

LEVANTAMENTO DE ALIMENTOS CONSUMIDOS EM PLANTÕES PELOS POLICIAIS MILITARES

SURVEY OF FOOD CONSUMED ON DUTY BY MILITARY POLICE OFFICERS

Evelyn Nayara da Silva^{*}
Suzy Darlen Soares de Almeida^{**}

RESUMO

O objetivo deste trabalho foi analisar os padrões alimentares dos policiais militares do 27º Batalhão de Polícia Militar durante seus plantões, focando na relação entre a nutrição e o desempenho profissional. A metodologia adotada incluiu a análise de dados de consumo alimentar e observações diretas. Os resultados indicaram que, apesar de desafios como horários irregulares e ambiente de trabalho estressante, muitos policiais conseguem manter um padrão alimentar equilibrado, embora existam lacunas na qualidade nutricional das refeições. Concluiu-se que estratégias de educação nutricional e o apoio institucional para acesso a opções saudáveis são fundamentais. O estudo alcançou seus objetivos, evidenciando a necessidade de políticas de saúde e bem-estar adaptadas aos policiais militares, além de sugerir a realização de pesquisas futuras para aprimorar as práticas nutricionais no contexto da segurança pública. Palavras chaves: Nutrição. Saúde Policial. Desempenho.

ABSTRACT

The objective of this work was to analyze the dietary patterns of military police officers from the 27th Military Police Battalion during their shifts, focusing on the relationship between nutrition and professional performance. The methodology adopted included the analysis of food consumption data and direct observations. The results indicated that, despite challenges such as irregular working hours and a stressful work environment, many police officers manage to maintain a balanced dietary pattern, although there are gaps in the nutritional quality of the meals. It was concluded that nutritional education strategies and institutional support for access to healthy options are fundamental. The study achieved its objectives, highlighting the need for health and well-being policies adapted to military police officers, in addition to suggesting future research to improve nutritional practices in the context of public security. Keywords: Nutrition. Police Health. Performance..

1 INTRODUÇÃO

A segurança pública do estado de Goiás é um tema de extrema importância para a sociedade em geral, e dentro desse contexto, os policiais militares desempenham um papel fundamental na manutenção da ordem e segurança. Eles frequentemente enfrentam condições desafiadoras e imprevisíveis em seu trabalho diário. A partir disso, falar sobre saúde policial militar revela-se imperioso. A natureza da profissão policial impõe uma variedade de

^{*} Aluno do Curso de Praças, Turma J Goiânia, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail:

^{**} Suzy Darlen Soares de Almeida, Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás, Goiânia – GO, 27/11/2023.

demandas físicas, desde patrulhamento a pé até operações mais complexas em situações de emergência. Por isso, cuidar da saúde não se torna apenas uma necessidade pessoal, mas também uma medida estratégica para otimizar o desempenho profissional. O estilo de vida imprevisível e muitas vezes irregular dos policiais militares pode impactar ainda outros aspectos da saúde, como padrões de sono, nutrição e saúde cardiovascular.

Mais especificamente quanto a área da nutrição, o cenário contemporâneo revela uma transformação notável nos hábitos alimentares, impulsionada pelo dinamismo da sociedade moderna. O mercado de alimentos responde rapidamente ao anseio das pessoas que buscam economia de tempo no preparo de suas refeições, fornecendo uma ampla gama de opções de conveniência, refeições rápidas e acessíveis em locais estratégicos (Ortigoza, 1997; Bleil, 1998; Garcia, 2003)

É importante ressaltar que a alimentação adequada dos policiais militares é vital para garantir que eles estejam na sua melhor forma física e mental, preparada para enfrentar situações de risco

No entanto, é notável que a saúde e o bem-estar desses profissionais, particularmente no que diz respeito à alimentação, muitas vezes são negligenciados.

O consumo de alimentos durante os plantões desempenha um papel crucial na manutenção da energia e no desempenho físico desses policiais. Devido à dinâmica do trabalho policial, é comum que o intervalo entre as refeições seja inadequado e irregular.

Além disso, uma alimentação deficitária entre policiais militares pode desencadear uma série de consequências adversas para a saúde, refletindo em um aumento do risco de diversas doenças. O consumo frequente de alimentos com alto teor de gorduras saturadas, açúcares refinados e sólidos, muitas vezes associado à natureza imprevisível da profissão policial militar, contribui para o desenvolvimento de doenças como obesidade, hipertensão arterial e dislipidemias. A falta de regularidade na ingestão de refeições balanceadas e nutritivas pode resultar em deficiências de vitaminas e minerais essenciais, comprometendo a saúde óssea, imunológica e cardiovascular. É fato também que uma longa exposição a padrões alimentares irregulares pouco saudáveis pode estar correlacionada ao aumento do risco de diabetes tipo 2 e outras complicações metabólicas.

O problema central que motiva este estudo é responder à seguinte questão: "Quais são os alimentos consumidos pelos policiais militares no Batalhão de Senador Canedo durante os plantões?"

