

A QUALIDADE DE VIDA DOS POLICIAIS MILITARES

THE QUALITY OF MILITARY POLICE LIFE

MEIRELES, Tiago Vítor ¹
SILVA, Bruna Daniella de Souza ²

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar a qualidade de vida dos policiais militares. Para isso, foram realizadas várias pesquisas bibliográficas de autores renomados que tratam com bastante ciência sobre este assunto. O método de pesquisa usado para o desenvolvimento deste estudo foi por meio da pesquisa de campo, em que a partir das observações puderam desenvolver uma discussão sobre o referido tema, além disso, foram feitas algumas entrevistas compostas por quatro policiais militares da reserva nas quais prestaram serviço na corporação por um certo tempo, trinta anos aproximadamente. Assim, sobre a qualidade de vida dos policiais militares, verificou-se a necessidade de algumas mudanças de hábitos, entre elas: A alimentação, prática constante de atividade física, boas horas de sono que em conjuntos podem contribuir para a garantia de uma vida saudável. Desse modo, o estudo buscou sugerir a criação de alguns planos de metas, no intuito de incentivar o servidor militar manter uma boa saúde, dentre esse plano incluirá assistência psicológica, já que o constante contato com situações de risco como pressão psicológica, ameaças e outras situações de estresse, podem influenciar na qualidade de vida do policial. Conclui-se que a saúde do policial militar precisa ser uma das prioridades, pois sua saúde influencia diretamente na qualidade de vida da sociedade, uma vez que estes não estando em perfeitas condições física e psicológica para atuar em defesa da população, o policial deixará de cumprir com seu dever legal, ficando assim inapto para continuar em atividade.

Palavras-chave: Atividade física. Policiais Militares. Qualidade de vida. Saúde Física e mental.

ABSTRACT

The present study aimed to analyze the quality of life of military police officers. For this, several bibliographical researches were carried out by renowned authors who deal with a lot of science on this subject. The research method used for the development of this study was through the field research, in which from the observations could develop a discussion about the subject, in addition, some interviews were made composed of four military police of the reserve in which they provided service in the corporation for a certain time, approximately thirty years. Thus, on the quality of life of the military police, there was a need for some changes in habits, among them: Food, constant practice of physical activity, good hours of sleep that together can contribute to the guarantee of a healthy life. Thus, the study sought to suggest the creation of some goal plans, in order to encourage the military to maintain good health, this plan will include psychological assistance, since the constant contact with

¹ Aluno do Curso de formação de praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás- CAPM, tiagovitor.meireles@gmail.com; Itumbiara – GO, Maio de 2018.

² Professora orientadora: 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.

situations of risk such as psychological pressure, threats and other situations, can influence the quality of life of the police officer. It is concluded that the health of the military police must be one of the priorities, since their health directly influences the quality of life of society, since they are not in perfect physical and psychological conditions to defend the population, the police officer will stop comply with their legal duty, thus not being able to continue in activity.

Keywords: Physical activity. Military Police. Quality of life. Physical and mental health.

1 INTRODUÇÃO

Considerando o funcionamento do corpo humano, tratamos da qualidade de vida, com a colaboração de estudos de alguns autores. Consoante a revisão dos estudos acerca da qualidade de vida reconhecemos que a qualidade de vida é objetivada, mas sua quantificação é subjetiva e muitas vezes incoerente e divergente quando questionado.

Consoante Minayo (2000), a qualidade de vida é uma perspectiva puramente humana, temporalmente adequada à evolução tecnológica poder aquisitivo, relacionamentos familiar, amoroso, profissional, social, ambiental e mesmo à estética. Uma busca incessante pelo que é conveniente e confortável segundo padrões impostos culturalmente pela sociedade. Mesmo com toda subjetividade, ainda se tem muitos significados, que expressam sabedoria, valores pessoais, experiências individuais e coletivas, tradição e cultura de um povo construídos através dos séculos.

Nobre (1995, p.1) em seus estudos destaca que “A qualidade de vida é um dos principais objetivos que se tem perseguido nos ensaios clínicos atuais. Na pesquisa de novas metodologias para tratamento e prevenção de doenças, surgiu a necessidade de se padronizar a sua avaliação”.

A qualidade de vida tem sido objeto de estudo, contudo, as avaliações não seguiam uma lógica padrão para que fossem avaliados sempre os mesmos aspectos, o que tornou os resultados discrepantes e oscilações enormes ainda que uma mesma característica fosse analisada e mesmo quando a amostra era composta de indivíduos com características similares, pois a forma de conduzir e induzir os testes bem como a interpretação de avaliador e avaliado eram diferentes.

