

# **Eventos indutores de *stress* e regulação emocional nas forças policiais**

Tatiana Soraia Macieira Correia

Dissertação apresentada ao ISMT para obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica  
Ramo de especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais

Orientadora: Professora Doutora Ana Galhardo

Coimbra, Outubro de 2018

## *Agradecimentos*

*A vida é feita de fases, e esta sem dúvida é uma das mais marcantes... Foi uma batalha diária para conseguir chegar até aqui, foram vários os receios, as dúvidas, mas a realidade é que nunca desisti daquilo que queria com empenho e dedicação.*

*Acreditando em mim o sonho seria possível...*

*Desde já agradeço à minha orientadora do Instituto Superior Miguel Torga, Professora Doutora Ana Galhardo, pois sem ela não teria chegado até aqui... pelo apoio incansável, por toda a ajuda, por tudo o que me transmitiu e ensinou ao longo de todo o meu percurso académico, pois fez com que tudo se concretizasse da melhor forma, foi sem dúvida um dos maiores pilares.*

*Quero também agradecer ao Comando Territorial da Guarda Nacional Republicana do Porto, por terem aceite a minha proposta de investigação, pelo acompanhamento, apoio e todas as ajudas prestadas no decorrer do estudo.*

*Ao meu supervisor da Guarda Nacional Republicana, o 1º Sargento António Pinto, assim como ao Tenente Coronel Carlos Felizardo por toda a disponibilidade.*

*A todos os destacamentos da zona norte que aceitaram e participaram neste estudo, por toda a responsabilidade, organização e dedicação*

*A todos os militares da Guarda Nacional Republicana que aceitaram participar neste estudo, e se mostraram disponíveis e acessíveis para qualquer tipo dúvida*

*Ao Instituto Superior Miguel torga, por toda a aprendizagem, pelo acompanhamento ao longo de todo o meu percurso, assim como a todos os professores que contribuíram direta e indirectamente para a minha formação académica*

*À Daniela Loureiro, por ser aquela grande amiga que me acompanhou ao longo destes cinco anos, por ser a primeira que conheci quando cheguei a Coimbra, e por tudo o que construímos até aqui juntas, esta conquista não é só minha, é nossa! Obrigado por esta amizade, por todo o companheirismo e cumplicidade incomparável! A de sempre para sempre, tu sabes disso!*

*À Dora Ferreira, pela bela surpresa que foi em aparecer na minha vida, amiga, dedicada e acima de tudo aquela que sempre esteve lá em todos os momentos bons e maus da minha vida, obrigado por me ajudares em tudo de forma tão especial!*

*À Kátia Serrano, por se ter tornado tanto em tão pouco tempo...quero agradecer-te por nunca me teres deixado ir a baixo, por acreditares que este meu sonho seria possível, acreditaste em mim e sempre estiveste lá quando precisei, obrigado pelas conversas intermináveis que me enchem o coração!*

*Ao Diogo Veloso, amigo, cúmplice, quero agradecer-te por todo o incentivo que me deste, pela força que me transmitiste, e por estares lá nos momentos em que mais precisei...tu sabes a importância que esta vitória tem para mim*

*À Andreína Barbosa pela excelente amiga e pessoa que é, obrigado pelo apoio e por seres uma das pessoas que está mais presente na minha vida*

*A todos os meus amigos que nos momentos em que me senti sem força, fizeram com que seguisse em frente e lutasse por esta vitória*

*Um agradecimento muito especial ao Sérgio Marques, uma das pessoas mais importantes nesta minha longa caminhada, parte do mérito é dele, foi incansável, incondicional, companheiro, nunca houve momento algum em que me deixasse baixar os braços, foi sem dúvida uma das pessoas que mais acreditou em mim e em todo o esforço que tive...um grande obrigado de coração*

*O agradecimento mais emotivo e especial aos meus pais, pois se não fossem eles nada disto seria possível*

*Ao meu pai por fazer de tudo para que chegasse até aqui, pelas horas sem dormir ao meu lado, estando longe ou perto esta vitória é para ele sem dúvida, és a peça fundamental na minha vida...um grande obrigado pai!*

*Não podendo deixar de referir um agradecimento a quem já não está presente na minha vida mas sei que esteja onde estiver está muito orgulhoso de mim*

*Por fim não podia deixar de agradecer a Coimbra, por ter mudado a minha vida e por me ter mostrado que os sonhos são possíveis de alcançar!*

*Um grande OBRIGADO a todos!*

## Resumo

A Guarda Nacional Republicana (GNR) é uma força de segurança, constituída por militares que desempenham um vasto número de cargos e que são diariamente confrontados com exigências relativas ao desempenho das suas funções. Estas funções podem constituir-se como eventuais fontes de *stress*, preocupações com a saúde, com familiares, amigos, dificuldades em regular emoções, comprometimento do funcionamento social, podendo estes ter impacto no desempenho efetivo do trabalho. Neste contexto, o objetivo deste estudo focou-se no alcance de um maior conhecimento acerca dos processos de regulação emocional nestes profissionais, o qual poderá ser útil para o delinear de estratégias de prevenção e/ou intervenção, de modo a minimizar o eventual impacto negativo de situações indutoras de *stress*. Na presente investigação foi recolhida uma amostra de 66 militares da Guarda Nacional Republicana, escolhidos aleatoriamente, da zona Norte (Porto), distribuídos por 10 municípios. Como instrumentos de avaliação, recorreu-se a um Questionário sociodemográfico e profissional, à Escala de Impacto de Eventos (IES), à Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (EDRE), e ao Questionário de Vulnerabilidade ao *Stress*. Observou-se que os acontecimentos tático-policiais mais experienciados, ainda que poucas vezes, foram homicídio ou ferimento de colegas e suicídio de colegas. No que respeita à vulnerabilidade ao *stress* o valor médio é denunciador da existência de vulnerabilidade. Quanto à comparação da média referente às dificuldades de regulação emocional (total e subescalas) com os valores médios da população geral, verificou-se a existência de diferenças significativas, com os militares a evidenciarem valores mais baixos. As dificuldades de regulação emocional mostraram-se associadas de forma positiva com o impacto de eventos adversos e de forma negativa com a vulnerabilidade ao *stress*. O presente estudo ao demonstrar que estes profissionais apresentam menos dificuldades de regulação emocional comparativamente com a população geral, permitiu hipotetizar que estes indivíduos poderão estar a recorrer a estratégias de regulação emocional nomeadamente desadaptativas, nomeadamente de evitamento experiencial, ainda que tal deva ser aprofundado em investigações futuras. Neste contexto, a investigação futura deverá equacionar a avaliação deste tipo de processos de regulação emocional nesta população, dado que, a longo prazo, estes tendem a estar relacionados com quadros psicopatológicos.