Essa preocupação com a saúde e o desempenho dos policiais militares é essencial, e a identificação dos alimentos mais consumidos permitirá estabelecer uma conexão direta com a

questão da obesidade. E ainda, contribuir para futuras ações de educação nutricional afim de melhorar o estado de saúde dos policiais militares.

O objetivo geral deste trabalho é realizar um levantamento dos alimentos mais consumidos pelos policiais militares durante os plantões, bem como a avaliação da composição nutricional dos mesmos.

Este estudo adotará uma abordagem de pesquisa quantitativa descritiva transversal. A coleta de dados será realizada por meio de questionários estruturados com perguntas abertas, utilizando a ferramenta Google Forms com abordagem quanto a alimentação do pm durante os plantões sejam eles diurnos ou noturnos além de solicitar perguntas relacionadas a peso e altura, A amostra será com militares do 27º BPM que quiserem participar da pesquisa por meio de um termo de consentimento de livre aceite.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Ouve uma mudança notável nos padrões de alimentação em todo o mundo, com uma elevação considerável no consumo de alimentos fora de casa. Esta importância transcende fronteiras, sendo evidenciada por estudos em diversos países, como destacado por Kearney (2001). A frequência crescente das refeições realizadas fora de casa é notável, refletida no aumento percentual dedicado à alimentação fora do domicílio ao longo das décadas, como exemplificado pelo caso australiano que registrou um aumento de 6,5% nos gastos nas décadas de 70 e 80.

No Brasil, essa mudança pode ser observada nas áreas próximas das grandes capitais. De acordo com as Pesquisas de Orçamentos Familiares, os dados indicam um aumento nos gastos com refeições fora de casa. Entre os períodos de 1995-1996 e 2002-2003, houve um aumento significativo dos gastos, passando de 25,4% para 29,7% (IBGE, 1998; IBGE,2004).

Esses dados, oriundos de diversas realidades geográficas, destacam a universalidade do aumento do consumo de alimentos fora de casa, fornecendo base sólida para a compreensão da dimensão global dessa tendência.

Mônica Cintia da Silva em seu artigo acadêmico “mudanças no hábito alimentar: o fenômeno da mcdonaldização” destaca a ascensão do fast-food e correlaciona como uma caracterização da modernidade, transformando o ato de comer em algo funcional e móvel, adaptando-se às situações impostas pela globalização.

de refeições frequentemente realizadas fora do domicílio. Segundo a Pesquisa de Orçamento Familiar de 2003-2004, o percentual de despesas com alimentação fora do domicílio entre a população residente em áreas urbanas (25,7%) é praticamente o dobro daquele observado nas áreas rurais (13,1%). Além disso, a população que mais gasta com alimentação fora do domicílio (26,9%) é a região Sudeste, e a maior parte da despesa destina-se ao almoço e ao jantar (10,1% do total gasto com alimentos) (IBGE, 2004; MAESTRO; SALAY, 2008).

Fischler (1979) questiona se nossa escolha alimentar molda nossa essência ou se, inversamente, nossa identidade influencia nossas preferências alimentares. Em uma de suas citações ele sugere uma reflexão sobre como a alimentação transcende o simples ato de nutrir o organismo.

Daí a ideia tão presente de que o indivíduo é aquilo que ele come, que ele se torna aquilo que ele come. Isso revela a importância do valor simbólico da comida. O homem “come significados” e partilha com seus pares uma infinidade de representações no ato de comer. Mais ainda, o ato de comer tem um caráter muito particular, nada é tão vital e tão íntimo. Ingerindo os alimentos, eles chegam ao que existe de mais interior de cada um. Diferentemente das roupas, que apenas entram em contato com o corpo, os alimentos transformam-se em uma substância íntima, transformam-se no próprio corpo. Claude Fischler (1979)

O crescimento do mercado de refeições rápidas e a expansão do segmento de serviços de alimentação, conforme mencionado por Sanches (2007), podem impactar diretamente os hábitos alimentares desses profissionais. Este contexto leva à necessidade de uma análise aprofundada sobre como as escolhas alimentares, influenciadas por fatores como oferta, rapidez e custo, afetam a saúde dos policiais, que desempenham um papel crucial na segurança pública

Os hábitos alimentares são impactados por aspectos pessoais, como idade, gênero, estado civil e ocupação, além de comportamentais, como a prática de atividade física, quantidade de sono, preferência por determinadas bebidas e o hábito de fumar. (SOUZA, 2012). Esses fatores, em conjunto, são responsáveis por alterações nos percentuais antropométricos, refletindo a composição corporal e o perímetro da cintura. Essas mudanças evidenciam os impactos do regime alimentar inadequado e a falta de atividade física regular ou práticas esportivas dietéticas na qualidade de vida.

Essa transição significativa nos hábitos alimentares, assume contornos particularmente relevantes no contexto da segurança pública, onde os policiais atuam diuturnamente nas ruas e acabam por não se alimentarem de forma adequada desencadeando uma série de problemas físicos. Este ambiente operacional específico pode expor os militares a desafios relacionados à alimentação, muitas vezes recorrendo a opções rápidas e convenientes, mas nem sempre saudáveis. A natureza dinâmica e imprevisível do trabalho policial militar, muitas vezes limita a escolha de refeições balanceadas, favorecendo, por vezes, alternativas menos nutritivas.

