



CATÓLICA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO  
E PSICOLOGIA

---

PORTO

# *Coping* e Stress em Agentes da Polícia de Segurança Pública

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa  
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia da Justiça e Comportamento Desviante -

*Maria Belén Astorgano Llamedo*

Porto, julho 2022



CATÓLICA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO  
E PSICOLOGIA

---

PORTO

# *Coping e Stress em Agentes da Polícia de Segurança Pública*

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa  
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia da Justiça e Comportamento Desviante-

*Maria Belén Astorgano Llamedo*

Trabalho efetuado sob a orientação de

Prof.<sup>a</sup> Dra. Patrícia Oliveira-Silva  
Prof.<sup>a</sup> Dra. Diana Cristina Rodrigues Pereira

Porto, julho 2022



## Agradecimentos

Aos meus pais, por serem o maior alicerce da minha vida. Tudo o que sou, devo-o a vocês.

À minha família, em especial ao meu irmão, à sua namorada, avós e tio, por serem o meu maior tesouro.

Aos meus avôs, que guiam o meu caminho e estejam onde estiverem, sempre estarão comigo.

À Professora *Patrícia*, pela sua paixão evidente pela psicologia, que transparece aos seus alunos, por ter marcado o meu percurso académico desde o início da licenciatura, e me ter ajudado neste percurso.

À Professora *Diana*, por ter sido incansável, por toda a paciência e disponibilidade, foi luz o fundo do túnel em momentos de maior *stress*.

Ao meu *Chiquinho*, por ser tudo aquilo que eu não sou. Mudaste a minha forma de olhar para a vida, e motivas-me a ser sempre mais e melhor.

À *Sofia*, por ser o meu braço direito e uma amiga insubstituível, por nunca deixar de estar disponível para mim e todas as minhas questões existenciais. Admiro a pessoa que és.

Aos meus amigos, por serem um porto-seguro. Em especial ao Miguel, Ferreira, Carlota, Rosa, Celma, Guerner e Rui pela amizade incondicional. São a família que eu escolhi e não podia estar mais orgulhosa de vos ter na minha vida.



## Resumo

Os policiais são frequentemente expostos a situações imprevisíveis e potencialmente traumáticas, que podem repercutir-se na sua saúde mental. Considerando o possível impacto da exposição contínua a *stressores*, o presente estudo teve como objetivo caracterizar o *stress* em 41 participantes da Polícia de Segurança Pública. Pretendeu-se perceber se a antiguidade no serviço e a vulnerabilidade ao *stress* se associavam com uma maior propensão para adotar um *coping* desadaptativo bem como com maior *stress* percebido. Para tal, foi utilizado um desenho correlacional e instrumentos de autorrelato que permitiram avaliar a vulnerabilidade, (*Questionário de Vulnerabilidade ao Stress* [23-QVS]), *stress* percebido (*Perceived Stress Scale* [PSS-10]) e estilos de *coping* (*Brief COPE*). Os resultados apresentaram correlação negativa entre a antiguidade no serviço e menor tendência de adoção de *coping* adaptativo. Contudo, a relação entre antiguidade e *stress* percebido não foi detetada. Observou-se também que quanto maior a vulnerabilidade reportada, maior a propensão para adotar um estilo de *coping* desadaptativo, assim como maior o nível de *stress* percebido. Pretende-se que estes resultados possam impulsionar o aumento da literacia de saúde mental neste contexto, através da criação de programas que visem a melhoria de bem-estar e *performance* destes profissionais.

*Palavras-chave:* Polícia, Antiguidade, Vulnerabilidade ao *Stress*, *Coping* Desadaptativo, *Stress*

## **Abstract**

Police officers are often exposed to unpredictable and potentially traumatic situations, which can affect their mental health. Considering the possible impact of continuous exposure to stressors, the present study aimed to characterize stress in 41 participants from the Public Security Police. It was intended to understand whether seniority and vulnerability to stress were associated with a greater propensity to adopt maladaptive coping as well as greater perceived stress. To this end, a correlational design was applied, and self-report instruments were used to assess vulnerability (Stress Vulnerability Questionnaire [23-QVS]), perceived stress (Perceived Stress Scale [PSS-10]) and coping styles (Brief COPE). Results showed a negative correlation between seniority in service and a lower tendency to adopt adaptive coping. However, the relationship between seniority and perceived stress was not detected. It was also observed that the greater the reported vulnerability, the greater the propensity to adopt a maladaptive coping style, as well as the greater the level of perceived stress. It is intended that these results can boost the increase in mental health literacy in this context, through the creation of programs aimed at improving the well-being and performance of these professionals.

*Keywords:* Police, Seniority, Stress Vulnerability, Maladaptive Coping, Stress

## Índice

<b>Introdução</b> .....	<b>10</b>
<b>Enquadramento Teórico</b> .....	<b>12</b>
<i>Stress</i> .....	12
<i>Stress Ocupacional</i> .....	13
<i>Stress Organizacional</i> .....	13
<i>Stress Pessoal</i> .....	14
Estilos de <i>Coping</i> .....	15
Vulnerabilidade ao <i>Stress</i> .....	16
Impactos Longitudinais do <i>Stress</i> nos Polícias .....	17
<b>Método</b> .....	<b>19</b>
Objetivos da Investigação .....	19
Participantes .....	20
Instrumentos.....	20
<i>Questionário Sociodemográfico</i> .....	20
<i>Questionário de Vulnerabilidade ao Stress (23-QVS)</i> .....	22
<i>Escala do Stress Percebido (PSS-10)</i> .....	23
<i>Brief COPE</i> .....	24
Procedimentos .....	25
<i>Recolha de Dados</i> .....	25
<i>Tratamento e Análise de Dados</i> .....	25
<b>Resultados</b> .....	<b>27</b>
Dados Descritivos dos Instrumentos .....	27
Testagem das Hipóteses de Investigação .....	31
<i>Associação entre Antiguidade no Serviço e Estratégias de Coping Desadaptativas (H1)</i> .....	31
<i>Associação entre Antiguidade no Serviço e Níveis de Stress Percecionado (H2)</i> .....	31
<i>Associação entre Vulnerabilidade ao Stress e Estratégias de Coping Desadaptativas (H3)</i> .....	31
<i>Associação entre Vulnerabilidade ao Stress e Níveis de Stress Percecionado (H4)</i> .....	31
<b>Discussão</b> .....	<b>32</b>
<b>Conclusão</b> .....	<b>39</b>
<b>Referências</b> .....	<b>42</b>

### **Lista de Abreviaturas**

CNS – Conselho Nacional de Saúde

DP – Núcleo da Divisão de Psicologia

GNR – Guarda Nacional Republicana

OPP – Ordem dos Psicólogos Portugueses

PSS-10 – Escala de *Stress* Percecionado

PSP – Polícia de Segurança Pública

23-QVS – Questionário de Vulnerabilidade ao *Stress*

## Introdução

A atividade laboral pode gerar *stress* que afeta negativamente a vertente física e psicológica, surtindo efeitos diretos no comportamento (Violanti et al., 2017). A ação policial tem sido particularmente descrita por vários autores como uma das profissões de maior risco (Anshel, 2000; Velazquez & Hernandez, 2019), marcada por diversos *stressores* complexos. Os polícias estão em iminente contacto com situações perigosas e inesperadas tais como vitimação, homicídios, altos níveis de violência, disparos de armas de fogo, assim como poderão também assumir um papel preventivo ou burocrático (Amaranto et al., 2003; Oliveira & Queirós, 2012).

Diversos autores defendem que o *stress* a que os polícias estão expostos deve ser holisticamente analisado, tendo em consideração aspetos organizacionais, ocupacionais e pessoais (Ranta & Sud, 2008; Violanti et al., 2017; Zhao et al., 2002). Contudo, o impacto que o *stress* irá exercer depende de variáveis individuais, contextuais e sociais, bem como dos mecanismos de *coping* adotados (Anshel, 2000; Queirós et al., 2015).

A exposição ao *stress* no contexto laboral, independentemente da origem, pode ultrapassar os limites do exercício da profissão e refletir-se na vida pessoal. Este pode prejudicar a qualidade de vida e produtividade do indivíduo bem como comprometer gravemente a saúde, ao potenciar patologias como depressão, *burnout*, *stress* pós-traumático e ansiedade (Karaffa & Koch, 2016; Sadir et al., 2010). Em consonância, Morash e colaboradores (2006) assumem que, ainda que o *stress* possa ser catalisador de ação, habitualmente assume um papel de cariz destrutivo para o indivíduo, podendo impactar a vida, ou até provocar o término desta, quando gerido inadequadamente.

Revela-se fulcral que os polícias lidem adaptativamente com o *stress*, uma vez que este pode ter consequências graves e condicionar não só a vida pessoal dos mesmos, como também a sua prática profissional, tendo repercussões para a população (Bera, 2021; Van Hasselt et al., 2008). Neste sentido, alerta-se para a importância de um *coping* adaptativo, que consiste em estratégias que o sujeito utiliza para lidar com situações *stressantes*, culminando num ajustamento positivo e sem repercussões psicológicas ou comportamentais a longo-prazo perante a situação destabilizadora (Pais-Ribeiro & Rodrigues, 2004; Seiffge-Krenke, 2004).

Em Portugal, numa análise à Polícia de Segurança Pública (PSP) e Guarda Nacional Republicana (GNR), constatou-se que a taxa de suicídio é duas vezes mais prevalente dentro das forças policiais comparativamente com o resto da população, algo que alerta para a mecanismos de *coping* desadaptativos em alguns profissionais (Rodrigues, 2018). Para além disto, a literatura aponta nos polícias maiores níveis de alcoolismo, problemas familiares e

violência doméstica em comparação com o resto da população (Agolla, 2009; Amaranto et al., 2003; Donnelly et al., 2015). Estes valores espelham a necessidade de reconhecimento de fatores de risco, de forma a intervir ativamente sobre os mesmos, para que tanto a vida pessoal como profissional do polícia não seja prejudicada por este fenómeno. É, portanto, essencial a consciencialização e sensibilização ao *stress* e as suas possíveis consequências (Bishopp et al., 2019; Oliveira & Queirós, 2012).

Neste contexto surge a presente investigação, alicerçada ao projeto *Mental Health Neuroforce* do *Human Neurobehavioural Laboratory* da Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa do Porto, que tem como objetivo desenvolver estudos experimentais, para explorar as dimensões com maior impacto na saúde mental policial. Este estudo em particular busca analisar o *stress*, perceber o papel de variáveis como a experiência, propensão para a vulnerabilidade e estilos de *coping* adotados.

## Enquadramento Teórico

A ação policial, que assenta na prevenção, proteção e combate à criminalidade, é indispensável para o funcionamento da vida cívica, sendo que o bem-estar destes profissionais contribui para o bom desempenho da profissão (Bera, 2021).

Nesta linha de trabalho, é imperativa a adoção de papéis versáteis, através de uma atuação que expõe os polícias a fatores de risco que podem comprometer a integridade física e psicológica, mas também pela realização de trabalhos burocráticos e monótonos, que podem também apresentar-se como *stressores* (Zhao et al., 2002). É portanto inevitável a exposição a inúmeros *stressores* na atuação policial, que se geridos desadaptativamente, podem repercutir-se a nível físico, psicológico e comportamental (Hickman et al., 2011).

### *Stress*

Stinchcomb (2004) indica que não existe consenso no que concerne à definição de *stress*. Por um lado, aponta para a possibilidade de ser um estímulo, que despoleta uma reação de tensão ou ansiedade. Por outro lado, o autor reconhece a possibilidade do *stress* ser a reação fisiológica (e.g., úlceras, hiperventilação, taquicardias, entre outros) e psicológica (e.g., irritabilidade) a estímulos adversos. Nesta lógica, Oliveira e dos Santos (2010) referem que os sintomas do *stress* se evidenciam maioritariamente através de vertentes psicológicas e comportamentais. Independentemente da conceção de *stress*, para que este fenómeno ocorra, é necessário existir perceção de desequilíbrio entre a exigência da situação e a capacitação pessoal ou recursos disponíveis para a superar (Hickman et al., 2011; Stinchcomb, 2004).

