

RISCOS DO PLANTÃO POLICIAL MILITAR DE 12 HORAS COMANDO DA ACADEMIA DA POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS – CAPM

RISKS OF 12-HOUR MILITARY POLICE DUTY COMMAND OF ACADEMY OF THE MILITARY POLICE OF GOIÁS - CAPM

SILVA, Matheus Barreto da ¹
SOUZA, Hidecazio de Oliveira ²

RESUMO

O Policial militar é um profissional que trabalha normalmente em turnos de 12 horas ou mais, em consequência disso é notório que pesquisadores avaliem riscos ocupacionais para tais profissionais visando uma boa qualidade de vida, sendo que esses dados refletem tal situação em determinados locais, nesse caso específico no 12º Batalhão de Polícia Militar do Estado de Goiás. Identificando os riscos e avaliando a visão dos próprios policiais para tal situação. A metodologia foi baseada na utilização de questionário aplicado aos profissionais com perguntas abertas e objetivas, analisando as respostas de forma qualitativa e subjetiva. Apresentar os dados e a visão geral e específica de dois grupos de policiais do 12º batalhão, sendo discutido um comparativo e dados de outras pesquisas, revelando se existem ou não percepção de riscos para a ocupação acima de 12 horas de trabalho. Os policiais relataram majoritariamente satisfeitos com sua situação de trabalho, todavia é notório que em relação a quantidade de horas de sono é pouca, sendo a média de 4 a 6 horas, além de muitos relatarem que existe riscos ocupacionais para o plantão prolongado, necessitando de medidas para diminuição de tais riscos.

Palavras-chave: Turnos de 12 horas; Riscos; Qualidade de vida.

ABSTRACT

The military police officer is a professional who normally works in shifts of 12 hours or more, as a result of which it is notorious that researchers evaluate occupational risks for such professionals aiming at a good quality of life, and that data reflect this situation in certain places, in that case specific in the 12th Military Police Battalion of the State of Goiás. Identifying the risks and evaluating the police officers' own vision for this situation. The methodology was based on the use of a questionnaire applied to professionals with open and objective questions, analyzing the answers in a qualitative and subjective way. Present the data and the overview and specific of two groups of police of the 12th battalion, being discussed a comparative and data of other researches, revealing whether or not there is perception of risks for the occupation over 12 hours of work. The police officers reported mostly satisfied with their work situation, however it is notorious that in relation to the number of hours of sleep is little, being the average of 4 to 6 hours, in addition to many reports that there are occupational risks for the extended work, necessitating measures to reduce such risks.

Keywords: 12-hour shifts; Risks; Quality of life.

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças, Turma A do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, cariocamatheus@outlook.com; Iporá – Go, Maio de 2018.

² Professor orientador: Doutor professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, hidecazio@hotmail.com, Iporá – Go, Maio de 2018.

1 INTRODUÇÃO

O trabalho do patrulhamento policial é composto de vários riscos, em situações que requer do policial atenção ampliada e concentração em suas atividades, sendo assim o profissional está em constante estresse durante o serviço, causando alterações no organismo, principalmente se essa atividade for prolongada por horas. Os plantões policiais normalmente são entre 12 a 24 horas, com direito a intervalos a cada 7 horas de serviço, para que o policial possa descansar, alimentar e realizar suas necessidades fisiológica, todavia até mesmo durante o intervalo o policial deve estar atento ao chamado de emergência, proibindo assim o sono durante o intervalo.

Por ser uma “jornada contínua” que “consiste na prestação ininterrupta de trabalho, salvo um período de descanso nunca superior a trinta minutos, que, para todos os efeitos, se considera tempo de trabalho”, o policial mesmo com uma escala de 24 horas, terá direito a pouco tempo de descanso. (ROCHA, 2017). Todavia, com esse intervalo de apenas 30 minutos se contrapõem ao Art. 71 Consolidação das Leis do Trabalho, Decreto-Lei 5452/43 que determina:

Em qualquer trabalho contínuo, cuja duração exceda de 6 (seis) horas, é obrigatória a concessão de um intervalo para repouso ou alimentação, o qual será, no mínimo, de 1 (uma) hora e, salvo acordo escrito ou contrato coletivo em contrário, não poderá exceder de 2 (duas) horas (BRASIL, 1943).