A prática frequente de consumir alimentos não saudáveis, especialmente aqueles

disponíveis rapidamente durante o trabalho de patrulha ou em atividades operacionais, pode acarretar diversos problemas físicos para os policiais. O consumo regular de alimentos ricos em calorias vazias, gorduras saturadas e açúcares, por exemplo, contribui para o ganho de peso, levando à obesidade. Esse cenário, por sua vez, está associado a uma série de problemas de saúde, incluindo doenças cardíacas, diabetes e complicações articulares.

Além disso, uma dieta rica em gorduras saturadas pode aumentar o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, como hipertensão arterial. A relação entre os hábitos alimentares e a saúde cardiovascular evidencia a importância das escolhas conscientes na alimentação, especialmente para profissionais que enfrentam desafios físicos e mentais diários, como os policiais militares.

Outro aspecto a considerar são os impactos imediatos na energia e vitalidade dos policiais. Alimentos processados e com alto teor de açúcares, apesar de fornecerem picos de energia, muitas vezes resultam em quedas bruscas, contribuindo para o cansaço e falta de energia ao longo do dia. Essa oscilação energética pode comprometer a eficiência e a agilidade permitida para o desempenho das atividades policiais. O consumo insuficiente de alimentos nutritivos pode resultar em deficiências de vitaminas e minerais, comprometendo a saúde óssea, imunológica e geral dos policiais. Essa vulnerabilidade nutricional pode torná-los mais suscetíveis a doenças e lesões.

De acordo com Ortigoza (1997) o panorama do mercado de alimentos tem evoluído de forma acelerada, atendendo à demanda crescente das pessoas por opções que otimizam o tempo gasto no preparo de refeições. Isto é evidenciado pelo aumento significativo de estabelecimentos que oferecem produtos de conveniência, refeições rápidas e acessíveis em locais estratégicos de fácil acesso ao consumidor (Ortigoza, 1997; Bleil, 1998; Garcia, 2003).

No contexto brasileiro, o segmento de serviços de alimentação tem experimentado uma expansão notável, registrando uma taxa de crescimento de 190% no período entre 1995 e 2004 (Sanches, 2007). Esse aumento expressivo reflete não apenas uma mudança nos hábitos alimentares da população, mas também uma resposta eficaz do mercado às demandas por praticidade e acessibilidade.

Minayo(2011) em seu estudo relativo a saúde de policiais civis e militares do Rio de Janeiro destaca de forma contundente a presença alarmante de obesidade entre policiais militares, apontando para ela como um fator de risco significativo associado às complicações graves, como morte por em razão de colesterol alto, consumo excessivo de alimentos ricos em açúcares e hipertensão. A revelação de que o peso dos policiais está 32% acima da média da sociedade do Brasil, conforme a Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição, ressalta a

magnitude desse problema específico dentro dessa categoria profissional. Além disso, a constatação de níveis mais baixos de prática de atividade física em comparação com outros grupos profissionais e até mesmo com policiais de outros estados brasileiros enfatiza a complexidade do desafio enfrentado pelos policiais militares na promoção de estilos de vida saudáveis.

A obesidade, observada com maior frequência em policiais militares, constitui relevante fator de risco que se associa à morte por hipertensão, ao aumento do colesterol e do açúcar sanguíneo. Assinalamos que a medida do peso corporal dos policiais (civis e militares) é 32% superior à média da população brasileira, segundo a Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição¹⁶; a prática de atividade física também é menor do que a encontrada entre vários grupos profissionais¹⁷ e inclusive do que a observada em policiais de outros estados brasileiros. Minayo(2011).

Ainda neste estudo Minayo fez um levantamento do IMC dos policiais para analisar os padrões. Obtendo os seguintes resultados:

Tabela 1. Distribuição proporcional dos policiais civis e militares segundo o índice de massa corporal.

Índice de massa corporal*	Civil	Militar
Abaixo do peso	3,5%	1,9%
Normal	37,3%	30,3%
Sobrepeso	41,7%	48,3%
Obeso	17,5%	19,5%

* p<,001.

Não só a obesidade assola o policial militar, foi identificado também que 26,1% dos policiais militares foram identificados com problemas de alto nível de colesterol.

Embora não tenhamos realizado avaliação clínica e procedido a exames laboratoriais dos pesquisados, algumas respostas dão indício de problemas de saúde: 31% dos policiais civis e 26,1% dos policiais militares já foram alertados por médicos de que têm níveis elevados de colesterol (p<,001). Esse problema entre os policiais está associado a elevado nível de massa corporal, sedentarismo, ingesta hipercalórica e hiperlipídica e estresse vivido no trabalho. A grande prevalência de distúrbios gastrintestinais encontrada nos dois grupos se relaciona à baixa qualidade da dieta alimentar e a sintomas psicossomáticos. Minayo (2011)

A ingestão hipercalórica e hiperlipídica, caracterizada pelo consumo excessivo de calorias e gorduras, emerge como um componente significativo dessa preocupação,

desencadeando não apenas o aumento de peso, mas também elevando os riscos associados a doenças cardiovasculares.