Alicerçado a este fenómeno, surge a terminologia de *stressor*, definido como a circunstância causadora de *stress* (Deschamps et al., 2003; Lazarus & Folkman, 1984). Para além disto, inerente ao *stress* surgem dois processos subjacentes: avaliação cognitiva e *coping*. Isto é, Lazarus e Folkman (1984) explicam que quando um sujeito enfrenta um possível *stressor*, existem diferentes tipos de avaliações cognitivas que podem surgir – este pode ser percecionado como irrelevante; positivo (se a situação for interpretada como propiciadora de bem-estar do sujeito a curto ou longo-prazo) ou então *stressante*. Caso o estímulo seja percecionado como *stressante*, este pode ser avaliado de três maneiras: como *dano/perda*, se o sujeito sentir que já foi vítima de dano proveniente do *stressor* (e.g. numa situação de lesão) ou *ameaça*, se for antecipado algum tipo de prejuízo, o que acarreta emoções de cariz negativo, como medo e ansiedade (e.g. um polícia ser chamado para separar uma disputa, sendo imprevisível com o que se irá deparar). Por último, existe a possibilidade de percecionar o *stressor* como um *desafio*, que poderá acompanhar-se de emoções positivas

como a alegria e sentimento de eficácia, pois o sujeito, mesmo que perante um *stressor*, considera-se capaz de o ultrapassar adaptativamente (e.g. no momento de apreensão de um criminoso; Carver & Connor-Smith, 2010; Dias & Pais-Ribeiro, 2019; Lazarus & Folkman, 1984).

O *coping*, por sua vez, decorre de uma avaliação secundária que, como explicam Lazarus e Folkman (1984), se dá quando o sujeito compreende que está perante um *stressor*, e pondera como o superar. No final de toda a avaliação cognitiva ocorre a reavaliação, que consiste, tal como o nome indica, numa avaliação repetida do *stressor* com todas as variáveis que se anexaram a este processo. São estes momentos que de maneira dinâmica e complexa determinam o nível de *stress* sentido e a sua relação com a reação emocional consequente, considerando as características pessoais do indivíduo e do *stressor*, tendendo a repetir-se aquando de exposições posteriores ao *stress* (Blum et al., 2012; Lazarus & Folkman, 1984).

Como suprarreferido, o *stress* no contexto laboral dos polícias pode surgir da vertente ocupacional, organizacional e estender-se para a vida pessoal do agente, diferindo na sua génese (Ranta & Sud, 2008; Violanti et al., 2017; Zhao et al., 2002). Cada uma destas vertentes será abordada nas próximas secções.

### ***Stress Ocupacional***

O *stress* ocupacional no âmbito policial diz respeito ao experienciado no desempenho da atividade em si (Agolla, 2009), pelo que Sherwood e colegas (2019) apontam que é inevitável a experiência deste tipo de *stressores*.

Este fenómeno ocorre quando as exigências do trabalho são percecionadas como incompatíveis com os recursos pessoais (Walvekar et al., 2015). Aspectos como horários variados, a imprevisibilidade da atuação, a exposição a eventos potencialmente traumáticos e constantes ameaças à integridade física e psicológica, são motivadores para este tipo de *stress* (Violanti et al., 2017). Também a versatilidade da ação policial é evidenciada na literatura, sendo apontados como principais *stressores* a morte de um parceiro, a necessidade de tirar uma vida em prol do trabalho, como também a vertente burocrática (Agolla, 2009; Stinchcomb, 2004). Para além disto, a constante exposição nos *media* numa perspetiva crítica, fomenta a dualidade com que os polícias são percecionados na sociedade – tanto podem ser vistos como “heróis”, ou como coercivos e abusivos (Vieira & Fernandes, 2020).

### ***Stress Organizacional***

Zhao e colaboradores (2002) cruzam aspetos da ação policial com a estrutura organizacional inflexível e pré-definida neste contexto, como a hierarquia existente, aliada à obrigatoriedade de seguir regras que não dão aso à utilização do julgamento pessoal. A própria estrutura organizacional tende a negligenciar as perspetivas individuais, uma vez que todas as decisões tomadas têm obrigatoriamente que ir de encontro com as ordens superiores (Oliveira & dos Santos, 2010; Zhao et al., 2002).

São precipitantes para este fenómeno proveniente da própria organização laboral, as questões salariais percebidas como insuficientes, a falta de apoio administrativo, o ambiente hostil, ausência de reconhecimento profissional, as dificuldades no relacionamento interpessoal entre trabalhadores e a pressão exercida por supervisores (Anshel, 2000; Morash et al., 2006; Stinchcomb, 2004).

### ***Stress Pessoal***

Griffin e Bernard (2003) indicam uma unificação entre identidade pessoal e profissional do agente, uma vez que estes tendem a assumir o papel de autoridade que representam no trabalho também fora dele. Questões como o controlo e repressão emocional são exigidas para este trabalho, mas podem se tornar prejudiciais quando transportadas para a vida pessoal, podendo culminar num isolamento social ou adoção de comportamentos de cariz agressivo (Amaranto et al., 2003; Oliveira & Queirós 2012).

A literatura alerta ainda para a propensão dos agentes se tornarem desconfiados e pessimistas, o que pode prejudicar as relações sociais dos mesmos, levando a uma suspeita generalizada da população e conseqüente perceção do mundo que os rodeia como ameaçador, agindo em concordância (Griffin & Bernard, 2003; Kirschman, 2006). É também habitual que, devido à partilha de vivências marcantes, os profissionais tendam a apresentar grande coesão grupal, ao passo que existe alienação perante os outros elementos na comunidade (Oliveira & Queirós, 2012; Vieira & Fernandes, 2020).

Considerando os diferentes tipos de *stress*, vale salientar que um determinado evento com potencial *stressor* não afetará a todos os sujeitos de maneira igualitária, pois este é experienciado de maneira idiossincrática (Anshel, 2000; Ingram & Luxton, 2005), pelo que se torna imprescindível abordar o papel dos estilos de *coping*.

## **Estilos de *Coping***

Entende-se por *coping* as estratégias cognitivas e comportamentais que o sujeito utiliza aquando da vivência de *stress*, ocorrendo perante uma determinada situação *stressante* e as consequências da mesma (Bera, 2021; Costa & Leal, 2006; Pais-Ribeiro & Rodrigues, 2004). Por sua vez, o *estilo de coping*, consiste num conjunto de estratégias que o sujeito repetidamente utiliza aquando da exposição a determinado *stressor*. Considerando que as respostas dos sujeitos a diferentes *stressores* tendem a ser estáveis (Carver et al., 1989; Pais-Ribeiro & Rodrigues, 2004), na literatura existem alguns estilos de *coping* identificados.

O *coping* de enfrentamento, ou focado no problema é uma abordagem que consiste num esforço para enfrentar o *stressor* e consequentemente atenuar os efeitos deste, tentando prevenir que este volte a ocorrer, facilitando a resposta a situações semelhantes no futuro (Arble et al., 2018; Lazarus & Folkman, 1984). Dentro desta panóplia de estilos, encontra-se também o *coping* focado nas emoções, que consiste na regulação das emoções que podem surgir aquando da exposição a um *stressor* sendo que o foco neste *coping* é a gestão emocional (Anshel, 2000; Lazarus & Folkman, 1984).

Por outro lado, no *coping* de evitamento o sujeito não confronta o *stressor* ou aquilo que dele advém, negligenciando-o (Thomassen et al., 2022). O que ocorre neste tipo de *coping* é que o *stressor* não é enfrentado, e, embora tal possa ser benéfico a curto prazo, uma vez que salvaguarda o sujeito de sofrimento psicológico, tende a manifestar-se longitudinalmente. Tal se pode traduzir em abuso de substâncias, agressividade, isolamento, entre outros, que curiosamente tendem a ser mais prevalentes em amostras constituídas por agentes policiais (Agolla, 2009; Amaranto et al., 2003; Arble et al., 2018; Donnelly et al., 2015). Devido a estes possíveis efeitos adversos, este tipo de *coping* é considerado desadaptativo (Carver & Connor-Smith, 2010; Holahan et al., 2005). O contrário geralmente ocorre nos outros estilos de *coping* (focado nos problemas e nas emoções), no qual o *stress* é comumente gerido adaptativamente, dado a que estes têm como fim último adotar uma postura ativa no enfrentamento do *stressor* e regular as emoções provenientes do mesmo (Carver & Connor-Smith, 2010; Lazarus & Folkman, 1984; Taylor & Stanton, 2007).

É de salientar que, embora comumente o sujeito tenda a adotar um estilo de *coping*, a literatura aponta que pode existir uma interação entre o *coping* focado nos problemas e nas emoções, uma vez que o primeiro, se bem-sucedido, terá implicações na resposta emocional do sujeito, ao passo que um *coping* focado nas emoções permitirá ao sujeito perceber mais claramente o *stressor*, viabilizando a adoção de estratégias focada nos problemas (Juth et al., 2015).

Concluindo, o *coping* depende de diversas variáveis como o tipo e severidade do *stressor*, de características da personalidade e de recursos sociais, bem como da avaliação cognitiva realizada previamente (Folkman & Moskowitz, 2000; Lazarus & Folkman, 1984). Neste sentido, parece relevante compreender algumas das variáveis que podem propiciar a adoção de mecanismos menos adaptativos para o sujeito, tal como a vulnerabilidade ao *stress* e o tempo de serviço.

### **Vulnerabilidade ao *Stress***

Uma vez que a gestão do *stress* parece estar diretamente relacionada com variáveis intrapessoais, quando referimos vulnerabilidade salientamos um conjunto de características que podem predispor o sujeito a um maior *stress* e a adotar estratégias de *coping* desadaptativas (Costa et al., 2008; Vaz-Serra, 2000). Assim, segundo Anshel (2000), características como a autoestima, a autoconfiança, o otimismo, a robustez, a extroversão, o neuroticismo e o perfeccionismo estão diretamente relacionadas com o *coping*.

A autoestima relaciona-se com a autoconfiança, na medida em que dizem respeito tanto à autopercepção como à sensação de capacitação para enfrentar situações possivelmente adversas (Anshel, 2000; Dolan 2007). No mesmo sentido, o otimismo, comumente designado como a crença positiva generalizada, tende a ser útil na gestão de *stress* pois oferece ao sujeito uma narrativa estabilizada sobre os eventos, que por sua vez facilita a adoção e envolvimento ativo em estratégias de *coping* não prejudiciais para o mesmo (Anshel, 2000; Chen et al., 2022). Para além destas, a robustez é também uma característica que viabiliza ao sujeito reajustar a sua vida de acordo com as suas crenças e objetivos, envolvendo-se ativamente no seu contexto (Maddi, 2002; Sandvik et al., 2013). Por último, Anshel (2000), aponta também a extroversão como fator protetor, aliada à capacidade de sociabilizar e consequente procura de ajuda, se necessário.

A nível de características que podem indicar uma maior vulnerabilidade, Groth-Marnat e Wright, (2016) descrevem o neuroticismo como a propensão para a instabilidade emocional e tendência de experienciar sentimentos de valência negativa. Também o perfeccionismo, ainda que normativamente analisado positivamente, poderá vir a ser impactante para o indivíduo se não existir a capacidade de lidar com erros ou entraves, fruto da expectativa desmedida auto-direcionada (Anshel, 2000; Ferreira et al., 2017). Portanto, Anshel (2000) conclui que altos níveis de neuroticismo e perfeccionismo, poderão propiciar a

adoção de um *coping* desadaptativo. Antagonicamente, traços como a autoconfiança, otimismo, extroversão e robustez são preditores de uma gestão adaptativa do *stress*.

Constata-se que o impacto do *stress* está diretamente relacionado a variáveis como a personalidade do sujeito, que podem ou não, vulnerabilizar para este fenómeno (Anshel, 2000; Queirós et al., 2015). Contudo, encontramos na literatura outras variáveis consideradas propiciadoras de vulnerabilidade ao *stress*, que parecem também desempenhar um papel relevante. Mais especificamente, para além das diferenças intrapessoais, também o apoio social interfere na gestão do *stress*, uma vez que dependendo da rede de suporte do sujeito, este poderá receber (e procurar) ajuda se necessário (Sherwood et al., 2019). Para além disto, outros recursos como questões monetárias e de saúde, interferem na maneira como o *stress* é gerido, pois podem ser percecionadas como insuficientes, contribuindo para um estado de maior vulnerabilidade (Van Praag et al., 2005).

