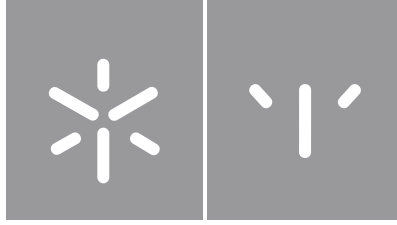




Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Gabriela Maria da Silva Mendes

**Desafios Profissionais e Interação
Trabalho-Família: Estudo Qualitativo com
Elementos de Força de Segurança**



Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Gabriela Maria da Silva Mendes

**Desafios Profissionais e Interação
Trabalho-Família: Estudo Qualitativo com
Elementos de Força de Segurança**

Dissertação de Mestrado
Mestrado Integrado em Psicologia

Trabalho efetuado sob a orientação do(a)
Professora Doutora Ângela Maia

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.

Licença concedida aos utilizadores deste trabalho



Atribuição-NãoComercial-SemDerivações
CC BY-NC-ND

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Agradecimentos

À Professora Doutora Ângela Maia, um obrigada sincero por me ter acolhido tão bem no grupo, por todo o apoio prestado ao longo da dissertação e pelo conhecimento que me transmitiu ao longo deste percurso. À Doutora Bárbara Sousa de Castro pelo incentivo, pela paciência, disponibilidade e, sobretudo, um sincero obrigada pela ajuda.

À *Unidade de Experiências Adversas e Traumáticas* pelos comentários construtivos e conselhos que me forneceram que permitiu o aperfeiçoamento deste trabalho. Obrigada pela partilha de experiências e conhecimento nos mais variados temas.

À minha família, principalmente ao meu pai, pelo constante apoio e acompanhamento ao longo destes cinco anos. Ao João pela paciência, por me ter incentivado a não desistir e por acreditar em mim mesmo quando eu não o fazia.

Às amigas da universidade, Joana, Sofia, Paula, Cláudia, Catarina e Tânia pelo apoio ao longo destes cinco anos e por estarem comigo nos bons e nos maus momentos.

Aos elementos das Forças de Segurança um obrigada pela colaboração neste trabalho e por terem contribuído para a sua realização.

Obrigada a todos os restantes que de uma forma ou outra cruzaram o meu caminho e que contribuíram para a minha formação e realização desta dissertação.

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

Universidade do Minho, 25/05/2021

Assinatura: Gabriela Mendes

Desafios Profissionais e Interação Trabalho-Família: Estudo Qualitativo com Elementos de Força de Segurança

Resumo

Ser Força de Segurança é uma profissão bastante stressante devido à exposição a stressores ocupacionais. Em Portugal, pouco se sabe sobre o impacto do trabalho policial na família, essencialmente, adotando uma metodologia qualitativa. O objetivo foi explorar e compreender o impacto dos desafios profissionais na qualidade da interação trabalho-família em Forças de Segurança Portuguesas. Foram analisadas 10 entrevistas através de análise temática. Os participantes relataram as implicações da progressão e da não progressão na sua construção de carreira e na família. A partilha ou não de experiências com a família emergiu como um processo ambivalente devido à necessidade de desabafar sobre as experiências, mas, ao mesmo tempo, preferirem guardá-las para si. O trabalho por turnos e a exposição a experiências potencialmente traumáticas afetou o tempo e a qualidade do mesmo passado em família e o relacionamento conjugal. O apoio social surgiu como um fator protetor que os ajuda a lidarem com a adversidade. Devem ser realizadas intervenções nos próprios e suas famílias, de modo a diminuir o impacto da profissão.

Palavras-chave: análise temática; desafios profissionais; força de segurança; interação trabalho-família.

Professional Challenges and Work-Family Interaction: A Qualitative Study with Elements from the
Security Force

Abstract

Being a Security Force is a very stressful profession due to exposure to occupational stressors. In Portugal, little is known about the impact of police work on the family, essentially, adopting a qualitative methodology. The objective was to explore and understand the impact of professional challenges on the quality of work-family interaction in Portuguese Security Forces. 10 interviews were analyzed through thematic analysis. Participants reported the implications of progression and non-progression in their career and family. Sharing or not experiences with the family emerged as an ambivalent process due to the need to vent about the experiences, but, at the same time, they prefer to keep them to themselves. Shift work and exposure to potentially traumatic experiences affected the time and quality of the time spent with family and marital relationship. Social support has emerged as a protective factor that helps them deal with adversity. Interventions should be carried out on themselves and their families, in order to reduce the impact of the profession.

Keywords: thematic analysis, professional challenges, security force, work-family interaction.

Índice

Desafios profissionais e interação trabalho-família: Estudo qualitativo com elementos de força de segurança.....	8
Metodologia.....	9
Abordagem Qualitativa.....	9
Recrutamento e Participantes.....	10
Descrição dos Participantes.....	10
Instrumentos.....	10
Procedimento.....	10
Análise dos Dados.....	11
Resultados.....	11
Tema 1: Processo de Tomada de Decisão de Progressão na Carreira.....	12
Tema 2: Partilha de Experiências com a Família.....	14
Tema 3: Impacto da Profissão nas Dinâmicas Familiares.....	16
3.1. Impacto na Relação com a Família e com os Filhos.....	17
3.2. Impacto na Relação Conjugal.....	19
Tema 4: Impacto Positivo da Profissão na Família.....	20
Tema 5: Família como Fator Protetor.....	21
Discussão.....	22
Conclusão.....	28
Referências.....	28
Anexo.....	32

Lista de Figuras

Figura 1. <i>Mapa Temático do Tema Central "Processo de Tomada de Decisão de Progressão na Carreira"</i>	14
Figura 2. <i>Mapa Temático do Tema Central "Partilha de Experiências com a Família"</i>	16
Figura 3. <i>Mapa Temático do Subtema "Impacto na Relação com a Família e com os Filhos"</i>	18
Figura 4. <i>Mapa temático do Subtema "Impacto na Relação Conjugal"</i>	20
Figura 5. <i>Mapa temático do Tema Central "Impacto Positivo da Profissão na Família"</i>	21
Figura 6. <i>Mapa Temático do Tema Central "Família como Fator Protetor"</i>	22

Desafios Profissionais e Interação Trabalho-Família: Estudo Qualitativo com Elementos de Força de Segurança

A atividade profissional das Forças de Segurança (FS) é considerada uma ocupação muito stressante e exigente, devido à exposição a stressores organizacionais (equipamento inadequado, relação com os supervisores, trabalho por turnos) e operacionais (ameaças, risco de ser ferido, tiroteios) (Maguen et al., 2009) com impacto físico e psicológico.

Ao longo da carreira, as FS experienciam, (in)diretamente, elevadas taxas de exposição a experiências/eventos potencialmente traumáticas (EPT) quando comparados com a população geral (Soomro & Yanos, 2019). Estima-se que ao longo da carreira sejam expostos a cerca de 900 EPT (Rudofossi & Lund, 2017). Esta exposição tem um impacto negativo na saúde mental, podendo levar ao desenvolvimento de Perturbação de Stress Pós-Traumático (PSPT) (Maguen et al., 2009), sofrimento emocional, dissociação peri-traumática (Marmar et al., 2006) e mudança de identidade (Horswill, 2017). Porém, parece ser a interação entre a exposição reiterada a EPT e stressores organizacionais, mais do que a exposição a EPT por si só, que prediz um maior sofrimento psicológico, desenvolvimento de sintomas de PSPT (Maguen et al., 2009; Marmar et al., 2006) e mais stress (Shane, 2010) devido ao seu caráter rotineiro e cumulativo (Beshears, 2017; Violanti et al., 2018).

A exposição a EPT, o potencial risco de vida e o stress organizacional trazem desafios para as FS, impactando a forma como gerem as suas vidas. Os impactos destes fatores podem ser transferidos para a família, afetando as dinâmicas familiares, pois o stress parece não desaparecer devido à dificuldade de se “desligarem” e de deixarem de se preocupar com os problemas do trabalho (Brough, 2005; McCreary & Thompson, 2006). A exposição a EPT, especificamente os cenários envolvendo crianças, pode moldar as suas interações com os filhos e até mesmo influenciar a forma como lhes estabelecem barreiras como forma de os proteger do perigo (Tuttle et al., 2018). Investigadores têm demonstrado como é que o stress relacionado com o trabalho pode transitar de um membro da família para os restantes (Regehr et al., 2005). Os dados sugerem que o stress do trabalho diminui a qualidade das interações conjugais, fazendo com que o cônjuge sinta o relacionamento de forma mais negativa, onde a exaustão emocional e os estados afetivos negativos das FS parecem ser responsáveis pelos conflitos familiares (Larson & Almeida, 1999; Burke, 1993).

Adicionalmente, o trabalho por turnos tem-se demonstrado o preditor mais significativo de conflito familiar (Mikkelsen & Burke, 2004). Estudos realizados com cônjuges de FS concluíram que o trabalho por turnos é o aspeto mais difícil de lidar, visto que os cônjuges têm de acomodar os seus horários, devido à incompatibilidade dos mesmos, arcar com as responsabilidades familiares, sentindo-

se, por vezes, mães solteiras (Karaffa et al., 2015).

