

**Estresse psicológico, depressão e habilidades sociais de policiais militares**

**Psychological stress, depression and social skills of military police**

**Estrés psicológico, depresión y habilidades sociales de la policía militar**

Recebido: 25/09/2020 | Revisado: 02/10/2020 | Aceito: 05/10/2020 | Publicado: 06/10/2020

**Marcia Francisca da Costa do Nascimento**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7351-772X>

Polícia Militar de Rondônia, Brasil

E-mail: [marcianascimentopsic@gmail.com](mailto:marcianascimentopsic@gmail.com)

**Fabio Biasotto Feitosa**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6440-4993>

Universidade Federal de Rondônia, Brasil

E-mail: [fabiofeitosa@yahoo.com.br](mailto:fabiofeitosa@yahoo.com.br)

**Tomás Daniel Menéndez Rodríguez**

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-4425-1261>

Universidade Federal de Rondônia, Brasil

E-mail: [tomasdanielm@gmail.com](mailto:tomasdanielm@gmail.com)

**Resumo**

As habilidades sociais estão frequentemente correlacionadas a indicadores de saúde mental. O presente estudo teve como objetivo verificar correlações entre estresse, depressão e habilidades sociais de policiais militares. Participaram desta pesquisa de levantamento 129 policiais (93% homens), com idade média de 29,71 anos (Desvio Padrão=4,88) que responderam a um formulário sociodemográfico, Escala de Estresse Percebido – PSS-14, Questionário sobre a Saúde do Paciente-9 – PHQ-9 e Inventário de Habilidades Sociais – IHS-Del-Prete. Os resultados mostraram que as situações mais frequentes de maior estresse no trabalho de policial militar foram, a falta de reconhecimento profissional e as relações interpessoais, que representaram quase a metade (45,8%) das respostas, ficando em segundo plano os incômodos com a atividade-fim. A comparação entre as médias de estresse psicológico e depressão por sexo revelou diferenças estatisticamente significativas ( $p < 0,05$ ), com as mulheres reportando maiores níveis de estresse psicológico e depressão do que os

homens, embora não tenham diferido nas habilidades sociais ( $p=0,486$ ), alcançando na média bom repertório para ambos. A prevalência de déficit de habilidades sociais foi de 27,1% e de 10,9% para depressão, com nível de estresse psicológico (Média=22,67; Desvio Padrão=7,76) abaixo da média de referência. Houve correlação significativa e negativa entre o escore total de habilidades sociais com o estresse ( $p<0,001$ ) e a depressão ( $p<0,01$ ), bem como correlação significativa e positiva entre estresse e depressão ( $p<0,001$ ). Discute-se a necessidade de monitoramento do estresse psicológico e da depressão no exercício da atividade militar, além do fortalecimento de habilidades sociais visando proteger e promover a saúde mental de policiais militares.

**Palavras-chave:** Estresse psicológico; Depressão; Relações interpessoais.

### **Abstract**

Social skills are often correlated with mental health index. The present study aimed to verify correlations between stress, depression and social skills of military police officers. The study was conducted by 129 police officers (93% men), with a mean age of 29.71 years (Standard Deviation=4.88) who answered a sociodemographic form, Perceived Stress Scale – PSS-14, Patient Health Questionnaire-9 – PHQ-9 and Social Skills Inventory – IHS-Del-Prette. The results showed that the most frequent situations of greater stress in military police work were lack of professional recognition and interpersonal relationships, which represented almost half (45.8%) of the answers, leaving in second place the discomforts with the main activities. The comparison between the means of psychological stress and depression by sex revealed statistically significant differences ( $p<0.05$ ), with women reporting higher levels of psychological stress and depression than men, although they did not differ in social skills ( $p=0.486$ ), reaching on average good repertoire for both. The prevalence of social skills deficit was 27.1% and 10.9% for depression, with psychological stress level (Mean=22.67; Standard Deviation=7.76) below the reference mean point. There was a significant and negative correlation between the total score of social skills with stress ( $p<0.001$ ) and with depression ( $p<0.01$ ), as well as a significant and positive correlation between stress and depression ( $p<0.001$ ). It was discussed the need of monitoring psychological stress and depression in the exercise of military activity, in addition to training social skills aimed at protecting and promoting the military police officers' mental health.

**Keywords:** Psychological stress; Depression; Interpersonal relationships.

## Resumen

Las habilidades sociales a menudo están correlacionadas con los indicadores de salud mental. El presente estudio tuvo como objetivo verificar las correlaciones entre el estrés, la depresión y las habilidades sociales de oficiales de la policía militar. El estudio fue realizado por 129 agentes de policía (93% hombres), con una edad media de 29,71 años (Desviación Estándar=4,88) que respondieron a una encuesta sociodemográfica, Escala de Estrés Percibido – PSS-14, Cuestionario de Salud del Paciente-9 – PHQ-9 e Inventario de Habilidades Sociales – IHS-Del-Prette. Los resultados mostraron que las situaciones más frecuentes de mayor estrés en el trabajo de la policía militar eran la falta de reconocimiento profesional y las relaciones interpersonales, que representaban casi la mitad (45.8%) de las respuestas, dejando en segundo plano las molestias con la actividad principal. La comparación entre los medios de estrés psicológico y la depresión por sexo reveló diferencias estadísticamente significativas ( $p < 0.05$ ), con mujeres reportando mayores niveles de estrés psicológico y depresión que los hombres, aunque no diferían en habilidades sociales ( $p = 0.486$ ), alcanzando un buen repertorio promedio para ambos. La prevalencia del déficit de habilidades sociales fue del 27.1% y del 10.9% para la depresión, con nivel de estrés psicológico (Media=22.67; Desviación Estándar=7.76) por debajo de la media de referencia. Hubo una correlación significativa y negativa entre la puntuación total de las habilidades sociales con el estrés ( $p < 0.001$ ) y la depresión ( $p < 0.01$ ), así como una correlación significativa y positiva entre el estrés y la depresión ( $p < 0.001$ ). En él se analiza la necesidad de controlar el estrés psicológico y la depresión en el ejercicio de la actividad militar, además de fortalecer las habilidades sociales destinadas a proteger y promover la salud mental de los agentes de policía militar.

**Palabras clave:** Estrés psicológico; Depresión; Relaciones interpersonales.

## 1. Introdução

O campo de estudo das Habilidades Sociais reúne pesquisas para a compreensão das relações interpessoais satisfatórias e adaptativas como recurso estratégico na proteção e promoção da saúde mental (Feitosa, 2020; Sadir & Lipp, 2013). As habilidades sociais são comportamentos sociais valorizados em certa cultura, com melhores probabilidades de resultados favoráveis ao indivíduo, seu grupo social e comunidade (Del Prette & Del Prette, 2017a). Existe uma associação natural entre habilidades sociais e saúde mental, uma vez que, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-

estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade (WHO, 2013).

Naturalmente, usar comportamentos culturalmente valorizados, capazes de favorecer o indivíduo e seu grupo comunitário com percepção de bem-estar e produtividade, contribuirá com a proteção e promoção da saúde mental. Dessa forma, por estar inerentemente associada à saúde mental e à produtividade em grupo, as habilidades sociais vêm sendo estudadas no contexto da saúde do trabalhador (Sadir & Lipp, 2013) e têm sido relacionadas ao estresse (Feitosa, 2014; Samora & Silva, 2014) e à depressão (Bolsoni-Silva & Loureiro, 2016; Feitosa, 2014; Fernandes, Falcone, & Sardinha, 2012) quando deficitárias. As habilidades sociais, enquanto formas mais adequadas de reagir a demandas sociais e interpessoais, atuam como recursos de proteção à saúde mental (Peixoto, Santos, & Meneses, 2018; Pereira-Lima & Loureiro, 2017), podendo contribuir com a promoção da saúde mental daqueles trabalhadores expostos ao estresse constante, como é o caso de policiais militares.