Em suma, considerando o *stress* e a vulnerabilidade do sujeito perante o mesmo, caso a sua gestão seja desadaptativa, podem ser observadas consequências em diversas esferas do funcionamento do sujeito, que se podem agravar a longo-prazo; esta constatação parece ser particularmente representativa do caso de polícias (Ranta & Sud, 2008; Ussery & Waters, 2007; Violanti et al., 2017).

### **Impactos Longitudinais do *Stress* nos Polícias**

Embora Ussery e Waters (2007) refiram que os polícias à partida iniciam o seu percurso laboral aparentemente saudáveis e em boa forma física, provado através das avaliações a que são alvo (Portaria nº 143/2022), vale salientar que a esperança média de vida nestes indivíduos é significativamente menor em comparação ao resto da população (Gershon et al., 2002; Rodrigues, 2018). Deste modo, a longo-prazo, é bastante comum o aparecimento de sintomatologia associada ao *stress* prolongado, pelo que Ussery e Waters, (2007) sugerem que à medida que o tempo passa maiores os efeitos que este pode despoletar, considerando inevitável a vivência de *stress* durante o percurso laboral dos polícias.

Devido à génese do trabalho, no qual é essencial a adoção de uma postura neutra de emoções, evitando a externalização de sentimentos, isto pode traduzir-se num acúmulo de *stress* reprimido, que poderá trazer consequências graves para a vida do agente (Burns & Buchanan, 2020). Os autores Anshel (2000), Ussery e Waters (2007) sustentam que, numa perspetiva longitudinal, caso o sujeito não seja capaz de assumir estratégias adaptativas, uma consequência comum é a necessidade de desistir da profissão em prol da saúde mental. Para

além disto, a adoção de estratégias como consumo de álcool, abuso de substâncias e automedicação, são comuns nestes profissionais, mas revelam-se disfuncionais, pois *stressor* não é assimilado mas sim camuflado numa perspetiva longitudinal, havendo portanto necessidade de trabalhar a gestão de *stress* (Amaranto et al., 2003; Agolla, 2009; Donnelly et al., 2015; McCarty et al., 2007).

É nesta lógica que surge a presente investigação, de forma a caracterizar o fenómeno de *stress* no contexto policial português, consoante a perspetiva da PSP. Procuramos obter *insight* sobre o impacto da vulnerabilidade e antiguidade no serviço no *stress* percebido e estilos de *coping* adotados.

## Método

Para o presente estudo foi adotada uma metodologia quantitativa, com recolha de dados via *online*, através da plataforma *Qualtrics*. Os estudos no âmbito do *stress* no contexto policial são frequentemente realizados através desta metodologia, que permite garantir o anonimato dos participantes, o que reduz a probabilidade de deseabilidade social nas respostas (Collins & Gibbs, 2003; Ma et al., 2015; Oliveira & dos Santos, 2010).

Em termos de análise inferencial, foi adotado um desenho correlacional, que permitiu aferir a existência ou não de associação (Martins, 2011) entre as variáveis de *coping*, vulnerabilidade, *stress* percebido e antiguidade, de forma a obter maior conhecimento sobre a temática no contexto da PSP.

## Objetivos da Investigação

Esta investigação teve como objetivo caracterizar o *stress* na PSP. Para esta problemática, pareceu relevante proceder também a uma análise sobre *stressores* aos quais os polícias se consideram expostos, considerando o *stress* ocupacional, organizacional e pessoal. Atendendo aos diferentes tipos de *stress*, espera-se corroborar neste estudo a exposição dos polícias aos mesmos (Violanti et al., 2017; Zhao et al., 2002).

Como objetivos específicos, tendo em conta a subjetividade da vivência do *stress*, bem como possíveis repercussões provenientes da exposição contínua ao mesmo, pretendemos compreender a associação entre as variáveis de antiguidade e vulnerabilidade com a adoção de *coping* desadaptativo e *stress* percebido. Assim, foram formuladas as seguintes hipóteses:

Hipótese 1 (H1): Prevê-se que exista uma associação positiva entre a antiguidade no serviço e propensão para adoção de estratégias de *coping* desadaptativas.

Hipótese 2 (H2): Espera-se que a antiguidade no serviço se associe a maiores níveis de *stress* percecionado.

Hipótese 3 (H3): Antevê-se que uma maior vulnerabilidade ao *stress* se reflita numa maior tendência para adotar estratégias de *coping* desadaptativas.

Hipótese 4 (H4): Prevê-se que quanto maior a vulnerabilidade ao *stress*, maiores os níveis de *stress* percecionado.

Antecipamos, portanto, que com a antiguidade no serviço, poderão existir maiores níveis de *stress* de forma mal gerida, tal como enunciado na literatura (Ussery & Waters, 2007). E que, como consequência desta gestão desadaptativa, possam existir maiores níveis de *stress* percecionado em indivíduos com mais anos de serviço (Gershon et al., 2002). Tendo em conta que existem fatores que vulnerabilizam para o *stress*, hipotetiza-se também que, na

presença destes, poderá existir uma relação direta com a adoção de mecanismos de *coping* desadaptativos e com maiores níveis de *stress* percebido, dado à maior dificuldade em gerir a propensão para o *stress* (Anshel, 2000; Vaz-Serra, 2000).

## **Participantes**

Este estudo contou com uma amostra de 41 participantes, 3 (7.3%) do sexo feminino e 38 (92.7%) do sexo masculino, tendo-se assumido um processo de amostragem não probabilístico por conveniência. A idade dos participantes variou entre 22 e os 58 anos ( $M = 39.22$ ,  $DP = 11.43$ ). No que respeita às habilitações literárias, 32 (78.0%) frequentaram o ensino secundário, 4 (9.8%) a licenciatura e, por sua vez, 5 (12.2%) têm o grau de mestrado.

A média de tempo de serviço dos participantes na PSP contou com um mínimo de 5 meses e máximo de 34 anos no trabalho ( $M = 16.48$ ,  $DP = 11.39$ ). Tendo em consideração que a presente investigação se focou na polícia como um todo e não se restringiu a determinado cargo, a amostra contou com profissionais de funções diversificadas. A Tabela 1 sumariza dados sociodemográficos adicionais.

Atendendo a que o objetivo do estudo passou por compreender o *stress* vivenciado no exercício de funções, a recolha de dados foi realizada junto de profissionais no ativo excluindo, portanto, sujeitos em formação, seja no Superior de Ciência Policiais e Segurança Interna como na Escola Prática de Polícia (Decreto-Lei 4567/2021).

## **Instrumentos**

### ***Questionário Sociodemográfico***

Foi requerido aos participantes o preenchimento de um questionário sociodemográfico criado com o propósito de recolher informação no que concerne à idade, sexo, habilitações literárias, estado civil, agregado familiar, rede de suporte (emocional), anos de serviço prestado, e cargo hierárquico dentro da força policial.

**Tabela 1***Dados Descritivos do Estado Civil, Agregado Familiar e Cargo Hierárquico*

	<i>n</i>	%
<b>Estado civil</b>		
Solteiro	11	26.8
Casado/a ou união de facto	24	58.5
A viver em conjunto	5	12.2
Separado/a ou divorciado/a	1	2.4
<b>Agregado familiar</b>		
Cônjuge	7	17.1
Companheiro/a	6	14.6
Progenitores	5	12.2
Sozinho/a	3	7.3
Cônjuge e filho/as	15	36.6
Companheiro/a e filho/as	2	4.9
Irmão e progenitores	2	4.9
Companheiro/a, irmão e progenitores	1	2.4
<b>Cargo hierárquico</b>		
Oficial	3	7.3
Comissário	1	2.4
Subcomissário	2	4.9
Chefe	3	7.3
Chefe principal	1	2.4
Chefe	2	4.9
Agente	34	82.9
Agente principal	18	43.9
Agente	16	39.0

Para além disto, neste estudo não foi possível contemplar um instrumento para medir adequadamente possíveis fontes de *stress* a nível organizacional, ocupacional e pessoal especificamente, dada a ausência de medidas devidamente adaptadas ao contexto português. Portanto, optamos por seleccionar de estudos prévios 10 itens com o objetivo de caracterizar estas variáveis, devidamente validados por especialistas da área (Anshel, 2000; Billings &

Moss, 1981; Gershon et al., 2002). Cada item deveria ser respondido numa escala de Likert que variou entre 0 (*Nunca*) a 4 (*Muitíssimas vezes*). Para exemplificar, destacamos três itens: “*Sinto-me apoiado/a pelos outros polícias com quem trabalho*” (*stress organizacional*), “*Sinto que a minha segurança está comprometida*” (*stress ocupacional*) e “*Sinto que o meu trabalho afeta a minha vida social*” (*stress pessoal*).

### ***Questionário de Vulnerabilidade ao Stress (23-QVS)***

Perante as variáveis supramencionadas constituintes da vulnerabilidade, que aumentam a probabilidade de o sujeito experienciar maiores níveis de *stress*, considerou-se pertinente implementar o Questionário de Vulnerabilidade ao *Stress* (23-QVS), criado por Vaz-Serra (2000), validado para a população portuguesa com uma consistência interna adequada medida por via do alfa de Cronbach ( $\alpha = .82$ ). Este instrumento pretende avaliar a vulnerabilidade do sujeito aquando de uma situação *stressora*. A título de exemplo, destaca-se o item 8 “*É raro deixar-me abater pelos acontecimentos desagradáveis que me ocorrem*”.

A vulnerabilidade configura-se como resultante de sete dimensões (Caçote & Faria, 2016; Vaz-Serra, 2000):

- Fator 1: *Perfeccionismo e intolerância à frustração*, referente à grande irritabilidade alicerçada à necessidade de atingir a perfeição e necessidade de condecoração (itens 5, 10, 16, 18, 19 e 23);

- Fator 2: *Inibição e dependência funcional*, que diz respeito à dificuldade no estabelecimento de relacionamento interpessoal, em superar contratempos e elevada culpabilização perante a crítica (itens 1, 2, 9, 12 e 22);

- Fator 3: *Carência de apoio social* (itens 3 e 6);

- Fator 4: *Condições de vida adversas*, considerando a situação económica de quem responde (itens 4 e 21);

- Fator 5: *Dramatização da existência*, que avalia a postura do sujeito aquando de situações inesperadas e a sua preocupação perante contratempos (itens 5, 8 e 20);

- Fator 6: *Subjugação*, demonstrando falta de autonomia perante outros, particularmente na tomada de decisões (itens 11, 13, 14 e 15);

- Fator 7: *Ausência de afeto e rejeição*, que demonstra a autoestima do sujeito (itens 7, 13 e 17).

Todos os itens são avaliados numa escala de Likert de 0 (*Concordo em absoluto*) a 4 (*Discordo em absoluto*), num total de 23 questões. No que concerne à cotação, os itens 1, 3, 4, 6, 7, 8 e 20, são cotados de acordo com os valores assinalados na escala de Likert, sendo os

restantes cotados de maneira inversa (Caçote & Faria, 2016; Vaz-Serra, 2000). Considera-se que quanto maior a cotação final, maior a propensão para o *stress*. Caso a pontuação final seja igual ou superior a 43 (podendo variar de 0 a 92), admite-se que o sujeito se caracteriza por uma maior dificuldade em gerir situações indesejáveis, reduzida tolerância à frustração, menor competência de autoafirmação e maior preocupação no que concerne a imprevistos quotidianos (Pocinho & Capelo, 2009; Vaz-Serra, 2000).

### ***Escala do Stress Percebido (PSS-10)***

De modo a compreender como o *stress* é percecionado pelas forças policiais, foi administrada a Escala do *Stress* Percecionado (*Perceived Stress Scale* [PSS]) criado por Cohen e colaboradores (1983), constituído inicialmente por 14 itens. Contudo, para o presente estudo, foi utilizada a versão reduzida de 10 itens, validada para a população portuguesa por Pais-Ribeiro e Marques (2009) e Trigo e colaboradores (2010). Nestes estudos a consistência interna foi de  $\alpha = .87$  e  $\alpha = .78$ , respetivamente, permitindo adequadamente medir este construto (Pais-Ribeiro & Marques, 2009; Trigo et al., 2010).