**Palavras-chave:** *Stress*; Vulnerabilidade ao *Stress*; Regulação Emocional; Forças Policiais.

## **Abstrat**

The Republican National Guard (GNR) is a security force, composed of military personnel who play a vast number of positions and who are daily confronted with requirements relating to the performance of their duties. These functions may constitute themselves as possible sources of stress, health concerns, concerns with family and friends, difficulties in regulating emotions, impairment of social functioning. Thus they may have an impact on the effective performance of the work. In this context, the objective of this study focused on achieving a greater knowledge about the processes of emotional adjustment of these professionals, which may be useful to design strategies for prevention and/or intervention, in order to minimize the potential negative impact of stress inducing situations. In the current study a sample of 66 soldiers of the Republican National Guard, randomly chosen, from the North of Portugal was collected. As assessment instruments, a sociodemographic and professional questionnaire, the scale of the impact of events (EIS), the emotional regulation difficulties scale (EDRE), and the vulnerability to stress questionnaire were used. It was observed that the tactical-police events more experienced, even if only a few times, were killing or wounding of colleagues and suicide of colleagues. In relation to the vulnerability to stress the mean value pointed to the existence of vulnerability. The comparison of mean values for the difficulties in emotional regulation (total and subscale) with the mean values of the general population points to the existence of significant differences, with participants showing lower scores. Difficulties in emotional regulation were positively related to the impact of adverse events and negatively associated with vulnerability to stress. It has been hypothesized that these individuals may be using emotion regulation strategies, in particular related to experiential avoidance but this should be explored in future studies. In this context, future research should consider the assessment of this type of emotion regulation processes in this population, given that, in the long term these tend to be related with psychopathology.

**Key-words:** Stress; Vulnerability to Stress; Emotion Regulation; Police Officers.

## Introdução

A Guarda Nacional Republicana (GNR), é uma força de segurança, constituída por militares que desempenham um vasto número de cargos e que são diariamente confrontados com exigências relativas ao desempenho das suas funções, às quais se podem constituir como eventuais fontes de *stress*, que devem ser geridas pelo militar, com o intuito de responder prontamente à evocação das suas funções. Pela sua natureza e polivalência, a Guarda Nacional Republicana, encontra o seu posicionamento institucional no conjunto das forças militares e das forças e serviços de segurança, sendo a única força de segurança com natureza e organização militar, GNR (2018).

Segundo Vaz serra (2007, p. 11), “*O stress não é apenas um termo que se relaciona vagamente com alguma situação incomodativa. Quando é intenso, repetitivo e prolongado é suscetível de determinar consequências preocupantes que podem lesar o bem-estar e a saúde do indivíduo*”. O mesmo autor refere ainda, que a maioria das pessoas tende a atribuir as doenças como provenientes de toxinas, bactérias e vírus. De certa forma esta explicação está parcialmente correta, dado que, parte destas doenças o ser humano já conseguiu ultrapassar com êxito. Em contrapartida, passou a ser vítima de si mesmo, tendo que enfrentar as várias consequências de comportamentos que assume, da maneira como vive e das preocupações que tem. Seabra (2008) afirma que a nível empírico é comum verificar-se que a vulnerabilidade ao *stress* difere de indivíduo para indivíduo, e que perante determinados acontecimentos existem pessoas que são extremamente vulneráveis. Ao contrário de outras pessoas que têm capacidade para resistir a um grande número de situações desagradáveis, sendo estas consideradas como resilientes ao *stress*. O acontecimento de vida é a componente objetiva, enquanto o indivíduo é a componente subjetiva e a vulnerabilidade é a suscetibilidade para reagir a determinado tipo de situações, recorrendo a factores pessoais, crenças e recursos disponíveis. Para Oliveira (2008), o campo do *stress* tem sido uma das áreas mais relevantes na investigação de origem psicológica com as forças policiais.

Relativamente ao *stress*, as pessoas são afetadas de diversas formas, pois segundo Anshe, Robertson, e Capui (1997), as pessoas perante a sua experiência profissional têm diferentes formas de interpretar o *stress*, para as pessoas com menos anos de serviço o *stress* é visto como uma ameaça, comparativamente com os que têm menos anos de serviço.

Vaz Serra (2007) defende que o indivíduo consegue sentir-se apreciado e valorizado pelo trabalho e este é uma fonte de motivação, de crescimento e de realização pessoal. O sentimento de competência adquirido confere estabilidade e garante autoestima uma vez que é no contexto laboral que se estabelecem redes de comunicação pertinentes e contactos sociais. Contudo, existem aspetos negativos no trabalho que podem contribuir para o desenvolvimento de *stress*. Chambel (2005) salienta que nestas circunstâncias o *stress* no trabalho poderá desencadear um conjunto de respostas negativas por parte do sujeito, nomeadamente respostas emocionais, ou comportamentos que se refletem numa diminuição da saúde do indivíduo, quer do ponto de vista mental como físico.

