



O stress afecta-o? A mim também

Psicólogo, Chang Kin Man

Nos últimos anos, as pessoas têm prestado uma maior atenção ao fenómeno do “stress”, quer através das notícias dos jornais, websites, quer através da comunicação entre as pessoas e até o Bus Uncle se pronunciou sobre o assunto. Porque é assim tão terrível o stress? Que impacto provoca no Corpo de Polícia? Espero que este texto possa apresentar, de uma forma acessível, a causa e os indicadores do stress que um agente policial poderá enfrentar, e fornecer os meios adequados para aliviar essa pressão.

O Corpo de Polícia, sendo o garante da segurança da população, por causa do seu trabalho específico, normalmente ligado a situações de alto stress psicológico, de muita violência e elevado risco de morte, é, por isso mesmo, uma profissão de elevado stress. De acordo com os estudos, o grau de stress resultante do trabalho policial revela-se como o mais alto de entre todas as outras profissões (Dantzer, 1987; Johnson et al, 2005). O impacto negativo provocado pelo stress não só afecta os polícias no seu aspecto físico e psicológico, mas também influencia negativamente todos em seu redor, sobretudo familiares e amigos.

O stress resultante do trabalho policial

- I. No interior da entidade policial: há muito trabalho, há falta de recursos humanos e outros recursos, há competição na progressão entre colegas, dificuldades na transmissão de opinião à direcção, falta de apoio dos superiores e colegas, dificuldades no relacionamento entre os superiores e colegas, a existência de regulamentos e indicações disciplinares dos mais diversos aspectos do agente policial e o grau de exigência das aptidões e capacidades requeridas nos vários aspectos do agente policial na mudança dos postos de trabalho.
- II. A natureza do trabalho: trabalho por turnos, tratamento dos assuntos de emergência, responsabilidade sobre as vidas e os bens dos outros, queixas recebidas frequentemente, realização do trabalho em más condições atmosféricas ou mau ambiente, problemas de saúde relacionados com a profissão e a situação frente a mau-tratos oriundos do público.
- III. O sistema jurídico: processos de julgamentos relativamente longos, trabalhos complicados de preparação de inquéritos e pronúncias devido a erros por descuido.
- IV. Junto do público e da comunicação social: actos violentos e de provocação vindos do público, exigências crescentes do público, informações exageradas e falsas provenientes da comunicação social e tecnologia informática



O stress afecta-o? A mim também

desenvolvida, tudo contribui para que sejam fiscalizados os movimentos da polícia.

As situações acima referidas são todas elas causas através das quais se forma o stress no trabalho policial. Para além do stress com origem no trabalho, o polícia tem ainda de enfrentar a família, a relação conjugal e o factor económico, desta forma, entendemos que o stress do trabalho policial é o de grau mais alto de entre outras profissões. Durante o processo de aconselhamento, devido ao facto da polícia ter uma imagem forte e de independência, e de apenas se encontrarem frequentemente entre eles quando sob stress, o polícia acaba por não pedir apoio nem ajuda a outros, continuando a resolver todos os problemas por si próprio. De facto, a maioria daqueles que têm sucesso, possuem uma boa rede de apoio, sendo assim capazes de lidar com as dificuldades. Partilho então seguidamente os meios de gestão do stress:

Confirmação de sinais de stress no trabalho

“Todo aquele que tem um conhecimento profundo do inimigo e de si mesmo, consegue sempre vencer”, ou seja, para se vencer o stress, é preciso saber a origem do stress, só assim se consegue combatê-lo. Quanto às pessoas, são diferentes as suas respostas ao stress físico e psicológico, mas se ignorarem os sinais de resposta ao stress, os problemas tendem a acumular-se e tornam-se de difícil resolução. Quanto mais cedo se descobrir e tratar o stress menos grave o problema se torna.

Eliminação dos pensamentos irracionais

O temperamento e o comportamento das pessoas são, normalmente, influenciados pelos seus pensamentos. No dia a dia, ocorrem sempre aqueles pensamentos irracionais entre as pessoas, como por exemplo: se não me acontecer as coisas tal como eu esperava, serei o que se chama um infeliz; eu tenho que ter aptidão e ser capaz de tratar de todas as coisas com sucesso e todas as pessoas devem concordar comigo e gostar do que eu faço. Precisamos encontrar, de todas as maneiras, pensamentos racionais e positivos para substituir os irracionais, reforçando a capacidade de prevenir a doença de temperamento e de resistência ao stress.

Por exemplo: Um polícia foi reprovado na entrevista para acesso ao cargo de chefia, se fosse contigo, o que pensarias?



O stress afecta-o? A mim também

Pensamentos irracionais	Pensamentos racionais
Acho que sou um inútil, não tenho capacidade, penso ser impossível ser promovido ao cargo de chefia no futuro, os colegas desprezam-me, sou um perdedor.	Embora não tenha sido promovido ao cargo de chefia desta vez, isto não significa que é o fim do mundo. Pelo contrário, adquiri mais experiência para o acesso no futuro. De que me serve continuar a pensar que sou um inútil e que não tenho capacidade? Isso apenas me faz sentir mais triste.