De acordo com Prando (2012), para os policiais militares, o período pós-término do estágio probatório é onde a qualidade de vida tem uma queda brusca, pois alcançam a estabilidade profissional e tendem a acomodar-se, abandonando suas práticas de atividades físicas, busca por conhecimento técnico, físico, cultural e tendem a ter hábitos culinários

precários do ponto de vista nutricional. Sobrepeso e obesidade são as consequências do somativo dessas mudanças, o que acarreta em outros problemas graves, sabendo que sobrepeso e obesidade são problemas de ordem epidêmica, crônicos e torna os indivíduos predispostos a outras enfermidades como diabetes mellitus, hipertensão arterial, síndrome metabólica, trombose e infarto agudo do miocárdio.

Diante disso o objetivo deste estudo é evidenciar como a alimentação e outros fatores agravantes como a periculosidade, estresse, longas jornadas de trabalho, podem influenciar na qualidade de vida dos policiais militares. Este estudo caracteriza-se por uma pesquisa exploratória bibliográfica com coleta de dados, que se concretiza a partir da realização de levantamento bibliográfico sobre o objeto de investigação, realização de leituras e fichamentos, discussão de dados, além de um questionário e elaboração de texto final do artigo.

Para tanto, foram necessárias realizar além das pesquisas bibliográficas que contribuíram para agregar conhecimentos científicos, um questionário que busca elencar através das perguntas, quais seriam os fatores agravantes para a saúde do policial, ou quais situações eram determinantes para que este fosse exposto ao risco maior de sintomas geradores de doenças, como hipertensão, estresse, diabetes, dentre outras. Alguns policiais já aposentados responderam o questionário, utilizando-se das mesmas perguntas para todos, em momentos diferentes e preservando a sua identidade.

2 REVISÃO DE LITERATURA

O tema qualidade de vida e qualidade de vida no trabalho é bastante atual, visto que as pessoas têm se preocupado mais em como estão vivendo, o que podem fazer para prolonga-la da melhor forma. Sendo assim, a qualidade de vida e o bem-estar, estar saudável e ser saudável tornam-se objeto de preocupação em primeira estância.

O assunto abordado aqui, trata exclusivamente sobre a qualidade de vida dos Policiais Militares.

Faz-se importante nesse momento, evidenciarmos o trabalho da Polícia Militar, que é de justamente, zelar pela ordem, proteger o cidadão e toda uma sociedade, aplicando sempre que necessário medidas cabíveis represando atos contrários à ordem, à lei e à justiça. Estando assim, em frente constantemente ao perigo, a pressões, exposto a todo tipo de violência–psicológica e física, para fazer cumprir seu papel.

Em definição feita por Lazzarini (2001, p.11):

A polícia cuida essencialmente das manifestações criminosas. Atuando preventivamente ou repressivamente ela está lidando com o indivíduo predisposto à ilicitude pelos fatores sociais já abordados ou endógenos, sobre os quais ela não tem e não poderia efetivamente ter o controle. E, mesmo assim, a polícia é apenas parte de todo um conjunto de órgãos que de forma sistêmica atuam no ciclo da prevenção criminal. (LAZZARINI, 1996 apud PERNAMBUCO, 2001, p.11)

Assim sendo, o papel da Polícia Militar é amparado por lei, estabelecido pelas Constituições Federal e Estadual.

Voltando ao foco, ter qualidade de vida no trabalho militar, esbarra em fatores que consequentemente são o oposto. O fato desses servidores estarem sob constante pressão psicológica, o estresse ao qual são submetidos, longas e complexas jornadas de trabalho, situações de muito perigo, violência, sofrimento por parte das famílias de detentos, a má remuneração que acaba por atrair insatisfação com o trabalho, má alimentação, horários desregulados, enfim, uma série de condições que são contraditórias no que diz respeito a ter qualidade de vida.

Os policiais militares estão frente a condições negativas como os riscos ao qual o próprio trabalho propõe, que acabam ocasionando o estresse extremo. O cansaço físico e mental induz esses profissionais a hora ou outra tomarem determinadas atitudes desacertadas em momentos de atribulações e situações caóticas, como por exemplo, receio ao se deparar com uma ocorrência a qual não está habilitado a resolver ou perde o controle da situação. Atitudes impensadas ou tomadas diante dessas circunstâncias acabam por acarretar uma ineficiência no desempenho do trabalho desse profissional, colocando assim a PM diante de perigos eminentes e a sociedade também à mercê da bandidagem (OLIVEIRA, SANTOS, 2010)

Desta forma, tais atitudes podem levar à falta de eficiência no desempenho do exercício profissional, expondo os profissionais de segurança e a sociedade em geral a possíveis perigos.