Segundo Agolla (2009) o trabalho nas forças policiais é fundamental para a sociedade e o bem-estar destes militares deve ser uma grande preocupação para a sociedade. As tarefas dos militares das forças policiais, a investigação criminal assim como a prevenção, acarretam contacto direto e permanente com a população, dada a diversidade de experiências que influenciam a perceção de *stress* assim como as respectivas consequências. O mesmo autor refere que as funções de um militar nunca se despem com a farda, o que impõe aos elementos um modo de vida próprio, padronizado e limitado quando comparativamente com outras profissões extremamente stressantes. Segundo Cook (in Seabra, 2008) a atividade profissional de militar é uma profissão que aumenta a vulnerabilidade à perturbação mental, com elevados níveis de exaustão, de cinismo e o sentimento de baixa eficácia profissional. De acordo com Lima (2002) “*talvez seja a profissão mais complexa do mundo moderno*”. Às forças de segurança, em geral, é-lhes exigido que na sua profissão estejam preparados para responder prontamente a uma diversidade de cenários. Muitos desses cenários são considerados frustrantes e emocionalmente desafiantes (Lynch *cit in* Fialho 2016).

Branco (2010) faz referência a estudos que têm sido realizados em Portugal, no que se refere ao *stress* e perceção dos seus efeitos. Estes estudos têm incidido na área da Saúde, na área da Educação e na área de desporto. Desta forma, o interesse tem vindo a crescer no que diz respeito 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, referindo que o trabalho policial pode causar níveis de *stress* elevados.

No decorrer da carreira profissional são diversas as etapas a que o indivíduo é submetido, novas tensões e provas que realiza, com mais ou menos pressão psicológica. Dado que, no início da carreira, os profissionais tendem a competir com o intuito de subir de posto, aproveitando o facto de ainda se sentirem bem psicologicamente. Porém quando não existe

oportunidade para evoluir e os caminhos traçados se vão fechando o indivíduo tende a ficar frustrado gerando elevados níveis de *stress* (Stora, 1990). A resolução de determinadas situações indutoras de *stress* têm por base estratégias de coping que se direccionam para o problema, quando os recursos que o indivíduo possui permitem alterar uma determinada situação. Quando esta avaliação se verifica, e não havendo forma de alterar a fonte de *stress*, a estratégia utilizada para o campo emocional, em que o indivíduo por lhe ser impossível alterar a situação, terá de regular as emoções que está a vivenciar (Folkman e Lazarus *cit. in* Antoniazzi, et. al 1998). Segundo Gross (1998) a forma como as pessoas regulam as suas emoções assim como processos associados influenciam a forma como as experienciam e expressam. Ainda que o conceito de regulação emocional não reúna um consenso total quanto à sua definição (Cole *et al*, 2004), dada a vasta aplicação em diversos contextos da vida dos indivíduos.

A regulação emocional pode dividir-se em dois grupos, nomeadamente, aquela em que e a própria emoção que é alterada e aquela em que a emoção esta associada a regulação de outros processos – cognitivos, comportamentais, afetivos e relacionais. Ainda neste contexto e de acordo com Bridges, Denham e Ganiban (2004), podemos referir que a regulação emocional está estritamente associada ao nível de flexibilidade e capacidade de adaptação do indivíduo às exigências do meio, através de processos de modelação das emoções, remetendo para a manutenção de estados emocionais positivos e para a diminuição de estados negativos. Segundo Gross (1999) este construto pode envolver a redução de estados emocionais negativos quando estes deixam de ter utilidade. Este autor vem ainda acrescentar que a regulação das emoções assim como a ativação ou aumento da intensidade destas sempre que é relevante dá origem a um determinado comportamento, desta forma, a emoção funciona como impulsionador da interpretação comportamental. A desregulação emocional é caracterizada por experiências emocionais aversivas, inaptidão para regular uma elevada ativação fisiológica, dificuldades em direccionar a atenção para outros estímulos que não os emocionais, distorções cognitivas, falhas no processamento de informação e dificuldade em coordenar atividades dirigidas a objetivos não emocionais (Linehan, Bohus, & Lynch, 2007; McMMain *et al*, 2001).

Neste contexto, considera-se que o alcance de um maior conhecimento acerca dos processos de regulação emocional e fatores indutores de *stress* nestes profissionais poderá ser útil para o delinear de estratégias de prevenção e/ou de intervenção de modo a minimizar o eventual impacto negativo de situações indutoras de *stress*.

## Materiais e métodos

### Participantes

Integram na amostra deste estudo 66 militares pertencentes à Guarda Nacional Republicana, abrangendo 10 municípios na região norte (Grande Porto), Maia, Matosinhos, Póvoa de Varzim, Valongo, Vila do conde, Vila nova de Gaia, Santo Tirso, Trofa e na região Tâmega, Felgueiras e Penafiel. Dos 66 militares 86.4% são do sexo masculino ( $n = 57$ ) e 13.6% são do sexo feminino ( $n = 9$ ); as idades dos participantes variam entre 25 e 54 anos de idade, perfazendo uma média de ( $M = 39.55$ ) e ( $DP = 6.748$ ). Outros elementos respeitantes à caracterização dos militares da Guarda Nacional Republicana serão apresentados na secção de resultados.

### Instrumentos

No presente estudo foi aplicado um questionário sociodemográfico e profissional na qual englobam as seguintes questões (idade, sexo, estado civil, se tem filhos e a respetiva idade, habilitações literárias, concelho do distrito do Porto onde trabalha, em que ano entrou para a GNR, há quantos anos exerce a profissão, qual a categoria profissional, posto hierárquico, função exercida atualmente, se está deslocado fora da sua área de residência e se sim há quanto tempo) e duas tabelas acerca de acontecimentos tático-policiais (se alguma vez lidou com: tiroteios, homicídio ou ferimentos de colegas, acidentes de viação graves onde esteve envolvido, suicídio de colegas e outros acontecimentos (consigo ou com colegas) e grau de recordação dos mesmos.

Foi também aplicada a Escala de Impacto de Eventos (IES-R), (Ana Paula Figueiredo, 2005), que avalia o impacto de eventos traumáticos; Escala EDRE de dificuldades em regulação emocional (Tradução e adaptação: Pinto Gouveia & Veloso, 2007), para avaliar problemas relacionados com a regulação emocional e a Escala de Vulnerabilidade ao *Stress* (Adriano Vaz Serra, 2000).