### **Saúde mental de policiais militares**

Policiais estão constantemente expostos ao perigo e à agressão, devendo frequentemente intervir em situações de problemas humanos de muito conflito e tensão (Costa, Junior, Oliveira, & Maia, 2007), com risco a consequências envolvendo mortes (Bravo, Barbosa, & Calamita, 2016). Isso faz com que a saúde mental de policiais militares receba o impacto negativo de situações adversas presentes no trabalho policial, interferindo também em sua prática laboral (Pelegri, Cardoso, Claumann, Pinto, & Felden, 2018).

De acordo com Silva e Vieira (2008), por um lado existem as condições sociais e de organização do trabalho, como a disciplina, a hierarquia e a precarização do trabalho, gerando limitações e rigidez nas ações profissionais, resistências a mudanças e separação entre quem pensa e quem executa. E, por outro lado, os policiais militares estão expostos a situações que requerem rapidez na resolução de problemas e que não podem simplesmente ser abordadas pelas técnicas tradicionais de adestramento militar. Essa dicotomia leva os policiais militares a buscarem uma forma pessoal de reagir frente à realidade do trabalho e à realidade social vigente, com chances de gerar nesse processo desgaste físico e mental, estresse e depressão, prejudicando sua própria saúde mental.

Assim, a literatura registra a preocupação da liderança militar com o estresse constante e o elevado número de depressão entre os policiais, associados a essas condições adversas de trabalho e às situações inesperadas de risco, como os conflitos humanos, que demandam

respostas pessoais adequadas (Silva & Vieira, 2008). Dessa maneira, estudos mostram que policiais em todo o mundo constituem uma das categorias de trabalhadores com maior risco de vida e de estresse, com necessidade de ações que visem à promoção da saúde desses profissionais, sobretudo da sua saúde mental (Souza, Minayo, Silva, & Pires, 2012).

### **Prevalência do estresse de policiais militares**

Segundo Cohen, Kessler e Gordon (1997), o estresse é definido como “um processo mediante o qual demandas ambientais sobrecarregam ou excedem a capacidade adaptativa do organismo, resultando em alterações psicológicas e biológicas que colocam pessoas em risco de doenças” (p. 03). Na investigação sobre prevalência de estresse de Almeida, Lopes, Costa, Santos e Corrêa (2017), com 519 policiais militares pertencentes a quartéis de cidades localizadas no estado do Rio Grande do Sul, Brasil, constatou-se que a maioria (72,39%) dos participantes apresentou nível médio de estresse, ao passo que 16,99% demonstraram alto nível e apenas 10,62%, baixo nível. Foi concluído que o processo de formação dos policiais militares deve incluir o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento capazes de minimizar o estresse.

Nessa direção, a capacidade do policial de reagir bem ao estresse de forma a reduzir os seus efeitos sobre a sua saúde vem sendo investigada (Andrade & Guimaraes, 2017; Souza et al., 2012). Neste estudo de Souza et al. (2012), foram levantados fatores associados ao sofrimento psíquico dos policiais militares da cidade do Rio de Janeiro, Brasil, a partir de estudo transversal com 1.120 policiais. No modelo de regressão logística, os resultados indicaram associação entre sofrimento psíquico e fatores como a capacidade de reagir a situações difíceis (56,1%;  $p < 0,01$ ), além da constante exposição ao estresse. Dentre estes, 51,2% dos policiais militares referiram perceber estresse no trabalho frequentemente ( $p < 0,001$ ), contra aqueles que referiram às vezes (23,5%), raramente (13%), nunca ou quase nunca (25,5%). Concluiu-se que existe mais chance de desenvolvimento de sofrimento psíquico entre os policiais que, do ponto de vista da qualidade de vida, não estão satisfeitos com sua capacidade de reagir a situações difíceis (duas vezes mais que aqueles que estão muito satisfeitos ou satisfeitos: OR ajustado=1,998;  $p < 0,001$ ).

Na pesquisa de levantamento de Andrade e Guimaraes (2017), com 143 policiais militares da cidade de Dourados-MS, Brasil, a associação entre estresse e a maneira ativa e criativa de reagir ao mesmo, amenizando confrontos que um indivíduo tem entre o seu meio profissional e familiar foi analisada. Os resultados mostraram que o estresse apresentou

correlação negativa com a forma ativa e criativa de reação ( $R^2=-0,592$ ), e a sua prevalência em policiais que referiram estresse de moderado a severo foi de 72%. Foi concluído que, para ocorrer uma diminuição dos níveis de estresse dos policiais, há a necessidade de fortalecimento da sua forma de enfrentamento.

Referente às situações difíceis, que demandam a adequada reação e com risco de gerar estresse, o estudo seccional de Ferreira (2009), com amostra de 288 policiais militares do Recife-PE, Brasil, mostrou que 42% dos policiais militares avaliados reportaram envolvimento em conflitos com familiares (37,9%), colegas de trabalho (19,6%) e amigos (7,9%). Esses dados foram associados a maior presença de morbidades após todos os controles de variáveis ( $OR=2,27$ ;  $p<0,05$ ), chamando a atenção de pesquisadores para a possível correlação entre a qualidade das relações interpessoais de policiais militares com o nível de estresse, de maneira particular, e com a sua saúde mental, de maneira geral.

### **Relações interpessoais, habilidades sociais e saúde mental**

A literatura aponta frequente correlação entre indicadores de qualidade das relações interpessoais e indicadores de saúde mental, mais especificamente incluindo as possíveis associações entre estresse e depressão (Yanxia, Jie, Yanqing, Wei, & Ailian, 2020), bem como estes com as habilidades sociais. Conforme a revisão da literatura realizada por Feitosa (2014), existem três possíveis tipos não excludentes de associação entre habilidades sociais, estresse e depressão apresentados por Segrin (2000): (1) os déficits de habilidades sociais como determinantes da depressão, (2) a depressão como determinante de déficits de habilidades sociais, e (3) os déficits de habilidades sociais como um fator de risco à depressão na presença de estresse. O autor defende que há evidências empíricas para os três tipos de associação, de maneira que habilidades sociais, estresse e depressão se correlacionam de variadas formas complexas. Na primeira possibilidade, pessoas com déficits de habilidades sociais conseguiriam menos reforçadores sociais, teriam mais dificuldades para se protegerem de estímulos sociais punitivos e, por isso, experimentariam mais estresse. A segunda possibilidade implica em considerar que a depressão, ao reduzir a expressividade psicomotora, afetaria a qualidade da interação social da pessoa. Na terceira vertente de análise, a combinação de déficits de habilidades sociais e eventos negativos de vida desencadearia estresse e depressão.

Apesar desse entendimento, questões de pesquisa continuam em aberto devido ao fato de que a literatura apresenta dados contraditórios e novos estudos são requeridos para levantar a possível correlação entre essas variáveis em policiais militares. A pesquisa de Sadir e Lipp (2013) mostrou, mediante treino de controle de estresse, que houve redução do estresse enquanto as habilidades sociais dos participantes foram fortalecidas. Contudo, no estudo de Pellegrini, Calais e Salgado (2012), não houve associação entre presença de estresse e déficit de habilidades sociais ( $X^2=0,003$ ;  $p=0,954$ ). De forma semelhante, o estudo de Furtado, Falcone e Clark (2003) revelou que o teste estatístico Qui-quadrado não apresentou relação entre os níveis de estresse e de habilidades sociais na população estudada ( $p=0,164$ ).

