

AS DOENÇAS CARDÍACAS OCASIONADAS PELO ESTILO DE VIDA DÓS POLICIAIS MILITARES DO ESTADO DE GOIÁS

THE HEART DISEASES CAUSED BY THE LIFESTYLE OF THE MILITARY POLICE STATIONS OF THE STATE OF GOIÁS

RAMOS NETO, Sidney ¹
SILVA, Bruna Daniella de Souza ²

RESUMO

O Estilo de vida é um ponto de grande influência na vida e na saúde das pessoas. O policial militar ganha destaque nesse assunto devido ao estilo de vida, muitas vezes, sobrecarregado que leva. Levando em consideração a alta carga de estresse, cobrança, responsabilidade e tensão no trabalho, aliados à maus hábitos alimentares, deve ser questionado se são ou não um grupo de risco.

Palavras-Chave: Doenças cardíacas. Saúde. Estilo de vida policial.

ABSTRACT

Lifestyle is a point of great influence on people`s lives and heath. The military police officer stands out in this subject due to the often overload lifestyle that leads. Taking into account the high burgen of stress, billing, responsibility and stress at work coupled with poor eating habits, it should be asked whether or not they are a risk group.

Keywords: Heart diseases. Cheers. Police lifestyle.

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças - CFP, turma Golf Goiânia, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, netosidney@outlook.com; Goiânia-GO, Maio de 2018.

² Professor Orientador: Doutora, professora do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás CAPM, brunadani.souza@gmail.com, Goiânia-GO, Maio de 2018.

1 INTRODUÇÃO

É sabido que o estilo de vida é um ponto importante e que interfere diretamente na saúde de um indivíduo, podendo desencadear sérios problemas, como os cardiovasculares. Os policiais militares ganham destaque nesse quesito por se tratar de uma profissão que exige grandes cargas de horas trabalhadas e stress, o que acarreta em maus hábitos, como má alimentação e sedentarismo. Nesse contexto, diversos tipos de doenças afetam esse profissional, como as doenças cardiovasculares que, segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia, raramente são desenvolvidas apenas por fatores genéticos.

Diversos fatores contribuem para o desenvolvimento das doenças cardiovasculares, entre eles, segundo a Organização Mundial da Saúde, pode ser citado o sedentarismo, dietas inadequadas, consumo excessivo de álcool e o uso de tabaco.

Diante disso, o presente trabalho busca elucidar a seguinte problemática: “Quais são as doenças cardiovasculares ocasionadas pela má qualidade de vida no trabalho de um policial militar? ”. Para isso, o estudo possui como objetivo geral contextualizar quanto aos problemas cardiovasculares e como a qualidade de vida de um policial militar pode influenciar no desenvolvimento dessas doenças. O objetivo específico consiste no apontamento das doenças cardiovasculares mais comuns desenvolvidas pelo estilo de vida dos policiais militares para indicar, posteriormente, as possíveis soluções para essa população.

Devido ao estilo de vida estressante da polícia militar, muitas vezes acompanhado de maus hábitos alimentares, é de grande importância o monitoramento da saúde desses profissionais uma vez que esses maus hábitos podem contribuir para o desenvolvimento de doenças cardíacas.

O presente trabalho tem como objetivo fazer um apanhado geral sobre o desenvolvimento de doenças cardíacas nos profissionais da polícia militar. Para isso, foram utilizados outros trabalhos que têm como referência bibliográfica pesquisas de campo e monitoramento da saúde desses profissionais, estabelecendo uma conexão entre o desenvolvimento de doenças cardíacas e o estilo de vida dos policiais, levando em conta tanto o estresse físico e psicológico quanto a falta de tempo e má alimentação ocasionadas pela alta carga horária e grande comprometimento com a profissão.

Por fim, foi estabelecido a relação entre a causa (estresse físico/psicológico no trabalho, má alimentação e maus hábitos) e efeito (desenvolvimento de doenças cardíacas) e sugeriu-se algumas alternativas para melhorar o quadro prevenindo, assim, o profissional de desenvolver doenças e melhorando sua saúde.

2 REVISÃO DE LITERATURA

O trabalho como uma atividade ocupacional exerceu extrema importância no desenvolvimento humano e vem se desenvolvendo e se modelando com o passar dos anos. No período da Revolução Industrial, entre os anos de 1920 e 1940, foi que o trabalho teve grande desenvolvimento na Europa nos aspectos tecnológicos e organizacionais, o que gerou com o passar dos anos, um olhar diferenciado em relação aos problemas que atingiam a vida dos trabalhadores (UVA; SERRANHEIRA, 2013).