## Escala de Dificuldades na Regulação Emocional

(EDRE; Gratz & Roemer, 2004; versão portuguesa de Pinto Gouveia & Veloso, 2007)

Esta escala é constituída por 36 itens distribuídos por 6 factores: (1) acesso limitado a estratégias de regulação emocional, (2) não-aceitação da resposta emocional, (3) falta de consciência emocional, (4) dificuldades no controlo dos impulsos, (5) dificuldades em iniciar comportamentos orientados para objetivos, e (6) falta de clareza emocional. Os itens deste inventário de autorresposta são respondidos através de uma escala tipo likert, cujos extremos são 1 (quase nunca) e 5 (quase sempre).

No que concerne às propriedades psicométricas, este instrumento revelou possuir uma elevada consistência interna, medida através do alfa de Cronbach ( $\alpha = 0.93$ ), uma boa fidelidade teste-reteste e validade preditiva e de constructo adequadas (Gratz & Roemer, 2004). Na presente estudo, a amostra revela possuir uma elevada consistência interna, medido através do alfa de Cronbach ( $\alpha = 0.93$ ).

## Questionário de Vulnerabilidade ao Stress

(Vaz Serra, 2000), Escala de Vulnerabilidade ao *stress*, 23 QVS

Tem como objetivo principal, tal como a designação indicada, avaliar a vulnerabilidade ao *stress*, identificando 7 fatores: perfeccionismo e intolerância à frustração; inibição e dependência funcional; carência de apoio social; condições de vida adversas; dramatização da existência; subjugação; privação de afeto e rejeição.

As respostas são dadas com recurso a uma escala de likert (concordo em absoluto; concordo bastante; nem concordo nem discordo; discordo bastante e discordo em absoluto). O valor que constitui o ponto de corte é 43, sendo que quem pontue acima desse valor apresenta vulnerabilidade ao *stress*. Em relação às características psicométricas, esta escala apresenta uma boa consistência interna, indicando valores de alfa de Cronbach de 82. (Vaz Serra, 2000b). A amostra em estudo revela possuir uma baixa consistência interna ( $\alpha = 0.545$ ).

## Escala de impacto de eventos

(IES-R; Figueiredo, 2005)

A IES-R é uma escala composta por 22 itens. A pontuação para cada questão varia de 0 a 5 pontos. A pontuação total corresponde à soma dos valores das subescalas. Na resposta aos itens é usada uma escala tipo Likert e é solicitado ao respondente que se baseie nos 7 dias anteriores à aplicação da escala. Esta escala apresenta uma elevada consistência interna, com coeficientes de alfa de Cronbach de 0.81 a 0.96. Relativamente à consistência interna deste estudo, os valores obtidos foram superiores, revelando uma elevada consistência interna, ( $\alpha = 0.97$ ).

## Procedimentos

Inicialmente procedeu-se ao pedido de autorização para uso dos instrumentos aos respetivos autores das escalas, nomeadamente a escala de impacto de eventos na versão portuguesa de Ana Paula Figueiredo, o questionário de vulnerabilidade ao *stress* (23-QVS) de Adriano Vaz Serra e a escala de dificuldades na regulação emocional (EDRE) de Mário Veloso, José Pinto Gouveia e Alexandra Dinis.

O presente estudo integra os militares da Guarda Nacional Republicana na região Norte, abrangendo os 10 municípios.

Na região norte (Grande Porto); nos critérios de inclusão, ser elemento da GNR numa dessas cidades, ser homem/mulher, encontrando-se a exercer a profissão na presente data. Posteriormente, a reunião com o Comando Territorial do Porto, onde verificaram se o meu estudo era exequível, e se poderia prosseguir com as autorizações; foram discutidas algumas sugestões ao estudo, assim como todo o processo de aplicação de questionários e tamanho da amostra. De seguida foram-me fornecidos documentos para que pudesse continuar com o pedido de autorizações e respetivos endereços.

Após o preenchimento de todos documentos foi enviado um *e-mail* com os devidos anexos (Anexo A, documentos digitalizados da confidencialidade, termos de identificação e a bateria de testes a aplicar). As escalas e questionários foram entregues por mim na GNR (10 questionários por cada destacamento, escolhidos aleatoriamente), na qual cada bateria de testes irá dentro de um envelope aberto, o agente que preenche leva o envelope consigo, depois de preenchido entrega fechado, para haver total confidencialidade dos dados. Foi também feito um questionário *online*, para que seja possível uma maior recolha de dados, fazendo-se circular pelas associações da GNR.

**Análise de dados:** (A análise dos dados irá ser efetuada por recurso ao programa *Statistical Package for Social Sciences SPSS* (v. 20). Na descrição dos participantes procedemos ao cálculo de médias e desvio padrão das variáveis contínuas e frequência, e percentagens no que respeita às variáveis categoriais. Sempre que se pretendeu comparar pares de médias das variáveis em estudo, recorreremos ao teste não paramétrico de Wilcoxon para amostras independentes ou ao teste de Kruskal-Wallis para a comparação de mais grupos. Para efeitos de análise de associação entre as variáveis, procedeu-se ao cálculo de correlações de Pearson.

## Resultados

Os dados obtidos no que respeita aos dados sociodemográficos dos participantes são apresentados na Tabela 1.

Tabela 1

*Dados sociodemográficos da amostra (N = 66)*

<b>Sexo</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Masculino	57	86.4
Feminino	9	13.6
	<b>M</b>	<b>DP</b>
<b>Idade</b>	39.55	6.748
	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Estado civil</b>		
Solteiro(a)	16	24.2
Casado(a)/União de facto	47	71.2
Divorciado(a)/Separação de facto	2	3.0
Viúvo(a)	1	1.5

<b>Filhos</b>	<b>N</b>
Sim	50
Não	16

Como se pode observar na Tabela 1, dos 66 militares inquiridos, 86.4% são do sexo masculino ( $n = 57$ ) e 13.6% são do sexo feminino ( $n = 9$ ); as idades dos participantes variam entre 25 e 54 anos de idade, perfazendo uma média de ( $M = 39.55$ ) e ( $DP = 6,748$ ). Em relação ao estado civil verifica-se que 24.2% são solteiros ( $n = 16$ ), 71.2% são casados ou a viver em união de facto ( $n = 47$ ), 3.0% são casados ou divorciados ( $n = 2$ ), e 1.5% são viúvos ( $n = 1$ ). Relativamente ao facto de terem ou não filhos, consta-se que 75.8% dos militares têm filhos ( $n = 50$ ), e 24.2% não têm filhos ( $n = 16$ ). Quanto às habilitações literárias, consta-se que 3.0% têm o 6º ano de escolaridade ( $n = 2$ ), 27.3% o 9º ano ( $n = 18$ ), 53.0% o 12º ano ( $n = 35$ ), 12.1% têm a licenciatura ( $n = 8$ ) e 4.5% o mestrado ( $n = 3$ ).