A ausência de sono, o estresse adquirido com o turno de serviço prolongado e a frequência desses turnos acarretam efeitos nocivos a homeostasia, apresentando sinais e sintomas característicos da insônia, irritabilidade, sonolência de dia, sensação “ressaca” e mau funcionamento do aparelho digestivo. Assim esses quadros patológicos crônicos, aumentam a possibilidade de desencadear principalmente doenças relacionadas ao sistema nervoso e gastrointestinal, sendo que não é necessariamente o desenvolvimento genérico, ou seja, esses sinais e sintomas podem ser mais acentuadas em certos indivíduos do que em outros, assim como o desenvolvimento de patologias. (ROTENBERG, 2001).

Escala prologada, como as de 24 horas, possuem maiores possibilidades de agravamento, principalmente na questão do sono, ademais outras doenças relacionadas a distúrbios do sono tem uma prevalência alta, como bruxismo e respiratórias (BARBOSA; ALMEIDA; AMARAL; 2017).

O trabalho tem como objetivo realizar uma análise sobre riscos do plantão policial, em diversos níveis, seja afetando sua saúde ou sua capacidade para realização de um trabalho efetivo, através de respostas sobre casos reais e buscando uma possível solução para a diminuição desses agravamentos. Discorrer sobre a possibilidade de riscos do prolongamento da carga horária e discutir sobre resultados nos questionários e sua possível reflexão.

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Por ser uma atividade de alto risco, que requer concentração acentuada, além da cobrança por parte da população que é rígida e a mídia atua explorando as atividades policiais de forma sensacionalista, assim o policial deve manter uma postura e compostura durante todo o seu plantão para corresponder essa demanda, todavia a ausência de sono combinada com o estresse são fatores que aumentam a chance de um erro nessas atividades, além de patologias e síndromes psicológicas. Segundo Costa (2007), a profissão em si do policial, é propícia para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, síndrome essa, que apresenta sintomas e sinais de exaustão física, psíquica e emocional devido especificamente a atividade profissional.

A organização social se adapta cotidianamente, mudanças no contexto da sociedade são decorrentes do agrupamento diversificado populacional, assim como a mudança nos hábitos de trabalho, sendo cada vez a formação de aglomerações de pessoas em pequenos espaços. Sendo que 1940 a 1970 a população aumentou de 41 para 93 milhões, além disso efeito do êxodo rural, em 1940, apenas 31% da população vivia em zona urbana, em 2010 esse número subiu para 84% (IBGE, 2010).

No Brasil, existe a polícia civil e a Polícia Militar, uma com função judiciária, tendo como atividades essenciais a investigação e a denúncia de crimes; e a outra atua ostensivamente e na preservação da ordem pública, é importante ressaltar, que existe essa grande diferença entre o policial militar e o policial civil, sendo exclusivo o trabalho de policiamento ostensivo da polícia militar, e assim, esse trabalho é considerado o grande marco entre as duas profissões, apesar de as duas possuírem poder de polícia, sua diferenciação é primordial para entender a diferença dos riscos profissionais. Sendo que o conceito de Poder de Polícia é previsto no artigo 78 do Código Tributário Nacional (CTN):

Art. 78 - Considera-se poder de polícia atividade da administração pública que, limitando ou disciplinando direito, interesse ou liberdade, regula a prática de ato ou abstenção de fato, em razão de interesse público concernente à segurança, à higiene, à ordem, aos costumes, à disciplina da produção e do mercado, ao exercício de atividades econômicas dependentes de concessão ou autorização do Poder Público, à tranquilidade pública ou ao respeito à propriedade e aos direitos individuais ou coletivos. (Redação dada pelo Ato Complementar nº 31, de 1966) (BRASIL,1966).

É preocupante a situação que se encontra a violência no Brasil, estudos comparam a situação atual a índices encontrados na Síria, país que se encontra em uma situação de guerra civil, além disso é preocupante a diminuição no efetivo policial do país, onde se percebe que o quantitativo policial diminui e a população aumenta. Segundo a Folha de São Paulo, em janeiro de 2017, o estado de Goiás tem o menor efetivo proporcional de policiais militares do País, com apenas 11 mil policiais, ou seja, 38% do número necessário para fazer a segurança em todo o estado, sendo que o contingente mínimo seria de 30 mil (GOIÁS REAL, 2017).