O objetivo deste instrumento é analisar o *stress* considerando a perceção dos sujeitos relativamente à imprevisibilidade, incontrolabilidade e a sobrecarga sentida pelos mesmos, num espaço temporal de um mês (Cohen et al., 1983; Lee, 2012). Assim, através de uma escala de Likert, variando entre 0 (*Nunca*) a 4 (*Muito frequente*), questiona-se com que frequência o sujeito pensou ou se sentiu de certa forma (e.g., item 3: “*No último mês, com que frequência se sentiu nervoso(a) e em stress?*”). Este instrumento foca-se na perceção do sujeito perante determinado estímulo adverso, pois se este não for entendido como destabilizador ou ameaçador aos recursos pessoais, tal não será percecionado como *stressante* (Trigo et al., 2010).

Relativamente à cotação, procede-se à inversão dos itens nº 4, 5, 7 e 8. No final, após a soma dos itens totais, obtém-se a pontuação total assumindo-se que quanto maior a pontuação (num máximo de 40), maior será o *stress* percebido (Cohen et al., 1983). Para além disto, Trigo e colegas (2010) apontam que pontuações iguais ou superiores a 20 nos homens, e a 22 nas mulheres, são constituintes de pontos de corte para indicadores de patologia (e.g., ansiedade ou depressão), ou indicadores de grande sofrimento psicológico perante a vivência do *stress*.

## **Brief COPE**

Uma vez que se pretendem analisar as estratégias de *coping* face ao *stress*, um dos instrumentos mais relevantes nesta área é o questionário Brief COPE, que surge do COPE, desenvolvido por Carver e colegas (1989). O Brief COPE, de 28 itens, validado para a população portuguesa por Pais-Ribeiro e Rodrigues (2004), demonstra indicadores de validade e fiabilidade adequados (Carver, 1997; Pais-Ribeiro & Rodrigues, 2004).

Este instrumento permite identificar o tipo de estratégias de *coping* utilizadas pelo sujeito, sejam elas adaptativas ou desadaptativas. Na totalidade, existem 14 fatores que são agrupados em 3 subescalas: *coping* focado no problema, *coping* focado nas emoções e *coping* de evitamento (Carver, 1997; Carver et al., 1989), já exploradas aquando do estado da arte.

No que concretamente diz respeito aos fatores avaliados, dentro do *coping* focado no problema, associam-se os seguintes itens (Carver et al., 1989; Pais-Ribeiro & Rodrigues, 2004):

- *Coping ativo* alusivo ao envolvimento na tentativa de superar e assimilar o *stressor* (itens 2 e 7);
- *Planeamento* da forma como o *coping* será efetuado (itens 14 e 25);
- *Utilizar suporte instrumental*, ao procurar auxílio no processo de *coping* (itens 10 e 23);
- *Reinterpretação positiva*, se o indivíduo alterar a sua visão da situação para tirar proveito da mesma (itens 12 e 17).

Relativamente ao *coping* focado nas emoções, agrupam-se os itens (Carver et al., 1989; Pais-Ribeiro & Rodrigues, 2004):

- *Suporte emocional* (itens 5 e 15);
- *Religião* (itens 22 e 27);
- *Auto-culpabilização* (itens 13 e 26);
- *Aceitação do stressor* (itens 20 e 24);
- *Expressão emocional*, das emoções provocadas pelo *stressor* (itens 9 e 21);
- *Humor* (itens 18 e 28).

Por fim, no que concerne ao *coping* de evitamento, incluem-se (Carver et al., 1989; Pais-Ribeiro & Rodrigues, 2004):

- *Negação* (itens 3 e 8);
- *Auto distração* (itens 1 e 19);
- *Desinvestimento comportamental*, caso o sujeito desista de atingir determinado objetivo que se viu afetado pelo *stressor* (itens 6 e 16);

-*Uso de substâncias* (itens 4 e 11).

Todos os itens são avaliados numa escala de Likert, de 0 (*Nunca faço isto*) a 3 (*Faço quase sempre isto*). No que concerne à cotação, esta é adquirida pela soma da pontuação dos itens e posterior divisão pelo número total de itens da subescala, pelo que estas são cotadas de maneira independente (Carver, 1997). Podemos concluir que um *score* elevado na subescala de *coping* focado no problema poderá indicar uma abordagem prática na resolução de problemas e maior probabilidade de um ajustamento positivo ao *stressor*. Por sua vez, *scores* altos no que respeita a subescala do *coping* focado nas emoções indicam um maior ajustamento emocional perante o *stressor*, ao passo que altos *scores* no *coping* de evitamento se podem refletir num indicador de *coping* desadaptativo do sujeito (Carver, 1997; Carver & Connor-Smith, 2010).

## **Procedimentos**

### ***Recolha de Dados***

O presente estudo foi submetido à comissão de ética do Instituto de Bioética, no âmbito do projeto *Mental Health Neuroforce*. Foi requerida, igualmente, autorização para utilização dos instrumentos. Após isto, foi oficializada uma parceria com a Divisão de Psicologia na PSP e enviado um e-mail para as esquadras em Portugal, referindo brevemente os objetivos do estudo.

Neste, foi também enviado um link de acesso ao *Qualtrics*, no qual os participantes tinham acesso ao consentimento informado e informações éticas relevantes quanto ao tratamento de dados (e.g., questões relacionadas com o acesso aos dados; confidencialidade; anonimato), estando o contacto dos investigadores sempre disponível para esclarecimentos adicionais. Após esta secção, foram apresentados os instrumentos para que os participantes preenchessem, seguindo a mesma ordem apresentada na subsecção anterior.

Para auxiliar na disseminação do estudo, foi também afixado um *Poster* em algumas esquadras da região do Porto, bem como partilhado nas redes sociais (Instagram, Facebook e LinkedIn), com uma breve contextualização do projeto e o *QR code* para a participação (ver Anexo).

### ***Tratamento e Análise de Dados***

Após extração dos dados, recorreu-se à estatística descritiva para obter uma descrição sobre a amostra, através de medidas de tendência central e de dispersão (Martins, 2011). Portanto, para as variáveis intervalares, como idade e antiguidade no serviço, procedeu-se à

realização de média e desvio-padrão. Já para as nominais (e.g., sexo) e ordinais (e.g., cargo hierárquico e habilitações literárias) foi avaliada a frequência das respostas (Martins, 2011).

De forma a verificar o pressuposto da normalidade, todas as variáveis envolvidas no estudo foram testadas e contaram com uma distribuição normal, seja pelos valores obtido nos testes de normalidade *Kolmogorov-Smirnov*, e *Shapiro-Wilks* ( $p > .05$ ), na assimetria e curtose, ou pelo cálculo do *z-score* (Martins, 2011; Kim, 2013).

Realizou-se o *Coefficiente de correlação de Pearson* ( $r$ ) para compreender a associação entre duas ou mais variáveis intervalares, de forma a responder às hipóteses de investigação do presente estudo. Desta forma, foram analisados os *scores* totais dos instrumentos em questão, à exceção do Brief COPE, sobre o qual as dimensões (*coping* focado no problema, nas emoções e de evitamento) foram avaliadas independentemente, uma vez que não é possível derivar uma pontuação total. Para análise das correlações, à semelhança de Rumsey (2016), considerou-se que um valor de .30 simboliza uma correlação fraca, de .50 uma correlação moderada e de .70 uma correlação forte. Por convenção, os resultados foram considerados estatisticamente significativos se  $p < .05$ .

O tratamento e análise de dados foi executado com recurso ao *Software IBM SPSS Statistics 26*.

## Resultados

### Dados Descritivos dos Instrumentos

Procedendo à apresentação dos resultados obtidos, no que respeita à questão sociodemográfica sobre “*Quem procura quando precisa de apoio emocional?*” os dados da Tabela 2 apontam que a maioria dos participantes procurava apoio emocional na família, e apenas um participante relata a procura de um profissional.

**Tabela 2**

*Frequência de Respostas no Item Relativo ao Apoio Emocional*

	<i>n</i>	%
<b>Família</b>	13	31.7
Amigos	2	4.9
Não consegue identificar	1	2.4
Não procura	6	14.6
<b>Família e amigos</b>	9	22.0
Família e colegas de trabalho	1	2.4
<b>Família, amigos e colegas de trabalho</b>	7	17.1
Família e psicólogo	1	2.4

*Nota.* As três respostas com maior frequência são apresentadas em negrito.

Relativamente à caracterização dos itens criados no âmbito deste estudo, a Tabela 3 está organizada mediante a distinção do tipo de *stressores* que se pretendem identificar (i.e., organizacionais, ocupacionais e pessoais).

### **Brief COPE**

A Tabela 4 ilustra os valores obtidos nas estratégias de *coping* medidas pelo Brief COPE e subsequentes estilos associados às mesmas. Assim, no que respeita às estratégias de *coping*, o planeamento; a aceitação, a reinterpretação positiva e o *coping* ativo são as mais indicadas. Por sua vez, as dimensões menos consideradas foram a religião, a negação, o desinvestimento comportamental e o uso de substâncias. Ainda na mesma tabela, constata-se que a maioria dos participantes adota um estilo de *coping* focado no problema, tendo o *coping* de evitamento valores significativamente inferiores.

**Tabela 3***Itens de Caracterização de Stressores*

	Nunca	Poucas	Algumas	Muitas	Muitíssimas
		vezes	vezes	vezes	vezes
	%	%	%	%	%
<b><i>Stressores organizacionais</i></b>					
1.Sinto-me apoiado pelos outros policias com quem trabalho	4.9	7.3	19.5	<b>46.3</b>	19.5
2.Tenho dificuldade em relacionar-me com outros polícias	36.6	<b>46.3</b>	12.2	2.4	0
3.Discordo da hierarquia existente	9.8	31.7	<b>39.0</b>	17.1	0
<b><i>Stressores ocupacionais</i></b>					
4.Sinto que realizo demasiado trabalho burocrático	2.4	19.5	<b>26.8</b>	<b>26.8</b>	22.0
5. Gosto do meu horário de trabalho	4.9	7.3	26.8	<b>41.5</b>	17.1
6.Sinto que a minha segurança física está comprometida	0	26.8	<b>39.0</b>	19.5	12.2
<b><i>Stressores pessoais</i></b>					
7.Gostaria de passar mais tempo com a minha família	0	0	22.0	<b>43.9</b>	31.7
8.Os meus amigos não compreendem os meus problemas	9.8	<b>36.6</b>	31.7	17.1	2.4
9.Considero-me diferente desde que entrei na força policial	4	<b>31.7</b>	17.1	14.6	24.4
10.Sinto que o meu trabalho afeta a minha vida social	7.3	22.0	<b>29.3</b>	<b>29.3</b>	9.8

*Nota.* Os valores mais elevados de cada item são apresentados em negrito.

**Tabela 4***Caracterização dos Estilos de Coping – Brief COPE*

	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
<b><i>Coping focado nos problemas</i></b>	38	1.59	0.57
<i>Coping ativo</i>	38	1.75	0.72
Suporte instrumental	38	1.32	0.83
Planeamento	38	1.75	0.73
Reinterpretação positiva	38	1.54	0.73
<b><i>Coping focado nas emoções</i></b>	38	1.16	0.36
Suporte emocional	38	1.31	0.74
Autoculpabilização	38	0.82	0.49
Religião	38	0.64	0.70
Expressão emocional	38	1.26	0.75
Aceitação	38	1.59	0.53
Humor	38	1.33	0.62
<b><i>Coping de evitamento</i></b>	38	0.55	0.41
Desinvestimento comportamental	38	0.33	0.57
Uso de substâncias	38	0.09	0.30
Negação	38	0.61	0.70
Auto-distração	38	1.18	0.87

**23-QVS**

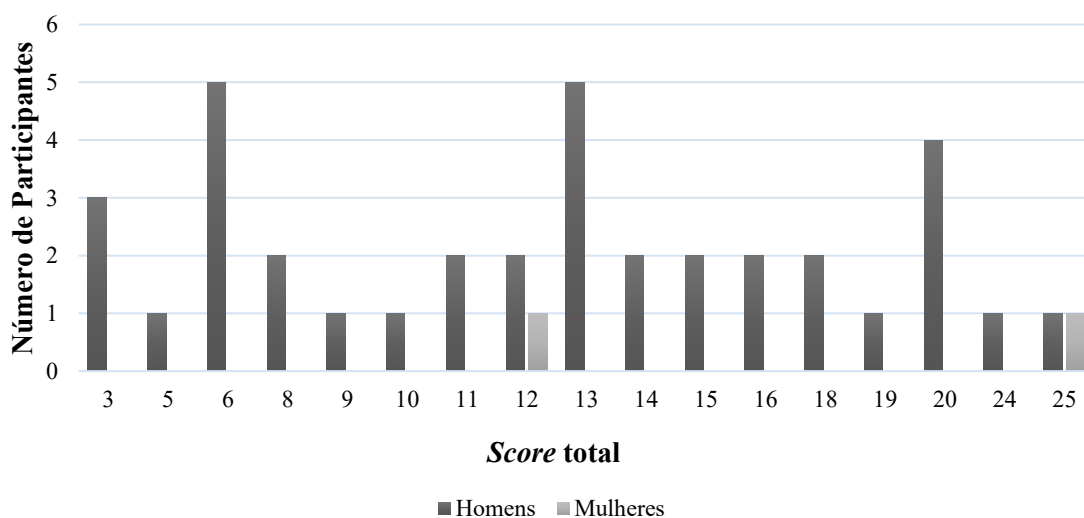
Tendo em conta os fatores apontados por Vaz-Serra (2000), no instrumento 23-QVS, os agentes policiais demonstraram, conforme a Tabela 5, maiores níveis de vulnerabilidade ao *stress* no Fator 1 (perfeccionismo e intolerância à Frustração), Fator 5 (dramatização da existência) e Fator 6 (subjugação). Considerando o ponto de corte apontado por Vaz-Serra (2000), 20.5% ( $n = 8$ ) situam-se acima do *score* total de 43. Contudo, a média geral da amostra situou-se abaixo do mesmo ( $M= 31.89$ ,  $DP= 10.65$ ).