No que concerne a caracterização profissional, os dados apurados encontram-se reportados na Tabela 2.

Tabela 2

*Dados profissionais (N = 66)*

<b>Concelho do distrito de</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Porto onde trabalha</b>		
Penafiel	1	1.5
Santo Tirso	10	15.2
Matosinhos	9	13.6
Vila nova de Gaia	1	1.5
Felgueiras	1	1.5
Póvoa de Varzim	8	12.1
Vila do Conde	9	13.6

Maia	9	13.6
Valongo	10	15.2
Trofa	8	12.1
<hr/>		
<b>Ano de entrada para a</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>G.N.R</b>		
1985	1	1.5
1988	3	4.5
1990	1	1.5
1991	2	3.0
1992	3	4.5
1993	2	1.5
1994	1	1.5
1995	3	4.5
1996	1	1.5
1997	2	3.0
1998	1	1.5
1999	3	4.5
2000	1	1.5
2001	3	4.5
2002	4	6.1
2003	4	6.1
2004	5	7.6
2005	1	1.5
2006	5	7.6
2007	8	12.1
2009	2	3.0
2010	4	6.1
2011	2	3.0
2012	3	4.5

<b>Categoria Profissional</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Guarda	59	89.4
Sargento	4	6.1
Oficial	2	3.0
<hr/>		
<b>Posto hierárquico</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Guarda	16	24.2
Guarda Principal	18	27.3
Cabo	12	18.2
Cabo de Curso	6	9.1
Cabo Chefe	5	7.6
Cabo Mor	2	3.0
Furriel	0	0
Sargento	0	0
1º Sargento	4	6.1
Sargento-Ajudante	0	0
Sargento-Chefe	1	1.5
Sargento-Mor	0	0
Major	0	0
Tenente Coronel	0	0
Coronel	0	0
Aspirante Alferes	1	1.5
Tenente	1	1.5
Capitão	0	0
<hr/>		
<b>Função exercida atualmente</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Secção de inquéritos/ investigação	7	10.6
Adjunto do Comandante de	1	1.5

destacamento territorial		
Patrulha/Patrolheiro	41	62.1
Posto/Secretaria	7	10.6
Guarda Principal	1	1.5
Amanuense	2	3.0
Condutor de Comandante de destacamento	1	1.5
Comandante de Posto	3	4.5
Adjunto do Comandante de posto	2	3.0

Os militares da Guarda Nacional Republicana (GNR) estão distribuídos pelos 10 concelhos do distrito do Porto onde se encontram a trabalhar atualmente, sendo que entre os inquiridos, 1.5% trabalham em Penafiel ( $n = 1$ ), 15.2% em Santo Tirso ( $n = 10$ ), 13.6% em Matosinhos ( $n = 9$ ), 1.5% em Vila Nova de Gaia ( $n = 1$ ), 1.5% em Felgueiras ( $n = 1$ ), 12.1% na Póvoa de Varzim ( $n = 8$ ), 13.6% em Vila do Conde ( $n = 9$ ), 13.6% na Maia ( $n = 9$ ), 15.2% em Valongo ( $n = 10$ ) e 12.1% na trofa, para um total de 66 militares da GNR. O ano de entrada dos militares para a GNR varia entre 1985 e 2012, como se poderá constatar pela tabela 2, verificando-se que em 2004, 2006 e 2007 foram os anos em que houve uma maior entrada de militares para a GNR. Relativamente à categoria profissional da amostra, distinguem-se 3 categorias, na qual 89.4 % são Guardas ( $n = 59$ ), 6.1% são sargentos ( $n = 4$ ), e 3.0% são oficiais ( $n = 2$ ). Ainda dentro da categoria profissional destacam-se 10 postos hierárquicos, dos quais 24.2% são guardas ( $n = 16$ ), 27.3% são guardas principais ( $n = 18$ ), 18.2% são cabos ( $n = 12$ ), 9.1% são cabos de curso ( $n = 6$ ), 7.6% cabo chefe ( $n = 5$ ), 3.0% cabo Mor ( $n = 2$ ), 6.1% 1º Sargento ( $n = 4$ ), 1.5% Sargento-chefe ( $n = 1$ ), 1.5% Aspirante alferes ( $n = 1$ ) e 1.5% Tenente ( $n = 1$ ). Ainda é possível dividir o posto hierárquico na várias funções exercidas pelos militares atualmente, em que num total de 65 militares que responderam, seguem-se as seguintes funções, 10.6% trabalham na secção de inquéritos/investigação ( $n = 7$ ), 1.5% adjunto do comandante do destacamento territorial ( $n = 1$ ), 62.1% patrulheiros/patrulha ( $n = 41$ ), 10.6% trabalham no posto/secretaria ( $n = 7$ ), 1.5% guarda principal ( $n = 1$ ), 3.0% função de amanuense, ( $n = 2$ ), 1.5% condutor de comandante de destacamento ( $n = 1$ ), 4.5% comandante de posto ( $n = 3$ ) e 3.0% adjunto do comandante de posto ( $n = 2$ ). Dos 66 militares, 39.4% estão a trabalhar deslocados da sua área de

residência ( $n = 26$ ) e 60.6% trabalham na sua área de residência ( $n = 40$ ). Dos 26 militares que estão a viver deslocados do serviço, 37.9% estão deslocados há mais de 2 anos ( $n = 25$ ) e 1.5% há menos de 1 ano ( $n = 1$ ).

