicológica III - Instrumentos Validados para a População Portuguesa*. Coimbra: Quarteto.
- Spielberger, D. & Vagg, R. (1999). *Job Stress Survey*. Professional Manual. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- 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. (2005). As Múltiplas facetas do Stress. In A. Pinto & A. Silva (Eds.). *Stress e Bem-estar: Modelos e domínios de aplicação* (pp. 17-42). Lisboa: Climepsi
- Vaz-Serra, A. (2007). *O stress na vida de todos os dias* (3ª Ed.). Coimbra: Minerva Coimbra.

- Vieira, A.M.C. (2005). *Personalidade e satisfação com o trabalho em agentes da PSP*.
Dissertação de Mestrado em Criminologia. Porto: F.D.U.P.
- Violanti, J. M. (1983). Stress patterns in police work: A longitudinal study. *Journal of Police Science and Administration*, 11 (2), 211-216.
- Violanti, J., Fekedulegn, D., Charles, L., Andrew, M., Hartley, T., Mnatsakanova, A. & Burchfiel, C. (2009). Suicide in Police Work: Exploring Potential Contributing Influences. *American Journal of Criminal Justice*, 34 (1/2), 41-53.
- William, P., McCarty, J., Zhao, Brett E. Garland, (2007) Occupational stress and burnout between male and female police officers: Are there any gender differences? *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 30(4), 672 – 691.
- Wu., C. (2009). Role conflicts, emotional exhaustion and health problems: a study of police officers in Taiwan. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25, 3, 259 – 265.