Atualmente a sociedade se encontra em constantes mudanças no que diz respeito à qualidade de vida no trabalho causada por uma maior preocupação de toda a população com o bem-estar humano no aspecto pessoal e profissional. O conceito de qualidade de vida envolve tanto os aspectos físico e ambiental como aspectos psicológicos do local de trabalho (RIBEIRO; SANTANA, 2015).

De acordo com Albuquerque e França (1998, p.41) a qualidade de vida no ponto de vista do trabalho pode ser compreendida como ações que identificam e implementam melhorias no ambiente de trabalho visando as melhores condições possíveis para se exercer sua respectiva função. No entanto, a polícia militar é exposta a desgastes físico, mental e emocional constantes em sua prática profissional, pela natureza do seu trabalho e responsabilidade inserida no mesmo. Segundo estudos, essa alta carga de stress é responsável pelo alto índice de alcoolismo no meio policial, que se mostra como um dos fortes fatores de riscos que levam a doenças cardiovasculares (Santana e Sabino apud Silva, Vieira, 2008; Portella, Bugay, 2007; Finn, 1997).

A Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), que tem como objetivo expandir o conhecimento na área de cardiologia expondo à sociedade aspectos das doenças cardiovasculares, prevenção e tratamento, ainda reforça que o estilo de vida relacionado à maus hábitos alimentares e excessos no consumo de álcool e uso de

tabaco são fatores de risco ao desenvolvimento dessas doenças cardiovasculares (site Sociedade Brasileira de Cardiologia).

O Policial Militar (PM) está inserido em um grupo diferente da população em geral uma vez que precisam lidar com altos índices de violência, que acarreta em altas cargas de estresse e que pode desencadear alguns distúrbios mentais (Minayo; Assis; Oliveira, 2011) além de estarem expostos à fatores de risco comuns à população como altos índices de gordura no sangue (devida à má alimentação); excesso de peso; tabagismo e etilismo, podendo ser esses dois últimos facilmente relacionados com problemas como ansiedade e estresse (Barbosa; Silva, 2013; Ferreira; Bonfim; Augusto, 2011).

O trabalho policial exige um alto nível de desempenho fisiológico uma vez que este profissional é muito exigido no que diz respeito à desgastes físicos e psíquicos. Esses desgastes podem levar ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares que, segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), são as principais causas de morte no mundo. No Brasil, de acordo com o Ministério da Saúde, cerca de 300 mil pessoas morrem anualmente devido a esse tipo de enfermidade, ou seja, um óbito a cada dois.

A profissão de policial militar está entre as carreiras mais estressantes devido ao grau de risco, baixa remuneração de modo geral, contato com um alto índice de violência, longas jornadas de trabalho, obstáculos na ascensão profissional, entre outros (OLIVEIRA e BAGARDI, 2010; OLIVEIRA e SANTOS, 2010). Além disso, é uma profissão que exige um alto grau de comprometimento e um ritmo de vida intenso devido às funções delegadas à essa classe como a manutenção da ordem pública; garantia do cumprimento de leis e o ato de proteger o cidadão e salvar vidas, sendo questões de grande responsabilidade que podem interferir em sua qualidade de vida.

A obesidade é um dos diversos problemas que contribuem para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares principalmente quando se leva em conta o acúmulo de gorduras na região abdominal por sua relação com diversos distúrbios metabólicos (Freemantle et al., 2008; Panagiotakos et al., 2008) sendo ainda mais prejudicial do que o acúmulo de gordura em outras partes do corpo (Zhang et al., 2009).

Outro agravante que contribui para o aparecimento de doenças cardiovasculares é a hipertensão arterial que se caracteriza por alta pressão nas artérias que gera uma sobrecarga em órgãos como coração, rins, encéfalo e nas próprias artérias (BEZERRA et al, 2015; CORDEIRO, 2015).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise bibliográfica de diversos estudos que relacionam a profissão do policial militar (PM) à Síndrome Metabólica mostra que a qualidade de vida desses servidores é afetada de forma negativa. O policial militar com capacidades físicas e psicológicas saudáveis desenvolve melhor o seu trabalho. Portanto, a qualidade de vida do PM deve ser monitorada constantemente.

O primeiro e mais importante fator que afeta a saúde do PM é o horário de trabalho. O serviço operacional não diferencia datas, horários, feriados, finais de semana, entre outros. Assim, o PM precisa “sacrificar” momentos com a família ou amigos para atender às necessidades do Estado. Isso pode gerar cansaço, dores de cabeça, falta de estímulo, depressão, distúrbios do sono, estresse e alterações fisiológicas como problemas cardíacos, diabetes e hipertensão (CASTRO & LATALIZA, 2013).

