



**POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA
MBA EM GESTÃO DE POLÍCIA OSTENSIVA**



LEONARDO AUGUSTO DIAS SOARES

**IMPACTO DO EXCESSO DE HORAS EXTRAS NA SAÚDE DO POLICIAL
MILITAR DE GOIÁS**

GOIÂNIA-GO

2024

LEONARDO AUGUSTO DIAS SOARES

**IMPACTO DO EXCESSO DE HORAS EXTRAS NA SAÚDE DO POLICIAL
MILITAR DE GOIÁS**

Projeto de Pesquisa apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso do MBA em Gestão de Polícia Ostensiva do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação do Prof. Janssen Augusto das Graças Nunes

GOIÂNIA-GO

2024

IMPACTO DO EXCESSO DE HORAS EXTRAS NA SAÚDE DO POLICIAL MILITAR DE GOIÁS

IMPACT OF EXCESSIVE OVERTIME ON MILITARY POLICE OFFICERS' HEALTH IN GOIAS

Leonardo Augusto Dias Soares¹
Janssen Augusto das Graças Nunes²

RESUMO

O estudo "Impacto do Excesso de Horas Extras na Saúde do Policial Militar de Goiás" visa analisar as consequências físicas e mentais da sobrecarga de trabalho sobre esses profissionais. Utilizando uma abordagem metodológica que combina revisão bibliográfica e aplicação de questionários, a pesquisa identifica que a prática de horas extras é uma resposta à necessidade de cobrir lacunas operacionais e enfrentar situações imprevistas. Contudo, essa sobrecarga resulta em fadiga crônica, distúrbios do sono, problemas cardiovasculares e metabólicos, além de sérios impactos psicológicos, como aumento de ansiedade e estresse. Os dados coletados de 53 policiais revelam uma maioria significativa de participantes do sexo masculino e uma distribuição etária que majoritariamente abrange entre 18 a 35 anos. A análise aponta que 94% dos entrevistados realizam até 12 horas extras, enquanto 20,8% ultrapassam 48 horas extras mensais. Esses resultados sublinham a necessidade urgente de implementar políticas de gestão do trabalho que promovam o equilíbrio entre demandas operacionais e o bem-estar dos policiais. Conclusivamente, o estudo sugere medidas como a criação de escalas de trabalho mais equilibradas, o uso de folgas compensatórias e investimentos em programas de saúde ocupacional e suporte psicológico para melhorar a qualidade de vida e a eficácia desses profissionais.

Palavras-chave: Horas Extras; Saúde Ocupacional; Polícia Militar; Goiás; Estresse.

ABSTRACT

The study "Impact of Excessive Overtime on the Health of the Military Police of Goiás" aims to analyze the physical and mental consequences of work overload on these professionals. Using a methodological approach that combines bibliographic review and application of questionnaires, research identifies that the practice of overtime is a response to the need to cover operational gaps and face unforeseen situations. However, this overload results in chronic fatigue, sleep disorders, cardiovascular and metabolic problems, as well as serious psychological impacts, such as increased anxiety and stress. Data collected from 53 police officers revealed a significant majority of male participants and an age distribution that mostly ranges from 18 to 35 years old. The analysis shows that 94% of those completed worked up to 12 hours of overtime, while 20.8% exceeded 48 hours of overtime per month. These results highlight the urgent need to implement work management policies that promote a balance

¹Aluno do Curso de Formação de Oficiais e do MBA em Gestão de Polícia Ostensiva do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás. Bacharel em Direito e pós-graduado em polícia e segurança pública. Email: leonardoaugusto1993@gmail.com

² Major PMGO. Bacharel em Direito. Pós-graduado em Direito Administrativo e Constitucional e Pós-graduado em Gestão das Ciências Policiais. Orientador e Professor Titular do MBA em Gestão de Polícia Ostensiva do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás. Email: janssenunes@hotmail.com

between operational demands and the well-being of police officers. Conclusively, the study suggests measures such as the creation of more balanced work schedules, the use of compensatory time off and investments in occupational health programs and psychological support to improve the quality of life and effectiveness of these professionals.

Keywords: Overtime; Occupational Health; Military police; Goiás; Stress.

1 INTRODUÇÃO

A segurança pública é essencial para promover uma comunidade saudável. No que diz respeito à manutenção da ordem e à proteção dos cidadãos, a Polícia Militar desempenha um papel crucial.

No entanto, esta função não está isenta de desafios e pressões, e um aspecto que ganha cada vez mais atenção é a questão das horas extraordinárias excessivas e o seu impacto na saúde destes profissionais.

As horas extras, que muitas vezes são necessárias para preencher lacunas nos horários de trabalho e lidar com situações inesperadas, podem aumentar rapidamente e criar uma carga de trabalho excessiva para os policiais militares. Essa sobrecarga pode trazer diversas consequências negativas para a saúde física e mental dessas pessoas dedicadas.

Do ponto de vista físico, o policiamento ostensivo/preventivo por um longo período de tempo pode resultar em fadiga crônica, levando à exaustão e comprometendo os sistemas imunitário e cardiovascular. Além disso, a falta de tempo para descanso e recuperação adequados pode desencadear problemas de sono e metabólicos, como ganho de peso e diabetes. A exposição constante a situações estressantes pode também contribuir para uma série de problemas de saúde.

Quando se trabalha muito, ou seja, horas excessivas, pode acontecer de aumentar a ansiedade e o estresse. Lidar com situações de conflito e perigo é inerentemente complicado e, combinado com cansaço extremo, pode aumentar significativamente o risco de distúrbios psicológicos.

É claro que perceber o impacto das horas extras na saúde dos policiais militares é fundamental para assegurar a potência das suas operações e, mais importante, para manter o seu bem-estar. Dessa forma, neste trabalho apresentamos um estudo abrangente sobre como o acúmulo de horas extras pode afetar a saúde física e mental dos policiais militares. Ao esclarecer esta questão, esperamos contribuir para o debate contínuo sobre políticas e medidas de trabalho mais equilibradas para garantir a integridade e a saúde daqueles que arriscam as suas vidas para manter as suas comunidades seguras.

Sendo assim surge o seguinte questionamento: Como o Comando da Polícia Militar de Goiás pode implementar intervenções e estratégias eficazes de gestão para prevenir o adoecimento dos profissionais, garantindo simultaneamente a eficácia operacional da instituição?

A justificativa deste tema torna-se claro quando olhamos para os efeitos em cascata associados ao excesso de horas extraordinários. A saúde precária dos policiais pode levar à redução da produtividade, equívoco no desempenho de funções e até resposta inadequada às situações críticas. Além disso, o aumento da rotatividade de pessoal devido a problemas de saúde pode afetar negativamente a eficácia da força policial como um todo e ameaçar a segurança da comunidade que a polícia jurou proteger.

No contexto da Polícia Militar, o enfrentamento desse tema é vital para a própria instituição. A tensão física e mental dos agentes pode levar ao baixo moral, ao aumento da insatisfação no ambiente de trabalho e, em última análise, prejudicar a coesão da equipe.

O objetivo geral deste trabalho é analisar a sobrecarga de trabalho e o excesso de horas extras entre os policiais militares de Goiás e identificar estratégias de gestão para a prevenção ao adoecimento do efetivo. Os objetivos específicos são investigar a carga horária média de trabalho dos policiais militares em Goiás, incluindo a frequência e duração de horas extras e avaliar os fatores organizacionais e operacionais que contribuem para a sobrecarga de trabalho e a necessidade de horas extras no ambiente militar em Goiás.

A metodologia utilizada neste trabalho será de revisão bibliográfica e será aplicado um questionário para a coleta de dados, com questões fechadas e respostas de múltiplas escolhas. Tal metodologia é uma excelente ferramenta para se obter respostas de forma mais concreta do que é coletado.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Conceito de estresse

O estresse pode ser definido como um conjunto de perturbações orgânicas e psíquicas provocadas por vários estímulos ou agentes agressores. A ampla responsabilidade profissional e a exposição a intensas emoções podem ser estímulos ou agentes geradores, por exemplo, de sentimentos de ameaça ou desafio como resposta às situações vivenciadas (ANTONIOLLI et al., 2017).

O estresse foi definido pela primeira vez como a resposta não específica do organismo diante de qualquer situação que ameace a homeostase do indivíduo, gerando a necessidade

de mobilização para enfrentar o evento causador do desequilíbrio biopsicossocial. É uma reação psicofisiológica que se caracteriza como o desequilíbrio entre o que é cobrado de uma pessoa pelo entorno social e a capacidade de corresponder a tal cobrança (KESTENBERG et al., 2015).

O estresse tem sido foco de muitos estudos e de muitas discussões, mas não só na atualidade. Voltando um pouco no tempo, em meados do século XVII, o termo *stress* era utilizado com o significado de aflição e adversidade na literatura inglesa (LIPP, 2003). A definição sugerida por Araldi-Favassa, Armiliato e Kalinine (2004) diz que a expressão estresse vem da física, tendo como sentido o grau de deformidade que uma estrutura sofre quando é submetida a um esforço. Essa deformidade pode ser de menor ou maior grau, conforme a dureza deste e o esforço a que está submetido.