Paralelamente, a cultura policial parece exacerbar este impacto negativo na família. A cultura policial pode enfraquecer os laços com a família e as unidades conjugais (Woody, 2005), pela crença de que as FS têm de ser fortes e suprimir as suas emoções (Papazoglou & Tuttle, 2018).

Apesar de todas as consequências psicológicas que podem advir desta profissão, a família das FS é retratada como um fator protetor dado que os ajuda a lidar com os stressores profissionais, protegendo-os dos seus impactos negativos (Castro-Chapman et al., 2018). Uma meta-análise realizada por Prati e Pietrantonio (2010) demonstrou que o apoio social promove uma melhor saúde mental nas FS. Especificamente, o apoio social está relacionado positivamente com o crescimento pós-traumático (Arble et al., 2018) e desempenha um papel mediador na relação entre stress ocupacional e os resultados na saúde mental (sintomas de PSPT, de perturbação de ansiedade generalizada e de perturbação depressiva major) (Kshtriya et al., 2020).

Em suma, existe uma influência da profissão na qualidade da interação trabalho-família (ITF) nas FS, mas até hoje este fenómeno parece pouco estudado em Portugal. Assim, torna-se importante compreender como é que os stressores ocupacionais afetam as dinâmicas familiares para prevenir os impactos negativos dos desafios da profissão no indivíduo e na qualidade da ITF, bem como prevenir o impacto negativo dos desafios familiares ao nível psicológico. Este estudo será dos primeiros a utilizar uma metodologia qualitativa com esta população, que tem desafios específicos, visto que na instituição a que pertencem, a progressão na carreira (que pode ser automática ou por opção) exige deslocações para longe de casa que interferem com as rotinas familiares, proporcionando o afastamento da família. Igualmente, a existência de uma hierarquia rígida, serem expostos a situações muito imprevisíveis, sendo chamados para qualquer tipo de ocorrência e o trabalho por turnos são também desafios. Assim, parece pertinente estudar os impactos dos desafios profissionais na qualidade da ITF nesta população específica.

De forma a preencher estas lacunas, pretende-se responder à seguinte questão de investigação: “Como é percecionado o impacto dos desafios profissionais na qualidade da interação trabalho-família?”, tendo como objetivo explorar e compreender, através de uma metodologia qualitativa, as perceções sobre o impacto dos desafios profissionais na qualidade da ITF.

Metodologia

Abordagem Qualitativa

Foram conduzidas entrevistas semiestruturadas, posteriormente transcritas e analisadas recorrendo a uma análise temática indutiva que seguiu as diretrizes desenvolvidas por Braun e Clarke (2006). A análise temática é um método qualitativo usado para “identificar, analisar e reportar padrões

nos dados” (Braun & Clarke, 2006, p. 79). De acordo com a terminologia destes mesmos autores, foi adotado um paradigma essencialista, pois foi do interesse do investigador reportar experiências, significados e as percepções da realidade dos participantes com alguma interpretação do investigador (Braun & Clarke, 2006).

Recrutamento e Participantes

Este estudo está inserido num projeto de doutoramento onde foram realizadas 15 entrevistas a elementos de uma FS Portuguesa. O único critério de inclusão estabelecido à *priori* para participarem no estudo era estar no ativo. Os participantes foram informados pelos superiores hierárquicos e, após esse primeiro contacto, recorreu-se à técnica de *snowball* para aceder a um maior número dos mesmos. Para este estudo, atendendo à necessidade de tornar os participantes o mais homogêneos possível, foram selecionados elementos do sexo masculino, casados/união de facto ou divorciados com filhos. Assim, foram incluídas 10 entrevistas. A saturação teórica foi atingida na oitava entrevista.

Descrição dos Participantes

Os participantes eram do sexo masculino com idades compreendidas entre os 39 e os 53 anos ($M = 44.50$; $DP = 5.17$), em média com 12 anos de escolaridade e com média de anos de serviço efetivo de 21.80 ($DP = 4.49$). Dos 10 participantes, cinco eram casados, dois estavam em união de facto e três eram divorciados e todos com filhos. Quanto à distância trabalho-casa, cinco consideraram que estavam colocados longe de casa, sendo que cinco estavam colocados a menos de 10 km de casa e cinco entre 10 a 40 km de casa. Destes participantes, oito estavam a tomar psicofármacos e cinco usufruem ou já usufruíram de acompanhamento psicológico. Todos consideraram importante a existência de avaliações psicológicas periódicas.

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico: Avaliava variáveis como idade, género, estado civil, informações sobre os filhos; específicas da profissão como categoria/posto profissional, tempo de serviço efetivo, distância entre trabalho-casa; e de saúde.

Entrevista Semiestruturada: Foi realizada uma entrevista semiestruturada e construído um guião para esta população, baseado numa revisão da literatura, que incluía questões sobre: seleção e formação; conciliação trabalho-família; fontes de stress e gestão de situações adversas; satisfação com a vida, organização e qualidade de vida.

Procedimento

Inicialmente, procedeu-se à solicitação das aprovações e autorizações à Comissão de Ética da Universidade do Minho e dos responsáveis pela FS no Norte de Portugal. Posteriormente, foi agendada

uma reunião com os superiores para explicar os objetivos principais do estudo, os procedimentos detalhados de recolha, tratamento e divulgação de resultados. Após o agendamento das entrevistas, a investigadora principal dirigiu-se à instituição e realizou as entrevistas num local privado dentro da mesma.

Antes da recolha de dados, foi apresentado um consentimento informado onde constavam informações relativas aos objetivos, confidencialidade, anonimato, gravação/transcrição, garantindo a participação voluntária e a liberdade de desistir a qualquer momento. Obtido o consentimento, foi pedido para responderem a um breve questionário sociodemográfico e foram conduzidas entrevistas semiestruturadas no primeiro trimestre de 2020. As entrevistas, duraram, em média, 50 minutos.

Análise dos Dados

As entrevistas realizadas foram transcritas *verbatim*, salvaguardando-se quaisquer dados que permitissem a identificação dos participantes. Foi atribuído um código a cada participante para preservar o anonimato e a confidencialidade. Usou-se o *software* qualitativo QSR NVivo versão 10 para a gestão, codificação e análise dos dados. Foi conduzida uma análise temática indutiva que é “um processo de codificação dos dados sem tentar ajustá-los a um quadro de codificação pré-existente ou aos pré-conceitos do investigador” (Braun & Clarke, 2006, p. 83), seguindo a estrutura de seis etapas destes autores. As informações das entrevistas foram reduzidas a pequenos pedaços de significado (códigos) que foram organizados, posteriormente, em temas mais amplos de significado que são de potencial interesse para responder à questão de investigação e ao objetivo previamente estabelecido (Maguire & Delahunt, 2017).

De modo a ter uma investigação fundamentada, implementaram-se estratégias de validação, nomeadamente a codificação das entrevistas por duas investigadoras e realização de múltiplas apresentações e questionamentos à equipa de investigação, de forma a chegar a um consenso sobre os códigos, os subtemas e os temas.

Resultados

Das análises das entrevistas resultaram cinco temas centrais: 1) Processo de Tomada de Decisão de Progressão na Carreira; 2) Partilha de Experiências com a Família; 3) Impacto da Profissão nas Dinâmicas Familiares; 4) Impacto Positivo da Profissão na Família e 5) Família como Fator Protetor. O terceiro tema está dividido em dois subtemas: 3.1) Impacto na Relação com a Família e com os Filhos e 3.2) Impacto na Relação Conjugal. Os aspetos relacionados com cada tema e subtema são discutidos abaixo, sendo os mesmos exemplificados com excertos das entrevistas e com auxílio de mapas temáticos.

Tema 1: Processo de Tomada de Decisão de Progressão na Carreira

Este tema (Figura 1) refere-se à tomada de decisão sobre progredir ou não na carreira. A progressão na carreira geralmente implica deslocações para longe de casa e quando começaram a constituir família, os participantes ponderaram, juntamente com as esposas, as (des)vantagens da progressão ou não progressão, tendo após esta análise, decidido sobre o investimento (ou não) na sua carreira.

a) Expectativas de Progredir na Carreira/Progressão Inicial

Com a entrada nesta instituição, os participantes tinham expectativas de progredir na carreira e alguns até decidiram progredir no início da carreira, por questões *financeiras* ou por quererem *construir carreira* na profissão:

“Sim aconteceu comigo naturalmente [progredir na carreira] quando acabei o meu curso... fui trabalhar para Lisboa.” (P022).

b) Necessidade e Procura de Estabilidade Familiar

Quando começaram a constituir família, os participantes procuraram estabilidade familiar, pois as deslocações para longe de casa eram percebidas como tendo impacto ao nível familiar que era exacerbado pela existência de filhos. Foi neste momento que começaram a *ponderar em família sobre a decisão* de progressão e não progressão na carreira:

“Isso porque se eu quisesse continuar a minha carreira ia ter que voltar a sair de casa. E eu tenho uma filha, duas filhas pequenas, uma com seis anos e uma com três, vai fazer quatro. E tinha que ir voltar para uma caserna e tinha que ir voltar para uma camarata, com quase 42 anos de idade, com uma casa feita, com uma esposa que foi professora e que é professora, mas que andou pelo país fora e que agora estabilizou na minha cidade.” (P020).

“Esta questão [da progressão] aconteceu-me, e foi ponderada e... foi pronto... foi ponderada em família e foi combinada.” (P015).