Em Goiás, o perfil das doenças ocasionadas pela profissão do policial militar também afeta mulheres, sendo em menor proporção. No estado, a maioria dos policiais militares são casados e estão entre 40 e 45 anos. Um trabalho feito por Hartley *et al.* (2011) corrobora essas características. Em relação às patentes, os praças são os mais encontrados (COSTA *et al.*, 2011). E em relação à escolaridade, PM's do sexo feminino têm uma melhor formação, com ensino médio completo e até graduação (CONCEIÇÃO & SOUZA, 2013).

O sobrepeso sempre é o fator mais comum entre estudos que avaliam a saúde policial. Na PMGO, o valor é de 70% contra 64,5% do Paraná e 72,6% da Bahia (OLIVEIRA, 2009; BRAGA-FILHO, 2014). Esse sobrepeso reflete diretamente no sedentarismo, o qual é agravado pela falta de incentivo ou pela falta de locais para a prática de exercícios físicos e de esportes.

Muitos policiais utilizam do tabagismo para suportar a carga horária de trabalho e manter o estado de alerta. Agobia *et al.* (2006) revelou que a PMGO possui o menor índice de fumantes do país: 9,2%. Isso se deve às políticas de prevenção ao tabagismo no Brasil, a qual inseriu os PM's no combate. São realizadas ações educativas e preventivas desde 2011 pelo Programa de Atenção Integral à Saúde do Policial Militar (GOIÁS, 2011).

A pressão arterial e as dislipidemias também são aspectos importantes no estudo do bem-estar do PM. Pacientes hipertensos apresentam uma pior qualidade de vida e, portanto, uma maior chance de desenvolver alterações cardiovasculares. Apesar de muitos PM's hipertensos afirmarem que isso não afeta sua rotina, a longo prazo pode ser um fator fatal (CARVALHO *et al.*, 2012).

O predomínio de síndromes metabólicas na comunidade policial é maior em homens que em mulheres. São resultados opostos quando comparados a estudos que analisam a sociedade em geral (FREITAS *et al.*, 2006). Os fatores que potencializam as doenças nas mulheres são as patentes, o peso, o fumo e o estresse. Além disso, a dupla jornada de trabalho (carreira policial e atividades do lar) atua como agravante (OLIVEIRA, 2009).

Distúrbios do sono, a ansiedade e depressão não podem ser relacionadas diretamente com a síndrome metabólica. Todos são distúrbios ou patologias inerentes à profissão do PM. A união de todos esses aspectos que desencadeiam as alterações fisiológicas que levam à diminuição da qualidade de vida (YOO *et al.*, 2009).

Um estudo de Reis Júnior (2009) avaliou a composição corporal de PM's do 22º Batalhão da Polícia Militar de Trindade - GO. Nesse estudo, foram avaliados 70 PM's com idades entre 28 e 46 anos do sexo masculino. Dentre os participantes, 8% estava acima do peso, 52% com sobrepeso e 1% estava abaixo do peso. Assim, 60% dos policiais estão com risco de saúde. É necessário que o PM tenha uma composição corporal correta, pois a obesidade leva a diversos distúrbios fisiológicos e dificulta o tratamento de problemas de saúde já existentes.

O estudo conclui que a polícia militar do Estado de Goiás é negligente com os policiais no que tange à prática regular de atividades físicas nos batalhões. Assim, são necessárias melhores e novas medidas que permitem à corporação ter acesso às atividades físicas para melhorar o condicionamento dos policiais, evitando o desenvolvimento de patologias relacionadas ao sedentarismo e obesidade (REIS JÚNIOR, 2009).

Segundo a Tenente Coronel QOSPM, Regina Araújo de Souza Silva, chefe da Junta Médica da PMGO, muitos PM's são afastados por doenças que poderiam ser evitadas utilizando práticas de exercício e atividades físicas. Ainda, como o policial não cuida da própria saúde devido à carga horária já mencionada, cabe ao Estado cumprir com esses cuidados. A Tenente conclui afirmando que é visível que os PM's que frequentemente realizam atividades físicas são mais saudáveis e desenvolvem menos problemas de saúde (PINA JÚNIOR, 2015).

Essa realidade não se limita somente à Polícia Militar do Estado de Goiás. Pesquisas revelam que a problemática está em todo o Brasil. Paiva *et al.* (2017) realizaram um estudo no estado da Paraíba sobre a prevalência de doenças crônicas em PM's. Dos 68 policiais que participaram da pesquisa, 28% (19) apresentaram Hipertensão arterial, seguido de 11% com Hérnia de Disco e 5% com Diabetes. Outras patologias também foram descritas com menos porcentagem: Psoríase, Linfedemas e Síndrome do Pânico.