O estudo realizado por Machado e Rocha (2015), este com 41 policiais militares, lotados em um Batalhão de Polícia Militar de Curitiba-PR, Brasil, também mostrou a inexistência de correlação entre as habilidades sociais e níveis de estresse ( $\rho=-0,198$ ;  $p=0,239$ ). Apesar disso, contribuiu para apontar que, referente às suas relações interpessoais, esses policiais: mostraram dificuldades com chefias e/ou subordinados (51%); a maioria afirmou buscar apoio na família (56%); sendo que 68% responderam já terem tido comportamentos agressivos atribuídos ao estresse; apresentaram em geral repertório de habilidades sociais acima da média; mas com quadros de estresse predominados por sintomas psicológicos (70%).

Nota-se, portanto, uma indicação da literatura para o predomínio dos sintomas psicológicos do estresse e não dos sintomas físicos nesses policiais militares. A pesquisa de Costa et al. (2007) visou diagnosticar a ocorrência de estresse em policiais militares da cidade de Natal-RN, Brasil, registrando a prevalência de sintomatologia física e mental. Na amostra de 264 policiais militares, indicou-se manifestação do estresse em 47,4% deles. Das variáveis investigadas, a única que apresentou relação com estresse foi o sexo ( $p<0,05$ ), sendo as mulheres as mais afetadas. Observa-se pela referida pesquisa que, além das policiais mulheres serem mais afetadas, também os sintomas psicológicos (76,0%) foram os mais predominantes. Apesar da maioria não apresentar um quadro de fadiga crítico, verifica-se a necessidade de mais estudos focando o estresse psicológico relacionado à saúde mental de policiais militares.

No modelo de estresse psicológico, o foco de análise são as avaliações subjetivas que a pessoa faz da sua capacidade de lidar com as demandas impostas por eventos ou experiências específicas (Cohen et al., 1997). Quando demandas do ambiente são percebidas como potencialmente perigosas e que excedem as habilidades de enfrentamento, a pessoa avalia-se como estressada e concomitantemente experiencia sentimentos negativos. Nesse modelo, é importante enfatizar que o estresse é determinado não apenas pela condição do

estímulo ou pelas características da resposta comportamental, mas principalmente pela interpretação que a pessoa elabora nas suas relações com o ambiente (Lazarus, 1999). A formulação de Richard Lazarus, desenvolvida na década de 1970, é a mais conhecida e baseia-se em duas avaliações psicológicas, a primária, quando o indivíduo percebe e considera que um estímulo é nocivo, e a secundária, quando o indivíduo avalia os seus recursos para enfrentar a situação, eliminando ou minimizando os efeitos do estresse. Dessa forma, o estresse psicológico compreende cognições e afetos negativos surgidos quando o indivíduo percebe que demandas excedem suas estratégias de enfrentamento (Cohen, 1986).

Referente à depressão, pesquisadores têm demonstrado haver correlações significativas entre estresse e depressão (Gherardi-Donato, Cardoso, Teixeira, Pereira & Resdorfer, 2015; Yanxia et al., 2020), bem como entre habilidades sociais (assertividade) e depressão (Rezayat & Neyeri, 2014). Os dados de prevalência de depressão em policiais militares brasileiros são escassos, mas preocupantes. Em pesquisa com 111 policiais militares de Arapiraca-AL, Brasil, foi mostrado que 27% deles apresentaram risco de depressão e atribuíram ideação suicida ao estresse, ansiedade, depressão e problemas financeiros (Alves et al., 2015). No estudo de Ferreira (2009) com 288 policiais militares de Recife-PE, Brasil, a prevalência de depressão foi de 11,8%. Considerando que policiais militares fizeram essa atribuição de causa entre estresse e um dos sintomas graves de depressão, justifica-se a necessidade de mais pesquisas ampliando a investigação sobre estresse e depressão em policiais.

A depressão é um transtorno do humor caracterizado por uma experiência subjetiva de grande sofrimento, acompanhada de perda de energia e interesse, sentimento de culpa, dificuldade de concentração, perda de apetite, modificações no sono e na atividade sexual e pensamentos de morte ou suicídio. Essas alterações quase sempre levam ao comprometimento do desempenho interpessoal, social e ocupacional (Sadock & Sadock, 2007) com implicações para a economia dos países, para as estratégias de saúde mental e para o bem-estar das pessoas, justificando seu estudo em policiais militares. No Brasil, a prevalência geral estimada em amostra da área metropolitana de São Paulo, Brasil, foi de 10,4% ( $\pm 0,6$ ) para 12 meses, tendo as mulheres o dobro (2,6) de chance de perceber depressão em comparação aos homens (Bromet et al., 2011).

Observa-se pela literatura acessível que a maioria dos policiais militares tende a perceber estresse na profissão e, em menor proporção, talvez nos casos mais graves, percebem também depressão. A partir do conjunto de resultados desses estudos, verifica-se que os pesquisadores têm relacionado os prejuízos na saúde mental de policiais militares ao estresse

advindo não apenas das condições adversas e precárias de trabalho, mas também da capacidade pessoal de reagir bem a situações difíceis, como são as situações de conflito interpessoal. Sob a teoria de Lazarus e Folkman (1984), uma das formas interpessoais de reagir ao estresse é mediante uso de habilidades sociais. Assim, o uso de habilidades sociais poderia auxiliar os policiais militares no enfrentamento de situações interpessoais conflituosas, tanto no contexto laboral ou funcional quanto familiar ou social, o que resultaria na percepção de menor estresse e de menos morbidades que frequentemente o acompanham, como é o caso da depressão. Apesar dessa hipótese teoricamente fundamentada, há carência de estudos demonstrando as possíveis correlações entre estresse, depressão e habilidades sociais de policiais militares.

Diante disso, pode-se indagar: Estariam as habilidades sociais correlacionadas a níveis de estresse e depressão de policiais militares? Respostas a essa pergunta poderão ser utilizadas para a elaboração de programas de proteção e promoção da saúde mental de policiais militares, melhorando tanto o bem-estar dessa categoria profissional quanto os serviços de segurança pública que prestam à sociedade. É a sinergia desses componentes que pode ocasionar implicações na saúde mental desses profissionais, que merecem receber de pesquisadores a devida atenção, pois, conforme o relato de um policial: “*Por trás desta farda existe um ser humano (...)*”, (Silva & Vieira, 2008). Assim, o estudo das formas de enfrentamento do estresse de policiais militares, em momentos de grandes tensões, visa não apenas ao melhor desempenho técnico, mas também à maior percepção de saúde mental para eles e suas famílias, favorecendo a sociedade que precisa contar com a efetividade de seus serviços (Souza et al., 2012).

Nesse sentido, a presente pesquisa teve como objetivo verificar correlações entre estresse, depressão e habilidades sociais de policiais militares.

## **2. Metodologia**

O presente estudo seguiu as diretrizes gerais de uma pesquisa de levantamento, conforme exposto por Gil (2018).

### **Participantes**

A amostra de conveniência foi composta por 129 policiais militares, de um universo total de 276 militares de um Batalhão da Polícia Militar do interior do estado de Rondônia,

Brasil. Como critérios de inclusão, os policiais deveriam estar na ativa e aceitar participar da pesquisa.

