

## O ALONGAMENTO NO AUXÍLIO DO COMBATE AO ESTRESSE NOS POLICIAIS CIVIS DO MUNICÍPIO DE AVARÉ/SP

TIBURCIO, Fernando José.<sup>1</sup>  
SOUZA, Marisa Cortez.<sup>2</sup>

**RESUMO:** O policial civil está sujeito há um nível de estresse altíssimo dentro e fora de sua jornada de trabalho, devido ao fato de estar em busca de solucionar determinados crimes que quase sempre requer doação de tempo integral, restringindo assim, seu tempo de folga. Mesmos aqueles que trabalham nas áreas administrativas estão à disposição pra dar suporte técnico e administrativo para que outros policiais possam exercer sua atividade final, e para isso funcionar, sempre requer tempo, muitas vezes fora de seu horário de pré-estabelecido. Mesmo com todas as restrições causadas pela doação de tempo ao trabalho policial, ainda pode ser feito algum tipo de atividade física, justamente para aliviar as tensões do dia a dia, e diminuir o risco de aumentar o nível de estresse. Esse artigo tem como objetivo mostrar o nível de estresses dos policiais civis do município de Avaré/SP, além de classificar, através de artigos pesquisados, as causas e malefícios do estresse na carreira do policial civil, demonstrando a realidade do ambiente policial e suas conseqüências, buscando alternativas, dentro do universo da educação física, mais especificamente no alongamento muscular, para ter mais uma ferramenta no combate dessa doença que vem assolando a sociedade de todos os cantos do globo desde os tempos antigos.

**Palavras-chave:** Estresse. Policiais Civis. Alongamento. Avaré.

<sup>1</sup> Aluno do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas Regionais de Avaré – FIRA. Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso, no Curso de Educação Física das Faculdades Integradas Regionais de Avaré – FIRA, 6º semestre – 2015. Email – [fernando.tiburcio.1972@gmail.com](mailto:fernando.tiburcio.1972@gmail.com)

<sup>2</sup> Professora orientadora do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas Regionais Educacionais de Avaré – FIRA. Email – [marisacortez\\_avare@hotmail.com](mailto:marisacortez_avare@hotmail.com)

## 1. INTRODUÇÃO

O ambiente policial está aberto a vários tipos de experiências para o policial civil, pois é nele que se tem contato com informações que sempre despertam emoções que podem desencadear ao longo de sua carreira, sintomas de estresse. É nesse ambiente, seja dentro de uma unidade policial ou nas ruas durante as diligências e patrulhamento, que homens e mulheres desenvolvem os trabalhos de polícia judiciária para servir e proteger a sociedade paulista, sendo que para muitos deles, não há disponibilidade de tempo para compartilhar bons momentos com suas famílias, nem tão pouco para a prática de uma atividade física ou de lazer. (MIGLIOLI, 2008).

Entre os policiais civis o estresse está sempre presente, seja ele benéfico ou maligno, pois além dos problemas do dia a dia na jornada de trabalho, existem ainda funcionários que exercem outras atividades dentro de seu horário de folga, aumentando mais ainda seu estado de alerta, podendo aumentar seu nível de estresse, diminuindo suas horas de folga onde poderiam estar desenvolvendo práticas de lazer ou apenas descansando juntamente com suas famílias. (MIGLIOLI, 2008).

A fim de investigar a problemática do estresse nos policiais civis do município de Avaré/SP e possibilitar uma alternativa para prevenir e/ou amenizar os primeiros sintomas, no primeiro capítulo foi abordado um estudo sobre o Estresse, seus benefícios e malefícios, conceitos, sintomas, causas e fases, bem como uma rápida abordagem do Estresse Ocupacional. No segundo momento, apresenta o ambiente policial identificando seus problemas, seus benefícios, buscando focos de situações onde possa ter um possível aumento de estresse. Na sequência, é apresentado o Alongamento como opção do indivíduo para melhorias na sua saúde física, principalmente nas dores musculares que é o início de uma problemática de estresse, mostrando o que acontece com o nosso corpo durante essa atividade, os hormônios liberados e como isso influencia no combate ao Estresse. O resultado da pesquisa de campo é apresentado no capítulo seguinte, sendo feito entre os policiais civis, homens e mulheres, do município de Avaré/SP, bem como a discussão desse resultado, embasado nos autores abordados nesse artigo, e buscando atividades de alongamento para amenizar os sintomas do estresse, sempre com a orientação de um educador Físico.