Os participantes, juntamente com a sua família, compararam as vantagens e as desvantagens que esta decisão tinha na mesma e a nível profissional. Deste modo, os participantes ponderaram as implicações de se *deslocarem sozinhos*, bem como as implicações da *deslocação do agregado*.

c) Deslocação do FS

Do discurso de alguns participantes, a deslocação unicamente dele levava ao *afastamento da família*, bem como a *custos no exercício parentalidade*:

“Por exemplo não vi o meu filho a crescer... Eu estive lá até ao 1 ano que ele nasceu lá em baixo [em Lisboa], até aos 5...” (P019).

d) Deslocação do Agregado

Sacrifícios do Cônjuge. Os participantes reportaram que a deslocação do agregado implicava *sacrifícios por parte do cônjuge*, dado que poderia ter que abdicar da sua profissão para poder deslocar-se e necessitar de procurar outro emprego:

“... a minha esposa, se fosse preciso haver um sacrifício de determinado, não é da profissão, do local onde ela trabalhava, ela estava disponível a isso, para mudar de emprego ou deixar de trabalhar se fosse preciso para que essa minha progressão na carreira acontecesse!” (P015).

Sacrifícios por Parte dos Filhos. Os participantes relataram que os filhos mudavam constantemente de escolas, professores e não conseguiam ter amizades estáveis:

“Depois mesmo com os filhos é complicado não se vai andar a saltar com os filhos que faz a primeira classe até normalmente estão quatro anos, não é? Quatro anos numa escola e depois quatro para outra, perde as amizades daqui perde as amizades dali. O adolescente quando chegar a uma certa idade, amigos não há, não há nada, e isso é complicado.” (P010).

e) Decisão de Não Progressão na Carreira ou Interrupção da Carreira

Na perspetiva dos participantes, a decisão de não progressão na carreira ou a sua interrupção tinha como desvantagens os custos associados à *construção de carreira e financeiros*:

“(...) aí optamos por não fazer [progredir], exatamente... começamos a pesar as coisas... e o dinheiro não é tudo.” (P013).

f) Tomada de Decisão

Com base nestas análises, os participantes tomaram decisões sobre progredir ou não na carreira. A maioria dos participantes, quando começaram a constituir família, *priorizaram a família* e decidiram *não progredir na carreira ou interromper a progressão*, enquanto poucos *priorizaram a carreira* e decidiram *progredir*:

Priorização da Família/Não Progressão.

“Se de hoje p'ra amanhã me disserem olha a partir de agora vais ter qu'ir trabalhar [para longe], aí sim aí certamente vai ter um impacto negativo a nível familiar e pronto acho que neste momento num estou preparado pra ir pra longe.” (P023).

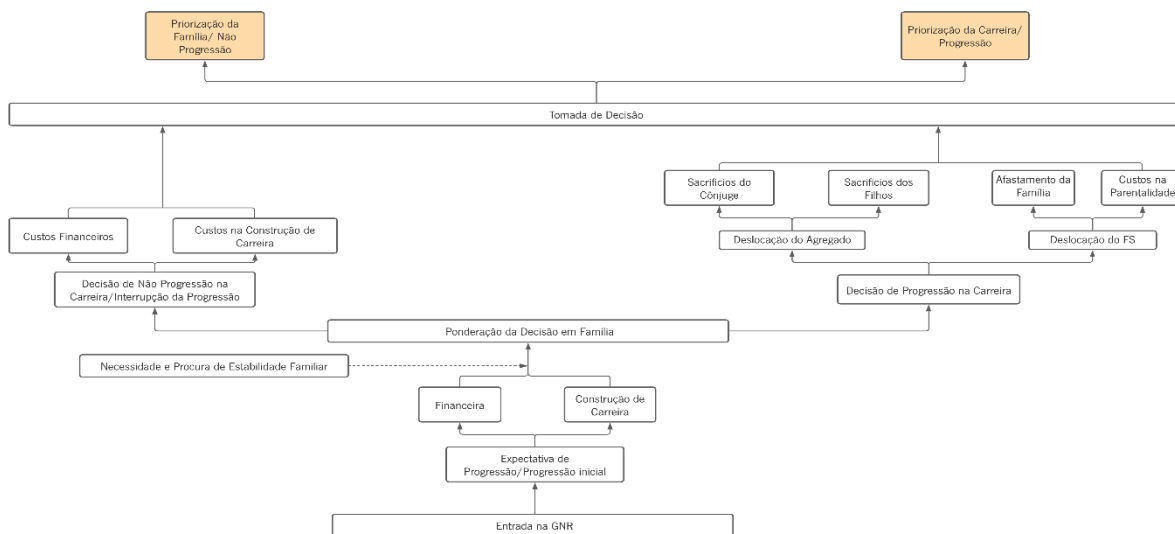
“O abdicar da progressão na carreira, obviamente, que é o que a maior parte faz, claro! E foi o que eu fiz.” (P009).

Priorização da Carreira/Progressão.

“Esta questão [da progressão] aconteceu-me, e foi ponderada e... foi ponderada em família e foi combinada.” (P015).

Figura 1

Mapa Temático do Tema Central "Processo de Tomada de Decisão de Progressão na Carreira"



Tema 2: Partilha de Experiências com a Família

Este tema (Figura 2) refere-se à partilha (ou não) com a família das experiências stressantes relacionadas à atividade profissional. Assim, é retratado neste tema a partilha ou não com a família de episódios stressantes e potencialmente traumáticos e as razões pelas quais decidiram ou não partilhar.

No desempenho da profissão, são *expostos a stressores* que podem ser provenientes do trabalho realizado no terreno, bem como do ambiente de trabalho/instituição. A exposição a estes stressores pode desencadear uma *necessidade de desabafo* sobre as experiências que vivenciam no seu dia-a-dia. Esta necessidade cria uma *ambivalência entre partilhar ou não partilhar as experiências* com a família, pois os entrevistados referiram querer desabafar, mas, ao mesmo tempo, preferir guardar para si.

a) Ambivalência

Esta ambivalência entre partilhar ou não as experiências pode estar relacionada com tentativas de proteger a família das situações a que são expostos diariamente, procurando evitar que se preocupem demasiado com eles, ou como forma de evitar memórias adversas e ativadoras para si ou por preferirem gerir os problemas do trabalho sozinhos, mas, ao mesmo tempo, *necessitarem de desabafar* sobre as experiências:

“Há situações que eu falo, há situações em que não entro em pormenores, não é? Até falo quando eu estou pensativo pergunta [a esposa] o que se passa e eu digo “estou a pensar nesta situação, fui a casa de uns senhores e tal” e até acabo por falar, mas normalmente guardo e consigo gerir tudo comigo mesmo.” (P010).

b) Desabafo e Partilha de Experiências

Alguns participantes reportaram uma necessidade de desabafar sobre as situações stressantes

DESAFIOS PROFISSIONAIS E INTERAÇÃO TRABALHO-FAMÍLIA

que ocorriam no trabalho que os afetaram psicológica e emocionalmente, pelo que acabaram por partilhar as experiências, angústias e emoções associadas.

“... mas é claro que há situações, principalmente aquelas que marcam, aquelas que fogem mais à regra e ao normal, que a gente conversa e fala, também uma maneira da gente... tirar cá p’ra fora... aquilo que ‘tá a pensar, num é?’” (P013).

“Contamos. Contamos. Às vezes o que é que acontece, aquilo que gostaríamos de dizer aos nossos superiores e não dizemos, contamos em casa em termo de desabafo...” (P019).

c) Desabafo e Partilha de Parte da Experiência

Alguns entrevistados relataram omitir alguns aspetos das experiências ou não revelar exatamente como elas aconteceram para não provocar medos e receios na família, como forma de evitamento de memórias ativadoras, bem como preferência pela resolução dos problemas sozinhos.

Como Forma de Proteção da Família.

“Eu por acaso partilho... Eu partilho... se bem que... sempre com algumas reservas. Não conto tudo. Não conto tudo porque eu sei me defender a mim e eu sei defender os meus.” (P016).

“... hááá eventos que eu não conto exatamente o... como se passaram... para isto não gerar medo ... receio, ansiedade até mesmo, por exemplo, nos meus filhos.” (P016).

Como Forma de Evitamento. Em contrapartida, os participantes que decidiram partilhar apenas parte da experiência deveu-se a certos aspetos *ativarem memórias* e proporcionarem a revivência da experiência:

“... e nós próprios já não queremos falar sobre aquilo porque vamos ser... revitimizados...” (P016).

Preferência por Gerir os Problemas Sozinhos. A preferência por *gerir os problemas sozinhos* pode ter levado também a que partilhassem apenas parte da experiência dado serem situações inerentes ao seu trabalho e não quererem envolver a família, apenas partilhando que vivenciaram uma experiência negativa:

“... acabo por partilhar no sentido de dizer que tive hoje uma experiência que me desagradou, mas depois fecho-me muito no assunto. Pá acho que são coisas muito do nosso trabalho.” (P022).

d) Não Partilha da Experiência

Alguns participantes relataram não partilhar as experiências com a família com o objetivo de proteção da mesma, pois não queriam sujeitá-la às situações que experienciavam no seu dia-a-dia, como forma de evitamento de memórias ativadoras, bem como pela preferência por gerir os problemas

sozinhos.