**Tabela 5***Caracterização dos Fatores do 23-QVS*

	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Fator 1: Perfeccionismo e intolerância à frustração	39	1.81	0.64
Fator 2: Inibição e dependência funcional	39	0.96	0.54
Fator 3: Carência de apoio social	40	1.19	0.73
Fator 4: Condições de vida adversas	39	1.08	0.82
Fator 5: Dramatização da existência	39	1.67	0.65
Fator 6: Subjugação	40	1.62	0.64
Fator 7: Deprivação de afeto e rejeição	41	1.27	0.65

**PSS-10**

Como já mencionado, Trigo e colegas (2010) apontaram no seu artigo que os pontos de corte no PSS-10 diferem consoante o sexo. Na Figura 1 é possível observar a frequência de participantes que atingiram determinado *score* no instrumento. O total de respostas foi 39 ( $M = 12.85$ ,  $DP = 6.09$ ), sendo que apenas duas mulheres participaram na resposta a este instrumento. No que respeita ao ponto de corte (i.e., 20 nos homens e 22 nas mulheres), seis homens e uma mulher encontraram-se sobre esse valor, o que poderá sugerir propensão para psicopatologia e/ou elevado grau de sofrimento proveniente de *stress*.

**Figura 1***Frequência de Participantes que Obtiveram Determinado Score no PSS-10*

## **Testagem das Hipóteses de Investigação**

### ***Associação entre Antiguidade no Serviço e Estratégias de Coping Desadaptativas (H1)***

Constatou-se que a associação entre estas variáveis emergiu não por via do *coping* desadaptativo, mas sim ao considerar as estratégias de *coping* adaptativo. Observou-se que quanto maior o nível de antiguidade, menor o nível de adoção de estratégias de coping adaptativas, dado que foi verificada uma correlação negativa entre a antiguidade e a adoção de *coping* focado nos problemas ( $r = -.48, p = .002$ ), assim como uma correlação negativa entre antiguidade e *coping* focado nas emoções ( $r = -.47, p = .003$ ). Desta forma, ambas as correlações apontam que quanto maior a antiguidade, menor a tendência de adotar um *coping* adaptativo, o que permite aceitar parcialmente H1. Esta aceitação é parcial visto que a relação entre o tempo de serviço na PSP e o *coping* de evitamento não foi estatisticamente significativa ( $r = -.15, p = .38$ ).

### ***Associação entre Antiguidade no Serviço e Níveis de Stress Percecionado (H2)***

Não foi verificada uma associação estatisticamente significativa entre os anos de antiguidade no serviço e nível de *stress* percecionado ( $r = .05, p = .77$ ).

### ***Associação entre Vulnerabilidade ao Stress e Estratégias de Coping Desadaptativas (H3)***

Foi observada uma associação entre as duas variáveis, na medida em que existiu uma correlação positiva entre a pontuação total obtida no 23-QVS e a subescala de *coping* de evitamento ( $r = .39, p = .002$ ). Adicionalmente, embora não tenha sido observada associação entre a vulnerabilidade ao *stress* e a subescala de *coping* focado nas emoções ( $r = -.18, p = .29$ ), foi constatada uma correlação negativa entre o total do 23-QVS e *coping* focado nos problemas ( $r = -.38, p = .02$ ), pelo que uma maior vulnerabilidade se traduz numa menor adoção deste tipo de *coping*.

### ***Associação entre Vulnerabilidade ao Stress e Níveis de Stress Percecionado (H4)***

Existe uma associação estatisticamente significativa entre maior vulnerabilidade ao *stress* e o nível de *stress* percecionado ( $r = .73, p < .001$ ). Esta correlação positiva forte indica que quanto maior a vulnerabilidade ao *stress*, maior o *stress* percebido pelo sujeito.

## Discussão

O presente estudo teve como objetivos compreender de que maneira variáveis como a antiguidade e vulnerabilidade ao *stress* interferem na forma como este é percebido e conseqüentemente gerido na profissão policial.

Hipotetizou-se que na PSP existisse associação entre maiores níveis de antiguidade com maior *stress* percebido, bem como correlação entre antiguidade e adoção de *coping* desadaptativo. Embora tenha sido observado que a antiguidade está relacionada com uma menor propensão para adotar um *coping* adaptativo, uma relação similar não foi encontrada entre antiguidade e o nível de *stress* percebido. Antecipou-se também que uma maior vulnerabilidade ao *stress* se refletiria em maior *stress* percebido bem como na adoção de *coping* desadaptativo. Neste domínio, os resultados demonstraram que uma maior vulnerabilidade reportada se traduziu em maiores níveis de *stress* percebido, e também em maior propensão de adoção de *coping* desadaptativo.

Antes de avançar para a discussão da hipótese relativa às estratégias de *coping* desadaptativas e a sua associação com a antiguidade no serviço (H1), é relevante salientar que a literatura referente ao *coping* deixa claro que este é um processo ambíguo e complexo, pelo que a distinção entre adaptativo e desadaptativo é ténue. Isto porque nenhuma estratégia de *coping* deve ser inerentemente caracterizada como positiva ou negativa (Lazarus & Folkman, 1984). Só numa perspetiva geral e considerado o impacto das estratégias a longo-prazo, poderá ser possível agrupar os estilos de *coping* de maneira mais consistente (Carver & Connor-Smith, 2010; Lazarus & Folkman, 1984; Taylor & Stanton, 2007), como já explorado. Para relembrar, no presente trabalho, considerou-se o *coping* focado nos problemas e nas emoções como adaptativo, contrastando com o *coping* de evitamento, que se assumiu como desadaptativo.

Retomando a hipótese em análise, o resultado obtido parece estar em concordância, ainda que indiretamente, com evidência anterior, que sugere uma maior prevalência de *coping* desadaptativo em sujeitos com mais anos no serviço (Aldwin, 1999; Gershon et al., 2002). Adicionalmente, os resultados estão em consonância com a ideia de que os profissionais com mais anos de serviço têm menor tendência para adotar um *coping* focado no problema e nas emoções (Chen et al., 2017). Tal poderá ser explicado pelo facto de o trabalho policial implicar a mobilização de recursos de *coping* constantes dado à exposição contínua a *stressores* (Chen et al., 2017; Richardsen et al., 2006; Ussery & Waters, 2007). Neste contexto, poderá acontecer que com a antiguidade no serviço, este processo leva à exaustão

do sujeito – caso este sinta que não é capaz de utilizar os seus recursos, propiciando a adoção de *coping* desadaptativo (Maslach et al., 2001).

De facto, a literatura sugere que a adoção de *coping* menos adaptativo nos polícias parece ser gradual (Meléndez et al., 2012), uma vez que são requeridas avaliações psicológicas e provas físicas (Portaria nº 143/2022) que pressupõem níveis adequados destas componentes para o exercício da profissão. Assim, parece existir um declínio progressivo na saúde destes profissionais ao longo dos anos, que reflete que o *stress* ao qual estão expostos não é gerido adaptativamente (Ussery & Waters, 2006). Inclusive, é importante reconhecer que nem toda a evidência é convergente neste âmbito. Por exemplo, Garcia e colegas (2004) constataram menores níveis de *stress* em polícias com maior experiência, argumentando que estes apresentam estilos de *coping* adaptativos que foram aprimorados e consolidados com o tempo, dado à constante exposição ao *stress*.

Não obstante, uma correlação significativa entre antiguidade e *coping* de evitamento não foi observada, o que contrasta com literatura prévia (Amaranto et al., 2003; Gershon et al., 2002). Ainda assim, o resultado aqui reportado poderá ser atribuído ao facto de os polícias estarem menos propensos a identificarem este tipo de estratégias por serem possivelmente tão rotineiras que não são identificadas como *coping* (e.g., o consumo de álcool; White et al., 2015). Por outro lado, poderá existir um entrave à exposição deste tipo de *coping*, na medida em que as estratégias inerentes ao mesmo são consideradas indesejáveis, contribuindo para um enviesamento alicerçado à desejabilidade social (Furnham et al., 2002). Tal ajuda a compreender que os resultados da H1 se prendam à menor propensão para adotar um *coping* adaptativo, e não diretamente com o *coping* desadaptativo, dada à conotação negativa evidente deste último.

Quanto à correlação entre antiguidade no serviço e maiores níveis de *stress* percebido, esperávamos que existisse uma correlação significativa entre estas variáveis (H2), concordantemente com a H1, uma vez que ao existir uma relação entre a antiguidade e uma menor adoção de estratégias de *coping* adaptativas, seria de esperar que tal se traduzisse em maior *stress* percebido (Gershon et al., 2002; Ussery & Waters, 2006).

No entanto, tal resultado não foi observado, o que poderá ser explicado pelo facto de a literatura também apontar diferentes fases ao longo da profissão policial, e consequentes níveis de *stress* consoante as mesmas, como apontado inicialmente por Niederhoffer (1967). Segundo a sua teoria, embora nos primeiros anos de serviço os policiais demonstrem grandes expectativas referentes à sua profissão, a tendência é de progressivamente existir um maior desgaste, alicerçado ao *stress*. Assim, existem maiores níveis de *stress* percebido nos

primeiros anos de serviço devido a todas as exigências inerentes ao processo de adaptação, mas também devido à sensação de discrepância entre as expectativas e o trabalho em si (Hawkins 2001; Niederhoffer 1967; Violanti & Aron, 1995). Contudo, tal processo começa a seguir uma trajetória inversa consoante a antiguidade no serviço, pois tende a existir um maior distanciamento progressivo da profissão, traduzindo-se numa diminuição significativa do empenho laboral e conseqüente redução de comprometimento com o trabalho (Maslach, 2003; Kirschman, 2006; Richardsen et al., 2006; Violanti & Aron, 1995). Nesta lógica, Garcia e colegas (2004) apontam ainda que com a antiguidade, o entusiasmo pela profissão tende a diminuir, uma vez que os profissionais atingem um patamar laboral no qual consideram não existir possibilidade de progresso, pelo que o impacto de *stressores* pode ser colmatado por um menor envolvimento laboral. Assim, em polícias com maior antiguidade observa-se a priorização progressiva de outros sistemas, como a família, sobre o exercício profissional, podendo isto traduzir-se num menor *stress* percebido (Hawkins, 2001; Violanti & Aron, 1995).