## Instrumentos

Foram utilizados para a coleta de dados os seguintes instrumentos:

*Formulário Sociodemográfico*: instrumento elaborado pelos pesquisadores, usado para registro de dados sociodemográficos contendo itens sobre caracterização da amostra e uma questão aberta para afirmar qual a situação frequente de maior estresse na atividade de policial militar. O questionário solicitava que os respondentes completassem a seguinte frase “*Uma situação frequente que considero de maior estresse em meu trabalho de policial militar é ...*”.

*Perceived Stress Scale – PSS-14*: traduzida para o português como “Escala de Estresse Percebido-14”, foi criada por Cohen, Kamarck e Mermelstein (1983) para avaliar o estresse psicológico, com versão em português proposta, no Brasil, por Feitosa, Silva e Bezerra (2015). Trata-se de uma escala de autoavaliação com 14 itens em cinco opções de respostas tipo *Likert* (0=*nunca* a 4=*muito frequentemente*), que acessam a frequência com que nos últimos trinta dias o indivíduo lidou com situações inesperadas, incontroláveis ou que representaram uma sobrecarga. A versão em português apresenta bons índices de validade concorrente (Feitosa, 2016), boa estabilidade temporal ( $r=0,79$ ;  $p<0,001$ ), boa consistência interna e bons índices de precisão (Alpha de Cronbach, no teste: 0,85; no reteste: 0,86), conforme Feitosa, Silva e Bezerra (2015). Na pesquisa com 86 policiais militares homens com idade média de 35 ( $\pm 8,3$ ) anos, lotados em um Batalhão de Florianópolis-SC, Brasil, de Liz et al. (2014) encontraram que o índice de estresse psicológico dos policiais variou entre 10 e 50, tendo média de 25,87 ( $\pm 8,1$ ).

*Patient Health Questionnaire (PHQ-9)*: traduzido para o português como “Questionário sobre a Saúde do Paciente-9”, foi validado no Brasil por Osório, Mendes, Crippa e Loureiro (2009), e por Santos et al. (2013). O instrumento é composto por nove perguntas, baseadas nos critérios para o Episódio Depressivo Maior – EPM constantes no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-IV). O instrumento avalia a frequência dos sintomas depressivos nas duas últimas semanas em uma escala *Likert*, de zero “nada” a três “quase todos os dias”. As pontuações para designar o nível de sintomatologia depressiva, de acordo com Kroenke, Spitzer e Williams (2001), são: 0-4= mínimo; 5-9= leve; 10-14= moderado; 15-19= moderadamente grave; acima de 20= depressão grave. O estudo da

capacidade discriminativa do PHQ-9 teve como referência 72,5% ( $p < 0,05$ ) para sensibilidade e 88,9% ( $p < 0,05$ ) para especificidade, com nota de corte igual ou maior a 10 no escore total (Santos et al., 2013). Outros estudos também validam escores superiores ou iguais a 10 para efeito de indicação positiva de depressão a partir dos sintomas depressivos no PHQ-9 (Kroenke et al., 2001; Osório et al., 2009; Bergerot, Laros & Araujo, 2014). Para comparação, foi localizado e empregado o estudo de Chopko, Palmieri e Adams (2013) dos E.U.A., que aponta um escore médio de depressão igual a 5,2 (Desvio Padrão=5,3) em 193 policiais com idade média de 41,6 anos (Desvio Padrão=9,2).

*Inventário de Habilidades Sociais – IHS-Del-Prette*: desenvolvido por Del Prette e Del Prette (2017b) é um instrumento de autorrelato composto por 38 itens em escala *Likert* de zero (*nunca ou raramente*) a quatro (*sempre ou quase sempre*) para avaliação de habilidades sociais com escore total (IHS-ET) e cinco fatores: enfrentamento e autoafirmação com risco (IHS-F1), autoafirmação na expressão de sentimento positivo (IHS-F2), conversação e desenvoltura social (IHS-F3), autoexposição a desconhecidos e situações novas (IHS-F4) e autocontrole da agressividade (IHS-F5). Escores abaixo de 25% nesse instrumento indicam que o repertório de habilidades sociais é bastante deficitário, requerendo intervenção profissional. Apresenta consistência interna (Alfa de Cronbach=0,75), estabilidade teste-reteste ( $r=0,90$ ;  $p=0,001$ ), demonstrando-se muito satisfatório (Del Prette & Del Prette, 2017b).

### **Procedimento de coleta de dados**

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Rondônia, CAAE: 54782716.0.0000.5300. Os policiais militares foram convidados pela pesquisadora a participar da pesquisa enquanto transitavam pelo Batalhão envolvido. Os instrumentos foram administrados apenas aos que manifestaram interesse com assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE. A coleta de dados foi realizada em sala do próprio Batalhão, de modo coletivo, não superior à quantidade de quinze policiais por vez.

### **Forma de análise de dados**

Em atendimento ao objetivo da pesquisa, para as análises estatísticas dos dados, foram seguidas as recomendações de Pereira (2004). Inicialmente, foi aplicado teste estatístico para

checar a normalidade da amostra. Somente a variável habilidades sociais, no IHS-ET e no IHS-F1, apresentou distribuição normal pelo teste Kolmogorov-Smirnov ( $p=0,200$ ). Como a maioria das variáveis analisadas não demonstrou distribuição normal, os testes não paramétricos foram aplicados nas análises de correlação e comparação entre as médias dos instrumentos, sendo informados nas tabelas dentro da seção de resultados. As respostas sobre as situações de maior estresse foram agrupadas em categorias temáticas por afinidade e obtidas as porcentagens de cada uma delas. Na interpretação da magnitude da correlação, foi utilizado o critério de Cohen (1988), descrito por McLeod (2019). Os testes estatísticos foram aplicados por meio do pacote *IBM SPSS para Windows* versão 20.0. Houve apenas um caso omissivo, que não entrou nas análises por preenchimento incompleto dos instrumentos devido ao atendimento de uma urgência, totalizando 129 policiais.

### 3. Resultados

Os dados de caracterização da amostra revelaram que os policiais militares participantes deste estudo de levantamento tinham entre 20 e 45 anos (Média=29,71; Desvio Padrão=4,88), predominantemente do sexo masculino (93%) e a maioria (41,1%) possuía menos de dois anos na corporação. A maioria dos participantes (48,1%) exercia a função de rádio patrulha, atividade de policiamento ordinário; seguido pelo efetivo do serviço administrativo (19,4%), que exerce atividades burocráticas; a força tática (8,5%), que consiste em um reforço policial para as rádios patrulhas; central de operações (7,8%), responsável pelo atendimento das ligações de emergência; Grupo de Operações Especiais (6,2%), que se trata de uma tropa especializada acionada para situações mais complexas; e outros tipos de funções (2,2%). A respeito do estado civil, 41,9% deles eram solteiros, 51,9% eram casados/união estável, 3,1% divorciados/separados, e 2,3% assinalaram outros. Cerca de metade dos participantes não possuía filhos (47,3%) e majoritariamente residia e trabalhava na mesma cidade (90,7%).

Conforme mostra a Tabela 1, as situações mais frequentes consideradas pelos participantes como aquelas de maior estresse no trabalho de policial militar foram, a falta de reconhecimento profissional e as relações interpessoais no cotidiano militar, ficando em segundo plano os incômodos com a atividade-fim.