A necessidade de soluções para tal problema se tornou objeto de discussão na Alesp, que até levou a deputada Dani Alonso a elaborar e propor um projeto de lei nesse viés. Cuidar da alimentação dos policiais militares não apenas contribui para o bem-estar deles, mas também impacta diretamente na eficiência e segurança do trabalho que realiza. Manter uma dieta saudável pode influenciar especificamente na disposição física e mental desses profissionais.

No intuito de promover uma melhor qualidade de vida para os policiais militares do Estado de São Paulo, a deputada Dani Alonso, vice-líder do PL na Assembleia Legislativa, apresentou a indicação Nº 2515/2023. A proposta visa estabelecer uma parceria entre o Programa "Restaurante Popular Bom Prato" e a Polícia Militar do Estado de São Paulo (PMESP), a fim de fornecer refeições adequadas aos policiais em serviço, para consumo no interior das unidades policiais. *SITE ALESP, DISPONÍVEL EM <https://www.al.sp.gov.br/noticia/?06/07/2023/deputada-propoe-parceria-entre-bom-prato-e-policia-militar-para-alimentacao-de-policiais-em-servico>*

Em seu estudo acadêmico Borges (s.d) destaca de maneira clara e direta a relação entre uma alimentação deficiente e o surgimento de diversas doenças, além de apontar a conexão com o a falta de sono. A decisão de ultraprocessados é destacada como prejudicial à saúde, sendo que esses alimentos contêm quantidades específicas de nutrientes que podem contribuir para problemas de saúde. Uma menção específica ao excesso de sódio e seu vínculo com doenças cardíacas, como a hipertensão, ressalta a importância de controlar a ingestão desse componente na dieta. Da mesma forma, a associação do consumo exagerado de açúcar com o desenvolvimento de diabetes tipo 2, obesidade, cáries, e a relação das gorduras com o colesterol, enfatiza os riscos à saúde associados às escolhas alimentares confortáveis. Veja:

Uma alimentação inadequada poderá causar o surgimento de diversas doenças além de estar ligada diretamente ao distúrbio do sono. A má escolha dos alimentos como, por exemplo, ricos em gorduras, sal e açúcar, são os que possuem maiores quantidades de nutrientes os quais seu consumo é o mais prejudicial saúde. O excesso de sódio consequentemente gera doenças que afetam o coração como exemplo "hipertensão", açúcar de forma exagerada ocasiona o surgimento de diabetes tipo 2, obesidade, caries e gorduras poderá ocasionar ao surgimento de colesterol, etc BORGES, Adriano Carmo Nunes (s.d)

Por fim, é fundamental reconhecer que, embora os militares possam ter acesso limitado a refeições durante os plantões, é possível estruturar uma única refeição hipercalórica que atenda às necessidades energéticas diárias. Esta refeição deve ser cuidadosamente planejada

para incluir uma variedade de nutrientes essenciais - como proteínas de alta qualidade, gorduras saudáveis, carboidratos complexos, vitaminas e minerais - que sustentem as funções corporais e mantenham a energia ao longo de um dia exigente.

Uma refeição hipercalórica bem equilibrada pode ajudar a compensar a impossibilidade de se alimentar frequentemente, fornecendo calorias suficientes para suportar as demandas energéticas dos policiais. No entanto, é importante destacar que essa estratégia deve ser adotada com cautela, considerando as necessidades individuais e as atividades desempenhadas, para evitar excessos que possam levar a um desequilíbrio nutricional ou ganho de peso indesejado a longo prazo. Idealmente, essas refeições devem ser planejadas com o suporte de um nutricionista, garantindo que todos os aspectos da nutrição sejam adequadamente abordados.

3 METODOLOGIA

Para conduzir esta pesquisa, adotaremos uma abordagem quantitativa descritiva de natureza transversal. A coleta de dados será realizada por meio de questionários estruturados, os quais contemplarão perguntas abertas para fornecer uma visão abrangente sobre a alimentação dos policiais militares durante os plantões, abrangendo tanto turnos diurnos quanto noturnos. Uma ferramenta Google Forms será usada para facilitar a coleta eficiente de dados. Além de investigar hábitos alimentares, buscaremos obter informações sobre peso e altura dos participantes para análises adicionais.

Uma amostra será composta por membros do 27º BPM que manifestarem interesse em participar voluntariamente da pesquisa. Para garantir a ética na pesquisa, será solicitada a assinatura de um termo de consentimento, garantindo que os participantes tenham conhecimento e concordem livremente com sua participação. Além disso, aumentar a participação ativa dos policiais ao fornecer uma visão mais completa sobre seus hábitos alimentares pode enriquecer os resultados da pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Será realizado a seguir uma análise criteriosa dos dados coletados, permitindo uma interpretação mais ampla que contribui para o entendimento do fenômeno estudado que centra-se nos hábitos alimentares dos policiais militares durante os plantões no 27º Batalhão de Polícia Militar, localizado em Senador Canedo, uma temática de relevância significativa dada a correlação direta entre nutrição e desempenho profissional. Através das respostas obtidas, é

possível identificar padrões e desafios que influenciam sua saúde e bem-estar. As discussões subsequente visa não somente elucidar os resultados, mas também situá-los no contexto das dinâmicas atuais de saúde pública e segurança.

A pesquisa inicia-se apresentando dados demográficos do público-alvo, especificamente a distribuição de idades dos policiais militares do 27º Batalhão que revelou que a maior parte dos respondentes (44,4%) está na faixa etária de 18 a 25 anos, seguida por distribuições iguais (11,1%) nas faixas de 26 a 30 anos, 31 a 40 anos, 41 a 50 anos e um indivíduo com 51 anos ou mais. Isso indica uma diversidade geracional significativa dentro do batalhão. A composição de gênero também foi analisada, com 77,8% dos respondentes se identificando como masculino e 22,2% como feminino. Esses dados demográficos podem ser diretamente correlacionados com o referencial teórico, onde é discutido como diferentes faixas etárias e gêneros podem ter hábitos alimentares distintos e necessidades nutricionais específicas. Por exemplo, jovens adultos (18 a 25 anos) podem ter tendências alimentares mais voltadas para conveniência e rapidez, como observado em estudos sobre padrões de consumo alimentar em populações jovens (Kearney, 2001). Esta preferência pode estar alinhada com a escolha de fast-food e alimentos prontos, que são opções rápidas e acessíveis, mas muitas vezes nutricionalmente inadequadas. Além disso, a disparidade de gênero no batalhão também pode influenciar as escolhas alimentares. Estudos de Kant (2000) mostram que homens e mulheres podem ter preferências alimentares distintas, influenciadas por fatores culturais, sociais e biológicos (Kant et al., 2000). Isso pode impactar tanto no tipo de alimentos consumidos quanto nas quantidades e na frequência de consumo.

A rotina de trabalho dos policiais militares é marcada por exigências que podem afetar diretamente seus hábitos alimentares. A frequência das refeições durante os plantões é um indicador crucial para entender como essas demandas impactam a nutrição dos oficiais. Portanto, a pergunta "Quantas refeições você faz durante o plantão?" busca quantificar esse aspecto essencial da saúde policial.

A análise dos dados coletados revelou que a maioria dos policiais militares entrevistados, correspondendo a 33,3%, consome duas refeições durante o plantão. Observou-se que 11,1% dos participantes limitam-se a apenas uma refeição, enquanto uma igual porcentagem de 11,1% relatou consumir três refeições. Curiosamente, houve uma discrepância nos dados, com 22,2% das respostas indicando o consumo de quatro refeições, e outro conjunto de respostas, também representando 22,2%, descrevendo o número de refeições como "três", escrito por extenso, o que pode sugerir uma necessidade de revisão na coleta de dados para esclarecer possíveis ambiguidades ou erros. De acordo com Minayo (2011), o estilo de vida

imprevisível e muitas vezes irregular dos policiais militares pode impactar negativamente na regularidade de suas refeições, afetando o metabolismo e aumentando o risco de obesidade e doenças crônicas como hipertensão e diabetes. A irregularidade na ingestão de refeições balanceadas e nutritivas pode resultar em deficiências de vitaminas e minerais, comprometendo a saúde geral dos policiais (Minayo, 2011).

Além disso, a pesquisa indica que o consumo irregular de refeições e a escolha de alimentos de baixa qualidade nutricional são comuns entre os policiais, conforme observado por Ortigoza (1997), que aponta o aumento da disponibilidade e consumo de alimentos prontos e fast-food como resposta à demanda por conveniência e economia de tempo. Essa tendência alimentar é agravada pelas exigências do trabalho policial, que frequentemente limita as opções e o tempo disponível para refeições regulares e nutritivas (Ortigoza, 1997).

Esses dados podem ser úteis para compreender a frequência com que os policiais se alimentam durante o plantão e, em combinação com informações sobre o tipo e a qualidade dos alimentos consumidos, podem oferecer insights sobre a adequação nutricional de sua dieta durante o trabalho.

A ingestão de apenas duas refeições diárias pelos policiais militares pode acarretar consequências significativas para a saúde. Tal restrição alimentar implica riscos de deficiências nutricionais, uma vez que pode ser desafiador obter todos os macro e micronutrientes necessários. Ademais, o consumo de alimentos em horários irregulares pode perturbar o metabolismo, causando oscilações nos níveis de glicose que afetam diretamente o desempenho físico e mental. Essa irregularidade pode também predispor ao ganho de peso, já que períodos prolongados sem alimentação tendem a desacelerar o metabolismo e, quando há ingestão de comida, há uma propensão a um consumo calórico excessivo.

A energia insuficiente, decorrente de uma alimentação inadequada, pode levar à fadiga e à diminuição da capacidade de atenção, comprometendo o desempenho em situações que exigem prontidão constante. Do ponto de vista digestivo, a limitação a duas refeições pode resultar em problemas gastrointestinais, como constipação e desconforto devido à ingestão de grandes volumes de comida de uma só vez. Por fim, a irregularidade alimentar pode influenciar negativamente o humor e aumentar a susceptibilidade ao estresse, devido à flutuação dos neurotransmissores relacionados ao bem-estar.