No que respeita à relação entre a vulnerabilidade ao *stress* e as estratégias de *coping* desadaptativas (H3), pode-se afirmar que esta foi parcialmente confirmada. Considerando os fatores que segundo Vaz-Serra (2000) constituem a vulnerabilidade, a literatura sugere que os sujeitos com maior rede de suporte, menores níveis de perfeccionismo e altos níveis de autoestima tendem a lidar com o *stress* de maneira mais adaptativa, devido aos recursos que percebem ter, além do sentido de competência e atitude otimista perante o *stressor* (Brissette et al., 2002; Taylor & Stanton 2007; Zhao et al., 2017). Assim, quando tais características (entre outras medidas pelo 23-QVS), não estão presentes no sujeito, considera-se que o sujeito se encontra numa posição mais vulnerável ao *stress* e pode revelar maior propensão para adoção de *coping* de evitamento (Anshel, 2000; Furnham et al., 2002; Vaz-Serra, 2000), congruentemente com o reportado no presente estudo. Neste cenário, a literatura parece apontar para uma causalidade circular entre fatores que predispõe o sujeito a maiores níveis de *stress* e a adoção de estratégias de evitamento, na medida em que a longo-prazo, como os *stressores* não são adaptativamente superados, tendem a manifestar-se intensamente, propiciando a adoção contínua deste tipo de *coping* (Holahan et al., 2005).

Embora Yamaguchi e colegas (2022) confirmem que sujeitos com maior vulnerabilidade ao *stress* têm menor tendência para adotar um *coping* focado nos problemas, os autores sugerem que existe correlação positiva com a adoção de *coping* focado nas emoções, contrariamente ao presente estudo, no qual tal associação não foi verificada. Tal poderá ser explicado porque quanto maior a pontuação no instrumento 23-QVS (pressupondo

uma maior vulnerabilidade), menor será a probabilidade de o sujeito adotar um *coping* adaptativo, uma vez que sentirá um menor controlo perante o *stressor* e, provavelmente, não terá os recursos necessários para que este seja superado adaptativamente (Anshel, 2000; Capelo, 2017; Pocinho & Capelo, 2009).

Atendendo a que o conceito de vulnerabilidade é multidimensional, é interessante referir que outros estudos similares que utilizaram o 23-QVS relataram médias mais elevadas nos mesmos fatores do que o presente (perfeccionismo e intolerância à frustração; dramatização da existência e subjugação; Amara, 2008; Costa, 2011; Pereira, 2019). Os valores obtidos nestas dimensões permitem inferir que os aspetos que mais vulnerabilizam o indivíduo ao *stress* consistem em características da personalidade, reforçando o seu papel na avaliação cognitiva e posterior *coping* adotado (Anshel, 2000; Ferreira et al., 2017; Ireland et al., 2006; Van Praag et al., 2005).

A literatura sugere, portanto, que a personalidade assume um papel fulcral não só na gestão do *stressor*, mas também na exposição do sujeito ao mesmo (Carver & Connor-Smith, 2010). Tal demonstra-se congruente com a forte correlação positiva encontrada entre o nível de vulnerabilidade e o *stress* percecionado (H4), pois o conceito de vulnerabilidade pressupõe um conjunto de características que proporcionam uma maior perceção de estímulos como ameaçadores (Vaz-Serra, 2000). Por outras palavras, a vivência de *stress* está diretamente relacionada com o significado atribuído ao *stressor* sendo este considerado ameaçador ou demasiado exigente para o sujeito aquando da avaliação cognitiva (Lazarus & Folkman, 1989; Vollrath, 2001). Neste sentido, quanto maior a vulnerabilidade do sujeito, maior a perceção de incontroabilidade de possíveis *stressores*, traduzindo-se isto em maior *stress* percecionado, (Pensgaard e Roberts, 2003; Pocinho e Capelo, 2009), congruentemente com o presente estudo. Existe, portanto, uma relação intrínseca entre os constructos avaliados pelo instrumento PSS-10 e 23-QVS, uma vez que a maneira como o *stress* é percebido pelo sujeito depende de fatores que o vulnerabilizam ao mesmo (Trigo et al., 2010).

Ainda no que respeita ao uso do 23-QVS e PSS-10, é importante notar que a amostra contou com alguns sujeitos que ultrapassaram o ponto de corte nestes instrumentos, sendo que se optou por manter os participantes independentemente das pontuações obtidas, por ser relevante para testar as hipóteses em estudo. Ademais, esta abordagem foi congruente com outros estudos (Capelo, 2017; Carvalho & António, 2018). De facto, nas hipóteses de investigação pretendia-se analisar se uma maior vulnerabilidade ao *stress* se iria refletir num maior *stress* percecionado, além da exploração de relações com outras variáveis. Não obstante o facto de indivíduos não ultrapassarem o ponto de corte, não significa que, numa lógica

comparativa entre participantes, não existam sujeitos mais vulneráveis ao *stress* ou que percecionem de maneira mais intensa o mesmo, considerando os *scores* obtidos (Vaz-Serra, 2000; Trigo et al., 2010).

Relativamente à caracterização sociodemográfica, a Tabela 3 ilustra que ao nível de *stressores* organizacionais, parece haver suporte percebido entre os polícias, na medida em que uma percentagem significativa dos participantes apontou sentir-se “*muitas vezes*” apoiado pelos companheiros de trabalho. Muito embora alguns participantes tenham afirmado sentir dificuldade no relacionamento com outros polícias, a maioria apontou não sentir com frequência esta limitação. A literatura relata que os polícias tendem a recusar a partilha de emoções com sujeitos externos às forças policiais existindo mais facilmente esta aliança entre os profissionais, não havendo esta abertura particularmente com membros da família (Kirschman, 2006; White et al., 2015). Contudo, no presente estudo, a maioria dos participantes relataram procurar apoio emocional (ver Tabela 2), algo que se assume como positivo. Mesmo assim, seis elementos da amostra apontaram não procurar apoio emocional, algo que, considerando as particularidades desta profissão, poderá ser um fator de risco para os mesmos.

No que se refere à hierarquia existente, a maioria dos participantes admitiu discordar da mesma entre “*poucas vezes*” a “*algumas vezes*”, sendo que uma minoria apontou “*nunca*” se opor a esta. Embora a literatura aponte que no contexto policial a hierarquia se traduz numa supervisão controladora, Otis e Pelletier (2005) relatam que, embora esta seja vincada, existe percepção de autonomia por parte dos polícias. Portanto, a resposta a este item permite inferir que este tipo de *stressor* não é tão impactante como o esperado podendo, contudo, por vezes influenciar os participantes na medida em que é um dos fatores basilares da estrutura organizacional (Zhao et al., 2002).

A nível de *stressores* ocupacionais (ver Tabela 3) a maioria da amostra afirmou, como esperado, percecionar que realiza demasiado trabalho burocrático (dividindo-se a maioria entre “*algumas vezes*” e “*muitas vezes*”). Mais de metade dos participantes afirmaram gostar do seu horário de trabalho, embora uma menor percentagem tenha afirmado “*nunca*” ter esta percepção. Tais valores são inesperados, considerando que a literatura refere que os polícias tendem a ter horários de trabalho extensos e imprevisíveis, pelo que seria expectável que estes não fossem apreciados pelos profissionais (Kirschman, 2006). Por fim, no que respeita à segurança física, mais de metade dos participantes indicaram sentir entre “*poucas vezes*” a “*algumas vezes*” o seu comprometimento. Destaca-se que nenhum participante relatou

“nunca” ter este receio, algo expectável dada a imprevisibilidade desta profissão (Violanti et al., 2017).

No que respeita aos possíveis *stressores* pessoais, os polícias demonstram vontade em passar mais tempo com a família. É perceptível que os horários laborais possam interferir no tempo familiar, na medida em que o tempo livre pode ser reduzido, devido à imprevisibilidade do trabalho (Derenusson & Jablonski, 2010). Nesta lógica, Kirschman (2006) relata que os polícias podem ser chamados nos dias de folga para diversas atividades (e.g. diligências no tribunal), pelo que tal pode influenciar a gestão do tempo pessoal.

No que respeita ao item relativo à compreensão dos amigos, esperava-se uma maior percentagem sobre perceção de incompreensão uma vez que, como o *stress* proveniente desta profissão é tão particular, tende haver a crença de que apenas outros polícias poderão entender os seus sentimentos e emoções perante as experiências vividas (Kirshman, 2006; White et al., 2015). Neste item, a resposta com maior frequência foi “poucas vezes”, contrastando com uma minoria que assinalou sentir esta incompreensão “muitíssimas vezes”. É de referir que o apoio social se assume como grande preditor de minimização de impactos que possam surgir de eventos potencialmente traumáticos (Sherwood et al., 2019).

Os últimos dois itens avaliados no domínio dos *stressores* pessoais podem ser considerados conjuntamente, na medida em que se referem a diferenças percebidas após a entrada na força policial e a influência do trabalho na vida social. Ser polícia traz inerentemente particularidades que se podem traduzir numa alteração de relacionamentos interpessoais e também das próprias estruturas cognitivas (Amaranto et al., 2002). Tende haver com esta profissão, uma crescente desconfiança da população geral, ao passo que é adotado um distanciamento emocional, pois assim é requerido para a sua *performance* laboral. Para além disto, os polícias tendem a assumir-se como figuras de autoridade mesmo fora do trabalho, o que pode surtir alterações significativas a nível pessoal e no relacionamento interpessoal (Griffin e Bernard, 2003; Oliveira & Queirós 2012). Mesmo assim, as opções mais escolhidas em resposta a este item foram maioritariamente “poucas vezes” seguido de “muitíssimas vezes”, não havendo consenso a este respeito. Por último, quanto à influência do trabalho na vida social, as percentagens foram mais uniformes tendo-se verificado uma distribuição equitativa dos participantes tanto em “algumas vezes” como “muitas vezes”.

Para analisar exploratoriamente as respostas aos itens, é importante compreender que, muito embora a saúde-mental tenha sido progressivamente valorizada na sociedade, a sua importância não é ainda equiparável à saúde-física, seja devido à estigmatização ou ausência de literacia (Conselho Nacional de Saúde [CNS], 2019; Vieira & Fernandes, 2020).

Considerando as implicações que o *stress* pode despoletar na saúde mental, (Van Praag et al., 2005), é importante salientar que, em Portugal, a média de literacia em saúde da população, encontra-se abaixo dos valores europeus (CNS, 2019). Tal pode comprometer o pensamento (auto)crítico sobre as questões relacionadas com o impacto do *stress*, podendo-se refletir também numa baixa perceção de *stressores* experienciados (CNS, 2019; Ordem dos Psicólogos Portugueses [OPP], 2015).

## Conclusão

Os polícias têm nas suas mãos a responsabilidade de zelar pela segurança pública, ao passo que são colocados em situações imprevisíveis na sua linha de atuação. Ainda que na atualidade exista vasta literatura no que respeita ao bem-estar nos polícias, a saúde mental desta população encontra-se significativamente afetada em comparação com a população geral, evidenciado seja pela taxa de suicídio mais prevalente, como também pela necessidade de reforma antecipada em alguns profissionais e sintomatologia associada ao *stress* (Anshel, 2000; Rodrigues, 2018). Estas questões adquirem particular importância, pois como suprarreferido é inerente a esta profissão a exposição a diversos *stressores*, que podem despoletar impactos longitudinais graves, caso não sejam adaptativamente superados, ou sejam reprimidos pelo sujeito (Anshel, 2000; Ussery & Waters, 2007). Numa profissão considerada de alto-risco, torna-se premente compreender o impacto do *stress*, bem como a gestão deste, considerando a constante imprevisibilidade laboral. O presente estudo procurou ser mais um contributo na caracterização e compressão da experiência de *stress* na polícia, considerando o contexto português, para o qual a evidência existente ainda é restrita.

Mesmo considerando a pertinência do presente estudo, uma das limitações a reconhecer prendeu-se com questões burocráticas que impossibilitaram uma recolha mais abrangente junto de agentes policiais. Tal acabou por se traduzir numa reduzida representatividade da amostra, espelhada também no número de participantes, o que acaba por comprometer a generalização dos resultados. Mesmo assim, é de salientar que a amostra do presente estudo demonstra características concordantes com o balanço social da PSP (2021), considerando que em 2020, o sexo masculino correspondia a 89.8% da PSP, sendo a maioria agentes, o que também se refletiu no estudo atual, com 92.7% do sexo masculino e 82.9 % de participantes nesse cargo.

Outra limitação a ponderar relaciona-se com o facto de os instrumentos utilizados no estudo serem de autorrelato, o que poderá ter facilitado questões de desejabilidade social. Para além disto, a evocação de memórias para as respostas dadas, está diretamente associada a variáveis predisposicionais (e.g., estado de ânimo aquando do preenchimento), podendo tal influenciar os resultados obtidos (Slavich, 2016). Neste sentido, seria útil realizar estudos longitudinais e incluir momentos de *follow-up* para colmatar estas problemáticas.