De acordo com França, “Vem da medicina psicossomática que propôs uma visão integrada do ser humano”. A autora define o QVT como um tema multidisciplinar, sendo constituído por um conjunto de ações voltadas para a melhoria no ambiente de trabalho. (FRANÇA, 1997, p.80)

Walton (1994, p. 11), salienta alguns critérios das características da qualidade de vida no trabalho, dentre elas, destacam-se a compensação justa e adequada, que corresponde ao salário; condições de trabalho que diz respeito à exposição do trabalhador quanto à riscos que possam causar danos à saúde ou jornada de trabalho excessiva; uso e desenvolvimento de capacidades, onde o trabalhador possui autonomia na sua função e desenvolve habilidades; integração social na organização; constitucionalismo, que estabelece direitos e deveres

fundamentais no trabalho. O autor ainda enfatiza que o trabalho, seja ele qual for, traz implicações sobre as diferentes áreas da vida, ou o modo que ele se relaciona com os demais familiares e amigos, destacando que, o equilíbrio entre vida profissional e pessoal é fundamental. Além disso, ter expectativa de carreira, progresso e promoção, também auxiliam muito nesse quesito equilíbrio.

O que se vê na prática, é uma busca constante pelo crescimento econômico do país, sem atentar-se do quanto é importante o tema tratado.

A tabela a seguir mostra de forma sistematizada essa questão:

Tabela 1 – Evolução do Conceito de QVT

CONCEPÇÕES EVOLUTIVAS DO QVT	CARACTERÍSTICAS OU VISÃO
1. QVT como uma variável (1959 a 1972)	Reação do indivíduo ao trabalho. Investigava-se como melhorar a qualidade de vida no trabalho para o indivíduo.
2. QVT como uma abordagem (1969 a 1974)	O foco era o indivíduo antes do resultado organizacional; mas, ao mesmo tempo, buscava-se trazer melhorias tanto ao empregado como à direção.
CONCEPÇÕES EVOLUTIVAS DO QVT	CARACTERÍSTICAS OU VISÃO
3. QVT como um método (1972 a 1975)	Um conjunto de abordagens, métodos ou técnicas para melhorar o ambiente de trabalho e tornar o trabalho mais produtivo e mais satisfatório. QVT era vista como sinônimo de grupos autônomos de trabalho, enriquecimento de cargo ou desenho de novas plantas com integração social e técnica.
4. QVT como um movimento (1975 a 1980)	Declaração ideológica sobre a natureza do trabalho e as relações dos trabalhadores com a organização. Os termos "administração participativa" e "democracia industrial" eram freqüentemente ditos como ideais do movimento de QVT.
5. QVT como tudo (1979 a 1982)	Como panacéia contra a competição estrangeira, problemas de qualidade, baixas taxas de produtividade, problemas de queixas e outros problemas organizacionais.
6. QVT como nada (futuro)	No caso de alguns projetos de QVT fracassarem no futuro, não passará de um "modismo" passageiro.

Fonte: Nadler e Lawler apud Fernandes (1996: 42).

Sobre isso, Handy (1995, p. 25), afirmou que, a problemática tem início quando o homem na tentativa de otimizar seu tempo, passa a trata-lo como mercadoria, cobrando tempo e não produtividade, levanta-se a hipótese de que quanto mais se comercializa, mais dinheiro irá entrar, havendo, portanto, uma troca entre tempo e dinheiro. As companhias tornam-se exigentes.

Quanto mais se impõe uma jornada exorbitante de trabalho, menos qualidade de vida os servidores terão, o que consequentemente gera um mau desempenho na realização de suas atividades e a não valorização do trabalho.

Tratar do desempenho dos policiais, configura-se em assunto de máxima importância, até por que sem o apoio deles, seria bem difícil manter a ordem e a segurança das pessoas.

Max (1996) traz uma abordagem reflexiva e teórica, afirmando que o profissional produz de forma alienada, e que ele é um alienado, sendo uma ideia subjetiva do homem autocriado pelo trabalho, e que o trabalhador acaba se tornando uma expropriação devido ao trabalho alienado, não sendo visada a saúde, bem-estar físico e mental do trabalhador.

Sob o olhar dos policiais militares, os agravantes que influenciam sua qualidade de vida são: ter dois empregos, trabalhar noite e dia, permanecer 12 horas na rua tendo realizado uma única refeição, trabalhar sob pressão, ficar em estado de alerta e descansar pouco (MINAYO *et al.*, 2011).