**Tabela 1.** Situações de maior estresse no trabalho de policial militar.

<b>Categorias</b>	<b>Percentual</b>
Falta de reconhecimento	17,1
Relacionamento com superiores	15,5
Relacionamento com pares e subordinados	13,2
Legislação brasileira falha e sensação de impunidade	7,8
Atendimento a ocorrências de violência doméstica	7,0
Atendimento a ocorrências específicas	6,2
Falta de estrutura e precariedade das condições de trabalho	6,2
Outros	4,7
Atendimento via 190	4,7
Respostas inadequadas dos infratores	4,7
Escala de serviço	3,1
Burocracia	2,3
Total	100

Fonte: Autores.

A categoria *falta de reconhecimento* agrupou todas as respostas que exprimiam um desejo de ser recompensado, ter seus serviços sentidos como importantes, tanto por parte da corporação, quanto da sociedade. *Relacionamento com superiores* foram respostas que denotavam conflito com os superiores, sentimento de injustiça ou quaisquer desagradados na relação com os superiores. *Relacionamento com pares* é a categoria onde foram agrupadas respostas que retratavam conflitos ou demais dificuldades de lidar com colegas de trabalho da mesma graduação e/ou subordinados. Apenas essas três categorias temáticas somaram quase a metade (45,8%) das situações frequentes relacionadas a maior estresse pelos respondentes (N=129).

Conforme os escores na Tabela 2, em relação ao repertório de habilidades sociais, os policiais militares apresentaram escore total e por fatores considerados médios, com exceção do fator conversação, que foi altamente elaborado (percentil igual a 80). Com indicação para treinamento devido a déficit de habilidades sociais, foram trinta e cinco policiais (27,1%). O nível médio (22,67) de estresse psicológico dos policiais avaliados ficou abaixo da média do grupo de referência utilizado ( $\leq 25,87=73,6\%$ ) e o nível de depressão relatado por eles alcançou na média a classificação de depressão leve (5,1), semelhante à referência empregada (5,2). Quando avaliado o quantitativo de policiais militares com indicadores de depressão, obteve-se 10,9% da amostra com depressão de moderada a grave ( $\geq 10$ ), contra 89,1% sem manifestação de sintomas depressivos ou com depressão leve ( $< 10$ ).

**Tabela 2.** Dados descritivos de habilidades sociais, estresse psicológico e depressão.

	<b>N</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio Padrão</b>	<b>Percentil</b>
IHS-Total	129	97,34	17,73	55
IHS-F1	129	9,68	3,16	40
IHS-F2	129	8,82	1,75	55
IHS-F3	129	7,71	1,81	80
IHS-F4	129	3,18	1,45	45
IHS-F5	129	1,33	0,59	55
IHS-I	35	75,23	10,62	10
PSS-14	129	22,67	7,76	---
PHQ-9	129	5,01	4,84	---
<i>Sem depressão</i>	115	3,70	2,78	---
<i>Com depressão</i>	14	15,71	4,97	---

*Nota: IHS-Total=Inventário de Habilidades Sociais Escore Total; IHS-F1=Enfrentamento e Autoafirmação com Risco; IHS-F2=Autoafirmação na Expressão de Sentimento Positivo; IHS-F3=Conversação e Desenvoltura Social; IHS-F4=Autoexposição a Desconhecidos e Situações Novas; IHS-F5=Autocontrole da Agressividade; IHS-I=Indicação para treinamento em habilidades sociais, quando os déficits são fontes de problemas. PSS-14=Escala de Estresse Percebido-14, escore total. PHQ-9=Questionário de Saúde do Paciente-9, escore total. N=Número de participantes. Fonte: Autores.*

Na análise correlacional dos dados, observou-se que houve uma correlação significativa e negativa entre o escore total de habilidades sociais com o estresse ( $p < 0,001$ ) e a depressão ( $p < 0,01$ ). Quando na decomposição dos fatores do IHS-Del-Prette, foi possível verificar correlação negativa entre estresse e IHS-F2 ( $p < 0,01$ ), IHS-F3 ( $p < 0,001$ ) e IHS-F5 ( $p < 0,01$ ), e entre sintomas depressivos e estes mesmos fatores: IHS-F2 ( $p < 0,05$ ), IHS-F3 ( $p < 0,001$ ) e IHS-F5 ( $p < 0,01$ ). Houve também correlação significativa e positiva entre estresse e depressão ( $p < 0,001$ ), conforme a Tabela 3.

**Tabela 3.** Correlações entre estresse, depressão e habilidades sociais de policiais militares.

	PSS-14			PHQ-9		
	N	$\rho$	Sig.	N	$\rho$	Sig.
IHS-Total	129	-0,321***	0,000	129	-0,290**	0,001
IHS-F1	129	-0,130	0,142	129	-0,161	0,069
IHS-F2	129	-0,255**	0,004	129	-0,190*	0,031
IHS-F3	129	-0,450***	0,000	129	-0,421***	0,000
IHS-F4	129	-0,121	0,174	129	-0,088	0,324
IHS-F5	129	-0,259**	0,003	129	-0,229**	0,009
PSS-14	---	---	---	129	0,579***	0,000

*Nota: IHS-ET: Inventário de Habilidades Sociais – Escore Total; IHS-F1: Enfrentamento e Autoafirmação com Risco; IHS-F2: Autoafirmação na Expressão de Sentimento Positivo; IHS-F3: Conversação e Desenvoltura Social; IHS-F4: Autoexposição a Desconhecidos e Situações Novas; IHS-F5: Autocontrole da Agressividade. PSS-14: Escala de Estresse Percebido-14, escore total. PHQ-9: Questionário de Saúde do Paciente-9, escore total. N=Número de participantes.  $\rho$ =Coeficiente de correlação de Spearman. Sig.=Significância (bilateral) com valores de p: \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$ . Fonte: Autores.*

Na Tabela 4, a comparação entre as médias de estresse psicológico e depressão por sexo e nível de elaboração de repertório de habilidades sociais de policiais militares revelou diferenças estatisticamente significativas ( $p < 0,05$ ), com as mulheres reportando maiores níveis de estresse psicológico e depressão do que os homens, embora não tenham diferido nas habilidades sociais ( $p = 0,486$ ), alcançando na média classificação de bom repertório para ambos.

**Tabela 4.** Comparação entre as médias de estresse psicológico e depressão por sexo e grupos separados pelo nível de elaboração de repertório de habilidades sociais de policiais militares

	GA	GB	GC	Masculino	Feminino
<b>PSS-14</b>					
N	35	51	43	119	10
Média	24,77	23,59	19,88	22,17	28,70
DP	7,11	7,60	7,82	7,53	8,29
Sig. <sup>a</sup>	GA-GB-GC p=0,002**				
Sig. <sup>b</sup>	GA-GB p=0,393			p=0,018*	
	GB-GC p=0,005**				
	GA-GC p=0,002**				
<b>PHQ-9</b>					
N	35	51	43	119	10
Média	6,06	5,55	3,51	4,72	8,40
DP	5,31	5,00	3,92	4,64	6,17
Sig. <sup>a</sup>	GA-GB-GC p=0,012*				
Sig. <sup>b</sup>	GA-GB p=0,688			p=0,044*	
	GB-GC p=0,019*				
	GA-GC p=0,005**				
<b>IHS-ET</b>					
N	35	51	43	119	10
Média	75,23	96,27	116,60	96,96	101,90
DP	10,62	4,81	7,10	17,93	15,26
Sig. <sup>a</sup>	GA-GB-GC p=0,000***				
Sig. <sup>b</sup>	GA-GB p=0,000***			p=0,486	
	GB-GC p=0,000***				
	GA-GC p=0,000***				

Nota: PSS-14: Escala de Estresse Percebido-14, escore total. PHQ-9: Questionário de Saúde do Paciente-9, escore total. IHS-ET: Inventário de Habilidades Sociais – Escore Total. Percentil do repertório de habilidades sociais: Déficit=GA≤25, Bom=GB25<50≥75, Altamente elaborado=GC>75. N=Número de participantes. DP=Desvio Padrão da média. Sig.<sup>a</sup>=Significância pelo teste Kruskal Wallis. Sig.<sup>b</sup>=Significância pelo teste U de Mann-Whitney. Valores de p: \*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001. Fonte: Autores.