Como forma de Proteção da Família.

“Hum não! [não partilha]... em casa não... Porque, também para não sujeitar... a minha família, à situação em si.” (P015).

Como Forma de Evitamento de Memórias Ativadoras. Os participantes que relataram *não partilhar as experiências com a família* poderiam estar a evitar falar sobre as mesmas, pois *ativavam memórias* possivelmente perturbadoras que eles não queriam reviver:

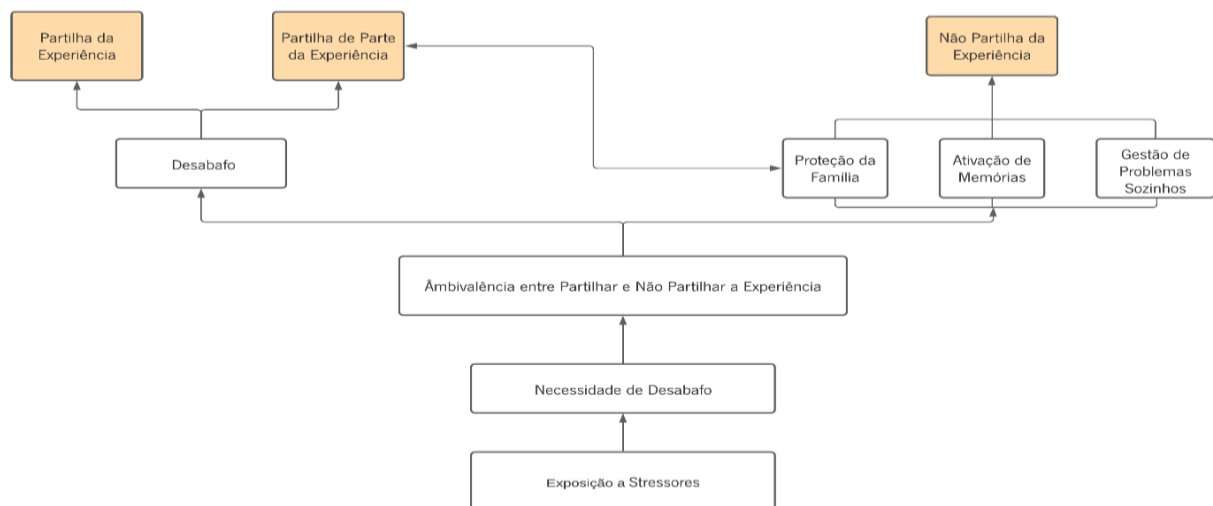
“... nós internamente tambémmm desenvolvemos... reações internas que já não nos permitem... falar da situação... e já não queremos voltar a falar sobre o assunto, queremos evitar falar sobre aquilo...” (P016).

Preferência por Gerir os Problemas Sozinhos. Por fim, um participante referiu que não partilhar as experiências deveu-se à preferência de gerir os problemas sozinho, não querendo envolver a família:

“... não, não partilho nada com ninguém. Eu sou muito eu. Sou muito eu, isto é, eu guardo tudo para mim.” (P010).

Figura 2

Mapa Temático do Tema Central “Partilha de Experiências com a Família”



Tema 3: Impacto da Profissão nas Dinâmicas Familiares

Este tema refere-se ao impacto da atividade profissional na família e nas dinâmicas familiares (e.g., trabalho por turnos, excessiva carga horária, situações adversas, etc.). Este tema está dividido em dois subtemas: 3.1. Impacto na Relação com a Família e com os Filhos; 3.2. Impacto na Relação Conjugal.

3.1. Impacto na Relação com a Família e com os Filhos

Este subtema (Figura 3) refere-se à forma como a rotatividade dos turnos e a imprevisibilidade dos horários afetaram o tempo com a família, bem como o impacto de situações mais stressantes na qualidade do tempo e na disponibilidade para a mesma.

a) Turnos e Dificuldade em Gerir Rotinas Familiares. Esta profissão implica uma enorme rotatividade dos turnos e até, por vezes, uma carga horária excessiva. Os participantes relataram dificuldades em gerir as rotinas familiares devido à rotatividade dos turnos, pois não conseguiam gerir o trabalho com as rotinas dos filhos, de os levar e buscar à escola, bem como a incompatibilidade de horários com o cônjuge que dificultava ainda mais a gestão destas rotinas:

“... e quando tinha de entrar às 5 da tarde? Ainda tinha que ir buscá-lo à creche e ele [filho de 5 anos] ficava em casa sozinho até a minha mulher vir. Até às 7:30-8horas.” (P010).

b) Turnos e Ausência em Momentos Familiares. Os entrevistados reportaram estar ausentes em momentos familiares, como, por exemplo, não conseguirem estar sempre presentes ao jantar, não conseguirem deitar os filhos e terem dificuldade em passar tempo em família no dia-a-dia, devido à rotatividade dos turnos:

“(...) passa-se às vezes dias sem ver os filhos, se você entrar às dezasseis... provavelmente viu o seu filho de manhã, foi levá-lo à escola nesse dia já não o vê, porque quando chegar a casa à meia-noite o seu filho não vai ver, você vai entrar às oito da manhã tem que sair de casa lá p'às seis e meia sete... quanto muito, o seu filho não o volta a ver, tá a ver?” (P013).

c) Disponibilidade Mental. Para além destas *ausências físicas* relatadas pelos participantes relacionadas com a rotatividade dos turnos, os entrevistados relataram que a exposição a EPT, nomeadamente crimes com crianças, cenários de violência doméstica e diligências/problemas por resolver no trabalho faziam com que não se conseguissem “desligar”, indo para casa a pensar no trabalho, afetando a sua disponibilidade mental para a família e impactando a qualidade do tempo passado com a mesma:

“Eu estive 4 anos nos maus-tratos na investigação de crimes de maus-tratos... violência doméstica etc eee tinha situações principalmente com crianças que não me deixavam dormir... e depois pedi para sair porque já estava... não me conseguia desligar...” (P011).

“Mas não lhe digo que não chegue a casa e não fique a pensar no que falta fazer e como tenho de fazer.” (P020).

d) Imprevisibilidade das Folgas e Dificuldade em Fazer Planos. Os participantes afirmaram que o facto de terem horários e folgas imprevisíveis, tornava difícil fazerem planos com a

família:

“A parte de não conseguirmos ter... definir, como é que eu lhe hei de explicar? Um horário correto e não conseguir dizer “Olha, amanhã vou ter um dia XPTO que posso ir buscar as minhas filhas às tantas horas”.” (P020).

Estes fatores parecem contribuir para que os participantes passassem *pouco tempo com a sua família e pouco tempo de qualidade*, demonstrando terem um *impacto negativo nas relações com a família e com os filhos*:

“Esta incapacidade de poder ‘tar mais vezes com a minha filha que isso é o que me custa muito.” (P022).

A *Existência de uma Rede de Apoio* parece desempenhar um papel moderador que minimiza o impacto das dificuldades em gerir as rotinas na família. Segundo os participantes, a existência desta rede, tanto da família nuclear como da família alargada, parece facilitar a gestão das rotinas dos filhos, dado que auxiliavam nos cuidados dos mesmos, como por exemplo, ir levá-los e buscá-los à escola, enquanto eles e os cônjuges estão a trabalhar e não estavam disponíveis para o fazer:

“... quando estava longe obviamente e o meu filho morava em Braga, a esposa trabalhava, os meus pais ficavam, iam buscar o miúdo à escola, ou um irmão ia buscar o miúdo à escola, e aquilo que a maior parte fazem é, tem família, e a família ajuda, não é?” (P009).

“... muitas vezes tínhamos que pegar no... no menino quando num conseguia trocar ou ela não conseguia trocar... tínhamos que pegá-lo nele e levar pá hm, pa casa daa da madrinha. Pá, ela depois antes, antes de sair para o trabalho, levá-lo à escola.” (P011).

Em contrapartida, os participantes que relataram não ter uma rede de apoio perto deixavam os filhos sozinhos em casa ou muitas horas no infantário porque não tinham ninguém que os auxiliasse nessas dinâmicas:

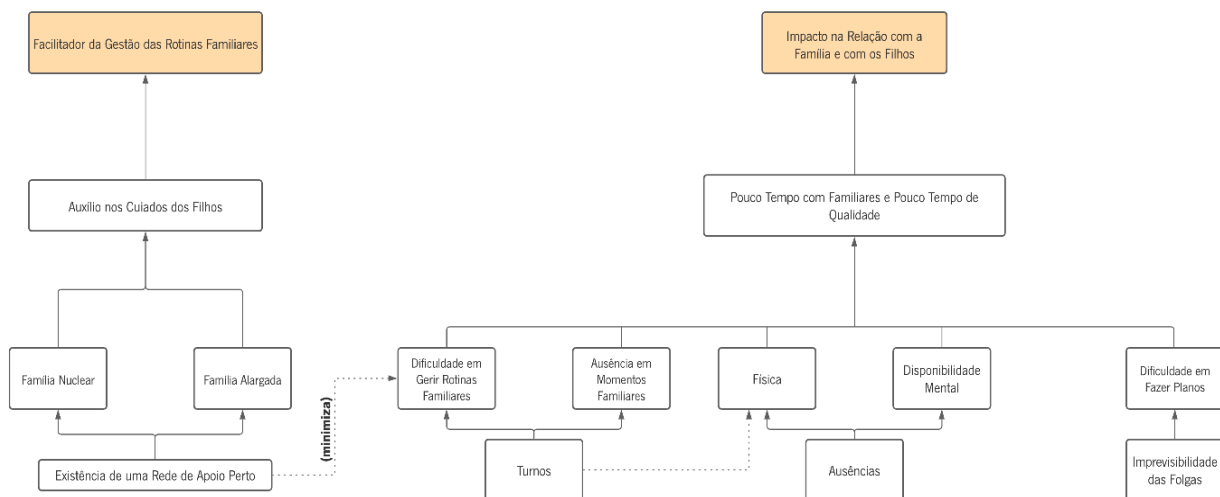
“O meu filho fica sozinho em casa desde os cinco anos... Não tinha aqui ninguém para me ajudar, para ficar com ele.” (P010).

“No meu caso em concreto, houve situações em que, a minha filha mais velha por exemplo, chegou a estar entregue pronto desde a ama, aos infantários 14 horas por dia, fora dos pais.” (P015).

Figura 3

Mapa Temático do Subtema “Impacto na Relação com a Família e com os Filhos”

DESAFIOS PROFISSIONAIS E INTERAÇÃO TRABALHO-FAMÍLIA



3.2. Impacto na Relação Conjugal

Este subtema (Figura 4) refere-se à forma como o a rotatividade dos turnos e a exposição a EPT impactaram a relação conjugal dos participantes.

a) Sobrecarga no Cônjuge. Como suprarreferido, os participantes relataram que o trabalho por turnos levava a ausências físicas, passando pouco tempo com a família. Assim, os entrevistados afirmaram que durante as ausências eram os cônjuges que *assumiam as responsabilidades familiares* como as lides diárias e os cuidados dos filhos e *abdicavam da sua profissão/carreira* para conseguirem obter um horário compatível com as necessidades dos filhos devido à profissão de FS não ser tão flexível, o que provocava uma sobrecarga no cônjuge:

“A minha esposa nesse aspeto que consegue conciliar mais vezes ela do que eu essa situação. Quandooo que são mais as vezes que isso acontece do que as que não que tenho que trabalhar ou durante a noite ou após as 10 ou 11 da noite ou 8 da noite, a minha esposa é que fica a segurar esse papel.” (P011).

“No meu caso em concreto... a minha esposa muitas vezes abdicou, não era porque eu era homem ou era mulher, era porque, portanto, eu tinha uma profissão mais exigente e ela tinha mais pronto, tinha mais possibilidade, mudar de trabalho, tentar arranjar um trabalho que fosse compatível com, com essas situações.” (P015).

b) Acumulação de Experiências e Dificuldade em Envolver-se em Questões Familiares. A exposição reiterada a EPT é uma característica inerente ao desempenho da profissão. Os participantes relataram que o acumular de várias exposições a EPT podia levar a uma menor predisposição para se envolverem em questões familiares:

“... porque como marido é logico que, no seguimento dessas situações traumáticas, a minha

predisposição para... pronto, até para lidar com situações de, pronto, aqueles conflitos familiares, é muito menor, é muito reduzida.” (P015).

c) Acumulação de Experiências e Dificuldade em Manter o Bom Humor. Do discurso dos participantes, o acumular de várias exposições a EPT fazia com que tivessem dificuldades em manter o bom humor, projetando o stress na família e elevando o tom de voz:

“Cada profissão tem esta particularidade e é normal que com estas coisas todas... chega a casa... é muito difícil encontrarmos alguém que esteja bem-disposto...” (P016).

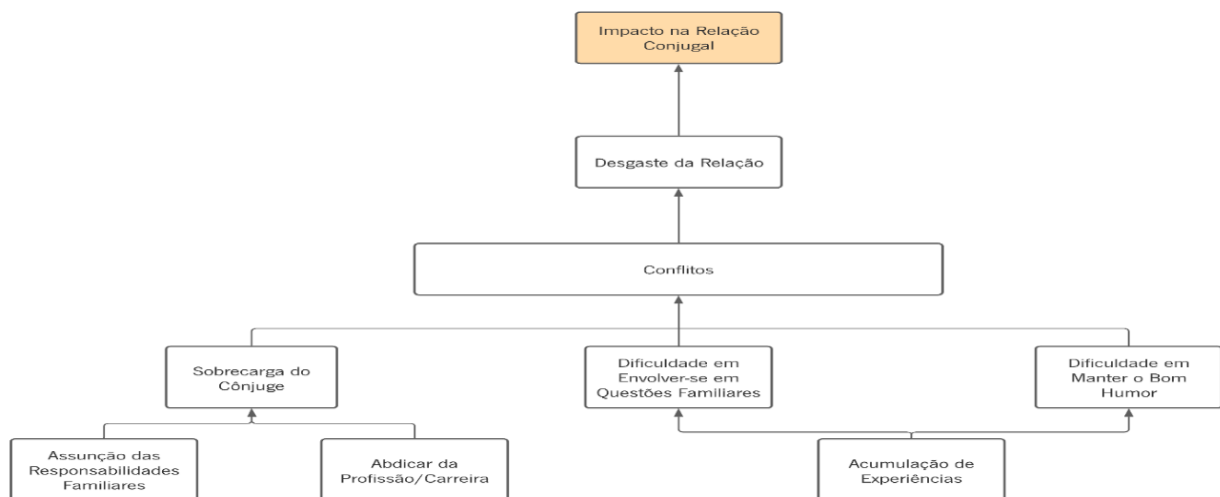
“Ééh, uma situação de chegar a casa às vezes tar ali, falar mais alto e depois...” (P019).

Assim, podem emergir *conflitos entre o casal*, que se forem reiterados no tempo, podem levar ao *desgaste da relação, impactando a relação conjugal*.

“É uma bola de neve que está a crescer... está a crescer e vai rebentar... ou vai rebentar porque ocorreu um divórcio ou vai arrebentar para que aconteça uma asneira em casa... Ééé isto o quando a bola cresce... e não há uma e não se consegue libertar aquela bola de crescer, ela vai rebentar.” (P019).

Figura 4

Mapa temático do Subtema “Impacto na Relação Conjugal”



Tema 4: Impacto Positivo da Profissão na Família

Este tema (Figura 5) refere-se ao impacto positivo da profissão na família.

a) Sentimentos de Orgulho por Parte da Família

Os entrevistados relataram que serem elementos da FS proporcionava à família sentimentos de orgulho, tendo os filhos a ambição de seguir a profissão do pai:

“... fala pa toda a gente que tem orgulho no pai por causa daquilo que faço, não é?” (P010).

“Tenho o meu filho que quer seguir [Ser FS].” (P010).

b) Reconhecimento

A profissão de FS é percecionada pela família como altruísta. Os entrevistados reportaram que a família reconhecia a importância e o valor da profissão, sendo vistos aos olhos da mesma como heróis:

“... mas lá está... o olhar para o lado, ver que tenho uma família a acompanhar-me, que está do meu lado e ver que tenho duas filhas que todos os dias se riem para mim e me dizem “Papá, hoje salvaste alguém? Hoje ajudaste alguém?” e poder dizer “Sim, olha filha, hoje sim”, são outros fatores motivadores.” (P020).

c) Estabilidade Financeira

Os participantes relataram que a profissão proporcionava estabilidade financeira que contribuía para o sustento da família, essencialmente dos filhos, sendo uma das principais motivações para continuarem na profissão:

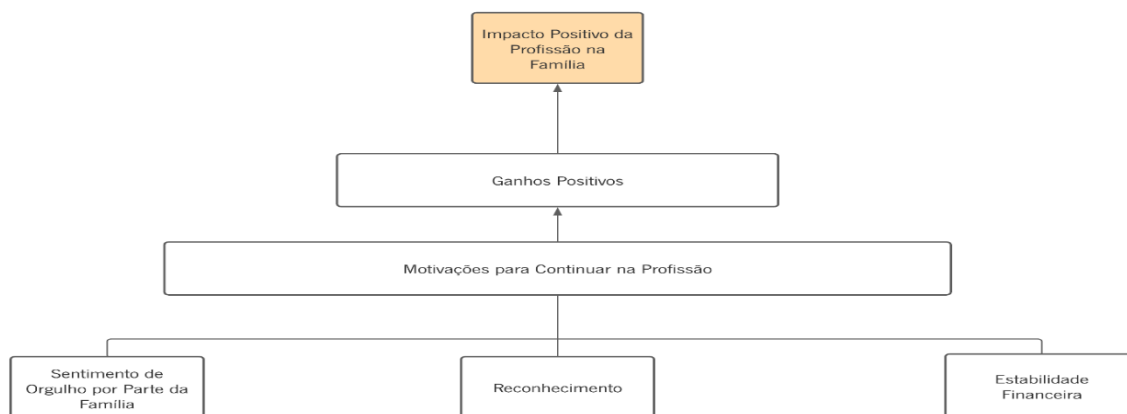
“O que é que há de b- [bom]... A estabilidade financeira, num é? que a instituição pode dar... as amizades que se fazem, o companheirismo, isso tudo.” (P013).