Quanto à alimentação, devido às grandes jornadas de trabalho, o Policial Militar acaba por vezes optando por uma dieta alimentar simples, sendo esse simples, sinônimo de pobreza no sentido de quantidade de vitaminas e nutrientes. Escolhendo então refeições mais rápidas que consequentemente acarretam muitos outros problemas de saúde devido a quantidade de sal e açúcar ou a falta de conservação adequada para esses alimentos. Gerando muitos outros problemas de saúde como hipertensão, diabetes, colesterol ruim elevado, infarto, ganho de peso, perda de massa magra, síndrome metabólica, ou ainda passar muitas horas em jejum, que provoca desconforto, levando ao excesso de alimento ingerido na próxima refeição quase sempre sem ter a qualidade necessária.

Helvécio (1999), major da PMESP– Polícia Militar do Estado de São Paulo, defende que existem quatro etapas na vida profissional de um policial:

. Estágio de alarme, que caracteriza-se por um tempo de trabalho que vai até 5 anos, onde desmistifica-se o que aprendido na escola e o servidor passa a enfrentar a realidade do dia a dia.

. Estágio de desencanto, que vai do 6º ao 13º ano de trabalho. O servidor passa a enxergar “a falta de apreciação do seu trabalho”. O estresse aumenta, a sensação de incapacidade e fracasso pessoal batem no psicológico.

. Estágio de Personalização, compreende de 14 à 20 anos de trabalho. Aqui o policial passa a se atentar mais com os objetivos pessoais e as pressões até então causas de muito estresse, passam a ser segundo plano, o que faz com que o medo do fracasso não seja mais um grande tormento.

. Estágio de Introspecção, começa a partir do 20º ano de trabalho e segue a diante, ocorre que aqui, o policial já com muitos anos de carreira e experiência, passa a refletir e enxergar os primeiros anos de trabalho com bons olhos, com ares de “bons e velhos tempos”. Sentem-se mais seguros e menos estressados com a profissão. (Graeff, 2006).

Alonso-Fernández (2002, p.150) coloca que no que diz respeito à qualidade de vida dos policiais militares, alguns critérios precisam ser levados em conta como o salário compatível com o trabalho, condições de segurança e bem-estar, oportunidades para desenvolver habilidades além de formação de continuada, menor rotatividade no emprego, menores índices de falta, menos reclamações, que conseqüentemente, geram mais satisfação no trabalho.

De fato, o estresse é o maior causador de problemas na vida dos policiais militares, é notório que o trabalho do policial militar caracteriza-se por dificuldades, empenho, muito trabalho em prol da população, estão sempre expostos aos estresses do cotidiano, mas mesmo assim, sempre buscando prestar o melhor serviço à população que cobra por segurança.

3 METODOLOGIA

O trabalho debatido ao longo desse documento, aborda questões complexas no que diz respeito a saúde do policial militar, seja mental ou física.

Configura-se como sendo um trabalho de reconhecida importância, de ordem qualitativa, descritiva e exploratória. Segundo Collis e Hussey (2005, p.24) uma “pesquisa descritiva descreve o comportamento dos fenômenos”, que foi o que procuramos fazer ao esmiuçar o impacto de alguns fatores na qualidade de vida do Policial Militar e como a busca por saúde acaba tornando-se um objeto bastante complexo mediante as situações às quais os servidores são colocados na sua rotina do dia a dia.

Além disso, foi realizado um questionário de perguntas fechadas, que foram encaminhadas por e-mail a alguns policiais militares do Estado de Goiás já aposentados, afim de observar situações vivenciadas e verificar os principais problemas de saúde do trabalho policial militar e suas conseqüências.

Como critério, foram utilizadas oito questões com as mesmas perguntas para ambos e aplicadas em diferentes momentos, sem que soubessem que outros participariam do mesmo questionário, onde, os mesmos assinaram um termo de consentimento livre e

esclarecido para participarem. A partir daí, foi criado o processo para a elaboração, e aplicação do questionário, que contém as seguintes perguntas;

- 1- Quanto tempo você se dedicou ao trabalho na Polícia Militar do Estado de Goiás?
- 2- Se fosse possível estabelecer uma ordem, qual seria a atividade mais estressante do seu trabalho, ou qual era a parte mais difícil?
- 3- E agora o oposto: Qual a melhor parte do seu trabalho?
- 4- Com relação à remuneração, esta era satisfatória?
- 5- Na sua opinião, como a população enxerga o policial, seu trabalho e sua ação? Faça uma comparação com o tempo que você serviu à Polícia Militar e os dias de hoje:
- 6- Quanto à alimentação, como era no seu tempo de serviço? E atualmente, qual o impacto você acredita que causa nos policiais que exercem a profissão hoje?
- 7- Qual fator você acredita ser mais preocupante quando falamos sobre qualidade de vida dos policiais militares?
- 8- Para finalizar, você teve ou tem algum problema de saúde consequente do trabalho na polícia, comprovado ou não? Qual?