Observa-se, ainda na Tabela 4, que o repertório bastante elaborado de habilidades sociais foi acompanhado dos menores níveis médios de estresse e depressão. De outro modo, os policiais militares que foram classificados com déficit ou com bom repertório de habilidades sociais não diferiram entre si na percepção dos níveis de estresse psicológico e depressão.

#### 4. Discussão

O presente estudo explorou as correlações entre estresse psicológico, depressão e

habilidades sociais de policiais militares visando contribuir com a proteção e promoção de sua saúde mental. Os resultados mostram que no exercício das atividades de policial militar, dentre as fontes mais frequentes consideradas de maior estresse no trabalho, estavam as situações de natureza interpessoal, concordando com a literatura da área (Sadir & Lipp, 2009), incluindo conflitos com colegas de trabalho (Ferreira, 2009) e dificuldades com chefias e/ou subordinados (Machado & Rocha, 2015). A preocupação da liderança militar, relacionada ao enfrentamento do estresse constante da profissão, associado a condições adversas de trabalho e às situações de conflitos humanos, requer, portanto, ações técnicas e organizacionais que contemplem o reconhecimento social e a promoção da qualidade das relações interpessoais de policiais militares (Silva & Vieira, 2008), sobretudo entre colegas de trabalho, superiores e subordinados.

Nesse contexto interpessoal, o presente estudo apresenta correlações significativas e negativas entre as habilidades sociais e o estresse psicológico de policiais militares, diferindo de outros estudos onde essas correlações não foram observadas (Furtado et al., 2003; Machado & Rocha, 2015; Pellegrini et al., 2012), mas corroborando a hipótese de que a promoção de habilidades sociais pode contribuir para a redução do estresse em trabalhadores (Sadir & Lipp, 2013), conforme conceito antecipado por Lazarus e Folkman (1984). Segundo estes últimos autores, as habilidades sociais servem para administrar o estresse, eliminando a fonte do mesmo ou pelo menos minimizando os sintomas de sua manifestação na pessoa.

Muito embora a literatura refira à profissão de policial militar como uma das categorias de trabalhadores com maior risco de estresse (Souza et al., 2012), o nível médio de estresse psicológico de policiais militares avaliados no presente estudo foi classificado como relativamente baixo e correlacionado em moderada magnitude a um bom repertório de habilidades sociais. O estudo de Machado e Rocha (2015) também encontrou um bom repertório de habilidades sociais em policiais militares, embora sem correlação estatisticamente significativa com o estresse. Para o estresse psicológico, a maioria dos policiais militares avaliados situaram-se abaixo do ponto médio do grupo de referência (de Liz et al., 2014), contrariando os demais estudos que apontaram estresse de moderado a elevado para a maioria ou quase a maioria dos policiais avaliados (Almeida et al., 2017; Andrade & Guimaraes, 2017; Costa et al., 2007).

Apesar disso, com indicação para treinamento devido a déficit de habilidades sociais, foram trinta e cinco policiais (27,1%), o que parece ser um número que demanda a atenção técnica da liderança militar pelo potencial de adoecimento envolvido nessa prevalência. Escores que indicam repertório de habilidades sociais bastante deficitário apontam para a

necessidade de intervenção profissional no sentido de promover essas habilidades (Del Prette & Del Prette, 2017b), visando no caso a saúde mental de policiais militares.

Contudo, no presente estudo, os grupos de policiais militares classificados com déficit e com bom repertório de habilidades sociais não diferiram entre si na percepção dos níveis de estresse psicológico e depressão, mas ambos diferiram nessas medidas quando comparados ao grupo com nível bastante elaborado de repertório de habilidades sociais. O resultado faz levantar uma hipótese a ser explorada em futuros estudos, a de que é possivelmente o repertório bastante elaborado de habilidades sociais que serviria como um ingrediente mais ativo de proteção e promoção da saúde mental de policiais militares, quando comparado ao repertório classificado como bom.

Reforçando esse entendimento, nota-se que o fator conversação e desenvoltura social foi a habilidade social que alcançou o maior percentil da avaliação realizada, com classificação de repertório bastante elaborado e, ainda, apareceu mais fortemente correlacionado ao estresse psicológico e à depressão. A conversação pareceu estar sendo usada pelos policiais militares avaliados como uma forma de enfrentamento do estresse psicológico, da depressão e das situações difíceis, acompanhada das habilidades de autocontrole da agressividade e autoafirmação na expressão de sentimento positivo. Buscar apoio na família em momentos difíceis e atribuir a agressividade ao estresse foram dados observados por Machado e Rocha (2015), constituindo ações que podem receber a influência benéfica do uso de habilidades sociais no contexto laboral, social e familiar, favorecendo a adaptação social no trabalho, reduzindo o estresse psicológico e a depressão. É possível deduzir, com isso, que a pessoa conseguiria construir e manter relacionamentos apoiadores mediante maior frequência na conversação e um repertório mais elaborado na expressão de sentimento positivo, conseqüentemente percebendo menos sofrimento psicológico (Feitosa, 2013).

No conjunto dos resultados, a magnitude das correlações variou entre pequena, moderada e grande (Cohen, 1988; McLeod, 2019), dependendo dos fatores de habilidades sociais considerados, sendo essas as três habilidades sociais usadas pelos policiais militares que apareceram interagindo em maior magnitude com os níveis de estresse psicológico e depressão: conversação, autocontrole da agressividade e expressão de sentimento positivo. Diante disso, pode-se defender que essas habilidades sociais deveriam ser incluídas em programas de treinamento de habilidades de enfrentamento do estresse e de situações difíceis de conflito interpessoal para a proteção e promoção da saúde mental de policiais militares. O estudo das formas de reação e enfrentamento do estresse de policiais militares, em momentos

de grandes tensões, visa não apenas melhor desempenho técnico, mas também maior percepção de saúde mental para eles e suas famílias, favorecendo a sociedade que demanda a efetividade de seus serviços (Souza et al., 2012).

O estresse psicológico apareceu no presente estudo correlacionado à depressão, de maneira significativa, positiva e em grande magnitude, concordando com dados de outros estudos mostrando associação entre essas variáveis (Gherardi-Donato et al., 2015; Yanxia et al., 2020). A depressão, por sua vez, revelou-se correlacionada às habilidades sociais de policiais militares, de maneira significativa, negativa e com magnitude próxima da moderada, semelhante ao dado anterior, com outro público (Rezayat & Neyeri, 2014) e corroborando a hipótese do presente estudo, de haver correlações entre estresse, depressão e habilidades sociais (Feitosa, 2014; Segrin, 2000).

Considerando que a grande maioria dos policiais militares do presente estudo não teve referência à depressão, o escore médio é relativamente compatível com o esperado e semelhante à referência empregada (Chopko et al., 2013), bem como a prevalência de depressão encontrada (10,9%) é relativamente compatível com o índice apresentado por Ferreira (2009) em militares e ainda dentro da prevalência geral estimada para o Brasil, que foi de 10,4% ( $\pm 0,6$ ) para Bromet et al. (2011). O resultado é coerente com a percepção de níveis baixos de estresse que geralmente são acompanhados de menos sintomas de depressão e bom repertório de habilidades sociais (Feitosa, 2014). Além disso, esse resultado pode reforçar a ideia do efeito e da suficiência do treinamento militar para lidar com as situações desafiadoras da profissão (Souza & Feitosa, 2017). O processo de formação dos policiais militares deve incluir o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento capazes de minimizar o estresse (Almeida et al., 2017), no sentido de torná-los mais satisfeitos com sua capacidade de reagir a situações difíceis (Souza et al., 2012), especialmente aquelas onde percebem maior estresse associado ao contexto de interações sociais (Sadir & Lipp, 2009).

Contudo, as policiais militares femininas, embora em menor número na amostra, apresentaram diferenças significativas quando comparadas aos policiais homens, reportando maior percepção de estresse psicológico e depressão do que eles, concordando com dados prévios (Costa et al., 2007; Bromet et al., 2011; Yanxia et al., 2020). Neste estudo de Yanxia et al. (2020), investigando a relação entre o estresse, pelo nível de cortisol salivar, e a prevalência de depressão de 585 policiais (mediana da idade=38 anos, sendo 20,9% do sexo feminino), trabalhando nos Departamentos de Polícia de Pequim, China, dados transversais foram analisados com regressão logística. Os principais achados são: 15,6% dos policiais considerados com depressão, e a prevalência de depressão foi maior entre as mulheres

(35,2%) do que nos homens (18,2%); o nível médio de cortisol salivar foi significativamente maior entre os policiais com depressão do que naqueles policiais sem depressão; níveis elevados de cortisol salivar estiveram associados ao aumento da prevalência de depressão e podem ser úteis na identificação de policiais em risco de depressão para estratégias de prevenção precoce.

Nessa direção, muito embora o nível de repertório de habilidades sociais tenha sido bom para ambos os sexos, sem diferença estatisticamente significativa, os resultados indicam a necessidade de atenção especial à saúde mental de mulheres no exercício da profissão de policial militar e no sentido de incorporar na organização do trabalho militar o monitoramento constante dos níveis de estresse e depressão dos policiais da ativa, sobretudo daqueles com déficit de repertório de habilidades sociais. Os resultados apresentados, somados aos estudos referidos, mostram correlações significativas entre o estresse psicológico, a depressão e o repertório de habilidades sociais de policiais militares, implicando em uma compreensão mais ampliada acerca da temática ao identificar habilidades específicas que agiriam sinergicamente de modo a proteger ou promover a saúde mental na amostra estudada.

## **5. Considerações Finais**

Os policiais militares com repertório de habilidades sociais mais elaborado tenderiam a ser menos impactados pelo estresse psicológico, manejando melhor as demandas interpessoais difíceis, evitando também a depressão. Igualmente, menores níveis de estresse e depressão pareceram favorecer a expressão de habilidades sociais. De todo modo, a pesquisa destacou a viabilidade das habilidades sociais integrarem as ações institucionais para a saúde mental de policiais militares, podendo ainda servir de base comparativa para futuros estudos com amostras mais amplas e de variadas regiões do Brasil.

## **Referências**

Almeida, D. M. de, Lopes, L. F. D., Costa, V. M. F., Santos, R. de C. T. dos, & Corrêa, J. S. (2017). Avaliação do Estresse Ocupacional no cotidiano de Policiais Militares do Rio Grande do Sul. *Revista Organizações Em Contexto*, 13(26), 215-238. <https://doi.org/10.15603/1982-8756/roc.v13n26p215-238>

Alves, V. de M., Santos, M. B. de F., Nascimento, L. M. S., Ferro, G. C., Silva, L. K. B. da, Tenório, F. E., & Nardi, A. E. (2015). Suicidal ideation and chronotype assessment in nurses and police officers. *Medical Express*, 2(3), 1–6. <https://doi.org/10.5935/medicaexpress.2015.03.05>

Andrade, J. de S., & Guimarães, L. A. M. (2017). Estresse ocupacional, hardiness, qualidade de vida de policiais militares. *Revista Laborativa*, 6(1), (especial), 80-105. <http://ojs.unesp.br/index.php/rlaborativa>

Bergerot, C. D., Laros, J. A., & Araujo, T. C. C. F. (2014). Avaliação de ansiedade e depressão em pacientes oncológicos: comparação psicométrica. *Psico-USF*, 19(2), 187-197. <https://doi.org/10.1590/1413-82712014019002004>

Bolsoni-Silva, Alessandra Turini, & Loureiro, Sonia Regina. (2016). O Impacto das Habilidades Sociais para a Depressão em Estudantes Universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 32(4), e324212. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e324212>

Bravo, D. S., Barbosa, P. M. K., & Calamita, Z. (2016). Absenteísmo e envelhecimento no contexto ocupacional do Policial Militar. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 14(2), 134-42. doi: 10.5327/Z1679-443520161915

Bromet, E., Andrade, L. H., Hwang, I., Sampson, N. A., Alonso, J., de Girolamo, G., de Graaf, R., Demyttenaere, K., Hu, C., Iwata, N., Karam, A. N., Kaur, J., Kostyuchenko, S., Lépine, J. P., Levinson, D., Matschinger, H., Mora, M. E. M., Browne, M. O., Posada-Villa, J., ... Kessler, R. C. (2011). Cross-national epidemiology of DSM-IV major depressive episode. *BMC Medicine*, 9(90), 1-16. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-9-90>

Chopko, B. A., Palmieri, P. A., & Adams, R. E. (2013). Associations Between Police Stress and Alcohol Use: Implications for Practice. *Journal of Loss and Trauma*, 18(5), 482–497. <https://doi.org/10.1080/15325024.2012.719340>

Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. (2nd edition). Routledge.

Cohen, S. (1986). Contrasting the Hassle Scale and the Perceived Stress Scale. *American Psychologist, Washington, 41*(6), 717-718.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*(4), 385–396. doi: 10.2307/2136404

Cohen, S., Kessler, R., Gordon, L. (1997). Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorders. In: Cohen, S., Kessler, R., Gordon, L. *Measuring stress: a guide for health and social scientists* (3-26). New York: Oxford University Press, Inc..

Costa, M., Accioly Júnior, H., Oliveira, J., & Maia, E. (2007). Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. *Revista Panamericana de Salud Pública, 21*, 217-222. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/7876>

de Liz, C. M., da Silva, L. C., Arab, C., da Silveira, M. V., Brandt, R., Vasconcellos, D. I. C., & Andrade, A. (2014). Características ocupacionais e sociodemográficas relacionadas ao estresse percebido de policiais militares. *Revista Cubana de Medicina Militar, 43*(4), 467-480. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0138-65572014000400007&lng=es&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572014000400007&lng=es&tlng=pt).

Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2017a). *Competência social e habilidades sociais: manual teórico-prático*. Petrópolis: Editora Vozes.

Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2017b). *Manual de aplicação, apuração e interpretação do Inventário de Habilidades Sociais (IHS-Del-Prette)*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Feitosa, F. B. (2013). Habilidades sociais e sofrimento psicológico. *Arquivos Brasileiros de Psicologia, 65*(1), 38-50. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-52672013000100004&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672013000100004&lng=pt&tlng=pt).