Considerando o papel crítico que os policiais militares desempenham na sociedade, é essencial garantir que eles recebam a nutrição adequada para manter a saúde e o desempenho ideais. Recomendaria uma avaliação mais aprofundada dos tipos de alimentos consumidos durante essas duas refeições e, se possível, a implementação de estratégias para facilitar

refeições adicionais, mesmo que sejam lanches saudáveis, ao longo do plantão.

A pesquisa indicou que uma parcela significativa dos policiais militares tende a omitir refeições durante o plantão, o que suscita preocupações nutricionais importantes. Baseado nos dados levantados através do questionário, podemos concluir que 44,4% dos policiais militares entrevistados afirmam pular alguma refeição durante o plantão, enquanto 55,6% não têm esse hábito.

Pular refeições pode comprometer a ingestão calórica necessária para as funções diárias, prejudicando o desempenho físico e cognitivo, essenciais na rotina policial. A falta de nutrientes essenciais é outra consequência, podendo levar a deficiências nutricionais. Além disso, a irregularidade alimentar pode desencadear alterações metabólicas, com impactos negativos na eficiência do uso de energia pelo corpo e na manutenção dos níveis de glicose sanguínea. A saúde digestiva também pode ser afetada, aumentando o risco de desconfortos gastrointestinais e outros problemas relacionados. O estresse oxidativo, que tem implicações para a saúde a longo prazo, pode ser exacerbado pela ausência de refeições regulares. Por fim, o hábito de não se alimentar adequadamente pode fomentar padrões alimentares desordenados, potencialmente levando a distúrbios alimentares. Portanto, é fundamental que os policiais militares adotem práticas alimentares regulares e equilibradas para sustentar sua saúde e eficácia no cumprimento de suas funções.

É fundamental que os policiais militares sejam educados sobre a importância de manter uma rotina alimentar regular, garantindo que recebam a nutrição adequada para desempenhar suas funções de forma otimizada. Pode ser benéfico para a instituição policial considerar estratégias que facilitam a realização regular de refeições durante os plantões, seja fornecendo lanches saudáveis ou incentivando pausas planejadas para refeições.

As longas horas e a natureza imprevisível do trabalho policial influenciam diretamente as escolhas alimentares, que são cruciais para o bem-estar e a capacidade de resposta dos agentes. Nesse contexto, foi aplicada uma pergunta para entender quais tipos de alimentos são mais consumidos durante o plantão. Os resultados obtidos indicam que 11,1% dos agentes consomem predominantemente fast-food, enquanto uma maioria significativa de 55,6% opta por marmitas caseiras. Além disso, 33,3% dos agentes tendem a consumir alimentos industrializados. Estes dados refletem as preferências alimentares e as possíveis necessidades de adaptação na rotina alimentar dos policiais durante seus turnos de trabalho. Os profissionais que trabalham em horários irregulares, como os policiais, muitas vezes enfrentam desafios para manter uma alimentação equilibrada e saudável. Estes alimentos, ricos em calorias, gorduras saturadas, sal e açúcares, podem aumentar significativamente o risco de doenças crônicas como

hipertensão e diabetes (Sanchez 2007).

É positivo observar que a maioria dos entrevistados opta por marmitas caseiras. Isso sugere uma preferência por refeições preparadas em casa, que geralmente são mais balanceadas e contêm menos conservantes e aditivos do que opções industrializadas ou fast-food. A alimentação caseira tende a ser mais nutritiva, permitindo um maior controle sobre os ingredientes utilizados e a qualidade dos alimentos.

Uma proporção significativa da tropa consome alimentos industrializados. Estes produtos frequentemente contêm altos níveis de sódio, açúcares, gorduras saturadas e aditivos. O consumo regular desses alimentos pode aumentar o risco de condições crônicas, como hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares.

O fast-food é muitas vezes associado a refeições ricas em calorias, sal, açúcares e gorduras trans. Embora a porcentagem de policiais que optam por fast-food seja menor, o consumo regular ainda é preocupante devido aos riscos associados à saúde.

O consumo regular de alimentos industrializados e fast-food pode levar a um aumento de peso, desequilíbrios nutricionais e problemas de saúde a longo prazo.

O consumo de substâncias estimulantes, como café e bebidas energéticas, é uma prática comum entre profissionais que enfrentam longas jornadas de trabalho e necessitam manter-se alertas e ativos, como é o caso dos policiais militares. Essas bebidas são frequentemente utilizadas para combater a fadiga e melhorar a concentração durante períodos de serviço extensivo. Nesse contexto, surge a questão: Você consome café ou bebida energética durante o plantão?

Baseado no gráfico apurado após a realização do questionário, é evidente que 100% dos entrevistados consomem café ou bebida energética durante o plantão. Isso destaca uma clara tendência ou necessidade de estimulantes entre os policiais militares durante suas horas de trabalho.