Todo embasamento teórico foi sustentado pelo questionário e leituras bibliográficas, através de livros, artigos, internet em sites de busca e pesquisa científica, visando alcançar os objetivos preestabelecidos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Destacamos aqui a importância do trabalho da Polícia Militar, seu dever para com a sociedade, e o cidadão.

De acordo com os objetivos traçados inicialmente ao compor este trabalho, a análise visava atentar-se para quais fatores e de que forma eles poderiam influenciar na qualidade de vida dos policiais militares.

Para tanto, no decorrer de abril foi realizado um questionário com quatro policiais militares aposentados, ambos do sexo masculino, com idades que variam entre 53 e 59 anos, sendo que um deles atuou na cidade de Itumbiara durante o seu tempo de serviço e os demais na capital do Estado de Goiás-Goiânia e no entorno de Brasília. No entanto a escolha dos entrevistados foi feita de forma aleatória, uma vez que recentemente estes foram transferidos para a reserva remunerada. Sendo assim, buscou-se por meio do questionário realizado, saber quais eram as doenças adquiridas como consequência do trabalho estressante do policial. Diante disso, logo o baixo está o questionário realizado, nele contém os resultados obtidos através.

4.1 ENTREVISTA ESTRUTURADA COM POLICIAIS MILITARES APOSENTADOS

1- Quanto tempo você se dedicou ao trabalho na Polícia Militar?

Questionado 1: 29 anos.

Questionado 2: Foram 31 anos de trabalho.

Questionado 3: Foram 30 anos de serviço.

Questionado 4: 29 anos e 6 meses.

2- Se fosse possível estabelecer uma ordem, qual seria a atividade mais estressante do seu trabalho, ou qual era a parte mais difícil?

Questionado 1: Lidar com bandidos extremamente perigosos dentro da cadeia e depois de soltos existir a possibilidade de bater de frente com algum deles.

Questionado 2: Tem várias coisas que eu poderia falar. Mas acho que a pressão psicológica por parte dos detentos, como as ameaças por exemplo, era a coisa mais difícil. Eu só pensava na minha família.

Questionado 3: A parte mais difícil era o pós serviço, pois, existia a preocupação com as retaliações.

Questionado 4: A atividade mais estressante era guarda de presídio. Na época que a polícia militar tinha um maior contato com os presos, porque ainda não tinha os agentes prisionais.

3- E agora o oposto: Qual a melhor parte do seu trabalho?

Questionado 1: Poder fazer parte de um grupo que visa proteger os cidadãos de bem, ver que você fez um bom trabalho, ter reconhecimento profissional.

Questionado 2: Quando eu chegava em casa depois de um dia e as vezes noite, de estressante trabalho com a sensação de dever cumprido.

Questionado 3: Contribuir com a segurança da população.

Questionado 4: Era a interação com a comunidade, pois, sempre gostei de trabalhar com policiamento comunitário.

4- Com relação à remuneração, esta era satisfatória?

Questionado 1: Não.

Questionado 2: Diante do trabalho que desempenhávamos, não era.

Questionado 3: Sim estou satisfeito.

Questionado 4: Sim, de acordo com a minha atual graduação. Porém, quanto aos novos integrantes da corporação não.

5- Na sua opinião, como a população enxerga o policial, seu trabalho e sua ação? Faça uma comparação com o tempo que você serviu à Polícia Militar e os dias de hoje:

Questionado 1: A polícia fazia um trabalho de repressão, por vezes era utilizada a força, violência para conter alguns atos. Hoje polícia não pode encostar a mão no cidadão, senão chega a ser afastado do cargo.

Questionado 2: Acho que até um tempo o policial era visto como inimigo da população, acredito que por conta da herança dos traços da ditadura militar. Hoje em dia por muitas vezes vi pessoas atentando contra a autoridade, não é que o povo precisa ter medo do policial, é questão de respeito.

Questionado 3: Parte da população enxerga como defensores, outra parte nos vê como desnecessários. Hoje os direitos humanos são mais preservados.

Questionado 4: Na minha época o policial era mais respeitado, porém atualmente com a legislação vigente, em várias situações o policial tem perdido esse respeito e autoridade diante dessa legislação que protege os bandidos sempre e deixa o policial muitas das vezes sem amparo.

6- Quanto à alimentação, como era no seu tempo de serviço? E atualmente, qual o impacto você acredita que causa nos policiais que exercem a profissão hoje?