As doenças crônicas também levam a prejuízos sociais ao gerar custos diretos aos pacientes que constantemente precisam ir ao médico. Portanto, há um impacto financeiro sobre a saúde pública, o que leva à diminuição da produtividade, afetando a qualidade de vida (MALTA *et al.*, 2014).

Todo policial, ao ingressar na carreira militar, realiza diversos testes físicos para analisar se os candidatos apresentam uma boa aptidão física para exercer a profissão. Além disso, espera-se que essas competências sejam mantidas por um longo período de serviço. No entanto, estudos demonstram que isso não é realidade na prática.

Anton (1984) demonstrou que dentre os policiais estudados, apenas 36% possuíam capacidade de desenvolverem o trabalho ostensivo a pé, enquanto que 64% do batalhão estavam inaptos para realizar qualquer trabalho. Em outro estudo no estado de Santa Catarina, apenas os policiais que estavam em processo de formação apresentaram bons índices de aptidão física. Com o tempo, tais níveis diminuíram rapidamente (VELHO, 1994). Enfim, RAMEY *et al.* (2009), afirma que os policiais militares possuem até 1,7 vezes mais chances de desenvolver doenças cardíacas, além de hipertensão e hipercolesterolemia.

Cavalcante (2013), estudou 60 policiais militares do estado do Espírito Santo e revelou que o nível de atividade física do batalhão não está em consonância com as definições do serviço militar. Não há bons níveis de aptidão física para que eles possam desenvolver o policiamento ostensivo. Com já descrito, PM's em curso de formação possuem altos níveis de aptidão física que decaem com o passar dos anos. Assim, a qualidade do trabalho policial é afetada diretamente, uma vez que a atividade física sempre irá beneficiar a saúde ao reduzir as taxas de mortalidade (MACIEL, 2010).

Enfim, estudos afirmam que a ausência de melhor aptidão física entre policiais militares começou na década de 90 em Goiás. Devido à falta de efetivo e de profissionais qualificados na área, foi suspenso gradualmente as instruções de educação física. Tais atividades eram realizadas pelo menos três vezes por semana.

Assim, toda problemática envolvendo PM's e distúrbios metabólicos é devido a um conjunto de alterações realizados nos últimos anos. Sem as atividades físicas e o acompanhamento médico ideais, esses profissionais ficam expostos ao sedentarismo, alterações cardiovasculares e patologias psicológicas que vão refletir diretamente no trabalho e na vida pessoal (PINA-JÚNIO, 2015). Portanto, é notável que a PMGO precisa de mais incentivo para praticar exercícios físicos. Não há iniciativa nem do Estado e nem dos próprios policiais.

4 CONCLUSÃO

Após a análise bibliográfica para esse estudo, nota-se que nas últimas três décadas, as atividades físicas na PMGO sofreram decadência de forma gradual, impactando o condicionamento físico dos policiais. Com essa diminuição de atividades físicas, reflexo de uma união de alterações na corporação, o sedentarismo e, portanto, as doenças cardiovasculares afetam a saúde das tropas. É fácil perceber esses fatos ao analisar as condições fisiológicas e o peso dos policiais, como revelado por diferentes estudos aqui citados.

Conclui-se que não estão sendo realizadas nas corporações o nível mínimo de condicionamento físico da polícia militar e também não existe uma preocupação por parte dos próprios militares. É necessário o desenvolvimento de uma estrutura voltada para as atividades físicas na PMGO, assim como de ferramentas que permitem o desenvolvimento de trabalhos técnicos-científicos. Enfim, nota-se uma falta de incentivo do Estado para que os policiais militares realizem exercícios físicos rotineiramente. Ainda, os PM's também não demonstram interesse particular ou iniciativa para manter uma saúde com melhor qualidade, evitando futuros problemas como diabetes e cardiovasculares.

REFERÊNCIAS

BRITO, J. C. **A evolução histórica da polícia militar de Goiás: uma proposta bibliográfica.** Trabalho de Conclusão de Curso (Aperfeiçoamento de Oficiais da Academia de Polícia Militar de Goiás), Goiânia: 1991.

CARDOSO, T. C. e AMARAL, W. N. Para ser professor é indispensável ter conhecimentos pedagógicos e técnicas didáticas. **Revista brasileira Militar de Ciências**, v. 2, n. 5, p. 8-10, 2017.