Para Sarda Jr., Legal e Jablonski Jr. (2004), o estresse não é apenas uma mera reação, mas um processo, pois se trata de uma cadeia de reações cuja função é adaptar o organismo a uma tomada de decisão rápida, geralmente ligada à sobrevivência.

Lipp (2003, p.18) define o estresse “[...] como reação psicofisiológica muito complexa que tem sua gênese na precisão do organismo fazer face a algo que chantageie sua homeostase interna”. Nesse sentido, o estresse pode ser idealizado como uma resposta precisa à manutenção da vida do organismo.

O estresse, conforme Hoffmann e Legal (2003), é uma resposta adaptativa do organismo a situações em que seja necessária uma tomada de decisão. Esta decisão envolve respostas rápidas que têm por objetivo o retorno ao equilíbrio. Ela pode ser benéfica à adaptação para a vida ou pode ser nociva à sua continuidade. As condições de “luta” e “fuga” têm por objetivo manter o organismo alerta e pronto para uma ação rápida e vigorosa diante de um evento percebido como estressor.

A definição de estresse não pode mais ser definido como estímulo ou resposta e, sim, como a pessoa avalia esse estímulo, considerando-se o tipo de pessoa, o tipo de ambiente e suas relações. Seidl, Tróccoli e Zannon (2001) asseguram que a partir da década de 1970, teorias psicológicas sobre o fenômeno do estresse têm incorporado outras variáveis aos modelos explicativos como a avaliação cognitiva (*appraisal*) e as respostas de enfrentamento (*coping*).

De acordo com Ribeiro (2014), o estresse é um mecanismo de defesa do corpo diante de uma ameaça, funcionando como uma preparação para enfrentar o perigo detectado pelo sistema. Essa resposta desencadeia diversas reações nos sistemas corporais, incluindo o

aumento dos batimentos cardíacos e da pressão arterial, bem como o redirecionamento do fluxo sanguíneo do aparelho digestivo para outros tecidos, como os músculos e a epiderme.

O estresse ocupacional tem se tornado cada vez mais comum e isto configura-se um problema, pois interfere diretamente na saúde do profissional favorecendo o adoecimento. Esse estresse diminui a qualidade e a eficiência do serviço prestado e, além disso, aumenta as taxas de absenteísmo. Por essa razão é considerado negativo para o profissional, para o empregador e para o cliente (PRADO, 2016).

Com o aprimoramento do modelo de Lipp (2003), através da padronização de seu Inventário de *Stress* para Adultos, identificou-se mais uma fase do estresse, a fase de Quase-Exaustão, desenvolvendo assim o modelo quadrifásico do estresse, que tem como fases:

- *Fase de alerta*: na qual a pessoa necessita produzir mais força e energia afim de poder realizar o que é exigido.
- *Fase de resistência*: onde acontece um aumento na capacidade de resistência acima no normal, havendo uma grande busca pelo reequilíbrio, fazendo com que haja um desgaste muito grande, afetando por exemplo a memória do indivíduo. Segue então a nova fase proposta por Lipp (2003).
- *Fase de quase-exaustão*: a qual se caracteriza pelas defesas do organismo começarem a ceder, não conseguindo mais resistir as tensões e manter o equilíbrio interior. É muito comum o indivíduo que se encontra nessa fase, ter momentos que se sente bem e outros que não. Pode ocorrer o aparecimento de doenças, o que indica a passagem dessa fase para a próxima fase.
- *Fase de exaustão*, onde as doenças começam a aparecer, caracterizando um quadro muito grave, mas não irreversível (LIPP, 2003).

Segundo Lipp (2005), o estresse excessivo geralmente leva a uma situação de ansiedade que, atingindo níveis muito altos, pode ocasionar episódios de agressividade física ou verbal. O estresse vem sendo pesquisado por ter um resultado mediador no desenvolvimento de doenças, e por propiciar um prejuízo para a qualidade de vida, o que provoca uma procura pelas causas e métodos de redução do estresse (LIPP, 2003).

Quando a duração e a exposição cotidiana a episódios considerados estressantes são prolongadas e repetitivas, há o aparecimento de consequências bem mais intensas quando comparado a episódios esporádicos de estresse, levando assim a um desgaste vigoroso e esgotamento físico e mental, o que consequentemente interfere de maneira direta no desempenho da pessoa exposta. O estresse ocupacional acontece quando a demanda requerida pelo ambiente de trabalho do profissional é maior do que a capacidade do trabalhador (BANDEIRA, 2017).

2.2 Qualidade de vida no ambiente de trabalho

A condição de vida no meio de trabalho desde o seu aparecimento tem sido causa de grande apreensão para o indivíduo, sempre para o bem estar ao empregado. Segundo Rodrigues (1994), a qualidade de vida no trabalho (QVT), remontou em 1950, com o aparecimento do enfoque sócio técnica, foi imposto por Eric Trist e seus cooperadores em 1950. Assim, foram desempenhadas várias pesquisas no *Tavistock Institute* de Londres, com apoio na análise e reestruturação das tarefas, com o objetivo de tornar a vida dos trabalhadores menos penosa.

De acordo com Moretti:

Na década de 60, assumiram incentivos, iniciativas de cientistas sociais, chefes sindicais, empresários e governantes, na procura de melhores formas de estabelecer o serviço a fim de minimizar só efeitos negativos do emprego na saúde e bem estar geral dos empregados. Porém, a expressão QVT só foi colocada, publicamente, no começo da década de 70, pelo educador Louis Davis (UCLA, Los Angeles), alargando o seu trabalho sobre o projeto de delineamento de cargos (MORETTI, 2002).

O início da fase de estudos sobre a QVT, que se estreou na década de 60 e se desdobrou até 1974, foi assinalada pela crescente preocupação de cientistas, líderes sindicais, empresários e governantes com as formas de como influenciar a qualidade das experiências do trabalhador num determinado emprego (RODRIGUES, p.68, 1994).

Na década de 70 começa um movimento pela qualidade de vida no trabalho, sobretudo nos EUA, em motivo da rivalidade internacional e o amplo sucesso dos estilos e técnicas gerenciais dos programas de produtividade japonesa, centrado nos empregados (MORETTI, 2002).

Havia uma tentativa de juntar os interesses dos empregados e empregadores pelo meio de métodos gerenciais capazes de diminuir os conflitos. Ademais, outra experiência era a de tentar maior motivação nos funcionários, embasando suas filosofias nos trabalhos dos autores da escola de Relações Humanas, como Maslow, Herzberg e outros.

De acordo com Rodrigues (1994), a condição de vida no ambiente de trabalho tem sido um cuidado do indivíduo homem desde o começo de sua existência com diversos intuitos em outros contextos, mas sempre voltada para promover ou apresentar satisfação, motivação e bem estar ao empregado na execução de sua tarefa.

Até o término da década de 70, teve interrupção no desenvolvimento e preocupações com a QVT, para terem começo novamente em 1979 e na década de 80, quando teve a evolução, sobretudo no Japão, dos Ciclos de Controle de Qualidade e que se distribuíram nas organizações

do Ocidente, sobretudo nas norte-americanas, cujo intuito era o alcance da qualidade total (MORETTI, 2002).

Os anos 90 ficaram responsáveis pela divulgação dos conhecimentos sobre QVT, sendo que países como França, Alemanha, Dinamarca, Suécia, Noruega, Holanda e Itália assumiram práticas e exemplos de trabalho apontando a satisfação dos clientes internos e externos. Em outros países como Inglaterra, Canadá, México e Índia o tema QVT tem exibido desenvolvimento significativo. No Brasil, alguns grupos de estudo sobre QVT iniciaram a aparecer em diversos Estados, incluindo a possibilidade de difusão dessa temática (CARANDINA, 2003).

A qualidade de vida no trabalho está bastante desenvolvida em países como EUA, Canadá e França e, principalmente, na Suécia, onde alcançou grande desenvolvimento.

Contudo, ainda que essa terminologia esteja sendo largamente disseminada nos últimos anos em todo o mundo, ela ainda agrupa uma imprecisão conceitual e nem sempre tem sido empregada de forma exata. O problema da definição talvez permaneça unida ao fato de se tratar de uma expressão abrangente e dotada de grande subjetividade.

Ultimamente, a definição de QVT abrange tanto os aspectos físicos e ambientais. A QVT assimila duas maneiras diversas: de um lado, a reivindicação dos funcionários quanto ao bem-estar e satisfação no trabalho e de outro, a importância das empresas quanto aos seus resultados sobre a produtividade da qualidade (CHIAVENATO, 1999, p.391).

O mesmo autor diz que a qualidade vida no ambiente de trabalho tem sido empregada como referência dos experimentos humanos no local de trabalho e do grau de satisfação das pessoas que realizam o trabalho.