O policial independe de sua região, exerce autoridade para sua atividade, além do medo, por desobediência dessa autoridade, assim o medo e autoridade fazem parte da rotina policial, sendo que ocasiona uma pressão para sua funcionalidade na vida do policial, ademais o nível de alerta alto diante disso, o constante fator de perigo que o policial deve manter diante de qualquer situação, transforma em um ser de contínuo desconfiança, afastando de alguns elementos sociais e comunitários. (GUIMARÃES, 2014).

Além disso, a escala de trabalho do policiais militares que trabalham ostensivamente, com plantões de até 24 horas, quando não ultrapassam esse limite por fatores extraordinários. Assim os turnos prolongados de trabalho têm efeito em múltiplas funções fisiológicas, neuroendócrinas e hormonais. Desequilibrando e alterando respostas fisiológicas, principalmente na questão do sono e estresse, onde o cortisol atua como um intermediário biológico crítico (BARBOSA; ALMEIDA; AMARAL; 2017).

Sendo que os turnos de 24 horas, o profissional se coloca em alerta, no momento em que seu corpo entra em fase de vigília, e essas alterações ao longo do tempo, tem suas consequências em transformações crônicas, com o surgimento de patologias. Entre elas podemos citar a insônia, irritabilidade, sonolência de dia, sensação de “ressaca” e mau funcionamento do aparelho digestivo, assim esses

quadros patológicos crônicos, afetam principalmente doenças relacionadas ao sistema nervoso e gastrointestinal (ROTENBERG, 2001).

3 METODOLOGIA

Esta é uma pesquisa exploratória e descritiva, sendo através de um questionário semiestruturado aplicado em polícias militares sobre relatos ocasionais em plantões acima de doze horas situados no município de Iporá.

Sendo que os critérios de inclusão foram policiais que trabalham na área de policiamento ostensivo com o cumprimento de rotineiros horários acima de 12 horas de trabalho, que aceitaram os termos da pesquisa. Assim com bases em relatos para uma maior aproximação da realidade, adotando o método qualitativo, segundo Gil (2010, p. 28) ao analisar a forma a metodologia:

Tem como propósito identificar fatores que determinam ou contribuem para a ocorrência de fenômenos. Estas pesquisas são as que mais aprofundam o conhecimento da realidade, pois têm como finalidade explicar a razão o porquê das coisas (GIL, 2010, p.28).

Local de Estudo do estudo foi na Rua Carolina, 114 - Mato Grosso, Iporá - GO, 76200-000, 12º Batalhão de Polícia Militar, o Batalhão Caiapó é a nossa amostragem e o instrumento para coleta de dados foi um questionário semiestruturado, para os policiais que estavam disponíveis no período vespertino, sendo autorizadas pelo comandante e a seção de ensino do 12º Batalhão, no horário comercial.

Foi adotado um termo de consentimento no início de cada entrevista. Assim como a voluntariedade de cada participante e a explicação da anonimidade de cada participante diante de qualquer resposta, contendo a assinatura no termo de responsabilidade. O questionário semiestruturado tem a capacidade de direcionar questões concretas, onde o pesquisador tem um roteiro predefinido, e eventualmente a liberdade de aplicar questões não previstas, o que possibilita uma maior veracidade dos fatos ocorridos, dissertando sobre questões relacionadas ao assunto e o ponto de vista do entrevistado (NEGRINE, 1999).

O trabalho repassado para dados digitais, nos programas do Word e Excel do Software da Microsoft, pacote Office 2010, sendo formulado dados estáticos com as perguntas fechadas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo apresentou duas amostras distintas, um grupo que trabalhava no setor operacional e o outro no administrativo, sendo que o primeiro grupo foram entrevistados 13 e o segundo grupo 5 pessoas. A pesquisa por se mostrar qualitativa, não faz um levantamento de uma amostra grande, todavia procura um questionamento mais profundo e visões mais subjetivas em relação ao tema.

Dos entrevistados, não se procurou fazer distinção de idade, sexo ou estados de relacionamento, partindo da primícia de que todos são policiais militares na ativa, sem distinção de nível hierárquico. Ademais do comparativo entre esses dois grupos, esse debate será composto de dados significativos de enumeras pesquisas com amostras quantitativas, para reforçar a realidade da polícia militar em relação a sua qualidade de vida e seus riscos em relação a carga horaria de expediente estendida.

É relevante citar que os grupos foram divididos, pois apesar dos dois exercerem de foram prologadas escalas acima de 12 horas, o grupo B (conforme na tabela 2) apenas faz quando em convocação extraordinária ou extra, sendo que o grupo A conforme a tabela 1 abaixo, executa normalmente escalas de 24 horas, além da escala extra.