Questionado 1: Eu tinha a facilidade de morar mais ou menos perto do trabalho, então minha esposa levava minha marmita todos os dias, o almoço pelo menos. É engraçado que por muito tempo a mídia fez o povo acreditar que era bom comer os *fast food*, mas agora vejo que meus colegas de profissão, por exemplo, têm se preocupado mais com alimentação e em manter uma atividade física, o que é muito bom já que precisam estar em forma além de ter saúde. A vantagem no meu tempo é que a gente comia o que a terra dava, muita verdura, legumes, carne de boa qualidade.

Questionado 2: Às vezes eu levava marmita de casa, quando dava, mas normalmente as refeições eram feitas na rua, em lanchonetes, padarias e etc. A correria dos dias de hoje faz com que as pessoas não se alimentem muito bem, comer fora de hora, lanches cheios de gordura, muita fritura.

Questionado 3: Atendia as minhas necessidades. O impacto é na saúde, hoje muitos não se alimentam de forma correta.

Questionado 4: Durante o tempo de serviço, tínhamos uma hora e meia para as refeições, dependendo das ocorrências no decorrer do serviço, porém, nem sempre

tínhamos esse período. Acredito que a falta de alimentação e descanso pode acarretar desgaste físico e outros problemas de saúde.

7- Qual fator você acredita ser mais preocupante quando falamos sobre qualidade de vida dos policiais militares?

Questionado 1: A alimentação pode ser um dos fatores mais preocupantes. Não tem aquela expressão “você é o que você come?”, então.

Questionado 2: As longas jornadas de trabalho.

Questionado 3: O stress e a falta de sono.

Questionado 4: O excesso de trabalho, o stress, depressão, quando interligados, vai desencadeando uma série de problemas de saúde.

8- Para finalizar, você teve ou tem algum problema de saúde consequente do trabalho na polícia, comprovado ou não? Qual?

Questionado 1: Sim. Dores musculares causadas pela tensão do trabalho, enxaquecas, hipertensão e excesso de peso.

Questionado 2: Eu adquiri rinite alérgica quando comecei a trabalhar dentro de presídios, porque era ambiente fechado, tinha muita umidade. Então eu sofria muito com as crises. Não ficava sem um remédio.

Questionado 3: Eu tive a sorte de não ter, mas a maioria dos colegas tiveram vários problemas de saúde devido ao pouco descanso e a falta de uma alimentação correta.

Questionado 4: Não. Mas muitos colegas tiveram problemas como doenças cardíacas, do metabolismo, artrose, trombose e até problemas psiquiátricos.

Com o questionário acima, foi possível verificar que o trabalho da Polícia Militar acaba por ter impactos na saúde física e psicológica dos servidores, onde, muita das vezes uma longa jornada excessiva de trabalho sem intervalos para descanso e alimentação tem causado muito desgaste físico, psíquico e emocional. Assim, como já era esperado, o fator estresse foi o principal propulsor, desencadeador de doenças cardiovasculares, dores musculares, dentre outras.

Minayo acredita que os agravantes que influenciam na qualidade de vida são o fato de “ter dois empregos, trabalhar noite e dia, permanecer 12 horas na rua tendo realizado uma única refeição, trabalhar sob pressão, ficar em estado de alerta e descansar pouco”. (MINAYO *et al.*, 2011).

A má alimentação, também contribui bastante para o cansaço e o sono devido a alguns nutrientes que, em razão da demora para digestão, levam o nosso corpo a ter um maior gasto calórico. Devido a isso, sentimos cansaço após ingestão de alimentos ricos em açúcares ou gorduras.

Para Lucia (2003) o alimento está intimamente ligado com o nosso bem-estar físico, social e mental, definido segundo a OMS – Organização Mundial da Saúde. A ciência da nutrição surge com a identificação e o isolamento de nutrientes presentes nos alimentos e com os estudos do efeito de nutrientes individuais sobre a incidência de determinadas doenças (BRASIL, 2014).