A QVT é uma definição mais extensa do que os princípios tradicionais de motivação. Ela se baseia em uma visão integral dos indivíduos, que é o chamado aspecto biopsicossocial dos indivíduos, nasce da medicina psicossomática, que nomeia o entendimento integrado, ou holístico, do ser humano (MAXIMIANO, p. 499, 2000).

Além do aspecto biopsicossocial, a definição de QVT baseia-se em uma compreensão ética da condição humana. A ética, como apoio da QVT, busca identificar, excluir ou, pelo menos, minimizar todas as espécies de perigos ocupacionais. Isso abrange desde a segurança do lugar físico até o domínio do esforço físico e mental requerido para cada atividade, bem como a forma de gerenciar ocorrências de crise, que danifiquem a capacidade de manter salários e empregos.

A definição de QVT requer um profundo reconhecimento pelos indivíduos, sendo que para obter condições altas de qualidade e produtividade, as empresas necessitam dos indivíduos

motivados, que participem ativamente nas tarefas que realizam e que sejam remunerados pelas suas contribuições.

De acordo com França, temos a seguinte definição de QVT:

Estabelece uma reunião de ações de uma empresa que abrange a análise e a prática de melhorias e novidades gerenciais, tecnológicas e estruturais, dentro e fora do meio de trabalho, na intenção de propiciar condições totais de desenvolvimento humano para e durante o cumprimento do trabalho (FRANÇA, 1999).

De acordo com Chiavenato (1999) a QVT significa em que nível os elementos das empresas são competentes de satisfazer suas obrigações pessoais pelo meio do seu trabalho na empresa.

Para Salles (2006,), eles delinearão a qualidade de vida como uma definição abrangente e complexa, podendo ser danificada pela saúde física do indivíduo, estado psicológico, convicções pessoais, integrações sociais e pela sua correlação com as características provenientes do ambiente.

A qualidade de vida no ambiente de trabalho abrange os enfoques essenciais (conteúdo) e extrínsecos (contexto) do cargo. Ela compromete posições pessoais e condutas relevantes para o rendimento individual e grupal, tais como: motivação para o serviço, adaptabilidade a modificações no ambiente de trabalho, criatividade e desejo de inovar ou receber mudanças.

Todavia, embora a abrangência do conceito acima, Bowditch e Buono (2004) realçam que o entendimento da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) necessita compreender não unicamente aspectos alistados ao funcionário individualmente, mas também sob as perspectivas do empregador e da comunidade.

De acordo com Lacaz (2000), a definição de QVT decorre por noções de motivação, satisfação, saúde e segurança no trabalho e abrange atuais debates sobre inovações de organização do serviço e inovações tecnológicas.

O termo QVT, que se refere à Qualidade de Vida no Trabalho, é frequentemente utilizado pelas empresas para justificar uma variedade de transformações. A satisfação no trabalho é considerada um dos indicadores de QVT, e seu conceito tem sido amplamente estudado tanto no Brasil quanto no exterior (LINO, 2004).

No Brasil a apreensão com QVT nasce mais tardiamente, também em desempenho da apreensão com a concorrência das organizações, em situação de maior entrada para a importação de itens estrangeiros e na marca de planos de qualidade total (LINO, 2004).

A atuação no cargo e o clima organizacional resumem fatores admiráveis na determinação da QVT. Se a qualidade do trabalho for pobre, acarretará a alienação do funcionário e o desprazer, a má vontade, a decadência do rendimento, a comportamentos contraproducentes (como absenteísmo, rotatividade, roubo, sabotagem, militância sindical etc.) (LINO, 2004).

Conforme o autor acima Lino (2004), se a condição do trabalho for boa, acarretará a um ambiente de confiança e respeito mútuo, no qual o homem tenderá a desenvolver seus apoios e abranger suas oportunidades de êxito psicológico e a administração tenderá a reduzir mecanismos rígidos de controle social.

O reconhecimento das necessidades humanas muda conforme a cultura de cada indivíduo e de cada empresa, assim sendo, a QVT não é produzida somente pelas características individuais (necessidades, valores, perspectivas) ou situacionais (estrutura organizacional, tecnologia, sistemas de recompensas, políticas internas), mas, sobretudo, pela atuação sistêmica dessas características individuais e organizacionais (CHIAVENATO, 1999).

O reconhecimento das precisões humanas muda conforme a cultura de cada pessoa e de cada empresa, assim sendo, a QVT não é decidida somente pelas distinções individuais (precisões valores, expectativas) ou situacionais (mecanismo organizacional, tecnologia, sistemas de recompensas, políticas internas), mas, especialmente, pela atuação sistêmica dessas características individuais e organizacionais (CHIAVENATO, 1999).

Diante do exposto, entende-se que a motivação é uma força que direciona, impulsiona e intensifica o ser humano a atingir determinados objetivos, tanto na vida profissional, quanto na vida pessoal. Esta força é advinda do comportamento interno de cada indivíduo, podendo conter alguns fatores externos que influenciam a motivação dos mesmos dias após dia.

2.3 A saúde do policial militar

O impacto do excesso de horas extras na saúde do policial militar é uma preocupação crescente em muitas forças policiais ao redor do mundo. O trabalho de um policial militar é inerentemente exigente e estressante, envolvendo frequentemente situações de alto risco e pressão emocional. Quando horas extras são frequentemente exigidas, os efeitos sobre a saúde física e mental dos policiais podem ser significativos.

Em primeiro lugar, o excesso de horas extras pode levar à fadiga crônica. Os policiais que trabalham longas horas, muitas vezes em turnos irregulares, têm menos tempo para

descanso e recuperação. Isso pode resultar em uma diminuição da capacidade de concentração e de tomada de decisões, aumentando o risco de acidentes no trabalho e erros de julgamento.

Além disso, a falta de tempo para o descanso adequado pode levar a distúrbios do sono. A privação do sono é um problema sério que pode afetar a saúde física e mental do policial militar, contribuindo para o aumento do estresse, irritabilidade, e até mesmo problemas de saúde, como doenças cardiovasculares e distúrbios psicológicos como a ansiedade e a depressão.

Outro aspecto preocupante é o impacto do excesso de horas extras na vida pessoal dos policiais. O tempo dedicado ao trabalho extra muitas vezes significa menos tempo para passar com a família e para cuidar de si mesmo. Isso pode levar ao isolamento social, problemas conjugais e dificuldades para lidar com o estresse fora do ambiente de trabalho.

Além disso, o trabalho excessivo pode contribuir para um ciclo vicioso de estresse e má saúde. O estresse crônico pode enfraquecer o sistema imunológico, tornando os policiais mais suscetíveis a doenças e lesões. Isso, por sua vez, pode levar a mais dias de licença médica e aumento dos custos com assistência médica.

A profissão policial é caracterizada por uma intensa pressão, tanto por parte da instituição quanto da sociedade, exigindo disciplina rígida e enfrentando constantes riscos de vida, além de lidar com tensões e perigos frequentes.

O desempenho da atividade policial está estreitamente ligado ao estresse ocupacional e à saúde mental dos profissionais envolvidos. Os fatores estressantes mencionados ao longo deste texto, juntamente com a exposição frequente a tragédias, podem contribuir para o desenvolvimento ou agravamento de problemas emocionais. Quando os policiais militares enfrentam desequilíbrios mentais, podem agir de forma caótica em situações de crise, o que impacta negativamente seu desempenho durante o serviço cotidiano. Assim, o desequilíbrio psicológico ou emocional afeta a saúde mental e o comportamento do indivíduo, prejudicando tanto sua vida profissional quanto social (SILVA; SEHNEM, 2018).

Ao ingressar na corporação policial, o indivíduo passa por uma série de mudanças visando sua adaptação ao ambiente militar. Essas alterações abarcam tanto aspectos físicos quanto comportamentais. Como discutido anteriormente, o policial adota novos hábitos, mentalidades, posturas e características alinhadas com os princípios militares, conferindo-lhe uma nova identidade. Dentro desse processo de transformação, destaca-se a importância da compreensão e internalização dos princípios fundamentais da organização policial, especialmente a hierarquia e a disciplina (MOURA, 2019).

Nesse cenário, os policiais militares enfrentam uma maior suscetibilidade ao desenvolvimento de problemas de saúde relacionados à sua atividade profissional, ligados à exposição contínua a riscos de violência, às condições de trabalho e às múltiplas demandas institucionais, resultando em esgotamento físico e emocional.

De acordo com Anjos (2013), o trabalho pode ter um impacto significativo nos aspectos físicos e emocionais da saúde, moldando a forma de pensar e agir. Ao mesmo tempo, Anchieta, Galinkin e Mendes (2011) afirmam que as exigências físicas e mentais no ambiente profissional podem causar danos sérios à saúde do trabalhador.

Neste contexto, um estudo realizado por Minayo, Assis e Oliveira (2011) mostrou que 60% dos agentes da lei, em ambas as instituições, estavam acima do peso, sendo os policiais militares os mais afetados, muitos deles já em estágio de obesidade. A pesquisa também evidenciou uma forte ligação entre problemas de saúde física e mental, bem como a sobrecarga de trabalho, tanto nos funcionários civis quanto nos militares. É crucial destacar que os policiais militares enfrentam um sofrimento emocional mais intenso (33,6%) em comparação com os policiais civis (20,3%), o que pode estar relacionado ao ambiente de trabalho, ao controle exercido sobre eles, à longa jornada laboral e à falta de satisfação profissional.