CASTRO, P. D. C; LATALIZA, W. A. **O impacto do serviço extra remunerado na qualidade de vida do policial militar do estado de Goiás**. 2013. 61 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Gerenciamento de Segurança Pública), Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás, Goiânia, 2013.

LACERDA, E. C. B. e MENDONÇA, S. **Fatores motivacionais na polícia militar de Goiás: desafios e perspectivas**. Monografia (Especialização em Gerenciamento de Segurança Pública), Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás, Goiânia, 2013.

REIS-JUNIOR, J. **Avaliação da Composição corporal em policiais militares do 22º batalhão da polícia militar do Estado de Goiás**. 2009. 39 f. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, 2009.

PINA-JÚNIOR, L. J. **Política de educação física na polícia militar do Estado de Goiás**. 2015. 27 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Formação de Oficiais), Comando da Academia de Polícia Militar, Goiânia, 2015.

PAIVA, K. A. C. *et al.* Prevalência de doenças crônicas em policiais militares de uma companhia do Estado da Paraíba. **II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde**, 2017.

MALTA, D. C. *et al.* Mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis no Brasil e suas regiões, 2011 a 2011. **Epidemiologia e Serviço de Saúde**, v. 23, n. 4, p. 599-608, 2014.

ANTON, A. **Uma política de educação física e desporto**. Monografia do Curso Superior de Polícia Militar, Centro de Ensino da Polícia Militar, Santa Catarina, 1984.

VELHO, M. N. **Análise da aptidão física dos policiais militares do Estado de Santa Catarina**. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano), Centro de Ensino da Polícia Militar, Santa Catarina, 1984.

RAMEY, S. L. *et al.* Milwaukee police department retirees: cardiovascular disease risk and morbidity among aging law enforcement officers. **AAOHN Journal**, v. 57, n. 11, p. 448-53, 2009.

CAVALCANTE, E. C. **Avaliação do estado nutricional e nível de atividade física de policiais militares do 1º BPM do Estado do Espírito Santo**. Trabalho de

Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição), Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo, Vitória, 2013.

AGOBIAN, G. *et al.* Síndrome metabólico y predicción de riesgo de enfermedad coronaria en la brigada de seguridad urbana de la fuerza armada policial del estado Lara. **Boletín Médico de Postgrado**, v. 22, n.3, 2006.

BRAGA-FILHO, R. T. D'OLIVEIRA JUNIOR, A. The prevalence of metabolic syndrome among soldiers of the military police of Bahia state, Brazil. **American Journal of Men's Health**, v. 8, n. 4, p. 503-509, 2014.

CONCEIÇÃO, A. N. SOUZA, E. R. Morbimortalidade de Mulheres Policiais Militares. **Cadernos de Segurança Pública**, v. 5, n. 4, 2013.

COSTA, F. C. *et al.* Combinação de fatores de risco relacionados à síndrome metabólica em militares da Marinha do Brasil. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 97, n. 1, p. 485-492, 2011.

HARTLEY, T. A. *et al.* Metabolic syndrome and carotid intima media thickness in urban police officers. **Journal of Occupational and Environmental Medicine**, v. 53, n. 5, p. 553-561, 2011.

OLIVEIRA, A. F. **Nutrição e síndrome metabólica em policiais militares do oeste do Paraná/ Nutrition and metabolic syndrome in Military Police Officers in western region of Paraná 2009**. 118 f. Tese de doutorado (Doutorado em Ciências) -Escola Paulista de Medicina, São Paulo 2009.

PEREIRA, E. G. **O ensino na academia da polícia militar em Goiás: matrizes curriculares - mudanças e permanências**. 2013. 244 f. Dissertação (Mestrado em História Cultura e Poder), Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2013.

RORIZ, R. G. e SILVA, G. V. **Uso do planejamento como ferramenta de planejamento operacional da PMGO**. 2013. 70 f. Monografia (Especialização em Gerenciamento de Segurança Pública), Academia de Polícia Militar de Goiás, Goiânia, 2013.

Secretaria Nacional de Segurança Pública. **Matriz Curricular Nacional para a formação em Segurança Pública**. Brasília, 2007.

SILVA, A. J. **Praça do Velho: um estudo sobre socialização policial militar**. Goiânia: UFG, 2002.

SOUZA, B. D. **O ensino e a formação de oficiais na academia de polícia militar do Estado de Goiás**. 2003. 236 f. Dissertação (Mestrado em Educação), Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2003.

YOO, H.; FRANKE, W. D. Sleep habits, mental health, and the metabolic syndrome in law enforcement officers. **Occupational and environmental. Medicine**, v.55, n.1, p. 99-103, 2013.