## 2. O ESTRESSE

Nos tempos atuais e em qualquer setor da sociedade moderna, o estresse já se tornou parte da vida de muitas pessoas, pois em um mundo onde se cobra para serem os melhores, não há espaço para erros, o que pode acarretar um elevado nível de estresse. (BORDIN, 2016). Porém, o que é um grande problema para alguns, para outros é apenas mais um desafio dentre muitos, ou seja, o estresse é relativo entre as pessoas, como por exemplo, saltar de paraquedas pode ser divertido e até aliviar a tensão da semana, mas para outros pode ser um atentado a vida, assim, o estresse nem sempre é ruim, em pequenas doses ele é benéfico para o indivíduo, pois é ele que dá motivação

para você dar o seu melhor, te mantém alerta em relação ao ambiente que está vivendo naquele momento. O problema é quando se está constantemente nesse modo de alerta, pois é aí que o corpo e a mente começam a sofrer as consequências, aparecendo assim os sintomas de estresse. (AUTO AJUDA EM FOCO, 2012).

Já nas primeiras pesquisas sobre o estresse sabia-se que ele não era tão mau assim. Dividiu-se então em dois tipos: **Eustress** e **Distress**. O primeiro é totalmente positivo, pois dado uma carga extra de energia ao corpo, com liberação de hormônios específicos, para o que ele está prestes a enfrentar. O distress seria uma sobrecarga que em longos períodos o corpo reage com cansaço devido a reações desencadeadas pelo estresse. (REVISTA SUPERINTERESSANTE, 2015).

O estresse é uma resposta física normal para eventos que fazem você se sentir ameaçado ou quando está sob pressão (AUTO AJUDA EM FOCO, 2012).

Um mecanismo fisiológico sem o qual nem o ser humano nem os animais teriam sobrevivido (BORDIN, 2016).

É um conjunto de perturbações ou instabilidade psíquica e orgânica provocadas por diversos estímulos que vão desde a condição climática até as emoções e condições de trabalho. (FERRARI, 2016).

## **2.1.SINTOMAS DO ESTRESSE**

Segundo o Dr. Arthur Frazão (2016) os sintomas do estresse foram classificados como seguem abaixo:

### **SINTOMAS FÍSICOS:**

- Sensação de desgaste constante;
- tensão muscular;
- formigamento;
- perda de libido;
- náuseas;
- resfriados freqüentes;
- queda de cabelo anormal;
- problemas cardíacos e gastrointestinais;
- dores de cabeça.

**SINTOMAS COGNITIVOS:**

- Problemas de memória;
- incapacidade de se concentrar;
- ansiedade;
- preocupação excessiva e constante;
- vê apenas o lado negativo.

**SINTOMAS EMOCIONAIS:**

- Mau humor;
- irritabilidade;
- agitação;
- sentindo-se sobrecarregado;
- sentir-se isolado;
- depressão ou infelicidade geral.

**SINTOMAS COMPORTAMENTAIS:**

- Comer demais ou pouco;
- alterações no sono (dormir de mais ou pouco);
- isolar-se dos outros;
- negligenciar as responsabilidades;
- consumir álcool, cigarros ou drogas;
- hábitos nervosos (por exemplo, roer unhas);

Nota-se que esses sintomas podem ocorrer com qualquer pessoa de todas as idades, de ambos os sexos, de qualquer cor, raça, credo ou etnia e de qualquer nacionalidade. (FRAZÃO, 2016).