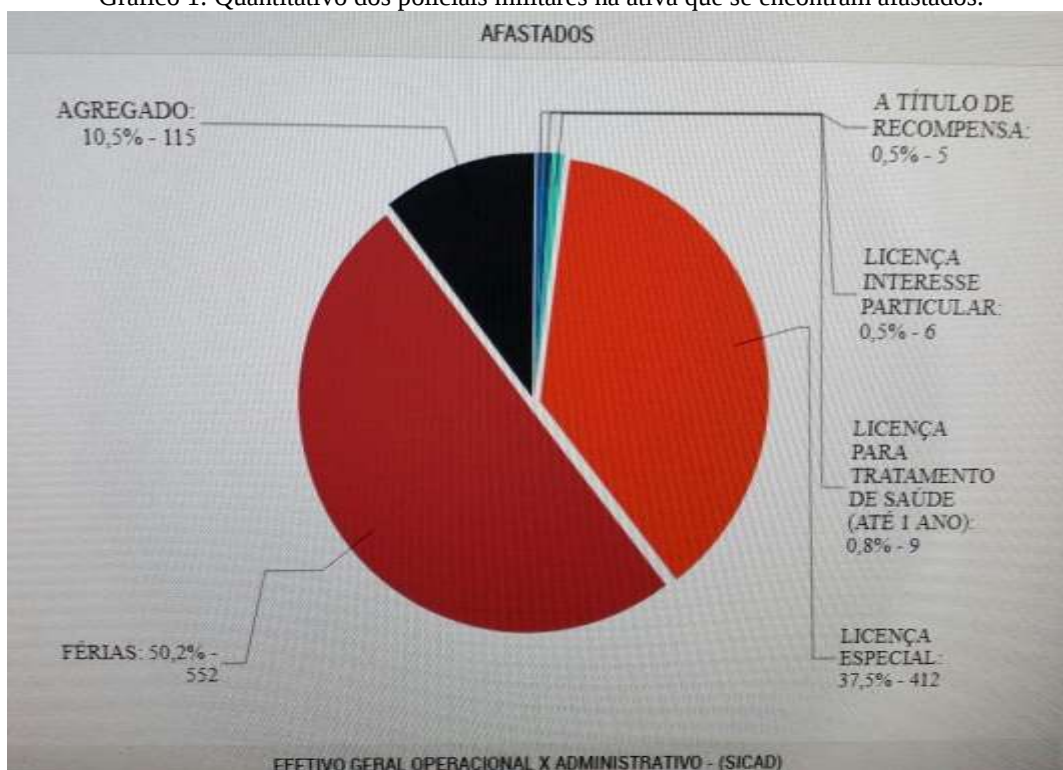
Sichieri *et al.* (2000) em pesquisa publicada no Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia, advertiu para a um peso saudável, prevenção de obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e osteoporose, bons hábitos e uma alimentação constituía na ingestão de alimentos variados em 4 refeições diárias, além de uma prática diária de exercícios físicos.

De acordo com o questionário realizado, ficou constatado que o trabalho da Polícia Militar caracteriza-se por ser de extremo estresse, visto que os servidores estão em constante contato com situações que promovem um certo desequilíbrio, como provocações, ameaças por parte dos detentos, falta de equilíbrio na alimentação e grandes jornadas de trabalho. Sendo que as doenças ocasionadas variam entre dores de cabeça, enxaqueca, hipertensão, problemas cardíacos, artroses, trombose, desequilíbrio emocional, excesso de peso devido à má alimentação e dores musculares devido a tensão do trabalho e algumas alergias.

4.2 ANALISE DE AFASTAMENTOS DOS POLICIAIS MILITARES NA ATIVA

Já é possível verificar que muitos dos atestados ou afastamentos de policiais militares se devem ao índice de doenças ocasionadas pelo trabalho que sua função exige. O gráfico a seguir mostra a realidade de servidores da PMGO que estão afastados por problemas de saúde, fazendo tratamento:

Gráfico 1: Quantitativo dos policiais militares na ativa que se encontram afastados.



Fonte (Observatório da Polícia Militar do estado de Goiás, 2018)

Analisando o gráfico, é possível notar que 0,8% dos casos de afastamento são de trabalhadores em tratamento, com licença de até 1 ano. Fator que fica evidenciado de acordo com Minayo, Assis e Oliveira:

O gestor de saúde da Polícia Militar refere que a maioria dos pedidos de licença médica se deve a problemas de ortopedia porque a natureza da profissão exige que os policiais corram, saltem, deem tiro, por isso sofrem frequentes traumas físicos. Em seguida aos agravos ortopédicos, as intervenções neurocirúrgicas, as enfermidades cardiovasculares e as demandas de clínica geral são os principais motivos para afastamento do trabalho. (Minayo, Assis, Oliveira, 2011 p. 2203)

Portanto, fica evidente que o trabalho na PM se denota como cansativo e estressante por conta do tipo de atividade desempenhada pelo policial. A falta de uma boa alimentação e de uma boa noite de sono, são, portanto, uma das principais causas de doenças, o que gera consequências na saúde física, mental e na qualidade de vida dos policiais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O tema debatido e exposto ao longo deste trabalho configura-se sendo de suma importância visto que para se desempenhar um bom trabalho dentro dos parâmetros da Polícia Militar, é necessário estar em dia com a saúde, manter uma alimentação equilibrada e atividades físicas regulares, além de trabalhar o lado psicológico.