Tabela 1 – Resultados de atributos do Grupo A

RESPOSTAS DO GRUPO A - ATRIBUTOS	1	2	3	4	5
Como você avaliaria sua qualidade de vida?	0%	30%	40%	15%	15%
Quão satisfeito (a) está com a sua saúde?	0%	20%	40%	30%	10%
O quanto você aproveita a vida?	0%	25%	45%	25%	5%
Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	0%	30%	50%	10%	0%
Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	0%	45%	40%	5%	0%
Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	0%	20%	75%	5%	0%
Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	0%	20%	70%	10%	0%
Quão satisfeito (a) você está com o seu sono?	0%	20%	60%	20%	0%
Quão satisfeito (a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades diariamente?	0%	10%	60%	25%	5%
Quão satisfeito (a) você está com sua capacidade para o trabalho?	0%	0%	65%	30%	5%
Quão satisfeito (a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	0%	15%	55%	30%	0%
Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	0%	0%	15%	70%	15%
Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	25%	50%	15%	15%	5%
O quanto você consegue se concentrar?	0%	5%	80%	15%	0%
Total	1,8%	20%	52%	21%	4%

Tabela 2 – Resultados de atributos do Grupo B

RESPOSTAS DO GRUPO B - ATRIBUTOS	1	2	3	4	5
Como você avaliaria sua qualidade de vida?	0%	30%	40%	15%	15%
Quão satisfeito (a) está com a sua saúde?	0%	10%	30%	60%	0%
O quanto você aproveita a vida?	0%	10%	20%	70%	0%
Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	0%	20%	60%	15%	5%
Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	0%	10%	75%	15%	0%
Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	0%	70%	20%	10%	0%
Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	0%	65%	25%	10%	0%
Quão satisfeito (a) você está com o seu sono?	0%	0%	80%	15%	5%
Quão satisfeito (a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades diariamente?	0%	10%	80%	5%	5%
Quão satisfeito (a) você está com sua capacidade para o trabalho?	0%	15%	75%	5%	5%
Quão satisfeito (a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	0%	10%	30%	60%	0%
Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	0%	5%	30%	60%	5%
Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	30%	15%	10%	40%	5%
O quanto você consegue se concentrar?	0%	40%	55%	5%	0%
Total	2%	22%	45%	28%	3

Entre as perguntas fechadas, podemos perceber que 69% responderem com notas acima de 3 pontos para qualidade de vida, sendo que o grupo 2, demonstra uma satisfação igual de 69% por cento em relação a esse quesito. Essa resposta apesar de ser subjetiva, demonstra uma visão de padrões vivenciados e associados ao conjunto cultura, tendo que a sensibilidade pessoal, em relação aos padrões observados na sociedade opera como comparativo para a formatação dessa resposta, sendo como o indivíduo sente e compara a sua vida e a dos outros na sociedade (FARQUHAR, 1995)

Em relação as perguntas sobre a saúde e seus cuidados, esse número aumenta em ambos os grupos, todavia o grupo de A demonstra um aumento maior, com 45% das respostas acima de 3 pontos na escala. Sendo que os cuidados com a saúde é algo critico diante da atividade profissional, segundo MINAYO, em 2011:

Do ponto de vista físico, poderíamos escalonar os agravos à saúde dos policiais em três níveis. Em primeiro lugar, os que dizem

respeito às chamadas causas externas, que correspondem ao número de lesões incapacitantes temporárias e permanentes, ocorridas por questões profissionais e que ocorrem dentro e fora das corporações. Em segundo lugar, os que se referem a seu estilo de vida, como alimentação desbalanceada, irregularidade de rotina de sono, sedentarismo e isolamento social. Em terceiro lugar, os que combinam os riscos das atividades com o estilo de vida, sobretudo os distúrbios osteomusculares, gastrintestinais e as enfermidades crônico-degenerativas, destacando-se as enfermidades cardiovasculares. Nosso trabalho mostra a convergência entre problemas médicos com sintomas de sofrimento mental, o que é confirmado pela literatura internacional (MINAYO, 2011).