Os dados relativos a acontecimentos tático-policiais experienciados são apresentados na Tabela 3.

Tabela 3

*Frequência dos acontecimentos tático-policiais experienciados ( $N = 66$ )*

	<b>Nunca</b>	<b>Poucas vezes</b>	<b>Algumas vezes</b>	<b>Muitas vezes</b>
	<i>N</i> / (%)	<i>(N)</i> / (%)	<i>(N)</i> / (%)	<i>(N)</i> / (%)
Tiroteios ( $n = 65$ )	<b>33</b> (50.0%)	<b>24</b> (36.4%)	<b>7</b> (10.6%)	<b>1</b> ( <b>1.5%</b> )
Homicídio ou ferimentos de colegas ( $n = 65$ )	<b>28</b> (42.4%)	<b>27</b> (40.9%)	<b>10</b> (15.2%)	<b>0</b> ( <b>0%</b> )
Acidentes de viação graves onde esteve envolvido ( $n = 64$ )	<b>45</b> (68.2%)	<b>10</b> (15.2%)	<b>8</b> (12.1%)	<b>1</b> ( <b>1.5%</b> )
Suicídio de colegas ( $n = 65$ )	<b>45</b> (68.2%)	<b>17</b> (25.8%)	<b>3</b> (4.5%)	<b>0</b> ( <b>0%</b> )
Outros acontecimentos consigo ou com colegas ( $n = 54$ )	<b>29</b> (43.9%)	<b>9</b> (13.6%)	<b>12</b> (18.2%)	<b>4</b> ( <b>6.1%</b> )

É de realçar que apesar de os acontecimentos listados não terem ocorrido para a maior parte dos respondentes, as categorias em que se verificaram mais observações, como uma frequência “poucas vezes” são o homicídio ou ferimentos de colegas, tiroteios e suicídio de colegas.

Na Tabela 4 são reportados os valores médios de cada uma das variáveis em estudo na presente amostra comparativamente à amostra da população geral.

**Tabela 4**

Médias e desvios padrão na escala de impacto de eventos (IES), dificuldades de regulação emocional (EDRE) e vulnerabilidade ao stress (23QVS)

	Estudo na GNR (n = 66)		Estudo da validação Portuguesa (n = 431)	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
IES	38.87	17.50		
EDRE	<b>70.87</b>	20.66	<b>80.28</b>	16.94
23 QVS	45.30	7.64		

De referir que o valor médio da vulnerabilidade ao stress se encontra acima do valor definido para a consideração da existência de vulnerabilidade ( $> 43$ ). No que que concerne as dificuldades de regulação emocional, a comparação da média obtida na presente amostra com a média da população geral revelou existirem diferenças estatisticamente significativas ( $t = -3.59$ ;  $p = .001$ ), ao ser comparado o valor de 70.87, com o valor de 80.28 do estudo da validação da versão portuguesa deste instrumento.

Relativamente à comparação entre homens e mulheres no tocante às variáveis em estudo, a realização do teste não paramétrico de Wilcoxon, não revelou a existência de diferenças significativas ( $p > .050$ ). De modo semelhante foi explorada a existência de diferenças entre as diferentes categorias profissionais através do teste de Kruskal-Wallis, não tendo sido verificada a existência de diferenças em nenhuma das variáveis consideradas ( $p > .050$ ). Adicionalmente, não foram encontradas correlações estatisticamente significativas entre a idade e os anos de profissão e as variáveis impacto de eventos, dificuldades de regulação emocional e de vulnerabilidade ao stress ( $p > .050$ ).

Verificou-se uma correlação negativa e estatisticamente significativa entre as dificuldade de regulação emocional e o impacto de eventos ( $r = .40$ ;  $p = .002$ ), o que indicou que quanto maior a dificuldade de regulação emocional maior o impacto dos eventos adversos.

Relativamente à frequência dos acontecimentos experienciados (tiroteios, homicídio ou ferimento de colegas, acidentes de viação graves onde esteve envolvido, suicídio de colegas), observou-se uma correlação positiva entre o suicídio de colegas e a escala de impacto de eventos ( $r = .35$ ;  $p = .007$ ). Adicionalmente, foi conduzido um teste  $t$  de Student para exploração de diferenças entre as médias nas variáveis estudadas em função de os militares terem ou não filhos. Esta análise revelou diferenças estatisticamente significativa

apenas para o impacto de eventos ( $t = 2.15$ ;  $p = .036$ ), com os participantes que têm filhos a apresentarem valores superiores ( $M = 41.34$ ;  $DP = 18.63$ ), comparativamente com os que não têm filhos ( $M = 29.92$ ;  $DP = 8.03$ ).

De modo a obter informação mais detalhada no que respeita às diferentes dimensões da escala de dificuldades de regulação emocional (DERS), são apresentados na Tabela 5, os valores médios em cada uma das subescalas, comparando-os com os reportados no estudo de validação da versão portuguesa da EDRE.

Tabela 5

*Médias e desvio-padrão nos fatores da Escala de Dificuldade de Regulação Emocional*

	Estudo e validação da versão portuguesa (EDRE)		Estudo na GNR (EDRE)			
	Total ( $N = 431$ )		Total ( $N = 66$ )			
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<b>Estratégias</b>	2.02	.688	1.18	0.79	-2.089	.041
<b>Não-aceitação</b>	1.88	.765	1.56	0.67	8.442	< .001
<b>Consciência</b>	2.75	.630	2.67	0.74	7.049	< .001
<b>Impulsos</b>	1.90	.689	1.71	0.73	9.177	< .001
<b>Objetivos</b>	2.89	.808	2.10	0.83	7.904	< .001
<b>Clareza</b>	2.08	.661	1.76	0.66	9.594	< .001

Como se pode verificar, existem diferenças estatisticamente significativas em todas as dimensões sendo que os militares da GNR apresentam *scores* mais baixos.