Apesar destas limitações, os resultados obtidos permitem consolidar variáveis de suma importância na vida destes profissionais. Tal adquire particular importância pois, como referido, a saúde mental destes profissionais não afeta apenas a sua vida pessoal, mas também a sociedade sobre a qual a sua atuação incide (Bera, 2021; Van Hasselt et al., 2008). Para

além disto, apesar de existir crescente evidência sobre o *stress* na PSP, consideramos que a caracterização dos diferentes *stressores* se assume como inovadora, uma vez que o *stress* deve ser considerado holisticamente. Mesmo que não tenha sido utilizado um instrumento para medir tais variáveis, uma caracterização geral é um primeiro passo para obter *insight* nesta temática. Portanto, seria relevante a criação de um instrumento de medição dos diferentes tipos de *stressores*, validado para população portuguesa e contexto policial, de modo a obter uma análise mais completa deste fenómeno.

Estudos desta génese poderiam também usufruir positivamente de uma amostra mais abrangente da população, sendo o ideal pelo menos 100 agentes para este propósito, tendo como referência estudos prévios (e.g., Ranta & Sud, 2008; Gershon et al., 2002). Assim, com uma amostra mais alargada, seria interessante analisar as diferenças entre géneros do *stress* percebido e estilo de *coping* adotado, uma vez que estes diferem entre estes grupos (McCarty et al., 2007; Meléndez et al., 2012; Morash et al., 2006).

O facto dos polícias se encontrarem expostos a diferentes *stressores*, dificilmente será alterado, pois é algo inerente à atuação desta profissão. Contudo, aquilo que é exequível e desejável é o aumento de literacia e promoção de saúde e bem-estar nestes profissionais (Anshel, 2000), através da implementação de programas psicoeducacionais. Ma e colegas (2015), apontam que os programas neste âmbito são realizados à base da generalidade do *stress*, ou então perante incidentes críticos aos quais estes profissionais estão expostos. Apesar da importância destas variáveis, a lógica de programas de sensibilização deve também focar numa perspetiva preventiva, considerando não só os *stressores* “críticos”, como também os *stressores* rotineiros, que facilmente podem passar despercebidos. Mesmo no que respeita à vulnerabilidade ao *stress*, pode existir uma intervenção mais focalizada no que respeita a promoção de estilos de *coping* adaptativos em sujeitos que evidenciem características de vulnerabilidade (Ireland et al., 2006).

Neste contexto, parece inevitável referir o papel do Núcleo da Divisão de Psicologia (DP) da PSP, que foi criado em 2001, e que reflete a crescente importância concedida ao bem-estar destes profissionais. A atuação da DP assenta em quatro alicerces: avaliação, intervenção, apoio operacional e consultoria. É importante salientar que a sua área de atuação se estende da entrada na força policial, até à reforma (Vieira & Fernandes, 2020). O presente estudo alinha-se com os objetivos deste departamento, na medida em que é fulcral compreender a perspetiva dos polícias, de maneira a melhor informar e edificar as componentes psicoeducacionais e de gestão de *stress*. Adicionalmente, é necessário que estes

profissionais estejam aptos a identificar os *stressores* aos quais são expostos, de forma a poder intervir sobre eles (Bishopp et al., 2019; Can et al., 2015).

## Referências

- Agolla, J. E. (2009). Occupational stress among police officers: The case of Botswana police service. *Research Journal of Business Management*, 3(1), 25–35. <https://doi.org/10.3923/rjbm.2009.25.35>
- Aldwin C.M. (1999). The Elders Life Stress Inventory: Egocentric and nonegocentric stress. In M.A.P. Stephens, J.H. Crowther, & D.L. Tennenbaum, (Eds.), *Stress and coping in later-life families* (pp. 49-69). Hemisphere.
- Amara, A. P. (2008). *A importância da vulnerabilidade ao stress no desencadear de doença física e mental perante circunstâncias de vida adversas* [Tese de doutoramento, Universidade de Coimbra]. Repositório Científico da UC. <http://hdl.handle.net/10316/7502>
- Amaranto, E., Steinberg, J., Castellano, C., & Mitchell, R. (2003). Police stress interventions. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 3(1), 47–54. <https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhg001>
- Anshel, M. H. (2000). A conceptual model and implications for coping with stressful events in police work. *Criminal Justice and Behavior*, 27(3), 375-400. <https://doi.org/10.1177/0093854800027003006>
- Arble, E., Daugherty, A. M., & Arnetz, B.B. (2018). Models of first responder coping: Police officers as a unique population. *Stress Health*, 34(5), 612–621. <https://doi.org/10.1002/smi.2821>
- Bera, R. (2021). Stress in police officers' work and their styles of coping with difficult situations. *Resocjalizacja Polska*, (21), 207-226. <https://doi.org/10.22432/pjsr.2021.21.13>
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(2), 139-157. <https://doi.org/10.1007/BF00844267>
- Bishopp, S. A., Piquero, N. L., Worrall, J. L., & Piquero, A. R. (2019). Negative affective responses to stress among urban police officers: A general strain theory approach. *Deviant Behavior*, 40(6), 635–654. <https://doi.org/10.1080/01639625.2018.1436568>
- Blum, S. M., Brow, M., & Silver, R. C. (2012). Coping. In V.S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior* (pp. 596-601). Elsevier.
- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 102. <https://doi.org/10.1037/0022->

3514.82.1.102

- Burns, C. M., & Buchanan, M. J. (2020). Factors that influence the decision to seek help in a police population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6891. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186891>
- Can, S. H., Hendy, H. M., & Karagoz, T. (2015). LEOSR-R: Four types of police stressors and negative psychosocial outcomes associated with them. *Policing: A Journal of Policy and Practice*, 9(4), 340-351. <https://doi.org/10.1093/policing/pav011>
- Caçote, C. M., & Faria, L. D. C. (2016). Vulnerabilidade ao stresse e qualidade de vida nos cuidadores formais. *PSIQUE*, XII 49-62.
- Capelo, M. R. T. F. (2017). Vulnerability to stress, coping and burnout of Portuguese childhood educators. *Educar em Revista*, 64, 155-169. <https://doi.org/10.1590/0104-4060.49793>
- Carvalho, P. S., & António, C. I. (2018). Sintomas psicopatológicos e vulnerabilidade ao estresse em uma amostra portuguesa de indivíduos com diabetes. *Revista Psicologia: Teoria e Práticas*, 20(1), 20-32. <http://dx.doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v20n1p20-32>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too Long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. [https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6)
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review Psychology* 61, 679-704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, K. J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Chen, R., Rosario, K. D., Lockman, A., Boehm, J., Santos, K. B., Siegel, E., Mendes, W.B. & Kubzansky, L. D. (2022). Effects of induced optimism on subjective states, physical activity, and stress reactivity. *The Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2070529>
- Chen, Y., Peng, Y., Xu, H., & O'Brien, W. H. (2017). Age differences in stress and coping. *The International Journal of Aging and Human Development*, 86(4), 009141501772089. <https://doi.org/10.1177/0091415017720890>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>

- Collins, P. A., & Gibbs, A. C. C. (2003). Stress in police officers: A study of the origins, prevalence and severity of stress-related symptoms within a county police force. *Occupational Medicine*, 53(4), 256-264. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqg061>
- Conselho Nacional de Saúde. (2019). *Sem mais tempo a perder - saúde mental em Portugal: Um desafio para a próxima década*. <https://fronteirasxxi.pt/wp-content/uploads/2020/02/“Sem-mais-tempo-a-perder”-CNS-2019.pdf>
- Costa, C. M., Almiro, P. A., & Simões, M. R. (2008, outubro 2-4). *Vulnerabilidade ao stress e ansiedade em adultos e idosos: Estudo de validade concorrente da 23 QVS com a STAI-Traço*. Conferência Internacional “Avaliação Psicológica: Formas e Contextos”, Braga.
- Costa, E. S., & Leal, I. P. (2006). Estratégias de coping em estudantes do ensino superior. *Análise Psicológica*, 24(2), 189-199. <https://doi.org/10.14417/ap.163>
- Costa, M. D. G. B. (2011). *Relação entre personalidade, vulnerabilidade ao stress e burnout nos elementos da polícia de segurança pública* [Dissertação de mestrado, Universidade Lusófona]. ReCiL. <http://hdl.handle.net/10437/1639>
- Decreto-Lei nº4567/2021 de 12 de Março da Admnsitração Interna*. Diário da República: II Série, Nº 50 (2021).
- Derenusson, F. C., & Jablonski, B. (2010). Sob fogo cruzado: O impacto do trabalho policial militar sobre a família do policial. *Aletheia*, (32), 22-37.
- Deschamps, F., Paganon-Badinier, I., Marchand, A. C., & Merle, C. (2003). Sources and assessment of occupational stress in the police. *Journal of Occupational Health*, 45(6), 358-364. <https://doi.org/10.1539/joh.45.358>
- Dias, E. N., & Pais-Ribeiro, J. L. (2019). O modelo de coping de Folkman e Lazarus: aspectos históricos e conceituais. *Revista Psicologia e Saúde*, 11(2), 55-66. <http://doi.org/10.20435/pssa.v11i2.642>
- Dolan, S. L. (2007). *Stress, self-esteem, health and work*. Palgrave Macmillan.
- Donnelly, E., Valentine, C., & Oehme, K. (2015). Law enforcement officers and employee assistance programs. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 38(2), 206-220. <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-11-2014-0116>
- Ferreira, T., Nascimento, M., Macedo, A., Pereira, A., & Pissarra, A. (2017). Perfeccionismo, pensamento repetitivo negativo e sintomatologia do espectro obsessivo-compulsivo. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 18(2), 581-590. <http://doi.org/10.15309/17psd180224>

- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 657-654. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>
- Furnham, A., Petrides, K. V., & Spencer-Bowdage, S. (2002). The effects of different types of social desirability on the identification of repressors. *Personality and Individual Differences*, 33(1), 119-130. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00139-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00139-8)
- Garcia, L., Nesbary, D. K., & Gu, J. (2004). Perceptual variations of stressors among police officers during an era of decreasing crime. *Journal of Contemporary Criminal Justice*, 20(1), 33–50. <https://doi.org/10.1177/1043986203262300>
- Gershon, R. R. M., Lin, S., & Li, X. (2002). Work stress in aging police officers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 44(2), 160–167. <https://doi.org/10.1097/00043764-200202000-00011>
- Griffin, S. P., & Bernard, T. J. (2003). Angry aggression among police officers. *Police Quarterly*, 6(1), 3–21. <https://doi.org/10.1177/1098611102250365>
- Groth-Marnat, G., & Wrigth, A. J. (2016). NEO personality inventory. In G. Groth-Marnat, & A. J. Wrigth (Eds.), *Handbook of psychological assessment* (pp. 489-612). John Wiley & Sons.
- Hawkins, H. C. (2001). Police officer burnout: A partial replication of Maslach's Burnout Inventory. *Police Quarterly*, 4(3), 343-360. <https://doi.org/10.1177/109861101129197888>
- Hickman, M. J., Fricas, J., Strom, K. J., & Pope, M. W. (2011). Mapping police stress. *Police Quarterly*, 14(3), 227–250. <https://doi.org/10.1177/10986111111413991>
- Hickman, M. J., Piquero, N. L., & Piquero, A. R. (2004). The validity of Niederhoffer's cynicism scale. *Journal of Criminal Justice*, 32(1), 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2003.10.001>
- Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., Brennan, P. L., & Schutte, K. K. (2005). Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: A 10-year model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(4), 658-666. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.4.658>
- Ingram, R. E., & Luxton, D. D. (2005). Vulnerability-stress models. In B. L. Hankin, & J. R. Z. Abela (Eds.), *Development of psychopathology: A vulnerability-stress perspective* (pp. 32–46). Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781452231655.n2>
- Ireland, J. L., Brown, S. L., & Ballarini, S. (2006). Maladaptive personality traits, coping styles and psychological distress: A study of adult male prisoners. *Personality and Individual Differences*, 41(3), 561-573. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.03.002>