Entre ao aproveitamento da vida, é observado que o grupo B demonstrou uma satisfação maior do que o grupo A, com 75% dos resultados acima de 3 pontos, sendo que no grupo B 90% responderam acima de 3 pontos. Em um estudo com 1.280 policiais, demonstraram que 35,7% dos policiais que trabalhavam em turnos, dormiam menos de 6 horas por dia, sendo que se em comparação no questionário realizado em Iporá com perguntas abertas, os 13 entrevistados que trabalhavam em escalas operacionais relataram dormirem em média de 4 a 6 horas por dia, (BARBORA, 2017)

Sobre a qualidade profissional e seu ambiente de trabalho, 60% dos entrevistados do grupo A relataram acima de 3 pontos, já no grupo B a resposta foi 70%. Sendo que um questionário aplicado na polícia militar do estado de Minas Gerais, relatou que de 1.152 indivíduos apresentou altos índices de satisfação com sua qualidade de vida e profissional, tendo em vista que é uma profissão com exposição constante a situações estressantes (LOPES, 2001).

Um destaque é o fator sono, apenas no grupo A, demonstra resultados abaixo de 3, sendo que 20% responderam com 2 pontos, em relação a pergunta “Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?” demonstrando assim que realmente que o grupo de policiamento operacional tem queixas em relação ao sono, sendo que o administrativo não tem. Outro fato bastante relevante é a questão de quantidades padrão de horas de sono sem intervalo semanal, o grupo A respondeu em média de 4 a 6 horas, em relação ao grupo B que respondeu em média de 6 a 9 horas.

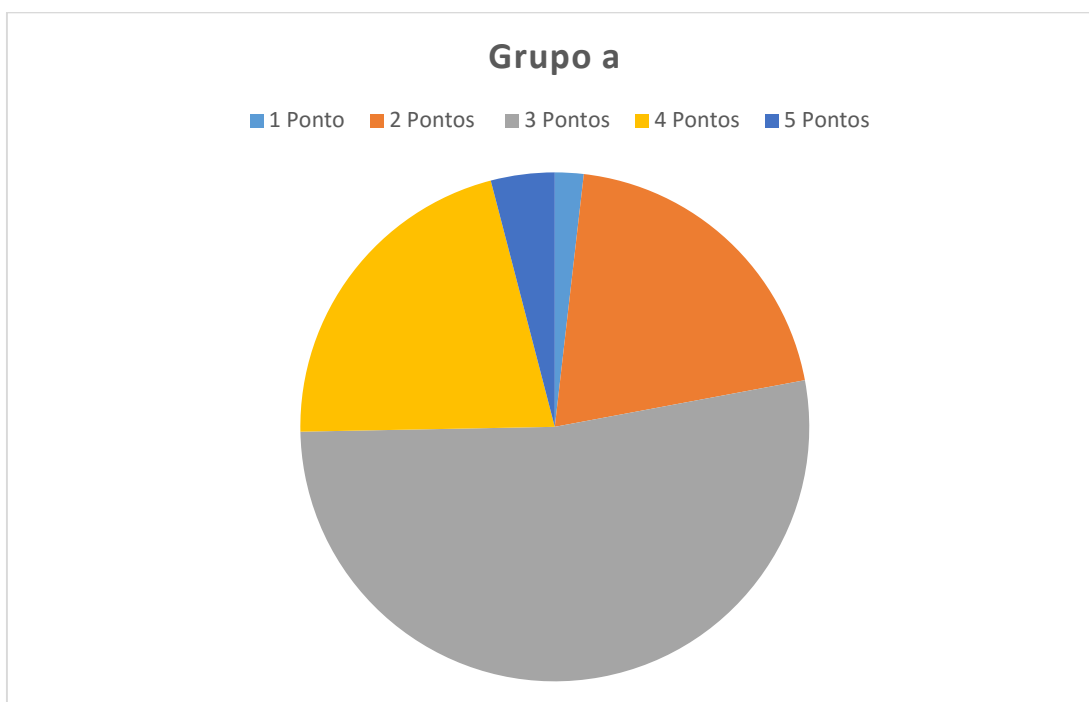
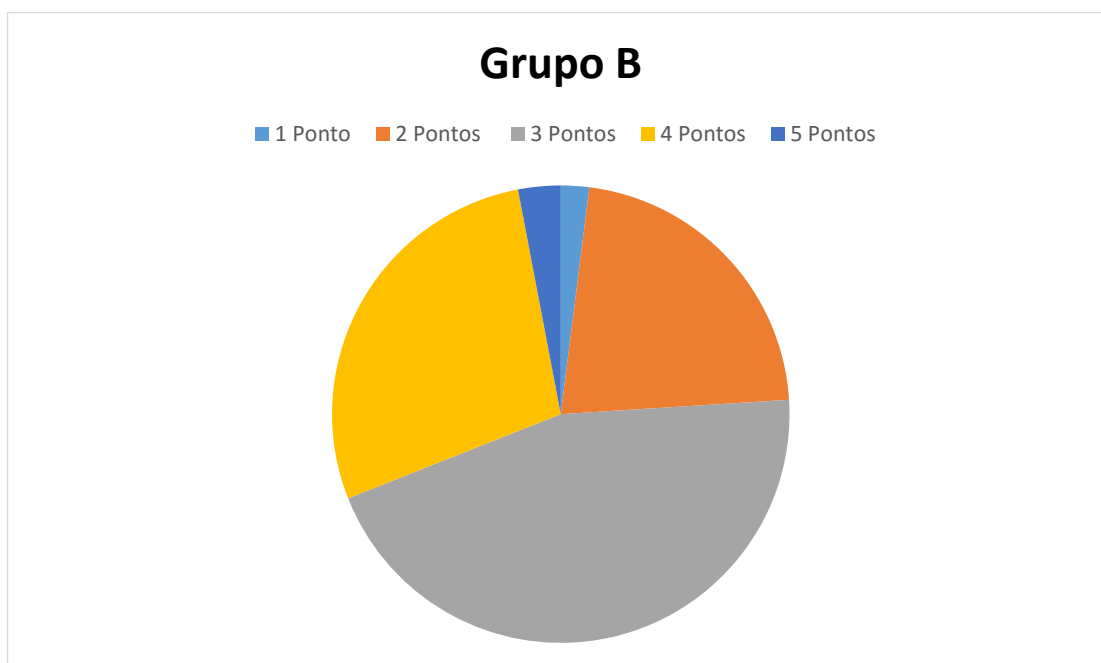
Entre as perguntas abertas, a maioria dos policiais responderam “nenhum”, “nada a relatar”, “sem posicionamento”. Todavia algumas respostas mesmo abertas se repetiram, sendo que a primeira pergunta, em relação a incidentes causados por stress e cansaço, a 9 de 13 policiais relataram que já causaram acidente de trânsito de pequeno porte ou cochilaram ao volante.