Esta análise não foi conduzida em relação à vulnerabilidade ao *stress*, dado que a consistência interna do instrumento que avalia este construto ficou aquém do recomendado e poderá comprometer a interpretação dos resultados.

## **Discussão e resultados**

O presente estudo pretendeu explorar e alcançar um maior conhecimento acerca de fatores de vulnerabilidade ao *stress*, impacto de eventos e dificuldades de regulação emocional em militares da Guarda Nacional Republicana.

A amostra recolhida foi constituída maioritariamente por militares do sexo masculino, sendo apenas nove militares do sexo feminino. Uma amostra com esta configuração era de alguma forma esperada, visto que na respetiva força de segurança (GNR), predominam os homens. As idades dos militares variam entre os 25 e 54 anos de idade, sendo que de uma amostra de 66 militares 71.2% são casados ou estão a viver em união de facto ( $n = 47$ ), constatando-se ainda, que cerca de 75.8% dos militares ( $n = 50$ ) têm filhos. No que se refere às habilitações literárias, nesta amostra de militares 53.0% têm o 12º ano ( $n = 35$ ). A respeito das funções exercidas atualmente, observa-se que cerca de 41 militares exercem a função de patrulha.

No que diz respeito aos militares que estão a trabalhar dentro/deslocados da sua área de residência, constata-se que no presente estudo 40 militares estão a trabalhar na sua área de residência, sendo que os militares que estão a trabalhar deslocados do serviço ( $n = 25$ ) se encontram deslocados há cerca de dois ou mais anos, isto remete para o facto de os militares renovarem contrato a cada dois anos, comprovando-se pelos anos de maior entrada para a GNR (1995, 1997, 1999, 2001, 2003, etc.).

Os militares que participaram neste estudo abrangem categorias profissionais assim como postos hierárquicos diversificados (Guarda, Sargento e Oficial), verificando-se que a maioria pertence à categoria de Guarda ( $n = 59$ ), e relativamente ao posto hierárquico 27.3% são Guardas-Principais ( $n = 18$ ).

Os resultados deste estudo mostraram que os acontecimentos tático-policiais (incidentes críticos), relacionados com a experiência ou exposição a tiroteios, homicídio ou ferimentos de colegas, envolvimento em acidentes de viação graves, suicídio de colegas e outros acontecimentos (consigo ou com colegas) não ocorreram para a maioria dos participantes. Ainda assim, é de realçar que no conjunto destes acontecimentos o homicídio ou ferimentos de colegas, tiroteios e suicídio de colegas são aqueles que foram reportados como ocorrendo com maior frequência. Para Goldfarb e Aumiler (2003), relativamente aos incidentes críticos, estes autores consideram que a definição mais simples de incidente crítico é a que o refere como sendo uma reacção normal face a um acontecimento anormal e apontam como incidentes críticos frequentes nas forças policiais o envolvimento em

situações de morte, tiroteio, danos/ferimentos, suicídio/homicídio de colegas, morte de crianças, tentativa de salvamento.

A ocorrência de um incidente crítico pode afectar outras pessoas para além do indivíduo que o vivenciou, produzindo reacções na família, nos pares (colegas e amigos) ou mesmo em toda a sua rede social, tornando-se vítimas secundárias ou indirectas, na medida em que a sua vida é afectada, as suas relações alteradas e perturbadas. Revela-se no contexto particular do trabalho de polícia a importância dos pares e família e da orientação da acção destes face a um colega/familiar que acabou de passar por um incidente crítico (Goldfarb & Aumiler, Mitchell & Everly, 2003).

Patten e Burke (2001) realizaram um estudo sobre o *stress* de um incidente crítico nos investigadores de homicídios de crianças, tendo observado que os militares experienciam níveis de stress significativamente mais altos do que os adultos em geral. Os autores referem ainda, no seu estudo, que a variável preditora de stress mais significativa é a exposição a estímulos traumáticos numa situação de crime envolvendo a morte de uma criança. Para Patten e Burke (2001), embora os níveis de *stress* que encontraram não se possam considerar debilitantes foram significativamente superiores ao que esperavam encontrar, sendo claro que os investigadores de homicídios sofrem efeitos advindos do stress proveniente do seu trabalho, o que vai, na opinião dos autores, de encontro à concepção de Henry (1995, citado por Patten & Burke, 2001) que vê os profissionais das forças policiais como sobreviventes psicológicos.

Segundo Manuel e Soeiro (2010), num um estudo realizado a 255 elementos da polícia judiciária sobre incidentes críticos, constatou-se que relativamente aos incidentes críticos, no que respeita ao primeiro incidente observou-se que se trata de situações que envolveram com maior frequência: (61.6%) diligências operacionais (e.g., buscas, vigilâncias, identificações, detenções, flagrantes, bairros problemáticos e perseguições); armas de fogo (44.7%) (e.g., ser ameaçado com arma de fogo, tiroteio, tiroteio com polícias feridos/mortos, tiroteio com suspeitos feridos/mortos); situações em que os suspeitos/arguidos foram considerados difíceis ou violentos (38.4%); situações em que a percepção do sofrimento humano se evidencia, podendo considerar-se que o factor humano foi o mais marcante (28.2%) onde se incluem crimes sexuais, homicídios, suicídios de colegas.

No que que concerne às dificuldades de regulação emocional, verifica-se que os militares da Guarda Nacional Republicana revelam diferenças estatisticamente significativas relativamente à média obtida na presente amostra com a média da população geral.

Relativamente às médias para cada subescala, comprova-se que os valores médios para cada dimensão são mais baixos nos militares da GNR, comparativamente com os resultados da amostra da população em geral. Fazendo uma análise mais pormenorizada, as médias mais altas, tanto na presente amostra na GNR, como na amostra da população em geral revelaram-se idênticas, obtendo-se valores mais elevados na subescala relativa à falta de consciência emocional (Fator 3) e nas dificuldades em agir de acordo com os objetivos (Fator 5).

Segundo Ronan, Talbert, & Mullet (1977), as organizações relativas às forças policiais interpretam a capacidade de ignorar uma consequência emocional relativa a um incidente crítico como um sinal de força e não como uma fraqueza, deste modo e no decorrer de investigações, a intervenção no impacto de eventos indica uma mudança nesta perspectiva.