Feitosa, F. B. (2014). A depressão pela perspectiva biopsicossocial e a função protetora das habilidades sociais. *Psicologia Ciência e Profissão*, 34(2), 488-499. doi: 10.1590/1982-3703000992013

Feitosa, F. B.; Silva, J. F., & Bezerra, L. A. (2015). Apresentação de uma versão em português da Escala de Estresse Percebido (PSS-14) com índices de precisão. *Anais do 15º Congresso de Stress da ISMA-BR*. ISMA-BR: Porto Alegre, RS, Brasil.

Feitosa, F. B. (2016). Indicadores de validade concorrente da Escala de Estresse Percebido (PSS-14). *Anais do 16º Congresso de Stress da ISMA-BR*. ISMA-BR: Porto Alegre, RS, Brasil.

Feitosa, F. B. (2020). Terapia de habilidades sociais em saúde mental: um relato de experiência. In: Silva, J. C. B. da; Campos, F. A. A. C. (Org.). *Saberes e fazeres em saúde mental: uma visão multiprofissional* (231-248). Curitiba: CRV.

Fernandes, C. S., Falcone, E. M. O., & Sardinha, A. (2012). Deficiências em habilidades sociais na depressão: estudo comparativo. *Psicologia: teoria e prática*, 14(1), 183-196. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S151636872012000100014&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151636872012000100014&lng=pt&tlng=pt).

Ferreira, D. K. D. S. (2009). *Condições de saúde, de trabalho e modos de vida de policiais militares: estudo de caso na Cidade do Recife-PE* (Tese de doutorado, Fundação Oswaldo Cruz). <https://www.cpqam.fiocruz.br/bibpdf/2009ferreira-dks.pdf>

Furtado, E., F., E., Clarck, C. (2003). Avaliação do estresse e das habilidades sociais na experiência acadêmica de estudantes de medicina em uma Universidade no Rio de Janeiro. *Interação em Psicologia*, 7(2), 43-51. <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/3222>

Gherardi-Donato, E. C. S., Cardoso, L., Teixeira, C. A. B., Pereira, S. S., & Reisdorfer, E. (2015). Associação entre depressão e estresse laboral em profissionais de enfermagem de nível médio. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 23(4), 733-740. doi: 10.1590/0104-1169.0069.2610

Gil, A. C. (2018). *Como elaborar projetos de pesquisa* (6a. ed.). São Paulo: Atlas.

Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (2001). The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, 16(9), 606-613. doi: 10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x

Lazarus, R. (1999). *Stress and emotion: a new synthesis*. New York: Springer Publishing Company, Inc..

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Machado, J. M., & da Rocha, G. V. M. (2015). Stress no trabalho policial: uma análise das estratégias de enfrentamento. *Tuiuti: Ciência e Cultura*, 4(51), 171-190. [http://universidadetuiuti.utp.br/Tuiuticienciaecultura/ciclo\\_4/tcc\\_51\\_psico2/pdf\\_51/art\\_10.pdf](http://universidadetuiuti.utp.br/Tuiuticienciaecultura/ciclo_4/tcc_51_psico2/pdf_51/art_10.pdf)

McLeod, S. A. (2019). *What does effect size tell you? Simply psychology*. <https://www.simplypsychology.org/effect-size.html>

Osório, F. L, Mendes, A. V., Crippa, J. A., & Loureiro, S. R. (2009). Study of the Discriminative Validity of the PHQ-9 and PHQ-2 in a Sample of Brazilian Women in the Context of Primary Health Care. *Perspectives in Psychiatric Care*, 45(3), 216-227. doi: 10.1111/j.1744-6163.2009.00224.x

Peixoto, A. C., Santos, C. B., Meneses, R. F. (2018). Habilidades sociais na promoção de saúde: preditoras da saúde mental e sexual. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 19(1), 11-17. <http://dx.doi.org/10.15309/18psd190103>.

Pelegri, A., Cardoso, T. E., Clauman, G. S., Pinto, A. A., & Felden, E. P.G. (2018). Percepção das condições de trabalho e estresse ocupacional em policiais civis e militares de unidades de operações especiais. *Caderno Brasileiro de Terapia Ocupacional*, 26(2), 423-430. doi: 10.4322/2526-8910.ctoao1160

Pellegrini, C. F. S., Calais, S. L., & Salgado, M. H. (2012). Habilidades sociais e administração de tempo no manejo do estresse. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 64(3), 110-129. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-52672012000300008&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672012000300008&lng=pt&tlng=pt).

Pereira, A. (2004). *Guia prático de utilização do SPSS. Análise de dados para ciências sociais e psicologia* (5a. ed.). Lisboa: Edições Sílabo, Ltda.

Pereira-Lima, K., & Loureiro, S. R. (2017). Associations between social skills and burnout dimensions in medical residents. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 34(2), 281-292. <https://doi.org/10.1590/1982-02752017000200009>

Rezayat, F., Nayeri, N. D. (2014). The level of depression and assertiveness among nursing students. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 2(3), 177-184.

Sadir, M. A, Lipp, M. E. N. (2009). As fontes de stress no trabalho. *Revista de Psicologia da IMED*, 1(1), 114-26.

Sadir, M. A, Lipp, M. E. N. (2013). Influência do treino de controle do estresse nas relações interpessoais no trabalho. *Mundo Saúde*, 37(2), 131-140.

Sadock, B.J, & Sadock, V.A. (2007). *Compêndio de psiquiatria* (9a. ed.), C.O. Dorneles, C. Monteiro, I.S. Ortiz & R.C. Cataldo, trad.). Porto Alegre: Artmed.

Samora, B. M., & Silva, M. C. R. da. (2014). Possibilidades na intervenção psicopedagógica: as habilidades sociais como alternativa ao estresse. *Revista Psicopedagogia*, 31(95), 158-168. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84862014000200009&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862014000200009&lng=pt&tlng=pt).

Santos, I. S., Tavares, B. F., Munhoz, T. N., Almeida, L. S. P. D., Silva, N. T. B. D., Tams, B. D., & Matijasevich, A. (2013). Sensibilidade e especificidade do Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) entre adultos da população geral. *Cadernos de Saúde Pública*, 29, 1533-1543. doi: 10.1590/0102-311X00144612

Segrin, C. (2000). Social skills deficits associated with depression. *Clinical Psychology Review*, 20(3), 379-403. doi: 10.1016/S0272-7358(98)00104-4

Silva, M. B. da, & Vieira, S. B. (2008). O processo de trabalho do militar estadual e a saúde mental. *Saúde e Sociedade*, 17(4), 161-170. <https://dx.doi.org/10.1590/S0104-12902008000400016>

Souza, E. R., Minayo, M. C. S., Silva, J. G., & Pires, T. O. (2012). Fatores associados ao sofrimento psíquico de policiais militares da cidade do Rio de Janeiro, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro*, 28(7), 1297-1311. <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2012000700008>

Souza, Y. R., & Feitosa, F. B. (2017). Risk of Single Appraisal in Complex Environment: Physical and Perceived Stress in Military Training on Amazon Jungle. *Journal of Sports and Physical Education*, 4(3), 13-17. doi: 10.9790/6737-04031317

Yanxia, Z., Jie, L., Yanqing, L., Wei, L., Ailian, H. (2020). Salivary cortisol concentrations in police officers – a cross-sectional study in Beijing, China. *Bioscience Reports*, 40(4), BSR20193406. doi: <https://doi-org.ez8.periodicos.capes.gov.br/10.1042/BSR20193406>

WHO, World Health Organization (2013). Mental health action plan 2013-2020. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/89966>

#### **Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito**

Marcia Francisca da Costa do Nascimento – 35%

Fabio Biasotto Feitosa – 35%

Tomás Daniel Menéndez Rodríguez – 30%