Posto isto, os participantes afirmaram que estes fatores eram *motivadores para continuarem na profissão*, sendo percecionados como *ganhos positivos*:

“Eu? A minha família, a minha filha e tentar deixar um futuro melhor isso, não é? Eu neste momento vivo é pá minha filha... É a minha motivação dos dias.” (P013).

Figura 5

Mapa temático do Tema Central “Impacto Positivo da Profissão na Família”



Tema 5: Família como Fator Protetor

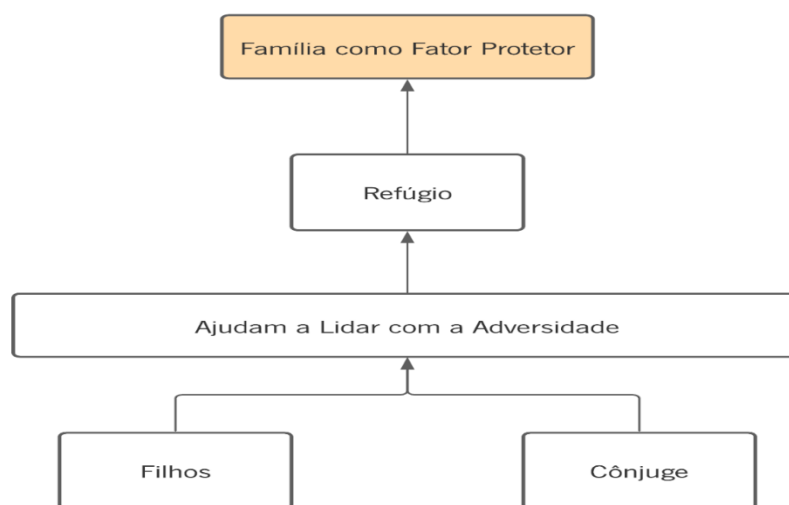
Os entrevistados reportaram que a família funcionava como um fator protetor que os ajudava a lidar com os stressores provenientes do ambiente de trabalho, sendo percecionada como um *refúgio e um suporte* importante:

“As crianças em casa às vezes... (?ajudam?) a esquecer isso tudo... Toda a gente entra em casa, atualmente ajudar a fazer os trabalhos de casa, mas depois querem sempre brincar e é... “oh pai vamos fazer isto temos que fazer aquilo”, não é? É mais fácil... e isso ajuda muito. Acaba por ser um refúgio, ‘tá a ver?’” (P013).

“(...) porque posso ter um dia de cão e chego à beira do meu filho eee... prt, já passou tudo.” (P011).

Figura 6

Mapa Temático do Tema central "Família como Fator Protetor"



Discussão

Este estudo teve como objetivo compreender o impacto da atividade policial e da exposição a EPT na qualidade da ITF e os recursos que estas pessoas usam para lidar com estes desafios diários. Este estudo mostrou-se inovador pela utilização pouco frequente de entrevistas a estes profissionais e na abordagem de temas pouco estudados na literatura, essencialmente em estudos qualitativos.

Os participantes descrevem a sua profissão como desafiante na conciliação das rotinas familiares com as exigências do dia-a-dia, semelhante ao que foi descrito na literatura (Miller, 2007). De acordo com os resultados obtidos, apresentam expectativas de progressão no início da carreira e acabam por progredir. Esta progressão inicial é essencialmente automática, ocorre por anos de serviço e não implica deslocações para longe de casa. Contudo, quando os novos cursos de promoção/progressão começam a implicar deslocações, há uma maior priorização da estabilidade familiar em prol da construção de carreira. De acordo com o nosso conhecimento, não foi encontrado nenhum estudo prévio que abordasse a progressão e as suas implicações nestes elementos das FS, mas a sua inclusão neste estudo demonstrou-se fundamental, dado que emerge em todas as entrevistas como tendo um grande impacto,

DESAFIOS PROFISSIONAIS E INTERAÇÃO TRABALHO-FAMÍLIA

o que torna estes resultados inovadores. A decisão de progredir ou não é ponderada em conjunto com a família, onde são avaliadas as vantagens e as desvantagens da progressão e da não progressão. Qualquer uma destas opções pode levar ao desenvolvimento de sentimentos de culpa quer no sujeito, quer na família. A escolha da não progressão pela priorização da estabilidade familiar pode fazer com que a família sinta que está a “prender” a pessoa, impedindo-a de construir uma carreira na profissão, culpando-se e responsabilizando-se pela estagnação da mesma. Em contrapartida, os que optam por progredir podem sentir-se culpados por deixarem a família para trás e estarem ausentes na vida dos filhos em detrimento da concretização profissional. Adicionalmente, se o agregado decidir deslocar-se com o elemento da FS, este pode sentir-se responsável pelas mudanças constantes dos filhos de escola e consequente instabilidade familiar, bem como pela desistência da esposa da carreira profissional em prol da sua construção de carreira. Talvez por estas razões, ser homem, casado e com filhos é considerado um fator de risco de ideação suicida nesta população, enquanto na população em geral é protetor (Sousa, 2020).

A partilha (ou não) de experiências com a família surge como um processo ambivalente dado que os participantes necessitam de desabafar sobre as experiências que vivenciam na sua atividade policial, mas, ao mesmo tempo, preferem guardar as experiências para si para protegerem a família, evitarem memórias perturbadoras e preferirem gerir os problemas sozinhos. A literatura tem demonstrado que esta ambivalência de partilha ou não partilha das experiências afeta o relacionamento conjugal, pois os elementos das FS parecem recorrer ao apoio familiar durante um período particularmente stressante e, em seguida, fecham-se abruptamente e recusam-se a falar e a discutir sobre qualquer assunto relacionado com o trabalho (Miller, 2007), provocando instabilidade. Partilhar parte ou não partilhar a experiência é uma forma de proteção da família, para não gerar medos e receios. Estes resultados são corroborados pela literatura que revela que as FS têm tendência a colocar a sua família numa “bolha protetora” para a proteger dos aspetos desagradáveis e angustiantes do trabalho de maneira a tornar o ambiente familiar um refúgio separado do stress e pressões do trabalho (Miller, 2007; Karaffa et al., 2015). Esta proteção da família pode ser, em algumas situações, hipervigilância, critério indicativo de PSPT (DSM-5, 2013). Todavia, em função do tipo de experiências, os resultados demonstram que os participantes optam por partilhar parte das experiências ou não partilham de todo como forma de evitar falar sobre as mesmas, dado que ativam memórias possivelmente perturbadoras que eles evitam reviver. De facto, o modelo cognitivo da PSPT sugere que os fatores cognitivos têm um impacto crítico na resposta ao trauma, que por meio das avaliações do evento como ameaças, podem levar à persistência de PSPT (Ehlers & Clark, 2002). As avaliações negativas e de ameaça sobre a EPT

levam a processos que envolvem uma escolha de estratégias cognitivas e comportamentais que impedem a recuperação, como o evitamento e as tentativas de suprimirem os pensamentos sobre o evento (Ehlers & Clark, 2002; Olff et al., 2005), que podem ser critérios indicativos de PSTP (DSM-5, 2013). Segundo a literatura, o evitamento é uma resposta frequente após a exposição a EPT e parece ser muito utilizado pelas FS (Arble et al., 2018; Bishop et al., 2017). O seu uso a curto-prazo parece ser benéfico, dado que proporciona bem-estar e cria o espaço necessário para a recuperação (Arble & Arnetz, 2016). Porém, a sua utilização recorrente tem consequências, pois impede que o cérebro processe e integre a experiência traumática numa narrativa e haja recuperação (Foa & Kozak, 1986). Neste sentido, indivíduos que não expressem as suas emoções e experiências podem involuntariamente criar um padrão de reforço negativo no qual as emoções e experiências se tornam cada vez mais temidas (Arble & Arnetz, 2016). Assim, a exposição a EPT, a stressores organizacionais e as avaliações dos eventos como ameaça levam a estratégias de evitamento que se refletem na tentativa de se afastar física e psicologicamente do evento e, por isso, os participantes partilham apenas parte ou não partilham de todo as suas experiências com a família, o que pode levar ao aumento e manutenção da sintomatologia de PSPT (Ehlers & Clark, 2002).

A preferência por gerir os problemas sozinhos é considerada outra das razões para partilharem apenas parte ou não partilharem de todo as experiências vividas durante o seu trabalho. As FS tendem a suprimir as suas emoções e experiências, afetando de forma negativa a comunicação e consequentemente o relacionamento conjugal (Karaffa et al., 2015). O modelo cognitivo da PSPT permite explicar estes resultados, visto que refere que a estratégia de supressão das experiências e das emoções parece ser resultado das avaliações dos eventos como ameaças (Ehlers & Clark, 2002). Uma outra explicação para estes resultados pode ser a influência da cultura policial que incentiva as FS a serem fortes e a suprimirem as suas experiências e emoções, tendendo a adotar estilos comunicativos negativos com os cônjuges (Papazoglou & Tuttle, 2018). Em contrapartida, alguns participantes partilham as suas experiências com as suas famílias. Esta partilha e desabafo das experiências parece demonstrar uma perceção da família como fonte de apoio, bem como ser uma estratégia de *coping* adaptativa adotada pelos participantes para conseguirem lidar com o stress do trabalho (Olff et al., 2005).