O *burnout* é o resultado de um *stress* crónico provocado pelo trabalho e é composto por comportamentos e sentimentos negativos em relação aos pares e à própria tarefa laboral, bem como por sentimentos de exaustão emocional. Aliás, é frequentemente conceptualizado como uma síndrome em que se une a exaustão emocional, despersonalização e diminuição no desempenho das funções e da realização pessoal (Jenaro, Flores, & Arias, 2007). Para Leiter e Maslach (2009), enquanto fenómeno de *stress* no trabalho, considera-se que o *burnout* desempenha um papel mediador entre o impacto das exigências externas ao trabalho (stressores) e as consequências emocionais daí resultantes.

Associadas às consequências emocionais são referidas a hipervigilância, alexitimia, problemas cardíacos, como resultado do *stress* perante eventos críticos (Violanti et al., 2006).

O presente estudo revela as suas limitações, nomeadamente o facto de ser um estudo transversal impede que haja estabelecimento de relações causais, assim como não permite ter um conhecimento de como a regulação emocional e a vulnerabilidade ao *stress* se expressam ao longo do tempo. Outra limitação é relativa ao tamanho da amostra das forças policiais que circunscreve os resultados a estes indivíduos não obedecendo a uma verdadeira representatividade da Guarda Nacional Republicana. O facto de o estudo ser só na Guarda Nacional Republicana, não permitindo comparar estes militares com agentes de outras forças policiais, como por exemplo a PSP e PJ. O recurso a inquéritos de autorresposta, sendo que outros processos de avaliação, por exemplo a entrevista, poderiam contribuir para uma recolha de informação mais detalhada. Ainda assim, o presente estudo ao demonstrar que estes profissionais apresentam menos dificuldades de regulação emocional comparativamente com a população geral, permitiu hipotetizar que estes indivíduos poderão estar a recorrer a estratégias de regulação emocional nomeadamente relacionadas com o evitamento

experencial. Neste contexto, a investigação futura deverá equacionar a avaliação deste tipo de processos de regulação emocional nesta população, dado que, a longo prazo estes tendem a estar relacionados com quadros psicopatológicos. A comprovar-se esta hipótese, a implementação de programas preventivos que integrem componentes de desenvolvimento de competências de regulação emocional nestes militares poderão ser úteis para a promoção da sua saúde mental nas forças policiais.

### Referências bibliográficas

- Agolla, J.E. (2009). Occupational Stress Among Police Officers: The case of Botswana Police Service, *Academic Journals*, 3, 25-35.
- Anshe, M., Robertson, M., e Capui, P. (1997). Sources of acute stress and their appraisals and reappraisals among Australian police as a function of previous experience. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 337-356.
- Antoniazzi, A., Aglio, D., e Bandeira, D. (1998). *O conceito de coping: uma revisão teórica*. Acedido em 12, Junho, 2018 em <http://www.scielo.br/pdf/%0D/epsic/v3n2/a06v03n2.pdf>
- Barber, L. k., Grawitch, M. J. e Trares, S. T. (2009). Service-Oriented and Force-Oriented
- 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.
- 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.
- Emotion Regulation in Police Officers. *Applied Psychology in Criminal Justice*, 2009, 5, 1-6.
- Fialho, A. C. T. (2016). Qualidade de vida, estratégias de coping e burnout nas forças de segurança. Dissertação de mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.
- Figueiredo, A. P. (2005). Escala de impacto de eventos
- GNR. (2018). Acedido em 21, Janeiro, 2018, em <http://www.gnr.pt>
- Goldfarb, D. A., & Aumiller, G. S. (2006). *Critical incident stress reactions: What it is, how to recognize it, and what to do about it!* Acedido a 13, Junho, 2018 em <http://www.heavybadge.com>.

- Jenaro, C., Flores, N., & Arias, B. (2007). Burnout and coping in human service practitioners. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(1), 80-87. doi:10.1037/0735-7028.38.1.80
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Nurse turnover: the mediating role of burnout. *Journal of Nursing Management*, 17, 331–339.
- Lima, J. (2002). *Estress policial*. Via Digital
- Manuel, G. e Soeiro, C. (2010). Incidentes críticos na Polícia Judiciária. *Análise Psicológica*, 1 (XXVIII): 149-163.
- Mitchell, J., e Everly, G. (2003). *Critical Incident Stress Management (CISM): Group crisis intervention* (3ª Edição). Ellicott City, MD: International Critical Incident Stress Foundation.
- Patten, I., e Burke, T. (2001). Critical incident stress and the child homicide investigator. *HomicideStudies*, 5(2), 131-152.
- 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.
- 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.
- Stora, J. (1990). *O stress*. Porto: RÉS- Editora.
- Vaz-Serra, A. (2000). A vulnerabilidade ao stress. *Psiquiatria Clínica*, 21(4), 261-278.
- Vaz-Serra, A. (2000). Construção de uma escala para avaliar a vulnerabilidade ao stress: A 23 QVS. *Psiquiatria Clínica*, 21(4), 279-308.
- Vaz-Serra, A. (2007). *O stress na vida de todos os dias* (3ª Ed.). Coimbra: Minerva Coimbra.

- Veloso, M., José, P. G., e Dinis, A. (2017). Estudos de validação com a versão portuguesa da Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (EDRE). *PSYCHOLOGICA*, 96-102.
- Violanti, J. M., Andrew, M. E., Burchfiel, C. M., Dorn, J., Hartley, T., & Miller, D. B. (2006). Posttraumatic stress symptoms and subclinical cardiovascular disease in police officers. *International Journal of Stress Management*, 13, 541-554.
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Cole, P. M., Martin, S. E. & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 313-333.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present and future. *Cognition & Emotion*, 13, 551-573.
- Linehan, M. M., Bohus, M. & Lynch, T. R. (2007). Dialectical Behavior Therapy for Pervasive Emotion Dysregulation: Theoretical and practical underpinnings. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (581-605). New York: The Guildford Press