Em um estudo conduzido por Costa et al. (2007) sobre o diagnóstico e a prevalência de estresse entre policiais militares na cidade de Natal-RN, constatou-se que, dos 264 participantes, 47,4% estavam sofrendo com estresse. Dentro dessa porcentagem, os níveis de estresse foram examinados, revelando que 3,4% estavam em estado de alerta, 39,8% em fase de resistência, 3,8% na fase de quase exaustão e 0,4% em estado de exaustão.

Segundo Paulino e Lourinho (2014), o estresse entre os policiais começa já durante o treinamento, no qual os recrutas e os oficiais são ensinados a adotar comportamentos disciplinados, organizados, focados e resistentes a pressões físicas e psicológicas. Ao mesmo tempo, são orientados a controlar suas emoções, sendo-lhes exigido que não as expressem, ou seja, que se mantenham emocionalmente reservados.

2.4 Regulamentação da Carga Horária na PMGO e o Impacto dos Serviços Extraordinários

Os integrantes das Forças Armadas, conforme estabelecido no artigo 142 da Constituição Federal, compreendem os indivíduos que prestam serviços à Marinha, Exército e Aeronáutica, bem como às Polícias Militares e Corpos de Bombeiros Militares dos Estados, Distrito Federal e Territórios, conforme previsto no artigo 42 da mesma Constituição. Esses

serviços são realizados com um vínculo estatutário e estão sujeitos a um regime jurídico específico, sendo remunerados pelos recursos públicos.

Desde a sua promulgação em 1988, a Constituição da República Federativa do Brasil, em seu artigo 7º, inciso XVI, estabelece os direitos dos trabalhadores urbanos e rurais, incluindo a remuneração pelo trabalho extraordinário, que deve ser pelo menos cinquenta por cento superior à remuneração normal. Esse direito foi estendido aos servidores públicos pelo artigo 39, § 3º da mesma Constituição.

O Estado de Goiás promulgou a Lei nº 15.949/2006, reconhecendo aos militares goianos o direito a uma compensação financeira por serviços extraordinários prestados. Esta compensação é equiparada, por analogia, ao pagamento de horas extraordinárias, uma vez que não há menção específica ao pagamento de horas extras na legislação estadual nº. 8.033/1975 (Estatuto dos Policiais Militares do Estado de Goiás).

Para iniciar, é crucial definir quem são os militares. De acordo com Meireles (2015, p. 510), militares são indivíduos que fazem parte das Forças Armadas, bem como servidores policiais ou, ainda, militares, quando fazem parte das Polícias Militares e Corpo de Bombeiros. Assim, essa categoria de servidores possui uma subdivisão. Os militares propriamente ditos são aqueles que fazem parte, mesmo que temporariamente, das Forças Armadas - Exército, Marinha e Aeronáutica. Já os militares impropriamente ditos são os que compõem as forças públicas de Segurança Pública, como as Polícias Militares e os Corpos de Bombeiros Militares.

Na Constituição Federal, especificamente no artigo 7º, inciso XVI, é estabelecido que os trabalhadores, tanto urbanos quanto rurais, têm direito a receber um adicional de pelo menos 50% sobre o valor da hora trabalhada quando esta for realizada em condições extraordinárias. Essa mesma disposição foi estendida a todos os funcionários públicos conforme o Artigo 39, § 3º da Constituição Federal.

No Estado de Goiás, as horas extras são regulamentadas pela Lei Estadual nº 15.949/2006, que institui a Ajuda de Custo nº 4 para Horas Extraordinárias. Essa legislação estabelece o conceito de hora extra, mas concede ao Secretário de Estado da Segurança Pública a autoridade para determinar o valor da hora trabalhada de forma extraordinária.

Desde 2006, a Secretaria de Segurança Pública tem emitido portarias para definir o valor da hora extra, sendo as mais recentes a Portaria nº 0203/2014/SSPJ e a atualmente em vigor, a Portaria nº 1153/2017/SSP. Esta última estipula que o serviço prestado de forma extraordinária por policiais militares deve ser remunerado com um valor fixo de R\$ 16,00 por hora diurna e R\$ 18,00 por hora noturna. Além disso, define que o período noturno compreende das 22h00 às 05h00.

Recentemente, houve uma atualização nesta portaria que estipula que os serviços prestados a partir das 22h00 de quinta-feira até às 21h59 de domingo terão um acréscimo no valor das horas extras, tanto diurnas quanto noturnas, durante esse período. O valor será de R\$ 22,00 por hora diurna e R\$ 25,00 por hora noturna.

Considerando que o militar tem uma carga horária máxima de 42 horas por semana, conforme o Artigo 2º, § 1º da Portaria 2550/2012 emitida pelo Comando Geral da Polícia Militar, e levando em conta que, pelas normas trabalhistas, um mês tem 5 semanas, o militar deveria então cumprir um total de 210 horas por mês.

3 METODOLOGIA

Os policiais militares desempenham um papel fundamental na manutenção da ordem pública e na segurança da sociedade. No entanto, o trabalho desses profissionais muitas vezes envolve longas e extenuantes jornadas, o que pode ter sérias repercussões para sua saúde física e mental. O excesso de horas extras não apenas aumenta o risco de lesões físicas devido à fadiga, mas também pode contribuir para problemas de saúde mental, como estresse, ansiedade e depressão. Portanto, compreender o impacto dessas horas extras na saúde dos policiais militares de Goiás é essencial para promover políticas e práticas que garantam seu bem-estar e eficácia no cumprimento de suas funções.

A pesquisa combina traços do tipo “bibliográfica” e “descritiva”, da seguinte forma: investiga o problema a partir do referencial teórico disponível na bibliografia consultada, bem como absorve a opinião de policiais militares e conhecedores diversos sobre o assunto.

Na bibliográfica se consultará livros, teses, monografias, artigos científicos, jornais, revistas dentre outras publicações necessárias para embasar o trabalho.

O método descritivo, segundo Mendonça (2008, p. 36), é que nesse tipo de pesquisa, os fatos são observados, registrados e analisados, classificados e interpretados, sem que o pesquisador interfira neles.

Um questionário foi utilizado para a coleta de dados, sempre com questões fechadas e respostas de múltiplas escolhas, constituindo uma das ferramentas mais eficientes para se obter respostas de forma mais concreta do que é coletado.

O questionário “é um instrumento de coleta de dados, constituído por uma série ordenadas de perguntas, que devem ser respondidas por escrito e sem a presença do entrevistador” (LAKATOS, MARCONI, 2005, p.203).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

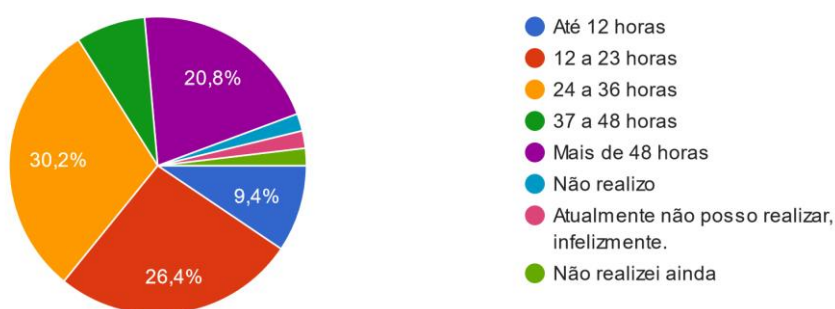
O excesso de horas extras no trabalho é um fenômeno que afeta diversas profissões, e no caso dos policiais militares de Goiás, não é diferente. A fim de compreender melhor o impacto desse excesso na saúde desses profissionais, foi realizado um estudo através da aplicação de um questionário a 53 participantes.

Dos participantes, uma expressiva maioria de 94,3% era do sexo masculino, refletindo a predominância masculina nessa área profissional. Quanto à faixa etária, a maioria estava entre 18 e 24 anos, com 47,2% entre 30 e 35 anos, indicando uma distribuição relativamente uniforme ao longo desses intervalos. No que diz respeito à escolaridade, foi observado um nível educacional elevado entre os participantes, com 39,6% possuindo ensino superior completo e 56,6% tendo concluído pós-graduação.

Um dado importante revelado pelo questionário foi o tempo de serviço na Polícia Militar. Aqui, 52,8% dos participantes relataram trabalhar na instituição entre 6 e 10 anos, enquanto 32,1% estavam na faixa de 26 a 30 anos de serviço, indicando uma combinação de experiência e relativa juventude entre os entrevistados.

5. Com que frequência você realiza horas extras por semana?

53 respostas



O impacto do excesso de horas extras na saúde do policial militar de Goiás é um tema de extrema relevância e preocupação. Ao analisarmos os dados apresentados no Gráfico 5, percebemos uma distribuição preocupante do tempo dedicado a horas extras por esses profissionais.