- Juth, V., Dickerson, S. S., Zoccola, P. M., & Lam, S. (2015). Understanding the utility of emotional approach coping: Evidence from a laboratory stressor and daily life. *Anxiety, Stress, & Coping, 28*(1), 50–70. <https://doi.org/10.1080/10615806.2014.921912>
- Karaffa, K. M., & Koch, J. M. (2016). Stigma, pluralistic ignorance, and attitudes toward seeking mental health services among police officers. *Criminal Justice and Behavior, 43*(6), 759–777. <https://doi.org/10.1177/0093854815613103>
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics, 38*(1), 52-54. <http://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>
- Kirschman, E. (2006). *I love a cop: What every family needs to know*. Guilford Press.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lee, E. H. (2012). Review of the psychometric evidence of the perceived stress scale. *Asian Nursing Research, 6*(4), 121-127. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.08.004>
- Ma, C. C., Andrew, M. E., Fekedulegn, D., Gu, J. K., Hartley, T. A., Charles, L. E., Violanti, J. M., & Burchfiel, C. M. (2015). Shift work and occupational stress in police officers. *Safety and Health at Work, 6*(1), 25-29. <http://doi.org/10.1016/j.shaw.2014.10.001>
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 54*(3), 173–185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.175>
- Martins, C. (2011). *Manual de análise de dados quantitativos com recurso ao IBM SPSS: Saber decidir, fazer, interpretar e redigir*. Psiquilíbrios.
- Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science, 12*(5), 189-192. <https://doi.org/10.1111/14678721.01258>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- McCarty, W. P., Zhao, J., & Garland, B. E. (2007). Occupational stress and burnout between male and female police officers: Are there any gender differences? *Policing: An International Journal, 30*(4), 672-691. <https://doi.org/10.1108/13639510710833938>
- Meléndez, J. C., Mayordomo, T., Sancho, P., & Tomás, J. M. (2012). Coping strategies: Gender differences and development throughout life span. *The Spanish Journal of Psychology, 15*(3), 1089-1098. [https://doi.org/10.5209/rev\\_sjop.2012.v15.n3.39399](https://doi.org/10.5209/rev_sjop.2012.v15.n3.39399)

- Morash, M., Kwak, D. H., & Haarr, R. (2006). Gender differences in the predictors of police stress. *Policing*, 29(3), 541–563. <https://doi.org/10.1108/13639510610684755>
- Niederhoffer, A. (1967). *Behind the shield: The police in urban society*. Doubleday and Company.
- Oliveira, J. P., & Queirós, C. (2012). O estudo empírico do burnout na Polícia de Segurança Pública Portuguesa. In *Polícia, segurança e ordem pública: Perspectivas portuguesas e brasileiras* (pp. 283–309). Instituto de Ciências Sociais (ICS).
- Oliveira, K. L., & dos Santos, L. M. (2010). Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua. *Sociologias*, 25, 224–250. <https://doi.org/10.1590/S151745222010000300009>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2015). *Literacia em Saúde*. [https://recursos.ordemdospsicologos.pt/files/artigos/literacia\\_em\\_sa\\_de.pdf](https://recursos.ordemdospsicologos.pt/files/artigos/literacia_em_sa_de.pdf)
- Otis, N., & Pelletier, L. G. (2005). A motivational model of daily hassles, physical symptoms, and future work intentions among police officers. *Journal of Applied Social Psychology*, 35(10), 2193–2214. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2005.tb02215.x>
- Pais- Ribeiro, J. L. P., & Marques, T. M. P. F. S. (2009). A avaliação do stresse: a propósito de um estudo de adaptação da escala de percepção de stresse. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 10(2), 237-248.
- Pais-Ribeiro, J. L., & Rodrigues, A. P. (2004). Questões acerca do coping: A propósito do estudo de adaptação do Brief COPE. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 5(1), 3–15.
- Pensgaard, A. M., & Roberts, G. C. (2003). Achievement goal orientations and the use of coping strategies among Winter Olympians. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(2), 101-116. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00031-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00031-0)
- Pereira, M. S. O. (2019). *Vulnerabilidade ao stress e o burnout nos trabalhadores sociais que trabalham com crianças e jovens em risco/perigo* [Dissertação de mestrado, Instituto Politécnico de Viseu]. Repositório IPV. <https://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/6043>
- Pocinho, M., & Capelo, M. R. (2009). Vulnerabilidade ao stress, estratégias de coping e autoeficácia em professores portugueses. *Educação e Pesquisa*, 35(2), 351-367. <https://doi.org/10.1590/S1517-97022009000200009>
- Polícia de Segurança Pública. (2021). *Balanço Social da PSP 2020*. Departamento de Recursos Humanos. <https://www.psp.pt/Documents/Instrumentos%20de%20Gest%C3%A3o/Balan%C3%A7o%20Social/Balan%C3%A7o%20Social%20da%20PSP%202020.pdf>

- Portaria n° 143/2022 de 11 de maio de 2022 da Administração Interna. Diário da República: Iª Serie, nº91 (2022).*
- Queirós, C., Kaiseler, M., & Leitão da Silva, A. (2015). Burnout as predictor of aggressivity among police officers. *European Journal of Policing Studies, 1*(2), 110–134.
- Ranta, R. S., & Sud, A. (2008). Management of stress and burnout of police personnel. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 34*(1), 29–39.
- Richardson, A. M., Burke, R. J., & Martinussen, M. (2006). Work and health outcomes among police officers: The mediating role of police cynicism and engagement. *International Journal of Stress Management, 13*(4), 555–574. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.13.4.555>
- Rodrigues, M. O. (2018). *Os polícias não choram – toda a verdade: Visão multidisciplinar*. Prime Books.
- Rumsey, D. J. (2016). *Statistics for Dummies* (2nd ed.). Wiley Brand. <https://www.dummies.com/article/academics-the-arts/math/statistics/how-to-interpret-a-correlation-coefficient-r-169792/>
- Sadir, M. A., Bignotto, M. M., & Lipp, M. E. N. (2010). Stress e qualidade de vida: Influência de algumas variáveis pessoais. *Paidéia, 20*(45), 73–81. <https://doi.org/10.1590/S0103863X2010000100010>
- Sandvik, A. M., Bartone, P. T., Hystad, S. W., Phillips, T. M., Thayer, J. F., & Johnsen, B. H. (2013). Psychological hardiness predicts neuroimmunological responses to stress. *Psychology, Health & Medicine, 18*(6), 705–713. <https://doi.org/10.1080/13548506.2013.772304>
- Seiffge-Krenke, I. (2004). Adaptive and maladaptive coping styles: Does intervention change anything?. *European Journal of Developmental Psychology, 1*(4), 367–382. <http://doi.org/10.1080/17405629.2004.11453396>
- Sherwood, L., Hegarty, S., Vallières, F., Hyland, P., Murphy, J., Fitzgerald, G., & Reid, T. (2019). Identifying the Key Risk Factors for Adverse Psychological Outcomes Among Police Officers: A Systematic Literature Review. *Journal of Traumatic Stress, 32*(5), 688–700. <https://doi.org/10.1002/jts.22431>
- Slavich, G. M. (2016). Life stress and health: A review of conceptual issues and recent findings. *Teaching of Psychology*. <https://doi.org/10.1177/0098628316662768>
- Soomro, S., & Yanos, P. T. (2019). Predictors of Mental Health Stigma among Police Officer: The Role of Trauma and PTSD. *Journal of Police and Criminal Psychology, 34*(2), 175–183. <https://doi.org/10.1007/s11896-018-9285-x>

- Stinchcomb, J. B. (2004). Searching for Stress in All the Wrong Places: Combating Chronic Organizational Stressors in Policing. *Police Practice and Research*, 5(3), 259–277. <https://doi.org/10.1080/156142604200227594>
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3(1), 377-401. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520>
- Thomassen, Å. G., Johnsen, B. H., Hystad, S. W., & Johnsen, G. E. (2022). Avoidance coping mediates the effect of hardiness on mental distress symptoms for both male and female subjects. *Scandinavian Journal of Psychology*, 63(1), 39-46. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520>
- Trigo, M., Canudo, N., Branco, F., & Silva, D. (2010). Estudo das propriedades psicométricas da Perceived Stress Scale (PSS) na população portuguesa. *Psychologica*, 53, 353-378. [https://doi.org/10.14195/1647-8606\\_53\\_17](https://doi.org/10.14195/1647-8606_53_17)
- Ussery, W. J., & Waters, J. A. (2006). COP-2-COP hotlines: Programs to address the needs of first responders and their families. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 6(1), 66-78. <https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhj004>
- Ussery, W., & Waters, J. A., (2007). Police stress: History, contributing factors, symptoms, and interventions. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 30(2), 169–188. <https://doi.org/10.1108/13639510710753199>
- Van Hasselt, V. B., Sheehan, D. C., Malcolm, A. S., Sellers, A. H., Baker, M. T., & Couwels, J. (2008). The Law Enforcement Officer Stress Survey (LEOSS): Evaluation of psychometric properties. *Behavior Modification*, 32(1), 133–151. <https://doi.org/10.1177/0145445507308571>
- Van Praag, H. M., de Kloet, E. R., & Van Os, J. (2005). *Stress, the brain and depression*. Cambridge University Press.
- Vaz-Serra, A. (2000). Construção de uma escala para avaliar a vulnerabilidade ao stress: A 23 QVS. *Psiquiatria Clínica*, 21(4), 279-308.
- Velazquez, E., & Hernandez, M. (2019). Effects of police officer exposure to traumatic experiences and recognizing the stigma associated with police officer mental health: A state-of-the-art review. *Policing: An International Journal*, 42(4), 711-724. <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-09-2018-0147>
- Vieira, A. C., & Fernandes, M. S. (2020). Intervenção psicológica com agentes da polícia de segurança pública. In R. Barroso & D. D. Neto (Eds.), *A Prática Profissional da Psicologia da Justiça* (pp. 586-599). Ordem dos Psicólogos Portugueses.

- Violanti, J. M., & Aron, F. (1995). Police stressors: Variations in perception among police personnel. *Journal of Criminal Justice*, 23(3), 287–294. [https://doi.org/10.1016/00472352\(95\)00012-F](https://doi.org/10.1016/00472352(95)00012-F)
- Violanti, J. M., Charles, L. E., McCanlies, E., Hartley, T. A., Baughman, P., Andrew, M. E., Fekedulegn, D., Ma, C. C., Mnatsakanova, A., & Burchfiel, C. M. (2017). Police stressors and health: A state-of-the-art review. *Policing*, 40(4), 642–656. <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-06-2016-0097>.
- Vollrath, M. (2001). Personality and stress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42(4), 335–247. <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00245>
- Walvekar, S. S., Ambekar, J. G., & Devaranavadagi, B. B. (2015). Study on serum cortisol and perceived stress scale in the police constables. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 9(2), BC10-4. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2015/12015.5576>
- White, A. K., Shrader, G., & Chamberlain, J. (2015). Perceptions of law enforcement officers in seeking mental health treatment in a right-to-work state. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 31(2), 141–154. <https://doi.org/10.1007/s11896-015-9175-4>
- Yamaguchi, S., Kawata, Y., Murofushi, Y., Shibata, N., & Ota, T. (2022). Psychological vulnerability associated with stress coping strategies in Japanese university athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1, 1-15. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2021-0084>
- Zehra, S. Z., Ather, M., & Zehra, B. (2017). A correlation between workplace stress and organizational commitment: Doctors response from public and private hospitals in Karachi, Pakistan. *International Journal of Research in Business Management* 5(5), 41-52.
- Zhao, J.S., He N., & Lovrich, N. (2002). Predicting five dimensions of police officer stress: Looking more deeply into organizational settings for sources of police stress. *Police Quarterly*, 5(1), 43-62. <https://doi.org/10.1177/109861110200500103>
- Zhao, L., Zhang, X., & Ran, G. (2017). Positive coping style as a mediator between older adults' self-esteem and loneliness. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 45(10), 1619–1628. <https://doi.org/10.2224/sbp.6486>

Anexo

Poster Afixado em Esquadras e Divulgado nas Redes Sociais



Já pensou sobre o impacto do stress na sua vida?  
Considera existir estigmatização da saúde mental?

Ajude-nos a explorar estas questões. O seu bem-estar importa!

Se for um elemento da PSP e se não estiver em período de formação, **contamos com a sua participação!**