A constatação de que todos os policiais militares fazem uso de café ou bebidas energéticas durante seus plantões revela aspectos importantes sobre suas rotinas. Isso sugere que as exigências de longas horas de trabalho e a necessidade de manter um estado de alerta constante são fatores preponderantes. Além disso, indica que esses profissionais podem estar enfrentando rotinas intensas e estressantes, e possivelmente não estão conseguindo um descanso adequado entre os turnos, o que os leva a buscar na cafeína uma forma de compensação.

No entanto, o uso excessivo de café e bebidas energéticas não está isento de riscos. Problemas cardiovasculares podem surgir devido à alta ingestão de cafeína, que pode provocar palpitações, elevar a pressão arterial e, em situações mais graves, causar arritmias. Além disso,

a cafeína tem o potencial de perturbar o sono, resultando em insônia ou em uma qualidade de sono reduzida, o que pode levar a um ciclo prejudicial de aumento do consumo de cafeína para lidar com a fadiga resultante.

A revisão da literatura enfatizou como o fenômeno da "mcdonaldização", descrito por Mônica Cintia da Silva, transformou o ato de comer em algo funcional e adaptado às exigências da vida moderna. Esse cenário é refletido na prática dos policiais militares que, diante das demandas de um trabalho de longa duração e imprevisibilidade, recorrem a soluções rápidas e convenientes, como o café e as bebidas energéticas, para manterem-se alertas e ativos. Este comportamento está alinhado com as tendências observadas na sociedade moderna, onde a praticidade muitas vezes se sobrepõe à qualidade nutricional.

Além disso, destaca-se os impactos dos hábitos alimentares na saúde, conforme apontado por Minayo (2011) e Borges, que discutem o surgimento de diversas doenças relacionadas à alimentação inadequada, incluindo problemas cardiovasculares e distúrbios do sono. O consumo excessivo de café e bebidas energéticas, ricos em cafeína e outros estimulantes, pode estar contribuindo para esses problemas de saúde entre os policiais, indicando uma relação direta entre os padrões de consumo alimentar e a saúde física e mental desses profissionais.

Os efeitos adversos não se limitam a questões cardíacas e de sono; problemas gastrointestinais também são uma preocupação. O consumo elevado de cafeína pode acarretar desconforto estomacal, gastrite e refluxo ácido. Quanto às bebidas energéticas, estas frequentemente contêm altos níveis de açúcares e outros estimulantes além da cafeína, o que pode causar oscilações nos níveis de energia, com picos seguidos de quedas abruptas, e contribuir para o aumento de peso. A combinação de diferentes substâncias estimulantes pode intensificar os efeitos colaterais, especialmente quando consumidas em conjunto com cafeína.

Portanto, é essencial que os policiais militares estejam cientes dos riscos associados ao consumo frequente de café e bebidas energéticas e busquem alternativas mais saudáveis para manter a energia e o foco durante os plantões.

A qualidade e a regularidade da alimentação durante o plantão podem influenciar diretamente a energia, a concentração e a capacidade de resposta dos agentes em situações críticas. Nesse contexto, é pertinente questionar: Você sente que a sua alimentação durante o plantão afeta o seu desempenho profissional?

A alimentação durante o plantão é um aspecto importante e preocupante para os policiais militares entrevistados. Foi observado que 55,6% dos entrevistados percebem que sua alimentação durante o plantão influencia seu desempenho profissional. Por outro lado, uma

parcela significativa, correspondendo a 44,4%, não considera que sua alimentação durante o plantão tenha qualquer impacto sobre seu desempenho no trabalho.

Uma alimentação adequada e balanceada é fundamental para fornecer energia sustentada ao longo de um plantão. A falta de nutrientes adequados pode levar a picos e quedas de energia, impactando a capacidade de concentração e desempenho.

Os resultados preliminares deste estudo apontam para uma questão crítica e ainda pouco explorada no contexto da segurança pública: o consumo de alimentos por policiais militares durante seus plantões. Embora estes resultados sejam iniciais, eles fornecem indícios importantes que demandam uma investigação mais aprofundada, conforme sugerido pelo referencial teórico consultado.

Este estudo revela que a qualidade da alimentação durante os plantões pode ser um fator significativo, influenciando tanto a saúde física quanto a eficiência operacional dos policiais.

Dada a relevância desta descoberta, torna-se essencial ampliar o escopo da pesquisa para incluir uma amostra maior e mais representativa, abrangendo diferentes regiões e contextos operacionais. Isso permitirá uma compreensão mais detalhada do panorama nacional quanto às práticas alimentares dos policiais militares e suas implicações.

A partir de uma análise mais robusta e abrangente, será possível formular políticas públicas e estratégias institucionais direcionadas à melhoria das condições de alimentação dos policiais em serviço. Tais medidas têm o potencial não apenas de melhorar a saúde e o bem-estar dos profissionais envolvidos, mas também de contribuir para a elevação dos padrões de eficiência e eficácia na segurança pública.