Manutenção duma boa qualidade de vida

Vários estudos indicam que a adopção de um bom modelo de vida, saudável, facilita a nossa capacidade de combater o stress. Caso pretendamos adoptar uma vida de qualidade, é necessário seguir à risca 3 bons hábitos, designadamente uma boa qualidade de sono, uma boa prática de exercício físico e uma boa alimentação, conforme o seguinte:

- ◆ Boa qualidade de sono: Reduzir o consumo de estimulantes (por exemplo: chá e café), não ir para a cama com fome ou com a barriga cheia, não trabalhar na cama, escutar músicas suaves 30 minutos antes de começar a dormir, evitar fazer a sesta no período da manhã, mesmo que se sinta cansado, excepto por necessidades de trabalho por turnos e evitar dormir durante o dia.
- ◆ Boa prática de exercício físico: o exercício físico é o melhor método para eliminar o stress, a prática regular de exercício físico faz bem à saúde fisiológica, e reforça a capacidade de combater o stress constante. Para além de reduzir a viscosidade das plaquetas sanguíneas e diminuir a incidência das doenças cardíacas, o exercício físico fortalece o coração e em consequência não será relativamente fácil ser afectado pelo stress. O exercício físico pode baixar a tensão arterial, fortalecer o sistema imunitário, combatendo infecções e certos cancros, aumentar o nível de sensibilidade da insulina, para reduzir o risco de surgimento de diabetes. As vantagens resultantes dessas actividades podem ajudar-nos a manter uma vida saudável, mesmo na presença do stress.
- ◆ Boa alimentação: diminuir a ingestão de estimulantes (por exemplo: Coca cola e chá), ingerir mais alimentos ricos em fibras (por exemplo: vegetais frescos), diminuir a ingestão de alimentos refinados (por exemplo: alimentos doces e condensados), consumir mais alimentos ricos em vitaminas B, C e cálcio, consumir menos sal e açúcar.



O stress afecta-o? A mim também

Aprender a relaxar

A aprendizagem de algumas técnicas de relaxamento, ajuda a fortalecer o sistema imunitário e a manutenção do equilíbrio físico e mental. Existem muitos métodos para relaxamento; contudo, é melhor solicitar o apoio dos profissionais (por exemplo: psicólogos clínicos), para encontrar o método de relaxamento mais adequado para cada um. Gostaria de introduzir aqui um tipo de exercício para relaxamento muito usado que é a respiração abdominal. De acordo com as experiências provenientes dos aconselhamentos já efectuados, 90 % dos colegas que foram alvo de aconselhamento não sabiam como fazer a respiração abdominal profunda, pois quase todos usavam a respiração abdominal superficial, por isso, passamos a explicar aqui como praticar essa respiração.

O princípio da respiração abdominal consiste em inspirar pelo nariz e expirar pela boca, durante a inspiração o diafragma descontrai-se e o abdómen incha (parte inferior das costelas), durante a expiração o abdómen relaxa, o ritmo respiratório abranda (pode adoptar o método de uma inspiração e duas expirações), a respiração abdominal é relativamente mais fácil de fazer na posição deitada, no entanto, também pode funcionar na posição sentada em postura recta natural e relaxada. Os passos são:

Primeiro: sentar-se ou deitar-se num espaço confortável, diminuir a intensidade das luzes, desapertar as roupas na zona abdominal.

Segundo: fechar lentamente os olhos, colocar as mãos por cima do abdómen, inspirar pelo nariz e expirar pela boca, prestar atenção ao movimento das mãos postas em cima de barriga durante a respiração.

Terceiro: inspirar profunda e lentamente pelo nariz, e sentir que o ar vai circulando gradualmente pela garganta, peito até entrar no abdómen e fazer com que este inche aos poucos (o peito não deve inchar).

Quarto: o tempo necessário para efectuar uma respiração deve ser de, aproximadamente, 15 segundos, ou seja, a inspiração profunda (inchar a barriga) dura 3 a 5 segundos, a retenção da respiração dura 1 segundo, e a expiração lenta (redução do volume abdominal) dura 3 a 5 segundos, a retenção da respiração dura 1 segundo.

Quinto: quando a expiração chegar ao fim, pode começar a próxima respiração e continuar a prática durante 5 a 15 minutos, sendo que, com a prática durante 30 minutos, obtém-se um melhor resultado.



O stress afecta-o? A mim também

A procura do apoio externo

O ser humano é um animal social, os polícias também são seres humanos, o apoio das outras pessoas é fundamental para nós e por vezes ajuda-nos a ultrapassar as dificuldades; por isso, sempre que nos sentirmos sob pressão, podemos conversar com amigos, familiares ou colegas, no sentido de aliviar o stress. Muitos estudos confirmam que o apoio da sociedade tem uma relação directa com a saúde física e mental (Parry & Shapiro, 1986; Sapolsky 2004):

- ◆ Uma boa rede de apoio pode fazer aumentar a capacidade de enfrentar o stress e aliviar os possíveis impactos negativos do stress de trabalho.
- ◆ Sempre que precisarmos dos familiares, amigos e colegas, eles podem disponibilizar-se a prestar apoios concretos ou apresentar diferentes sugestões, contribuindo assim com mais soluções para o problema.
- ◆ A prática do exercício físico ou a participação em actividades de lazer com boa companhia, melhora o estado de ânimo e regula o stress da vida.

A maioria das pessoas considera o stress como algo negativo, como algo que não é bom, mas de facto é um fenómeno neutro, não se trata de ser bom ou mau. O stress na dose certa é indispensável, e se o enfrentarmos com uma atitude positiva, pode ser uma boa receita para o nosso crescimento pessoal, por isso, para cada tipo de stress, devemos procurar as estratégias correspondentes e encontrar as respostas mais adequadas. Quando estiver sob pressão, não se esqueça de utilizar a resposta mais adequada e de manter o bom humor necessário para enfrentá-la activamente e superá-la.

Psicólogo: Chang Kin Man (Calvin)

Telefone de contacto: 87997691

Correio electrónico: KMTsang@fsm.gov.mo

Horário de serviço:

Das 2^as-Feiras às 4^as-Feiras, das 09H00 às 13H00 e das 14H30 às 17H45

Às 5^as-Feiras, das 11H00 às 13H00 e das 14H30 às 19H45

Às 6^as-Feiras, das 09H00 às 13H00 e das 14H30 às 17H30