Na segunda pergunta, entre as respostas mais relevantes, se destaca que muitos comentam que tentam descansar mais, todavia procuram sempre serviço remunerados para aumentar a renda. Sendo que mesmo que não tenha uma escala no quartel, alguns relataram “continuo trabalhando” seja em casa ou em outros serviços não relacionados a polícia militar.

E terceira pergunta, em relação as possíveis soluções para diminuir o cansaço do plantão, a maioria das respostas do grupo B; foi momento específico para dormir, mesmo que fardado, o trabalho policial com mais pessoas na viatura, ou seja os 3 homens na viatura para auxiliar no serviço, ou alternância na direção da viatura e maior tempo para repouso.

Entre os principais motivos de aceitar um plantão prolongado, a resposta foram; “questões financeiras”, “salário baixo”, “precisa do dinheiro”. Ou seja, todas relatavam o mesmo objetivo de necessidade financeira, sem nenhuma outra resposta que não seja relacionado a motivo.

Em relação a última pergunta, sobre a concordância ou não dos riscos da atuação por mais de 12 horas na atividade policial, alguns apontam que não teria risco caso o profissional se apresentasse descansado, sem ter trabalho horas extras ou excessivamente durante a semana, todavia muitos concordaram que existe riscos, devido ao cansaço, tanto no grupo administrativo quanto do grupo patrulhamento, sendo que todos relacionados ao cansaço especificamente, como representado no gráfico 1 e 2 logo abaixo.