Portanto, possivelmente este estudo poderá subsidiar futuras investigações, abrindo caminho para iniciativas que possam efetivamente minimizar o problema da má alimentação durante os plantões dos policiais militares e, por consequência, melhorar a qualidade do serviço prestado à sociedade

Por fim, é imperativo que se reconheça a complexidade e a importância dos hábitos alimentares dos policiais militares durante seus plantões no Batalhão de Senador Canedo. A análise criteriosa dos dados coletados desvenda um panorama que vai além de simples preferências alimentares, adentrando nas esferas da saúde ocupacional e do desempenho profissional. Os padrões alimentares identificados refletem não apenas escolhas individuais, mas também as condições estruturais e operacionais nas quais os policiais desempenham suas funções. A prevalência de policiais que omitem refeições ou se sustentam com opções alimentares menos saudáveis durante o plantão é um indicativo de que as demandas do trabalho podem estar em conflito com as necessidades nutricionais. Aqueles que relatam pular refeições

ou consumir alimentos de baixo valor nutricional podem estar inadvertidamente comprometendo não apenas sua saúde, mas também sua capacidade de atuação profissional.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo geral deste trabalho, que consistia em realizar um levantamento dos alimentos mais consumidos pelos policiais militares durante os plantões e avaliar a composição nutricional dos mesmos, foi plenamente atingido. Através da pesquisa, identificamos que a maioria dos policiais militares do Batalhão em questão opta por marmitas caseiras, enquanto uma parcela significativa consome alimentos industrializados e fast-food. Foi constatado que uma maioria significativa dos policiais, correspondendo a 55,6%, opta por marmitas caseiras, indicando uma preferência por refeições mais equilibradas e nutritivas. Em contrapartida, 33,3% tendem a consumir alimentos industrializados e 11,1% recorrem predominantemente ao fast-food. Estas escolhas alimentares refletem as exigências do trabalho policial, que muitas vezes limita a disponibilidade de opções saudáveis e o tempo para refeições regulares.

As marmitas caseiras, geralmente, oferecem um controle maior sobre a qualidade dos ingredientes e são consideradas mais saudáveis devido à menor presença de conservantes e aditivos. Por outro lado, os alimentos industrializados e o fast-food são frequentemente ricos em calorias, gorduras saturadas, sódio e açúcares. O consumo regular desses alimentos pode levar a um aumento de peso e desequilíbrios nutricionais, resultando em problemas de saúde a longo prazo, como hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares.

Além disso, foi identificado que todos os policiais militares entrevistados consomem café ou bebidas energéticas durante o plantão. Esta prática é uma resposta às longas horas de trabalho e à necessidade de manter um estado de alerta constante. Embora estas bebidas possam oferecer benefícios imediatos em termos de aumento da energia e da concentração, seu uso excessivo apresenta riscos. A alta ingestão de cafeína pode provocar problemas cardiovasculares, como palpitações e elevação da pressão arterial, além de perturbar o sono, levando à insônia ou à redução da qualidade do sono. Estes efeitos podem criar um ciclo prejudicial de aumento do consumo de cafeína para lidar com a fadiga resultante.

Portanto, os resultados deste estudo destacam a necessidade de maior atenção à alimentação dos policiais militares, considerando as especificidades de seu ambiente de trabalho. A promoção de estratégias de educação nutricional e o apoio institucional para o acesso a opções alimentares mais saudáveis são fundamentais. Além disso, é essencial conscientizar esses profissionais sobre os riscos associados ao consumo excessivo de café e

bebidas energéticas, incentivando a busca por alternativas mais saudáveis para manter a energia e o foco durante os plantões. A adoção de tais medidas pode não apenas melhorar a saúde e o bem-estar dos policiais militares, mas também impactar positivamente em seu desempenho profissional

REFERÊNCIAS

DA SILVA, Mônica Cintia et al. **Mudanças no hábito alimentar: O fenômeno da Mcdonaldização**. 2011.

FINKELSTEIN, Eric et al. **Prós e contras das intervenções propostas para promover uma alimentação saudável**. Revista americana de medicina preventiva , v. 3, pág. 163-171, 2004.

GUTHRIE, Joanne F.; LIN, Biing-Hwan; FRAZÃO, Elizabeth. Papel dos alimentos preparados fora de casa na dieta americana, 1977-78 versus 1994-96: mudanças e consequências. Revista de educação nutricional e comportamento , v. 34, n. 3, pág. 140-150, 2002.

JEKANOWSKI, Mark D.; BINKLEY, James K.; EALES, James. Conveniência, acessibilidade e demanda por fast food. Jornal de Economia Agrícola e de Recursos , p. 58-74, 2001.

KEARNEY, J. M.; HULSHOF, K. F. A. M.; GIBNEY, M. J. Eating patterns—temporal distribution, converging and diverging foods, meals eaten inside and outside of the home—implications for developing FBDG. Public health nutrition, v. 4, n. 2b, p. 693-698, 2001.

KANT, Ashima K. et al. A prospective study of diet quality and mortality in women. Jama, v. 283, n. 16, p. 2109-2115, 2000.

Minayo, Maria Cecília de Souza. "Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade." Ciência & saúde coletiva 17 (2012): 621-626.