## 2.2. CAUSAS DO ESTRESSE

A Dr<sup>a</sup> Selma Bordin (2016), psicóloga do Hospital Israelita Albert Einstein, classifica como as causas do estresse em duas, sendo:

- **INTERNOS:** ligados a características de personalidade, como perfeccionismo, ansiedade, querer fazer tudo ao mesmo tempo.
- **EXTERNOS:** o ambiente onde se vive. Mudanças em geral, mesmo as positivas, desencadeiam estresse, pois exigem adaptação, ou seja, tira o indivíduo do estado de comodismo, por exemplo, nascimento do filho, troca de emprego, divórcio, doença, morte na família, etc.

Como já mencionado anteriormente, o problema começa quando os efeitos do estresse se tornam crônico, pois nesse estágio o corpo não distingue entre ameaças físicas e psicológicas. Os problemas do dia a dia se misturam e qualquer pequeno motivo é o suficiente para seu corpo reagir de maneira tão forte que parece que está enfrentando uma situação de vida ou morte. (REVISTA SUPERINTERESSANTE, 2015).

## 2.3. FASES DO ESTRESSE

Em 1956, o médico húngaro Hans Selye, foi o primeiro cientista que define o estresse como um elemento inerente a toda doença, que produz certas modificações na estrutura e na composição química do corpo, as quais podem ser observadas e mensuradas. Ele propôs que o estresse se dividia em três fases durante seu desenvolvimento: Alerta, resistência e exaustão: (LIPP, 2001)

- **Fase do Alerta:** é a preparação do organismo para a reação á um evento que está prestes a acontecer, preservando assim a própria vida. Inicia-se a liberação de hormônios deixando a pessoa em estado de alerta, porém se a ameaça persistir, o corpo vai para a fase seguinte. É nessa fase que começa as dores musculares, pois eles ficam tensos e contraídos.
- **Fase da resistência:** é a fase da adaptação do corpo procurando sempre a homeostase interna. Os sintomas iniciais da primeira fase desaparecem dando lugar a uma sensação de desgaste e cansaço.
- **Fase da exaustão:** se a pessoa não sabe lidar com a situação de estresse e se ele for contínuo, o organismo exaure sua reserva de energia adaptativa, iniciando essa fase, quando doenças sérias aparecem. A pessoa não consegue se socializar e/ou trabalhar com satisfação e eficiência.

### 3. O ESTRESSE OCUPACIONAL

É o conjunto de perturbações que caracterizam o desequilíbrio físico e psíquico e que ocorrem na ambiente de trabalho. Há muitos estímulos que podem desencadear o estresse, entre eles, estar exposto a condições como falta de recursos materiais, exigência física e psíquica superior ao que corresponde à função, ambientes de trabalho com problemas de relacionamento interpessoal ou que não garantam a saúde, o bem-estar e a segurança do trabalhador. (FERRARI, 2016).

A Psicóloga Dr<sup>a</sup> Juliana Spinelli Ferrari (2016), afirma que alguns autores costumam dividir os estressores ocupacionais em três categorias:

- **Exigência do trabalho:** é quando o trabalhador concorre a longas jornadas, ritmo demasiadamente acelerado, turnos variados, horas extras todos os dias, etc.;
- **Incompatibilidade de papeis:** são os desvios de funções. As atribuições e direitos de cada cargo que se acumulam para determinados trabalhadores.
- **Condições materiais:** diz respeito ao ambiente de trabalho dentro das instalações, organização dos recursos materiais, higiene, condições climáticas, etc.

### 4. O AMBIENTE POLICIAL

O ambiente policial está propício a uma infinidade de situações que leva o funcionário a absorver certas emoções que podem desencadear sintomas de estresse, lembrando sempre que tudo isso é relativo, ou seja, o que é fator estressante para alguns, para outros são motivações que os levam a desenvolver ainda melhor seu trabalho e para outros ainda, nem sequer faz diferença, pois não são abalados emocionalmente. (MIGLIOLI, 2008).