Relativamente ao impacto da rotatividade dos turnos e da carga horária excessiva nas dinâmicas familiares, estes parecem afetar negativamente a gestão das rotinas familiares, os momentos e os planos em família, afetando o tempo que o sujeito passa com a mesma. Este resultado já seria esperado, uma vez que o impacto do trabalho por turnos na família já foi muito estudado na literatura que engloba as FS (Dingman, 2020; Miller, 2007), sendo, até, considerado um preditor significativo de conflito familiar

(Karaffa et al., 2015; Mikkelsen & Burke, 2004). As mudanças constantes de turnos fazem com que os elementos das FS não consigam gerir os cuidados com os filhos, estejam pouco tempo em casa, faltem a eventos importantes e tenham que mudar repentinamente os planos (McCreary & Thompson, 2006). Assim, esta imprevisibilidade pode gerar dificuldades na família em adaptar-se a estas mudanças constantes (Miller, 2007). Esta dificuldade de gestão das rotinas familiares pode ser amenizada quando os filhos são mais velhos e já são capazes de ficar sozinhos em casa e realizarem o trajeto casa-escola e vice-versa de forma autonomizada (Karaffa et al., 2015). Adicionalmente, a existência de uma rede de apoio perto (família nuclear e/ou alargada) parece facilitar a gestão das rotinas dos filhos quando estes são mais pequenos. A existência desta rede parece desempenhar um papel moderador, pois minimiza o impacto da dificuldade da gestão de rotinas na família, dado que auxilia nos cuidados dos filhos, como ir levá-los e buscá-los à escola, enquanto os participantes e os cônjuges estão a trabalhar e não estão disponíveis para o fazer. Posto isto, os sujeitos que relatam não terem uma rede de apoio por perto deixavam os filhos sozinhos em casa ou longas horas nos infantários, o que aumentava o impacto da dificuldade da gestão de rotinas na família. Assim, torna-se importante serem realizados estudos futuros sobre este papel moderador da existência de uma rede de apoio próxima. Os estudos realizados com FS que abordam a importância e o papel do apoio social dão ênfase a este como fator protetor, visto que ajudam as FS a lidar com a adversidade e a melhorar a sua saúde mental (Kshtriya et. al, 2020), sendo mais um motivo para serem desenvolvidos mais estudos sobre esta temática. De acordo com o modelo de Cutrona & Russel (1990), os tipos de apoio social oferecidos pela rede de apoio devem corresponder às exigências da situação stressante do indivíduo para serem amenizadores eficazes do stress. Assim, a existência de uma rede de apoio perto e disponível para auxiliar naquele momento corresponde à exigência da situação (e.g. não ter ninguém para ir buscar os filhos) e, por isso, vai amenizar o stress nos participantes e, conseqüentemente, na família.

Adicionalmente, a exposição a EPT também afeta as dinâmicas familiares. Esta exposição faz com que os elementos das FS não se consigam “desligar”, indo para casa a pensar no trabalho, o que afeta a sua disponibilidade mental para a família e qualidade do tempo passado com a mesma. Estes resultados são corroborados pela literatura que demonstra que o stress proveniente do trabalho parece não desaparecer, permanecendo constantemente um sentimento de que estão a trabalhar devido à dificuldade de se “desligarem” e de se deixarem de preocupar com os problemas do trabalho, mesmo estando de folga (Brough, 2005; McCreary & Thompson, 2006). Este resultado apoia o conceito de perda ambígua em que um indivíduo nem sempre está física e emocionalmente presente com a sua família e que, por meio deste processo, esta pode vivenciar uma perda emocional ou psicológica sem realmente

DESAFIOS PROFISSIONAIS E INTERAÇÃO TRABALHO-FAMÍLIA

vivenciar uma separação física (Regehr et al., 2005).

Os resultados demonstram que as ausências físicas do FS provocam uma sobrecarga no cônjuge, pois ele tende a assumir a total responsabilidade dos cuidados dos filhos e também das lides diárias. O estudo de Friese (2020) realizado com esposas de FS indicou que a elevada carga horária das FS faz com que as esposas tenham que se adaptar aos papéis tradicionais através da mudança de programação familiar para cuidar da casa e sentem-se mães solteiras, visto que têm que lidar com tudo que englobe a família sozinhas e assumir na totalidade os cuidados dos filhos.

Dos dados obtidos, o acumular de várias exposições a EPT leva a uma menor predisposição para se envolverem em questões familiares e dificuldades em manter o bom humor, o que pode causar conflitos conjugais. O Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (DSM-5, 2013) refere que a exposição direta a EPT e a exposição repetida ou extrema a pormenores aversivos dos acontecimentos traumáticos (e.g. presenciar sofrimento humano) pode levar a uma sensação de estar desligado ou de estranheza em relação aos outros e a um estado emocional negativo persistente (e.g. raiva). Ser FS é uma profissão que implica exposição continuada a EPT. Esta exposição faz com que se “desliguem” e não tenham disposição para lidar com as questões familiares e, por vezes, elevem o tom de voz com as esposas, podendo culminar em conflito.

Para além dos impactos negativos da profissão, os resultados enfatizam a vertente positiva da mesma. Ser FS proporciona à família experiências de orgulho, reconhecimento e estabilidade financeira o que os motiva a continuar na profissão. As experiências de reconhecimento e orgulho são corroboradas por um estudo de Karaffa et al. (2015) realizado com FS e as suas esposas que demonstrou que cerca de 86.6% das esposas reportaram que tinham orgulho na profissão do seu companheiro e 72% concordaram que os seus filhos tinham orgulho na carreira do pai de FS. Neste estudo, a estabilidade financeira emerge como uma vertente positiva. Porém, os estudos de Karaffa et al. (2015) e Porter e Henriksen (2015) demonstraram uma vertente mais negativa da estabilidade financeira que é percecionada como um stressor devido aos companheiros terem que trabalhar turnos extra para conseguirem satisfazer as necessidades financeiras da família.

Por fim, a família funciona como um fator protetor que os ajuda a lidarem com os stressores provenientes do trabalho, sendo percecionada como um refúgio e um suporte importante. O apoio social desempenha um papel mediador na relação entre stress ocupacional e os resultados na saúde mental (Kshtriya et al., 2020). Estes resultados estão de acordo com a Teoria da Conservação de Recursos de Hobfoll et al. (2018) que é baseada no princípio de que quando as circunstâncias de perda de recursos são altas (e.g. elevado número de stressores ocupacionais), a importância de existirem outros recursos,

DESAFIOS PROFISSIONAIS E INTERAÇÃO TRABALHO-FAMÍLIA

como o apoio social, é ainda maior, tornando-se menos vulneráveis à perda de recursos devido ao stress ocupacional (Kshtriya et. al, 2020). Assim, o seio familiar funciona como um fator protetor que os ajuda a lidar com os stressores provenientes do trabalho, protegendo-os do impacto negativo dos mesmos (Castro-Chapman et al., 2018).

Os resultados deste estudo levantam implicações para a prática. Os elementos das FS estão constantemente expostos a EPT e a stress no âmbito da sua profissão. Assim, seria importante fornecer estratégias e competências, desde a formação inicial destes profissionais, de forma a conseguirem gerir e lidar com as experiências e o stress associado para minimizar o impacto dos mesmos no próprio e na família. Ademais, a família funciona como um fator protetor na medida em que ajuda a lidar com a adversidade proveniente do trabalho. Posto isto, a terapia familiar parece ser muito importante, uma vez que permite a fortificação dos laços familiares tanto com o cônjuge como com os filhos e, assim, diminuir o impacto do stress e das EPT. Adicionalmente, a terapia de casal e a familiar parece crucial para ajudar a família a lidar e a gerir as ausências físicas e o stress das FS e ainda, mais importante, desenvolver estratégias de gestão de tempo e de horários para conseguirem passar o máximo de tempo possível em família (Miller, 2017). Os resultados levantam também implicações ao nível institucional. Dado que a progressão na carreira implica deslocações para longe de casa afetando conseqüentemente a família, seria importante existir a lei dos cônjuges ou até mesmo colocações dentro das NUTS.

Este estudo apresenta limitações. O recurso a uma única instituição para recolha de dados localizada no Norte poderá ter sido redutor. Os impactos da profissão podem ser mais sentidos nas FS residentes no Norte, dado que são colocados maioritariamente longe de casa enquanto os elementos que residem em Lisboa, normalmente são colocados perto da sua residência, devido a um maior número de vagas. Logo, seria interessante a realização de entrevistas com FS de Lisboa para verificar se o impacto na família se mantém.

Assim, seria crucial estudos futuros explorarem o impacto dos desafios profissionais na qualidade da ITF em outras FS Portuguesas, de modo a compreender de forma aprofundada este fenómeno. Dado o carácter protetor que a família desempenha, seria relevante desenvolverem-se estudos qualitativos sobre o impacto da profissão na família na perspetiva dos cônjuges e dos filhos. Além disso, o facto de não existirem estudos que abordem o impacto da progressão no próprio e na família, torna-se importante realizar mais estudos para aprofundar esta temática. Finalmente, dada a escassez de estudos que abordem o papel moderador da existência de uma rede de apoio perto, seria pertinente estudar este efeito quantitativamente.