Foi constatado que uma parcela significativa, representando 9,4%, realiza horas extras até 12 horas. Além disso, a situação se agrava quando observamos que 26,4% dedicam de 12 a 23 horas extras, enquanto 30,2% chegam a trabalhar de 24 a 36 horas além do expediente padrão. E ainda mais preocupante é o fato de que 20,8% dos entrevistados estão realizando mais

de 48 horas extras, o que representa um esforço físico e mental extremamente desgastante e prejudicial para sua saúde.

O excesso de horas extras não apenas sobrecarrega os policiais militares, mas também impacta diretamente em sua saúde física e mental. O corpo humano necessita de descanso adequado para se recuperar do desgaste diário, e quando esse descanso é insuficiente, os riscos para a saúde aumentam consideravelmente.

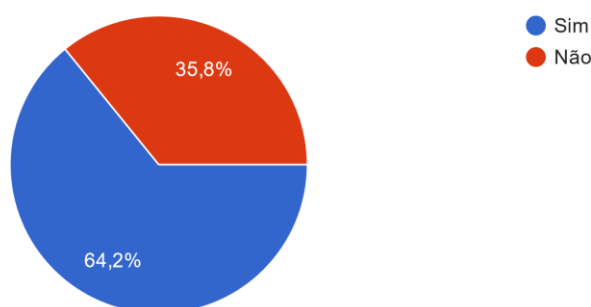
Fisiologicamente, a falta de sono e o estresse prolongado podem levar a uma série de problemas de saúde, incluindo distúrbios do sono, aumento da pressão arterial, problemas cardíacos, distúrbios digestivos, comprometimento do sistema imunológico e distúrbios mentais como ansiedade e depressão. Além disso, o cansaço extremo pode afetar a capacidade cognitiva e a tomada de decisões, o que pode comprometer a eficácia e a segurança das operações policiais.

Portanto, é crucial que medidas sejam implementadas para mitigar o impacto do excesso de horas extras na saúde dos policiais militares de Goiás. Isso inclui políticas de gestão de escalas mais equilibradas, incentivo ao uso de folgas compensatórias, investimento em programas de saúde ocupacional e suporte psicológico adequado para lidar com o estresse e traumas relacionados à profissão.

Priorizar o bem-estar físico e mental dos policiais militares não apenas contribui para sua qualidade de vida, mas também para a eficácia e segurança do trabalho que desempenham na proteção da sociedade.

6. Você sente algum tipo de desconforto físico relacionado ao excesso de horas extras?

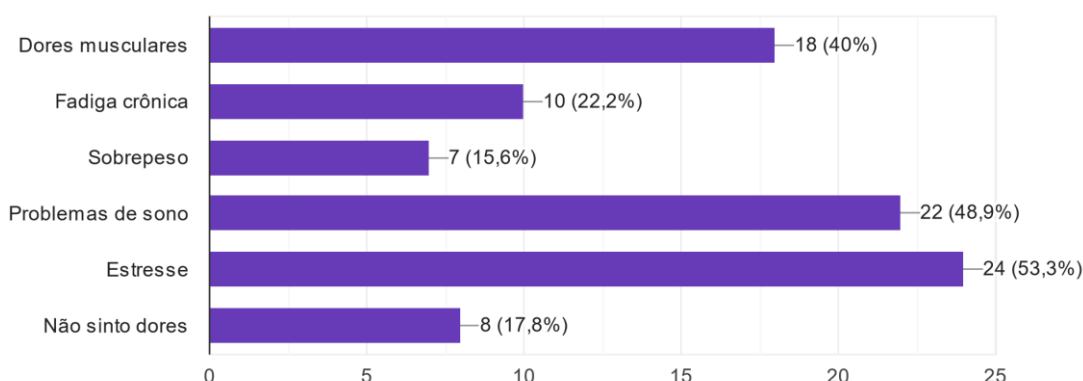
53 respostas



Dos policiais militares entrevistados, 64,2% relataram sentir desconforto físico relacionado ao excesso de horas extras, enquanto 35,8% afirmaram não experimentar tal incômodo. Esses números são preocupantes, pois destacam uma tendência que pode ter consequências significativas para a saúde e o bem-estar desses profissionais.

6.1 Se sim, marque os tipos de desconforto que você tem experimentado:

45 respostas



O impacto do excesso de horas extras na saúde do policial militar de Goiás é uma preocupação crescente que requer atenção imediata. A pesquisa revelou dados preocupantes sobre os efeitos adversos dessa prática sobre a saúde física e mental dos profissionais.

Quando questionados sobre os tipos de desconforto enfrentados devido ao excesso de trabalho, os resultados foram reveladores. Surpreendentemente, 40% dos policiais mencionaram dores musculares como um dos principais problemas enfrentados. A constante pressão física resultante das longas horas de trabalho pode levar a tensões musculares crônicas, afetando significativamente a qualidade de vida.

Além disso, 22,2% dos entrevistados relataram sentir fadiga crônica, um sintoma preocupante que pode indicar uma sobrecarga física e mental insustentável. A exaustão constante não apenas prejudica o desempenho no trabalho, mas também aumenta o risco de lesões e acidentes.

A pesquisa também destacou que 15,6% dos policiais sofrem de sobrepeso, um problema de saúde que pode ser exacerbado pelo estilo de vida sedentário e desregulado imposto pelo excesso de horas extras. A falta de tempo para atividades físicas e uma alimentação saudável pode contribuir para o ganho de peso e aumentar os riscos de doenças crônicas.

Outro aspecto preocupante é a incidência de problemas de sono, afetando quase metade dos policiais entrevistados, com 48,9% relatando dificuldades para dormir. O estresse crônico associado ao trabalho excessivo pode perturbar o ciclo de sono, levando a distúrbios do sono e insônia, que por sua vez podem agravar outros problemas de saúde física e mental.

O estresse foi identificado como um dos maiores problemas, com 53,3% dos policiais relatando sintomas relacionados. O ambiente de trabalho de alta pressão, combinado com a

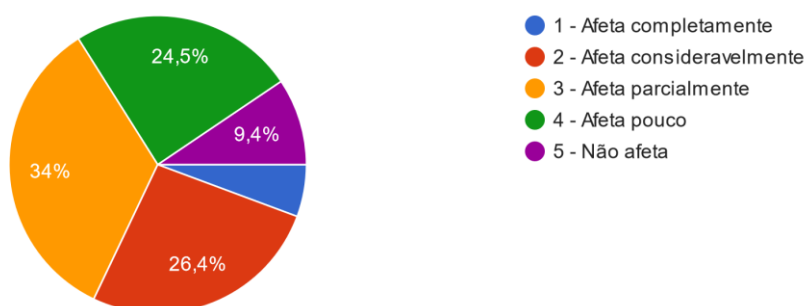
carga horária excessiva, cria um caldo de cultura para o estresse crônico, que pode ter sérias consequências para a saúde a longo prazo, incluindo doenças cardiovasculares e distúrbios psicológicos.

Curiosamente, 17,8% dos participantes afirmaram não sentir dores ou desconfortos relacionados ao excesso de horas extras. Embora isso possa parecer positivo à primeira vista, é importante investigar mais profundamente para garantir que esses policiais não estejam simplesmente ignorando os sinais de alerta ou subestimando os efeitos negativos do trabalho excessivo em sua saúde.

Em suma, os resultados dessa pesquisa destacam a urgência de implementar medidas para mitigar o impacto do excesso de horas extras na saúde dos policiais militares de Goiás. A promoção de horários de trabalho mais equilibrados, apoio psicológico e programas de bem-estar podem ajudar a proteger a saúde física e mental desses profissionais que dedicam suas vidas à proteção da comunidade.

7. Em uma escala de 1 a 5, qual o grau que você entende que as horas extras afetam a sua saúde mental

53 respostas



O impacto do excesso de horas extras na saúde do policial militar de Goiás é uma questão de extrema relevância, pois afeta diretamente o bem-estar físico e mental desses profissionais dedicados à segurança pública.

Dos entrevistados, 26,4% afirmaram que o excesso de horas extras afeta consideravelmente sua saúde mental. Esse número expressivo demonstra que uma parcela significativa dos policiais está sofrendo consequências sérias devido à carga excessiva de trabalho. Sentimentos de estresse, ansiedade e exaustão são comuns entre aqueles que enfrentam longas jornadas de trabalho sem descanso adequado.

Além disso, 34% dos entrevistados relataram que as horas extras afetam sua saúde mental parcialmente. Isso indica que mesmo aqueles que não sentem um impacto considerável

ainda experimentam algum nível de estresse e cansaço devido à sobrecarga de trabalho. Esse cenário pode levar a problemas de saúde mental a longo prazo se não forem abordados adequadamente.