Gráfico 1 – Porcentagem total do GRUPO A**Gráfico 2 – Porcentagem total do GRUPO B**

Essas dois gráficos representam o total das respostas nos pontos, e se observamos que a maioria das respostas foram acima de 3 pontos, podemos perceber que os policiais de Iporá possuem uma perspectiva positiva de seu estado atual,

principalmente relacionado ao trabalho, tanto no grupo A, tanto no grupo B, sendo que possuem suas diferenças em algumas questões, com apenas 1 ponto de diferenças entre as respostas acima de 3 pontos, o que mostra que não ocorre tanta diferenciação entre as duas classes profissionais, talvez devido ao fato da cidade de Iporá ser pequena, e parte do administrativo atuar na questão operacional em escalas extras, se faz esse nivelamento, todavia é pouco conclusivo diante da pequena amostra, para tal afirmação.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados da pesquisa apontam que a maioria dos profissionais do grupo operacional respondem com respostas medianas a maioria das respostas, enquanto o grupo administrativo demonstrou resultados mais positivos a maioria das respostas, todavia não se pode concluir que o grupo administrativo é mais satisfeito de forma subjetiva do que o grupo operacional devido ao pequeno grupo quantitativo, entretanto é válido a reflexão e a formulação de hipóteses.

Um fato válido é ressaltar que a maioria dos profissionais que trabalham exclusivamente no operacional relataram que dormiam em média 4 a 6 horas, sendo que já relatam que a maioria dos profissionais relataram que existem sim riscos, os dados apesar de serem majoritariamente positivos, mostram que os 20% a 35% foram respostas negativas.

Esse trabalho apesar de usar um pequeno quantitativo local de um batalhão do interior, deve ser visto como um dado para possíveis comparações com batalhões de cidades grandes, assim contribuindo para a diferenciação de qualidade de vida do policial que atua no interior, para com um de uma grande metrópole.

A maior dificuldade do trabalho foi a falta de respostas subjetivas, a maioria dos profissionais não se posicionaram criticando ou dando sugestões em relação das perguntas, talvez devido ao questionário ter sido aplicado durante o horário de serviço ou a falta de experiência na participação de pesquisas, contribuiu para tal resultado, outra hipótese é a prática cultural do militarismo de penalizar os críticos.

Assim é perceptível que os resultados dessa pesquisa demonstram uma visão regional dos seus funcionários diante de suas qualidades de vida de forma subjetiva, essas respostas podem servir de reflexo para o nível de estresse do policial militar no interior. Ademais é possível afirmar que existem riscos para saúde dos

policiais e eles majoritariamente estão ciente disso, uma sugestão para diminuir os riscos é a permissão de sono durante o período de descanso entre os plantões, porem preparados para entrar em ação rapidamente.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Suzy Darlen Soares de et al. **Síndrome metabólica no policial militar do estado de Goiás**. 2017.

ANTUNES, Hanna Karen Moreira et al. **Privação de sono e exercício físico**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2008.

BARBOSA, Eline; ALMEIDA, Suzy Darlen Soares de; AMARAL, Waldemar Naves do. **Distúrbios do sono no policial militar**. Editor-chefe, 2017.

BRASIL, Decreto de Lei Nº 5.452, 01/05/1943. Consolidação das leis do trabalho. Rio de Janeiro: Ministério do trabalho. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Poder executivo, Rio de Janeiro, 09/08/1943.

BRASIL, Lei ordinária Nº 5.172, 25/10/1966. Código tributário nacional. Brasília: Ministério da Fazenda. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Poder Legislativo, Brasília, 27/10/1966.

CANANI, Simone Fagundes; MENNA BARRETO, Sérgio Saldanha. **Sonolência e acidentes automobilísticos**. Jornal de pneumologia. Vol. 27, n. 2 (mar./abr. 2001), p. 94-96, 2001.

CARVALHO, Andréa Lúcia de Almeida; CURY, Altair Antoninha Del Bel; GARCIA, Renata Cunha Matheus Rodrigues. **Prevalence of bruxism and emotional stress and the association between them in Brazilian police officers**. Brazilian Oral Research, v. 22, n. 1, p. 31-35, 2008.

CHANG, Jen Hung et al. **Association between sleep duration and sleep quality, and metabolic syndrome in Taiwanese police officers**. Int J Occup Med Environ Health, v. 28, n. 6, p. 1011-1023, 2015.

CHARLES, Luenda E. et al. Association of perceived stress with sleep duration and sleep quality in police officers. **International journal of emergency mental health**, v. 13, n. 4, p. 229, 2011.

DOS SANTOS JR, Aldo Antônio; KOMNITSKI, Carla. **A condução veicular e o distúrbio do sono**. Revista Ordem Pública, v. 4, n. 1/2, p. 101-120, 2011.

GARBARINO, Sergio et al. **Professional shift-work drivers who adopt prophylactic naps can reduce the risk of car accidents during night work.** Sleep, v. 27, n. 7, p. 1295-1302, 2004.