Conclusão

O presente estudo contribuiu para um conhecimento mais aprofundado do impacto dos desafios profissionais na qualidade da ITF na perspectiva das FS. Assim, este estudo possibilitou a exploração dos impactos do trabalho por turnos e da exposição reiterada a EPT na família em geral, bem como no relacionamento conjugal, apresentando um contributo crucial para o desenvolvimento de intervenções mais adequadas a esta população específica e às suas famílias.

Referências

- American Psychiatric Association (2013). *Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais* (5ª Ed. Revista). Climepsi Editores.
- Arble, E., & Arnetz, B. B. (2017). A Model of first-responder coping: An approach/avoidance bifurcation. *Stress and Health, 33*(3), 223–232. <https://doi.org/10.1002/smi.2692>
- Arble, E., Daugherty, A. M., & Arnetz, B. B. (2018). Models of first responder coping: Police officers as a unique population. *Stress and Health, 1*–10. <https://doi.org/10.1002/smi.2821>
- Beshears, M. (2017). *Police officers face cumulative PTSD*. <https://www.policeone.com/american-military-university/articles/323686006-Police-officers-face-cumulative-PTSD/>
- Bishop, L. S., Ameral, V. E., & Palm Reed, K. M. (2018). The impact of experiential avoidance and event centrality in trauma-related rumination and posttraumatic stress. *Behavior Modification, 42*(6), 1–23. <https://doi.org/10.1177/0145445517747287>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Applied Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101. <https://doi.org/10.1057/978-1-137-35913-1>
- Brough, P. (2005). A comparative investigation of the predictors of work-related psychological well-being within police, fire and ambulance workers. *New Zealand Journal of Psychology, 34*(2), 127–134.
- Burke, R. J. (1993). Work-family stress, conflict, coping, and burnout in police officers. *Stress Medicine, 9*(3), 171–180. <https://doi.org/10.1002/smi.2460090308>
- Castro-Chapman, P. L., Orr, S. P., Berg, J., Pineles, S. L., Yanson, J., & Salomon, K. (2018). Heart rate reactivity to trauma-related imagery as a measure of PTSD symptom severity: Examining a new cohort of Veterans. *Psychiatry Research, 261*, 574–580. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.01.024>
- Dingman, R. C. (2020). *Rotating Work Schedules and Work-Life Conflict for Police* [Walden University]. <https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations/9557/>
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy, 38*(4), 319–345. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00123-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00123-0)

- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: exposure to corrective information. *Psychology Bulletin*, *99*(1), 20–35. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.99.1.20>
- Friese, K. M. (2020). Cuffed together: A study on how law enforcement work impacts the officer's spouse. *International Journal of Police Science & Management*, *22*(4), 407–418. <https://doi.org/10.1177/1461355720962527>
- Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J.-P., & Westman, M. (2018). Conservation of resources in the organizational context: the reality of resources and their consequences. *Annual Review Organizational Psychology and Organizational Behavior*, *10*, 1–26. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>
- Horswill, S. C. (2017). *Exploring police officers' susceptibility to posttraumatic stress and growth after trauma* [University of Regina]. <https://ourspace.uregina.ca/handle/10294/7845>
- Karaffa, K., Openshaw, L., Koch, J., Clark, H., Harr, C., & Stewart, C. (2015). Perceived impact of police work on marital relationships. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, *23*(2), 120–131. <https://doi.org/10.1177/1066480714564381>
- Kshtriya, S., Kobezak, H. M., Popok, P., Lawrence, J., & Lowe, S. R. (2020). Social support as a mediator of occupational stressors and mental health outcomes in first responders. *Journal of Community Psychology*, *48*(7), 2252–2263. <https://doi.org/10.1002/jcop.22403>
- Larson, R. W., & Almeida, D. M. (1999). Emotional transmission in the daily lives of families: A new paradigm for studying family process. *Journal of Marriage and the Family*, *61*(1), 5–20. <https://doi.org/10.2307/353879>
- Maguen, S., Metzler, T. J., McCaslin, S. E., Inslicht, S. S., Henn-Haase, C., Neylan, T. C., & Marmar, C. R. (2009). Routine work environment stress and PTSD symptoms in police officers. *Journal of Nervous and Mental Disease*, *197*(10), 754–760. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181b975f8>
- Maguire, M., & Delahunt, B. (2017). Doing a thematic analysis: A practical, step-by-step guide for learning and teaching scholars. *The All Ireland Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, *8*(3), 3351–33514. <https://doi.org/10.1109/TIA.2014.2306979>
- Marmar, C. R., McCaslin, S. E., Metzler, T. J., Best, S., Weiss, D. S., Fagan, J., Liberman, A., Pole, N., Otte, C., Yehuda, R., Mohr, D., & Neylan, T. (2006). Predictors of posttraumatic stress in police and other first responders. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1071*, 1–18. <https://doi.org/10.1196/annals.1364.001>
- McCreary, D. R., & Thompson, M. M. (2006). Development of two reliable and valid measures of stressors

- in policing: the operational and organizational police stress questionnaires. *International Journal of Stress Management*, *13*(4), 494–518. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.13.4.494>
- Mikkelsen, A., & Burke, R. J. (2004). Work-family concerns of norwegian police officers: Antecedents and consequences. *International Journal of Stress Management*, *11*(4), 429–444. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.4.429>
- Miller, L. (2007). Police families: stresses, syndromes, and solutions. *American Journal of Family Therapy*, *35*(1), 21–40. <https://doi.org/10.1080/01926180600698541>
- Olf, M., Langeland, W., & Gersons, B. P. R. (2005). The psychobiology of PTSD: Coping with trauma. *Psychoneuroendocrinology*, *30*, 974–982. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2005.04.009>
- Papazoglou, K., & Tuttle, B. M. Q. (2018). Fighting police trauma: Practical approaches to addressing psychological needs of officers. *Journal of Police Emergency Response*, *8*(3), 1–11. <https://doi.org/10.1177/2158244018794794>
- Porter, K. L., & Henriksen, R. C. (2016). The phenomenological experience of first responder spouses. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, *24*(1), 44–51. <https://doi.org/10.1177/1066480715615651>
- Prati, G., & Pietrantonio, L. (2010). The relation of perceived and received social support to mental health among first responders: A meta-analytic review. *Journal of Community Psychology*, *38*(3), 403–417. <https://doi.org/10.1002/jcop>
- Regehr, C., Dimitropoulos, G., Bright, E., George, S., & Henderson, J. (2005). Behind the brotherhood: rewards and challenges for wives of firefighters. *Family Relations*, *54*, 423–435. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2005.00328.x>
- Rudofossi, D., & Lund, D. A. (2017). *A cop doc's guide to public safety complex trauma syndrome: Using five police personality styles*. Taylor & Francis.
- Shane, J. M. (2010). Organizational stressors and police performance. *Journal of Criminal Justice*, *38*(4), 807–818. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2010.05.008>
- Soomro, S., & Yanos, P. T. (2019). Predictors of mental health stigma among police officers: 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>
- Sousa, B. (2020). *Suicide Ideation and suicide deaths among police officers: a meta-analysis*. XIII International and national congress of clinical psychology. Santiago de Compostela.
- Tuttle, B. M., Giano, Z., & Merten, M. J. (2018). Stress spillover in policing and negative relationship functioning for law enforcement marriages. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples*

and Families, 26(2), 246–252. <https://doi.org/10.1177/1066480718775739>

Violanti, J. M., Ma, C. C., Mnatsakanova, A., Fekedulegn, D., Hartley, T. A., Gu, J. K., & Andrew, M. E. (2018). Associations between police work stressors and posttraumatic stress disorder symptoms: Examining the moderating effects of coping. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 33(3), 271–282. <https://doi.org/10.1007/s11896-018-9276-y>

Anexo

Parecer da Comissão de Ética da Universidade do Minho



Universidade do Minho

Conselho de Ética

Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas

Identificação do documento: CEICSH 061/2019

Relatores: Emanuel Pedro Viana Barbas Albuquerque e Marlene Alexandra Veloso Matos

Título do projeto: *Conciliação Trabalho-Família Nas Forças De Segurança Portuguesas (FSP): Desafios Profissionais E Saúde Mental*

Equipa de Investigação: Bárbara Sousa de Castro, Bolseira de Investigação na área de Psicologia Aplicada da Universidade do Minho; Doutora Ângela Maia, Coordenadora da Unidade de Justiça e Violência, Centro de Investigação em Psicologia (CIPsi), Escola de Psicologia da Universidade do Minho

PARECER

A Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH) analisou o processo relativo ao projeto de investigação acima identificado, intitulado *Conciliação Trabalho-Família Nas Forças De Segurança Portuguesas (FSP): Desafios Profissionais E Saúde Mental*.

Os documentos apresentados revelam que o projeto obedece aos requisitos exigidos para as boas práticas na investigação com humanos, em conformidade com as normas nacionais e internacionais que regulam a investigação em Ciências Sociais e Humanas.

Face ao exposto, a Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH) nada tem a opor à realização do projeto, emitindo o seu parecer favorável, que foi aprovado por unanimidade pelos seus membros.

Braga, 12 de dezembro de 2019.

O Presidente da CEICSH

Assinado por: **ACÍLIO DA SILVA ESTANQUEIRO
ROCHA**
Num. de Identificação: B1042754054
Data: 2019.12.18 15:45:16+00'00'



Anexo: Formulário de identificação e caracterização do projeto