A motivação é peça fundamental para o trabalho do policial, pois é com isso que se busca a perfeição para a atividade fim. Psicólogos apontam dois tipos de motivação, sendo o primeiro é a intrínseca que é quando o indivíduo adora o seu trabalho pelo que ele é. A segunda é a extrínseca, que o levaria a fazer alguma coisa por algo que irá receber. (Revista Exame, 13/12/2000).

Segundo José Luiz Miglioli (2008), um policial desmotivado, sem interesse, lento, mal humorado trás prejuízos para corporação, porém, isso não faz dele um profissional ruim, mas sim pode estar com início de estresse. Igualmente, os que possuem problemas familiares e sociais pelo pouco salário que recebe. Consideramos que o desgastante trabalho policial como fator de iniciação para distúrbios físicos e psíquicos, conseqüentemente o talento, a capacidade de trabalho, a paciência, o bom humor e a obstinação do policia civil são levados ao limite.

José Luiz Miglioli (2008), afirma também que policiais civis evitam afastamento de suas funções para tratamento médico, pois isso traria prejuízos para sua carreira, aumentando ainda mais o seu problema.

A Polícia Civil do Estado de São Paulo ainda conta com diversos problemas, entre outros, a falta de recursos humanos e de materiais, o que agrava o processo de estresse nas Unidades Policiais, aumentando a carga de trabalho nos locais onde há a falta desses recursos. Porém o policial civil ainda trabalha com amor e a satisfação de fazer parte de uma instituição centenária, que ao longo de sua trajetória, trás consigo histórias que proporcionam orgulho aos seus funcionários. (MIGLIOLI, 2008).

## **5. A IMPORTÂNCIA DO EDUCADOR FÍSICO NA PRÁTICA DO ALONGAMENTO PARA O ALÍVIO DO ESTRESSE**

Atualmente, com o ritmo de trabalho muito acelerado, muitas pessoas acabam sentindo dores musculares, enrijecimento articular, problemas de má circulação e lesões por esforços repetitivos. Trabalhar sentado em frente de um computador ou em pé durante horas, no final do dia, a musculatura recebe uma boa carga de tensão, sendo entre os mais sobrecarregados estão os dos ombros, pescoço, e da região lombar e quadris.(VENTURIM, 2017).

Os alongamentos diminuem a tensão muscular, acalmam o sistema nervoso, ativam a circulação sanguínea, reduzem o risco de lesões, diminuem o estresse, ansiedade e fadiga, corrige a postura, massageia órgãos, aumentando o bem estar. Os movimentos de girar, dobrar e alongar o corpo oferecem uma série de vantagens para a saúde. O fato de corrigir a postura leva os órgãos internos a trabalharem corretamente, mais livres, sem pressão, aliviando as dores musculares e liberando hormônios como a serotonina e a endorfina, além de aumentar a consciência corporal. Eles podem ser realizados a qualquer hora, em qualquer lugar, mesmo dentro do expediente do trabalho, para aliviar as tensões do dia a dia, melhorando assim, a concentração. Alongar-se não requer grandes esforços, não precisa de aparelhos especiais ou roupas específicas e nem muita habilidade para realizá-los. Outros hormônios liberados são a insulina em um primeiro momento, glucagon quando a insulina está em baixa, GH (hormônio do crescimento), leptina e grelina. (CARVALHO, 2012).

Quando a tensão muscular se torna crônica e se mantém no corpo por longos períodos, causa até mesmo o envelhecimento precoce e sensação de corpo pesado. Quando o cérebro relaxa por meio do alongamento corporal, reverte esse processo ao enviar sinapses para que as células se renovem, além de massagear órgãos internos. Quando se alonga o tronco, por exemplo, massageia o fígado, rins, pâncreas e intestinos, aumentando a circulação sanguínea entre eles, melhorando o funcionamento, eliminando toxinas nocivas. (REVISTA SUPERINTERESSANTE, 2015).

O alongamento é definido como exercício físico para desenvolver ou manter a flexibilidade, que por sua vez é definida como amplitude máxima de uma articulação, sem que ocorra lesão (SARTI, 2016).

De acordo com Bob Anderson (2013), especialista em alongamento conhecido mundialmente, o alongamento é uma forma simples e indolor de nos prepararmos para o movimento. Movimento esse que pode ser uma simples tarefa do cotidiano como atar os sapatos, por exemplo. Ele ainda afirma que podemos aprender muito sobre o tema observando os animais que, instintivamente, sabem como alongar. Ele explica que o gato alonga-se de um modo espontâneo, nunca alongando mais do que o adequado, preparando os músculos que precisará usar.

Uma anomalia existente no meio policial é a lombalgia, que são as dores na região lombar, que está intimamente relacionada com fatores psicossociais geradores de estresse, fato comprovado através de estudos internacionais. Segundo o ortopedista Ysao Yamamura, a tensão emocional pode transformar a coluna em um órgão de choque, em que o indivíduo descarrega as emoções negativas, como ansiedade e frustrações. Os médicos alertam que 40% dos doentes de lombalgia podem desenvolver um quadro de dor crônica, e 85% dos casos não é possível determinar o motivo da dor. Para o ortopedista Akira Ishida, professor da Unifesp, no decorrer do tempo, vários fatores de risco atuam em conjunto ocasionando a dor, e se não houver mudança de hábito, como perda de peso e realização de atividade física, a dor voltará. Para a fisioterapeuta Maria do Carmo Bruneli, os exercícios de alongamento da musculatura e a reeducação postural também são importantes. (Folha de S.Paulo, 09/02/2003).

O exercício de alongamento ajuda e muito na prevenção do processo que desencadeia a lombalgia, pois evita a contração dos músculos envolvidos por longos períodos. Alongar a musculatura durante alguns minutos é para justamente, diminuir a sobre carga que nela estiver, várias vezes ao longo do dia. (Folha de S.Paulo, 09/02/2003).

### **5.1. RECOMENDAÇÕES PARA PRATICAR ALONGAMENTO**

Simone Sarti (2016), da redação Vya Estelar, nos explica as recomendações para uma boa e eficaz prática de Alongamento:

- Procure respirar lentamente;
- Concentre-se nos músculos e articulações envolvidos;
- Sinta o alongamento até perceber uma leve tensão, dentro de seu limite, e mantenha por no mínimo 10 segundos;
- Oriente-se pela sensação do alongamento;
- O exercício deve ser brando, suave, não insistir até causar dor.

## 5.2. COMO FAZER A LONGAMENTOS

Simone Sarti (2016), explica também como fazer Alongamento:

- Inicie sempre com alongamentos de leve tensão e progrida gradativamente;
- Tente trabalhar sempre o maior número de ângulos das articulações;
- Os alongamentos devem ser feitos com freqüência, todos os dias se possível;
- Podem ser feitos a qualquer hora;
- Qualquer pessoa se beneficia com os alongamentos, desde que respeitadas ás características de cada indivíduo;
- um treino de alongamento para ganho de flexibilidade deve ser feito em sessões específicas;
- Não espere desenvolver flexibilidade rapidamente;
- Dê prioridade à conscientização e ajuste das posturas, para depois aumentar a amplitude dos movimentos;
- Aprenda a relaxar sem sair da postura correta, respirando profunda e lentamente, concentrando-se no músculo que está sendo alongado;
- Antes de começar a praticar o alongamento, consulte um profissional de Educação Física.

## 6. ANÁLISE DA PESQUISA

Foi realizado o Teste de Fick para avaliar o nível de estresse de modo quantitativo, com amostra de 60 policiais civis, sendo 20 do sexo feminino e 40 do sexo masculino sem distinção de carreira no município de Avaré/SP nas unidades da Administração da Seccional de Polícia de Avaré/SP, 1º DP, 2º DP, 3º DP, Plantão Permanente, D.I.G. (Delegacia de Investigações Gerais), D.I.S.E. (Delegacia de Investigações Sobre Entorpecentes) e D.D.M. (Delegacia de Defesa da Mulher). Para garantir a integridade dos pesquisados seus nomes não serão citados.

O questionário teve adaptação do Excelentíssimo Sr. Dr. João Luiz de Almeida, Delegado de Polícia Civil do Estado de São Paulo, com atribuição de suas funções no Município de Avaré/SP, formado em Psicologia pela Faculdade Sudoeste Paulista (FSP) em Avaré/SP, tendo como resultado o quadro abaixo:

### **6.1. GERAL – TOTAL DE 60 INDIVÍDUOS**

SEM ESTRESSE: 5 = 8,3%

ESTRESSE MODERADO: 50 = 84%

ESTRESSE INTENSO: 5 = 8,3%

ESTRESSE MUITO INTENSO: 0

### **6.2. GERAL FEMININO – TOTAL 20 INDIVÍDUOS**

SEM ESTRESSE: 1 = 5% SENDO 1,7% DO GERAL

ESTRESSE MODERADO: 18 = 90%, SENDO 30% DO GERAL

ESTRESSE INTENSO: 1 = 5% SENDO 1,7% DO GERAL

ESTRESSE MUITO INTENSO: 0

### **6.3. GERAL MASCULINO – TOTAL DE 40 INDIVÍDUOS**

SEM ESTRESSE: 4 = 10%, SENDO 6,6% DO GERAL

ESTRESSE MODERADO: 32 = 80%, SENDO 53,4% DO GERAL

ESTRESSE INTENSO: 4 = 10%, SENDO 6,6% DO GERAL

ESTRESSE MUITO INTENSO: 0

## **7. RESULTADO E DISCUSSÃO**

Após análise do Quadro de Resultados e as Fases do Estresse proposto por Hans Selye (LIPP, 2001), foi criado uma adaptação entre eles de modo comparativo, possibilitando um melhor entendimento que acerca a pesquisa.

- Estresse Moderado (Fase de Alerta),
- Estresse Intenso (Fase de Resistência),
- Estresse Muito Intenso (Fase de Exaustão).

Observando o resultado da pesquisa concluímos que 50 policiais, dentre os 60 pesquisados, ou seja, 84% aproximadamente estão com estresse moderado (fase de alerta), o que representa a maioria, sendo uma maior porcentagem entre as mulheres (90%) e em maior número entre os homens (32 indivíduos).

Nota-se que o número e porcentagem de sem estresse e estresse intenso (fase de resistência) são iguais, ou seja, 5 indivíduos representando 8,3% cada, e iguala também no número e porcentagem entre homens e mulheres, sendo 4 e 1 indivíduos e porcentagem de 10% e 5% respectivamente. O estresse muito intenso não foi detectado entre os policiais civis analisados.

Como a maioria dos policiais civis de Avaré/SP está com estresse moderado (fase de alerta) o exercício de alongamento é muito bem proposto para combater o avanço do estresse, principalmente os sintomas físicos, já que trabalha exatamente com grupos musculares utilizados no dia a dia desses policiais, tornando-os menos tensos e rígidos e assim, liberando hormônios que causam uma sensação de bem estar físico e emocional (CARVALHO, 2012), auxiliando também para o não desencadeamento das fases seguintes do estresse.

## 8. METODOLOGIA

Em relação ao referencial teórico, foi utilizada a revisão literária, buscando artigos da internet e revistas, sobre o ambiente policial, estresse e suas classificações e exercícios de alongamentos e seus benefícios. Depois de amparado teoricamente, foi aplicado um questionário extraído na internet, depois de escolhido entre tantos, com respostas objetivas (teste) aos policiais civis do Município de Avaré/SP. Feito a pesquisa e colhida as respostas, delimitou-se o tema e seus principais pontos de análise entre modo geral, depois para gênero, sendo esse último para demonstrar se há outros fatores de classificação do estresse, porém o próprio teste não menciona o fator genético e histórico familiar e nem tão pouco o ambiente caseiro, pois o foco da pesquisa é somente dentro do universo da Polícia Civil do Município de Avaré/SP.

Optando pela pesquisa quantitativa, o que direciona o objetivo do conhecimento, pôde-se ter uma clara visão da problemática do estresse entre o policiais civis e, com o auxílio do exercício de alongamento, comprova, através de artigos próprios, que colabora com a diminuição dos sintomas do estresse e não desencadeia o seu aumento, e assim desenvolveu-se este trabalho que apresenta sua versão final depois de analisado o tema pelo professor orientador.

## 9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos dados das pesquisas realizadas nesse trabalho, conclui-se reconhecer a importância do exercício de alongamento muscular, possibilitando assim, melhor relaxamento nos horários de trabalhos dos policiais civis de Avaré, pois funcionários com estresse elevado, além de não contribuir para a melhora do ambiente de trabalho policial, não desenvolve suas funções esperadas pela Instituição e de si próprio, prejudicando ainda mais sua saúde física e mental. Baseado nesse contexto, quem

também sai prejudicado é a sociedade que sempre espera o melhor da Policia Civil do Estado de São Paulo.

## 10. REFERÊNCIAS

ENTENDENDO O ESTRESSE. **Auto ajuda em foco**. Publicado em 25 jan. 2012. Disponível em [www.autoajudaemfoco.com.br](http://www.autoajudaemfoco.com.br). Acesso em 20 mai. 2017.

FERRARI, JULIANA SPINELLI. **Estresse Ocupacional**. Brasil Escola. Publicado em jan. 2017. Disponível em: [www.brasilecola.uol.com.br/psicologia/stress-ocupacional](http://www.brasilecola.uol.com.br/psicologia/stress-ocupacional). Acesso em 17 mar. 2017.

VENTURIM, FABIO. Publicado em 2017. **Alongamentos aliviam as tensões do dia-a-dia**. Disponível em [www.inatel.com.br](http://www.inatel.com.br). Acesso em 20 mai. 2017.

MIGLIOLI, JOSÉ LUIZ. **Os sintomas de doenças entre os policiais civis**. Publicado em 26 fev. 2008. Disponível em: [www.flitparalizante](http://www.flitparalizante). Acesso em 02 mar. 2017.

FRAZÃO, ARTHUR. **Veja quais são os sintomas de estresse físico e emocional**. Publicado em 13 abr. 2016 – Disponível em [www.tuasaude.com.br](http://www.tuasaude.com.br) acesso em 20 mai. 2017.

BORDIN, SELMA. **Tudo sobre o estresse** . Publicado em 13 jul. 2016. Disponível em [www.einstein.br](http://www.einstein.br). Acesso em 17 mai. 2017.

SARTI, SIMONE. **Alongamento diminui ansiedade, estresse e depressão**. Publicado em 01 jan.2016. Disponível em: [www.vyaestelar.uol.com.br](http://www.vyaestelar.uol.com.br). Acesso em 01 mai. 2017.

CARVALHO, KARINA ROMERA. **A importância da atividade física na liberação de hormônios**. Publicado em 18 dez 2012. Disponível em [www.portaldaeducacao.com.br](http://www.portaldaeducacao.com.br). Acesso em 17 mai. 2017

REVISTA SUPERINTERESSANTE, edição 355, pagina39, dezembro de 2015.

LIPP, Marilda Novaes, **O Stress Emocional e seu tratamento**. São Paulo: Artes Médicas. 2001. Disponível em [www.estresse.com.br](http://www.estresse.com.br). Acesso em 02 mar. 2017

ANDERSON, ROBERT. **Alongue-se**. Edição 24. 2013.

# QUESTIONÁRIO DE ESTRESSE

SEXO:

IDADE:

LOCAL DE TRABALHO:

Antes mesmo da realização desse instrumento de avaliação, faça você mesmo às seguintes perguntas:

- Sou uma pessoa estressada? ( )sim ( )não

- O estresse é um fator prejudicial em minha vida? ( )sim ( ) não

As respostas a essas perguntas definem sua compreensão sobre o estresse em sua vida diária, independentemente do escore encontrado na avaliação a seguir, essa compreensão é muito importante para a administração de sua vida. Lembre-se que ultrapassar nossos limites fisiológicos pode trazer conseqüências desastrosas e um futuro próximo.

Assinale a freqüência com que você vivenciou nos **últimos dois meses** cada um dos itens abaixo:

Dores de cabeça por tensão e enxaqueca:

( ) Não tenho tido problemas ( ) Ocasionalmente ( ) Frequentemente ( )

Insônia (Não dormir a noite inteira)

( ) Não tenho tido problemas ( ) Ocasionalmente ( ) Frequentemente ( )

Comer em excesso

( ) Não tenho tido problemas ( ) Ocasionalmente ( ) Frequentemente ( )

Dores na parte inferior das costas (lombar)

( ) Não tenho tido problemas ( ) Ocasionalmente ( ) Frequentemente ( )

Úlceras ou gastrite

( ) Não tenho tido problemas ( ) Ocasionalmente ( ) Frequentemente ( )

Nervosismo

( ) Não tenho tido problemas ( ) Ocasionalmente ( ) Frequentemente ( )

Pesadelos

( ) Não tenho tido problemas ( ) Ocasionalmente ( ) Frequentemente ( )

Pressão arterial alterada

( ) Não tenho tido problemas ( ) Ocasionalmente ( ) Frequentemente ( )

Mãos e pés frios e suados

( ) Não tenho tido problemas ( ) Ocasionalmente ( ) Frequentemente ( )

Ingestão de álcool / remédios sem receita

( ) Não tenho tido problemas ( ) Ocasionalmente ( ) Frequentemente ( )

Palpitações cardíacas (taquicardia)

( ) Não tenho tido problemas ( ) Ocasionalmente ( ) Frequentemente ( )

Indigestão

( ) Não tenho tido problemas ( ) Ocasionalmente ( ) Frequentemente ( )

Dificuldades sexuais

( ) Não tenho tido problemas ( ) Ocasionalmente ( ) Frequentemente ( )

Preocupações excessivas

( ) Não tenho tido problemas ( ) Ocasionalmente ( ) Frequentemente ( )

Náuseas e vômitos

( ) Não tenho tido problemas ( ) Ocasionalmente ( ) Frequentemente ( )

Agressividade

( ) Não tenho tido problemas ( ) Ocasionalmente ( ) Frequentemente ( )

Sono irregular acordando várias vezes ao dia

( ) Não tenho tido problemas ( ) Ocasionalmente ( ) Frequentemente ( )

Perda de apetite e diarreia

( ) Não tenho tido problemas ( ) Ocasionalmente ( ) Frequentemente ( )

Dores nos músculos do pescoço e ombros

( ) Não tenho tido problemas ( ) Ocasionalmente ( ) Frequentemente ( )

Crises respiratórias e dificuldades em respirar

( ) Não tenho tido problemas ( ) Ocasionalmente ( ) Frequentemente ( )

Períodos de depressão

( ) Não tenho tido problemas ( ) Ocasionalmente ( ) Frequentemente ( )

Pequenos acidentes

( ) Não tenho tido problemas ( ) Ocasionalmente ( ) Frequentemente ( )

Períodos de manias (alegrias e autoconfiança em excesso)

( ) Não tenho tido problemas ( ) Ocasionalmente ( ) Frequentemente ( )

Valores: 0 = Não tenho tido problemas 1 = Ocasionalmente 2 = Frequentemente

Sem Estresse-----menos de 4 pontos

Estresse Moderado-----de 4 a 20 pontos

Estresse Intenso-----de 20 a 30 pontos

Estresse Muito Intenso-----acima de 20 pontos