GARBARINO, Sergio et al. **Sleepiness in a population of Italian shiftwork policemen.** Journal of human ergology, v. 30, n. 1-2, p. 211-216, 2001.

GASPAR, S.; MORENO, C.; MENNA-BARRETO, Luiz. **Os plantões médicos, o sono e a ritmicidade biológica.** Revista da Associação Médica Brasileira, v. 44, n. 3, p. 239-245, 1998.

GERBER, Markus et al. **Perceived fitness protects against stress-based mental health impairments among police officers who report good sleep.** Journal of occupational health, v. 55, n. 5, p. 376-384, 2013.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo-SP: Atlas, 2010.

GOIÁS REAL. Folha de São Paulo: **PM de Goiás tem o menor efetivo do Brasil.** *Goiás Real*, Goiânia, 23 de fev. 2017. Disponível em: <http://www.goiasreal.com.br/noticia/5483/folha-de-s-paulo-pm-de-goias-tem-o-menor-efetivo-do-brasil>. Acesso em: 28 jan. 2018.

GUIMARÃES, Liliana AM et al. **Síndrome de burnout e qualidade de vida de policiais militares e civis.** Revista Sul Americana de Psicologia, v. 2, n. 1, p. 98-122, 2014.

LAMMERS-VAN DER HOLST, Heidi M. et al. **Inter-individual differences in sleep response to shift work in novice police officers—A prospective study.** Chronobiology international, v. 33, n. 6, p. 671-677, 2016.

LEMOES, Lucia Castro et al. **Síndrome da apneia obstrutiva do sono em motoristas de caminhão.** Jornal Brasileiro de Pneumologia, v. 35, n. 6, 2009.

NEGRINE, Airton. Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa. A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas. 1ª edição. Porto Alegre: Editora Universidade/Sulina, 1999.

RÉGIS FILHO, Gilsée Ivan. **Síndrome da Má-adaptação ao trabalho em turnos: uma abordagem ergonômica.** Production, v. 11, n. 2, p. 69-87, 2001.

ROCHA, Claudionor. **Sobre escalas de serviço no âmbito policial.** 2017, p.01.

ROTENBERG, Lúcia et al. **Gênero e trabalho noturno**: sono, cotidiano e vivências de quem troca a noite pelo dia. Render and night work: sleep, daily life, and the experience of night shift workers. Cad. Saúde Pública, v. 17, n. 3, p. 639-649, 2001.

SOUZA, José Carlos; PAIVA, Teresa; REIMÃO, Rubens. **Sono, qualidade de vida e acidentes em caminhoneiros brasileiros e portugueses**. Psicologia em estudo, v. 13, n. 3, 2008.

SOUZA MINAYO, Maria Cecília de; GONÇALVES DE ASSIS, Simone;
VASCONCELLOS

CARVALHAES DE OLIVEIRA, Raquel. **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, 2011.

FARQUHAR, Morag. Definitions of quality of life: a taxonomy. **Journal of advanced nursing**, v. 22, n. 3, p. 502-508, 1995.

APÊNDICE A

Questionário

Por favor, leia com atenção cada questão e marque dentro do círculo com X a que lhe parecer a melhor resposta.

Numa escala de 1 a 5, sendo 1 insatisfeito e 5 muito satisfeito, indique o seu grau de satisfação com relação aos seguintes atributos:

ATRIBUTOS	Insatisfeito <u>1, 2, 3, 4, 5</u> Muito Satisfeito
Como você avaliaria sua qualidade de vida?	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Quão satisfeito (a) está com a sua saúde?	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
O quanto você aproveita a vida?	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Quão satisfeito (a) você está com o seu sono?	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Quão satisfeito (a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades diariamente?	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Quão satisfeito (a) você está com sua capacidade para o trabalho?	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Quão satisfeito (a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
O quanto você consegue se concentrar?	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

1- Quais incidentes que já cometeu por excesso de stress ou cansaço causado pelo plantão:

2- Quais os motivos que influenciam seu dia a dia após um plantão;

3- Durante o plantão, quais soluções seriam possíveis para diminuir o cansaço:

4 – Quais os principais motivos de aceitar um plantão prolongado;

5 – Qual a média de horas de sono semanal, sem intervalos;

6 – Você concorda ou discorda que existe risco de um profissional atuar durante por mais de 12 horas na atividade de policiamento ostensivo, por quais motivos:
