

Atualmente as forças policiais de todo o mundo estão se defrontando com as consequências do estresse a que seus efetivos estão expostos (Andrade, Souza e Minayo, 2009), o que indica a premência para a busca de alternativas que forneçam subsídios para melhorar o enfrentamento do estresse e minimizar o sofrimento, tendo em vista tanto a saúde do policial como a eficácia de suas ações. A especificidade do trabalho do policial está no fato de que, ao atuar como agente repressor da criminalidade e mantenedor da ordem convive com a violência que se exerce sobre ele. Seu trabalho se insere no campo dos serviços públicos e o expõe a riscos ocupacionais inerentes ao desempenho das atividades, o que causa estresse e outros problemas de saúde. O objetivo deste estudo é analisar o impacto do estresse e das técnicas de relaxamento na variabilidade da frequência cardíaca em policiais militares. O estudo ocorrerá em dois momentos com o Batalhão de Operações Especiais (BOE) da polícia militar. No primeiro, os dados serão coletados por meio de um questionário autoaplicável (dados sociolaborais e as escalas WOQOL, Estresse Percebido, Resiliência e Desequilíbrio Esforço-Recompensa), medidas de variabilidade da frequência cardíaca, cortisol salivar, pressão arterial e medidas antropométricas. No segundo, será coletada a variabilidade da frequência cardíaca antes e após a intervenção com técnicas de relaxamento, de respiração e *biofeedback*. Serão realizados o Teste t de Student, análise da variância ANOVA, Regressão Linear Múltipla e correlações de Pearson. Serão consideradas como diferenças estatisticamente significativas quando  $p < 0,05$ . Este projeto de pesquisa foi aprovado pelo ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, protocolo 19785. Serão respeitados os princípios éticos de acordo com a Resolução 196/96 (BRASIL, 1996). O presente estudo encontra-se em processo de coleta dos dados da primeira etapa. Os resultados desta avaliação fornecerão dados sobre o estresse destes profissionais e sobre o efeito da intervenção de enfermagem à medida que provê os próprios sujeitos e grupo com dados sobre sua saúde e sobre as formas de enfrentamento do estresse laboral permitido a elaboração de medidas que visem proteger e promover a saúde destes trabalhadores e minimizar os riscos a curto e longo prazo. Ao conhecer os efeitos deletérios do estresse sobre a saúde das pessoas e a tendência de muitas permanecerem mais tempo no mercado de trabalho devido a diferentes fatores (longevidade, questões pecuniárias, entre outras), torna-se imprescindível monitorar sua saúde e intervir precocemente para que se mantenham ativas e produtivas ao longo dos anos.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, ER; SOUZA, ER; MINAYO, MCS. Intervenção visando à autoestima e qualidade de vida de policiais civis do Rio de Janeiro. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 14, p.275-285, 2009.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa em seres humanos**. Resolução N° 196, de 10 de outubro de 1996. Brasília, 1996.