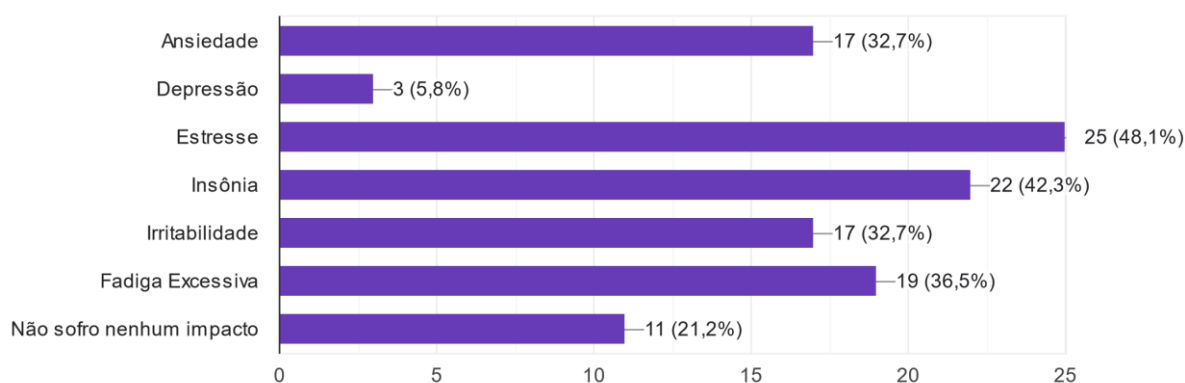
Outros 24,5% dos policiais afirmaram que as horas extras afetam sua saúde mental apenas em pequena escala. Embora esse grupo possa não sentir o impacto tão intensamente quanto os anteriores, ainda assim é preocupante que uma parcela considerável de profissionais da área de segurança esteja lidando com qualquer nível de consequências negativas para sua saúde devido ao excesso de trabalho.

Por fim, 9,4% dos entrevistados afirmaram que as horas extras não afetam sua saúde mental. Embora seja reconfortante que uma minoria não esteja sentindo os efeitos negativos, é importante considerar que o estresse e a exaustão podem se acumular ao longo do tempo, afetando até mesmo aqueles que inicialmente não sentiram o impacto.

Em suma, os dados revelados pela pesquisa destacam a urgência de medidas para lidar com o problema do excesso de horas extras entre os policiais militares de Goiás. Investir em estratégias para promover um equilíbrio saudável entre trabalho e descanso é essencial para proteger a saúde física e mental desses profissionais que arriscam suas vidas diariamente em prol da segurança da sociedade.

7.1 Se sim, marque os tipos de impacto que você tem percebido:

52 respostas

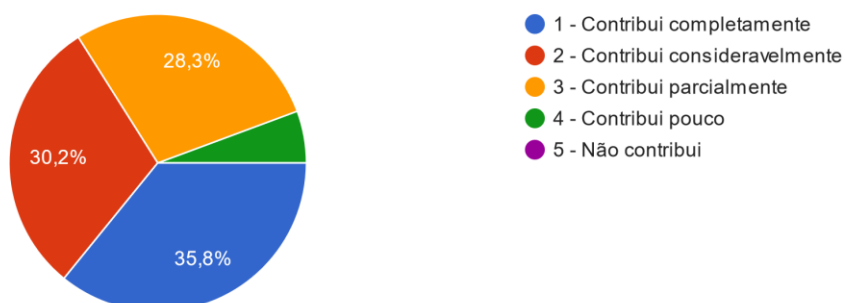


Ademais, 32,7% mencionaram irritabilidade como uma consequência direta do excesso de horas trabalhadas. Outros impactos significativos incluem a sensação de fadiga excessiva, mencionada por 36,5% dos policiais entrevistados. É alarmante perceber como esses profissionais estão expostos a condições que comprometem não apenas sua saúde física, mas também seu bem-estar psicológico. É preocupante também o fato de que apenas 21,2% dos entrevistados afirmaram não sofrer nenhum impacto decorrente das horas extras.

Esses resultados destacam a urgência de medidas para abordar essa questão de forma eficaz. É essencial que sejam implementadas políticas que visem proteger a saúde e o bem-estar dos policiais militares, garantindo condições de trabalho adequadas e limitando o número de horas extras quando necessário. Além disso, programas de apoio psicológico e orientação devem ser disponibilizados para ajudar esses profissionais a lidar com o estresse e os outros desafios emocionais associados ao seu trabalho.

8. Em uma escala de 1 a 5, qual o grau que as condições de trabalho e salariais contribuem para a necessidade de horas extras excessivas?

53 respostas



O impacto do excesso de horas extras na saúde do policial militar de Goiás é uma questão crucial que merece atenção e reflexão. O trabalho incessante, muitas vezes além do expediente regular, não apenas afeta a qualidade de vida desses profissionais, mas também pode ter repercussões significativas em sua saúde física e mental.

Os resultados lançam luz sobre essa realidade preocupante. Em uma escala de 1 a 5, na qual os policiais militares foram questionados sobre o grau em que as condições de trabalho e salariais contribuem para a necessidade de horas extras excessivas, os números revelam uma situação muito prejudicial. Um total de 35,8% dos participantes indicou que tais condições contribuem completamente para a necessidade de horas extras. Outros 30,2% afirmaram que contribuem consideravelmente, enquanto 28,3% apontaram uma contribuição parcial.

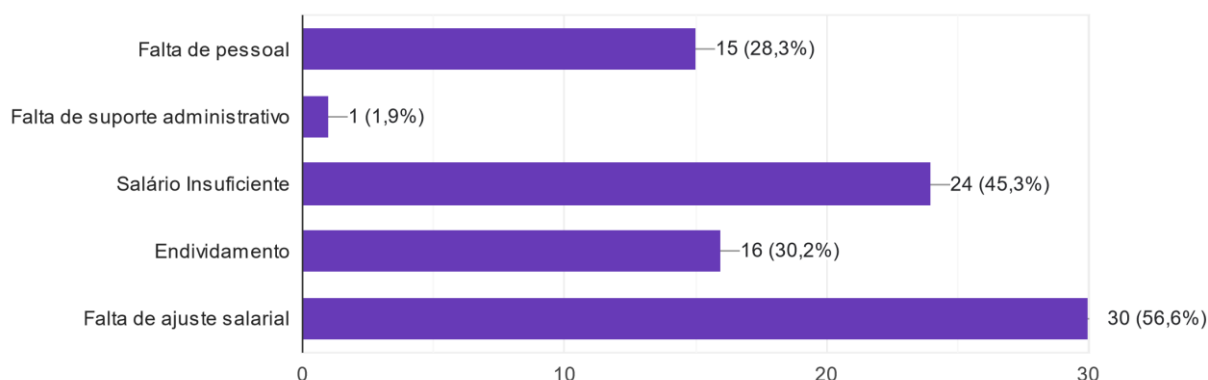
Esses dados são mais do que simples estatísticas; eles representam vidas e bem-estar em risco. O policial militar, ao se ver compelido a estender seu tempo de trabalho além do razoável, enfrenta uma série de desafios que vão desde a fadiga crônica até o estresse emocional e a exaustão física. Além disso, a falta de tempo para descanso adequado pode comprometer sua capacidade de tomar decisões importantes e realizar suas funções com eficiência, colocando em perigo não apenas sua própria segurança, mas também a segurança da comunidade que serve.

É fundamental que medidas sejam tomadas para abordar essa questão de forma abrangente. Isso inclui não apenas políticas que limitem o número de horas extras exigidas dos policiais militares, mas também a melhoria das condições de trabalho e salariais que estão na raiz desse problema. Investimentos em recursos humanos, treinamento adequado, apoio psicológico e programas de saúde ocupacional são essenciais para garantir que esses profissionais possam desempenhar seu papel de forma eficaz, sem comprometer sua própria saúde e bem-estar.

O impacto do excesso de horas extras na saúde do policial militar de Goiás é uma questão que não pode mais ser negligenciada. É hora de reconhecermos o valor desses profissionais e garantirmos que eles sejam tratados com o respeito e cuidado que merecem. Somente assim poderemos construir uma força policial forte e resiliente, capaz de enfrentar os desafios do presente e do futuro com determinação e segurança.

8.1 Se sim, quais fatores você acredita que contribuem mais para isso?

53 respostas



O trabalho árduo e a dedicação dos policiais militares de Goiás são fundamentais para garantir a segurança da comunidade. No entanto, por trás dessa bravura, esconde-se uma realidade preocupante: o excesso de horas extras e seus impactos na saúde desses profissionais.

Em uma recente pesquisa, os policiais foram questionados sobre o grau em que as condições de trabalho e salariais contribuem para a necessidade de horas extras excessivas. Os resultados, expressos em uma escala de 1 a 5, revelam uma situação inquietante.

Entre os fatores apontados pelos policiais, a falta de pessoal surge como o principal motivo, com 28,3% dos entrevistados atribuindo as horas extras ao déficit de colegas de trabalho. Esta sobrecarga de responsabilidades coloca pressão adicional sobre aqueles que já enfrentam um ambiente de trabalho desafiador.

Além disso, 1,9% mencionaram a falta de suporte administrativo, o que evidencia questões estruturais que podem dificultar o cumprimento eficiente das tarefas. A ausência de recursos adequados pode aumentar a carga de trabalho e a necessidade de horas extras.

Outro aspecto crítico é o salário insuficiente, citado por 45,3% dos participantes da pesquisa. O baixo rendimento não apenas afeta a qualidade de vida dos policiais, mas também os impulsiona a buscar mais horas de trabalho para complementar sua renda.

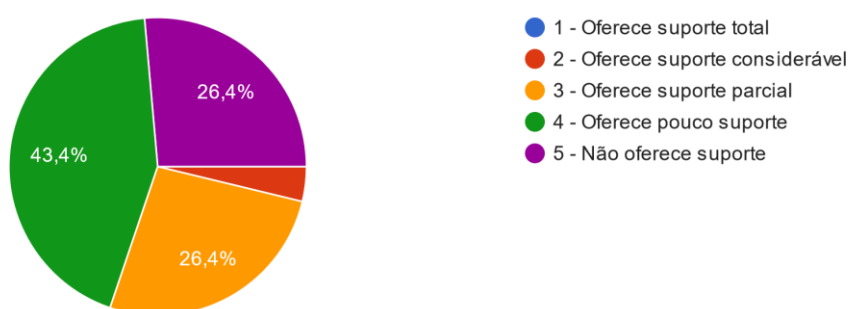
O endividamento é outro fator preocupante, com 30,2% dos policiais admitindo que as horas extras são uma tentativa de lidar com suas obrigações financeiras. Esse ciclo de dívidas pode levar a um aumento do estresse financeiro, afetando negativamente a saúde mental e emocional dos profissionais.

Por fim, a falta de ajuste salarial foi destacada por impressionantes 56,6% dos entrevistados. A incapacidade de acompanhar o custo de vida pode levar os policiais a buscar mais horas de trabalho, sacrificando seu bem-estar físico e mental no processo.

Em suma, o excesso de horas extras representa não apenas uma questão de gestão de recursos humanos, mas também uma preocupação séria para a saúde e o bem-estar dos policiais militares de Goiás. É imperativo que as autoridades tomem medidas para abordar essas preocupações e garantir condições de trabalho justas e sustentáveis para esses profissionais dedicados.

9. Em uma escala de 1 a 5, como que a instituição oferece suporte suficiente para lidar com o estresse relacionado ao trabalho e às horas extras?

53 respostas



Segundo a pesquisa, numa escala de 1 a 5, onde 1 representa nenhum suporte e 5 representa suporte total, 26,4% dos policiais entrevistados relataram receber suporte parcial da instituição. Isso indica que, embora haja algum esforço por parte da corporação, ainda há uma lacuna significativa na assistência oferecida para enfrentar os desafios emocionais e físicos decorrentes do excesso de trabalho.

A situação se agrava quando se observa que uma parcela maior, 43,4%, dos policiais afirmou receber pouco suporte da instituição. Isso sugere que uma parte substancial da força de trabalho policial está enfrentando os impactos do estresse e das longas horas de trabalho sem o respaldo adequado por parte da corporação.

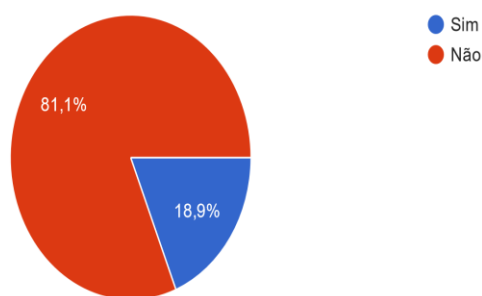
Essa falta de suporte pode ter sérias consequências para a saúde física e mental dos policiais militares de Goiás. O estresse crônico associado ao excesso de horas extras pode levar a uma série de problemas de saúde, incluindo distúrbios do sono, aumento do risco de doenças cardiovasculares e problemas psicológicos como ansiedade e depressão.

Além disso, o impacto do estresse e da exaustão no desempenho no trabalho também não pode ser subestimado. Policiais sobrecarregados e mal apoiados podem ter dificuldade em manter a concentração, tomar decisões rápidas e eficazes, e até mesmo em manter a segurança pessoal e a dos cidadãos que servem.

Diante desses resultados, é fundamental que a instituição reavalie suas políticas e práticas em relação ao gerenciamento de horas extras e ao suporte oferecido aos policiais militares. Investir em programas de apoio psicológico, promover uma cultura de cuidado com a saúde mental e implementar medidas para reduzir a necessidade de horas extras excessivas são passos cruciais para proteger o bem-estar dos membros da corporação e garantir a eficácia do serviço policial.

10. Você já recebeu atendimento da instituição de psicólogos ou grupos médicos em sua unidade, lhe passando dicas sobre os malefícios do excesso de carga horária de trabalho?

53 respostas



Uma pesquisa recente revelou que apenas 18,9% dos policiais militares de Goiás afirmaram ter recebido atendimento da instituição de psicologia ou grupos médicos. Esse dado alarmante ressalta uma possível lacuna na assistência à saúde desses profissionais, especialmente considerando os desafios enfrentados em sua rotina de trabalho.

O não recebimento de atendimento psicológico ou médico pode ter sérias consequências para a saúde dos policiais militares. O estresse crônico, a exaustão física e

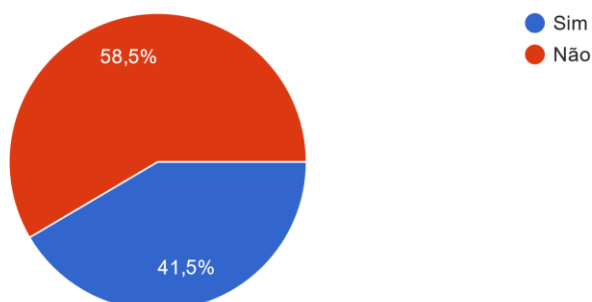
emocional, além do potencial desenvolvimento de transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão, são apenas algumas das possíveis ramificações desse cenário.

Além disso, o excesso de horas extras pode comprometer a qualidade de vida desses profissionais, afetando não apenas sua saúde física e mental, mas também suas relações familiares e sociais. A falta de tempo para descanso e lazer pode contribuir para um ciclo prejudicial de sobrecarga e exaustão, prejudicando ainda mais sua saúde global.

Diante desse panorama, é fundamental que sejam implementadas políticas e programas eficazes de saúde ocupacional, que ofereçam suporte psicológico e médico adequado aos policiais militares de Goiás. Investir na prevenção do estresse e na promoção do bem-estar desses profissionais não só contribui para sua qualidade de vida, mas também para a eficácia e a segurança de seu trabalho.

11. Na sua opinião, o Estado deveria limitar ainda mais a possibilidade de tirar virtual no mês, visando a saúde mental do militar?

53 respostas



Um estudo recente revelou dados preocupantes. O gráfico acima apresenta a opinião dos próprios policiais sobre a necessidade de limitar ainda mais a possibilidade de tirar horas extras no mês, levando em consideração a saúde mental. Os resultados foram reveladores: 41,5% dos entrevistados afirmaram que sim, o Estado deveria impor limites mais rigorosos, enquanto 58,5% opinaram pelo contrário.

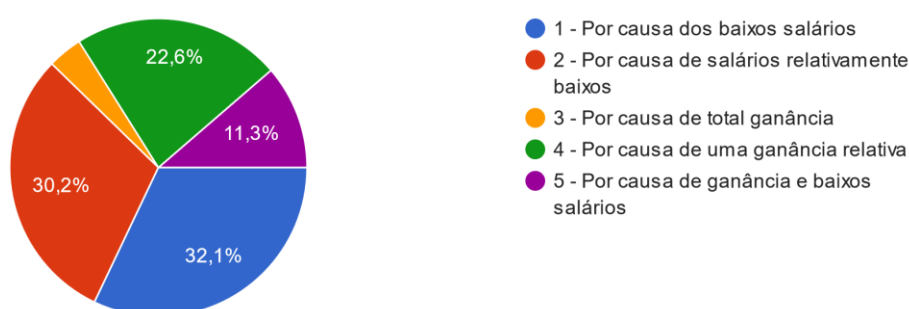
Essa divisão de opiniões reflete a complexidade do problema. Por um lado, limitar as horas extras poderia reduzir o estresse e a exaustão, preservando a saúde mental dos policiais. Por outro lado, existe a preocupação com a cobertura de demandas operacionais, especialmente em um cenário de recursos limitados.

A sobrecarga de trabalho pode levar a uma série de consequências negativas para a saúde dos policiais, incluindo aumento do risco de distúrbios psicológicos, como ansiedade e depressão, além de problemas físicos decorrentes do cansaço extremo.

Portanto, é necessário um equilíbrio delicado entre as necessidades operacionais e o bem-estar dos policiais militares. Políticas que promovam a gestão adequada do tempo de trabalho, o apoio psicológico e medidas preventivas para reduzir o estresse são fundamentais para garantir a saúde e o desempenho eficaz desses profissionais que dedicam suas vidas à proteção da sociedade.

12. Em uma escala de 1 a 5, na sua opinião os policiais que fazem horas extras estão diretamente relacionados aos baixos salários que estes receb...materiais que seriam considerados desnecessários

53 respostas



O excesso de horas extras entre os policiais militares de Goiás tem gerado preocupações significativas em relação à saúde desses profissionais. A prática recorrente de prolongar o expediente além do horário regular pode acarretar uma série de impactos negativos, tanto físicos quanto mentais, sobre esses agentes de segurança.

Em primeiro lugar, é importante destacar os efeitos diretos que o excesso de trabalho pode ter sobre a saúde física dos policiais. Longas jornadas de trabalho estão associadas a um aumento do estresse, fadiga crônica, distúrbios do sono e problemas cardiovasculares. A exposição prolongada a situações de alto estresse pode ainda comprometer o sistema imunológico, tornando os policiais mais suscetíveis a doenças e infecções.

Além dos impactos físicos, o excesso de horas extras também pode afetar adversamente a saúde mental dos policiais militares. A sobrecarga de trabalho pode levar a um aumento dos níveis de ansiedade, depressão e esgotamento emocional. A constante exposição a situações de perigo e violência, aliada à pressão por cumprimento de metas e demandas administrativas, contribui para um ambiente de trabalho estressante e desgastante.

Um aspecto importante a considerar é a relação entre o excesso de horas extras e os baixos salários recebidos pelos policiais militares de Goiás. Conforme demonstrado na pesquisa, uma parcela significativa dos policiais associa diretamente a prática das horas extras à insuficiência de remuneração. Dos entrevistados, 32,2% indicaram os baixos salários como

principal motivo para optarem por realizar horas extras. Outros 30,2% mencionaram salários relativamente baixos como fator determinante, enquanto 22,6% atribuíram a prática a uma sensação de ganância relativa.

Esses dados refletem não apenas a precariedade dos salários pagos aos policiais militares, mas também a pressão financeira enfrentada por muitos desses profissionais, que buscam aumentar sua renda por meio do trabalho extra. No entanto, essa busca por complementação salarial pode resultar em um ciclo prejudicial de sobrecarga de trabalho e impactos negativos na saúde.

Diante desse quadro, torna-se imprescindível que medidas sejam tomadas para mitigar o problema do excesso de horas extras entre os policiais militares de Goiás. Isso inclui a revisão das políticas de remuneração, de modo a garantir salários justos e adequados às responsabilidades e riscos inerentes à profissão. Além disso, é fundamental promover uma cultura organizacional que valorize o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, incentivando práticas de gestão do tempo e do estresse que preservem a saúde e o bem-estar dos profissionais de segurança pública.

CONCLUSÃO

A análise do impacto do excesso de horas extras na saúde dos policiais militares de Goiás revela um quadro preocupante, tanto para a saúde física quanto mental desses profissionais. A pesquisa demonstrou que uma significativa parcela dos policiais militares está submetida a cargas horárias excessivas, o que contribui para uma série de problemas de saúde, incluindo fadiga crônica, distúrbios do sono, aumento do estresse e doenças cardiovasculares.

Os dados coletados indicam que a maioria dos policiais realiza horas extras regularmente, com uma porcentagem considerável excedendo as 24 horas extras mensais. Esse excesso de trabalho não apenas compromete a saúde dos policiais, mas também afeta negativamente seu desempenho e a eficácia das operações policiais, colocando em risco a segurança pública.

Além dos problemas físicos, o excesso de horas extras também impacta significativamente a saúde mental dos policiais. Sintomas como ansiedade, depressão e esgotamento emocional são comuns, exacerbados pela constante exposição a situações de alta pressão e perigo. Ademais, a falta de tempo para recuperação adequada e o impacto negativo na vida pessoal e familiar são fatores que agravam ainda mais essa situação.

Outro ponto crucial identificado na pesquisa é a relação entre o excesso de horas extras e os salários dos policiais militares. Muitos profissionais buscam complementar sua renda por meio do trabalho extra, criando um ciclo vicioso de sobrecarga e deterioração da saúde.

Para mitigar esses impactos negativos, é fundamental que sejam implementadas políticas de gestão de escalas mais equilibradas, incentivos ao uso de folgas compensatórias e investimentos em programas de saúde ocupacional. Suporte psicológico adequado e estratégias para a gestão do estresse são igualmente importantes para garantir o bem-estar dos policiais.

Por fim, a revisão das políticas de remuneração é imprescindível para assegurar que os policiais militares recebam salários justos, compatíveis com as responsabilidades e riscos inerentes à profissão. Ao valorizar a saúde e o bem-estar desses profissionais, a Polícia Militar de Goiás poderá não apenas melhorar a qualidade de vida de seus membros, mas também aumentar a eficácia e segurança das operações policiais, beneficiando toda a comunidade.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

ANTONIOLLI, Liliana; et al. Coping e estresse na equipe de enfermagem de um centro de tratamento de queimados. *Rev Bras Queimaduras*. 2017; v. 16, n, 3, p. 174-80.

ANJOS, Felipe Burle dos. Organização do Trabalho. In: VIEIRA, Fernando de Oliveira; MENDES, Ana Magnólia; MERLO, A. (ORG) *Dicionário Crítico de Gestão e Psicodinâmica*. Curitiba: Juruá, 2013.

ARALDI-FAVASSA, C. T.; ARMILIATO, N.; KALIMINE, I. Aspectos fisiológicos e psicológicos do estresse. *Revista de Psicologia da Universidade do Contestado*, Curitiba, v. 2, n. 2, p. 84-92, jun. 2004.

BANDEIRA, M. A. D. Estresse ocupacional em médicos: uma revisão bibliográfica. *Revista Amazônia Science & Health*. v. 5, n. 2, p. 25-32, abr-jun, 2017.

BOWDITCH, J. L.; BUONO, A. F. *Elementos de Comportamento Organizacional*. São Paulo: Pioneira, 2004.

CARANDINA DM. *Qualidade de vida no trabalho: construção de um instrumento de medida para enfermeiras*. [tese]. São Paulo (SP): Escola de Enfermagem/USP; 2003.

COSTA, M. et al. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. *Revista Panamericana de Salud Pública*, Washington, v. 21, n. 4, abr. 2007

CHIAVENATO, I. *Administração de Recursos Humanos: Fundamentos básicos*. 4ª ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GALINKIN, Ana Lucia; MENDES, Ana Magnólia Bezerra. Trabalho e risco de adoecimento: um estudo entre policiais civis. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília – DF, v. 27, n. 2, p. 199-208, abr./jun. 2011.

HOFFMANN, M. H.; LEGAL, E. J. Sonolência, estresse, depressão e acidentes de trânsito. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

LIPP, M. E. N. Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

LINO MM. Qualidade de vida e satisfação profissional de enfermeiras de Unidade de Terapia Intensiva. [tese]. São Paulo (SP): Escola de Enfermagem/USP; 2004.

KESTENBERG, Celia Caldeira Fonseca, et al. O estresse do trabalhador de enfermagem: estudo em diferentes unidades de um hospital universitário. *Rev Enferm UERJ*, Rio de Janeiro, 2015, vol. 23, n.1, p.45-51.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; ASSIS, Simone Gonçalves; OLIVEIRA, Raquel Vasconcellos Carvalhães. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro – RJ, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, 2011.

MORETTI, S.; TREICHEL, A. Qualidade de vida no trabalho e autorrealização humana. Santa Catarina, *Revista Leonardo Pós*, Instituto Catarinense de Pós-Graduação, v. 1, n. 3, p. 34, ago./dez., 2002.

MOURA, Simone Vivian de. Os impactos do trabalho sobre a saúde mental do policial militar. *Revista Psicologia: saúde mental e segurança pública*, Belo Horizonte, v. 8, n. 1, p. 71-78, dez. 2019.

PAULINO, Fábio Rodrigues; LOURINHO, Lídia Andrade. O adoecimento psicológico do policial militar do Ceará. *Revista Trabalho e Sociedade*. Fortaleza, v. 2, n. 2, p. 58-77, 2014.

PRADO, C. E. P. Estresse ocupacional: causas e consequências. *Rev Bras Med Trab*. São Paulo, 2016. v. 14, n. 3, p. 285-289, mai., 2016.

RODRIGUES, M. V. C. Qualidade de vida no trabalho – Evolução e Análise no nível gerencial. Rio de Janeiro: Vozes, 1994.

RIBEIRO, I. Estresse no trânsito. *Tribuna do Norte*. Rio Grande do Norte. 23 de fevereiro de 2014.

SARDÁ Jr., J. J.; LEGAL, E. J.; JABLONSKI Jr, S. J. Estresse: conceitos, métodos, medidas e possibilidades de intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

SEIDL, E. M. F.; TRÓCCOLI, B. T.; ZANNON, C. M. L. C. Análise fatorial de uma medida de estratégia de enfrentamento. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, DF, v. 17, n. 3, p. 225-234, 2001.