Ressaltamos que seria importante a criação de planos e programas que visassem a qualidade de vida do trabalhador militar, colocar a saúde física e psicológica do policial militar é tratar de que ele tenha consequentemente um bom desempenho de suas funções, isso por que se o profissional não estiver em dias com sua saúde, acaba gerando consequências para um todo, o batalhão, os colegas de profissão, a sua família, e claro, a população em geral, já que um policial doente não conseguiria cuidar com excelência da proteção e aplicação da ordem.

É necessário que haja uma mudança no estilo de vida, com horários rotineiros na alimentação, a prática de atividades físicas regulares, e devido o constante estresse ao qual são submetidos, um acompanhamento psicológico também auxiliaria nesse processo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALONSO, F.M. **Propuestas para mejorar la calidad de vida de los profesionales. Cuadernos de Gestión para el Profesional de Atención Primaria**, v. 8, n. 3, p. 150-152, 2002.

AÑEZ, C.R.R. **Sistema de avaliação para a promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada a saúde de policiais militares**. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) - Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, p. 84 e 86. 2003. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/84715/194330.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> Acesso em 3 de março de 2018.

BARBOSA, R.O. SILVA, E.F. **Prevalência de Fatores de Risco Cardiovascular em Policiais Militares. Revista Brasileira de Cardiologia**, nº 26, 2013. Disponível em: <http://www.onlineijcs.com/exportar-pdf/67/V26n01a07.pdf> Acesso em: 09 jan. 2018.

FRANÇA, A.C.L. **Qualidade de Vida no Trabalho: conceitos, abordagens, inovações e desafios nas empresas brasileiras, Revista Brasileira de Medicina Psicossomática**. Rio de Janeiro, vol 1, n. 2, p. 79 – 83, abr/mai/jun. 1997.

GRAEFF, B.P. **O policial militar em tempos de mudanças: ethos, conflitos e solidariedades na Polícia Militar de São Paulo**. Dissertação de mestrado apresentada ao programa de pós-graduação em Antropologia social do Departamento de Antropologia da Universidade de Brasília. Brasília, 2006.

HANDY, C. **A Era do Paradoxo. Dando um sentido para o futuro**. São Paulo. Makron Books, 1995.

MARX, K. **O Capital: Crítica Da Economia Política**. São Paulo: **Círculo do Livro Ltda**, 1996.

MINAYO, M.C.S. ASSIS, S.G. OLIVEIRA, R.V.C. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil)**. [S.l.: s.n.], 2011. 2203 p. v. 16.

MINAYO, M.C.S. HARTZ, Z.M.A. BUSS, P.M. **Qualidade de vida e saúde: um debate necessário**. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**. Ano 5, nº1, 2000. Disponível em <<https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/20545>> Acesso em 12 de janeiro de 2018.

NOBRE, M.R.C. **Qualidade de vida**. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**. Volume 64, nº4, 1995. Disponível em: <<https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/20545>> Acesso em 10 de maio de 2018.

Observatório de Segurança Pública do Estado de Goiás, 2018.

PRANDO, J. COLA, I.E.B. PAIXÃO, M.P.C.P. **Perfil nutricional e prática de atividade física em policiais militares em Vitória-ES**. **Revista Saúde e Pesquisa**. v.5, nº 2, ano 2012. Disponível em: <<http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/2256/1693>> Acesso em 12 de janeiro de 2018.

WALTON, R.E. **Quality of Working Life: What is it?** **Sloan Management Review**.15, 1, pp. 11-21, 1973.

ANEXOS



ESTADO DE GOIÁS
POLÍCIA MILITAR
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
SEÇÃO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu Walter José Rodrigues
portador do RG. Nº 10584 CPF. 19564139124 aceito participar da
pesquisa intitulada
"A qualidade de vida dos policiais militares"
desenvolvida
pelo (a) aluno soldado Guigo Vitor Meinel e permito que
obtenha fotografia, filmagem ou gravação de minha pessoa para fins de pesquisa
científica. Tenho conhecimento sobre a pesquisa e seus procedimentos metodológicos.

Autorizo que o material e informações obtidas possam ser publicados em aulas,
seminários, congressos, palestras ou periódicos científicos. Porém, não deve ser
identificado por nome em qualquer uma das vias de publicação ou uso.

As fotografias, filmagens e gravações de voz ficarão sob a propriedade do aluno
e, sob a guarda dos mesmos.

Goiânia, 25 de Abril de 2018.

Guigo Vitor Meinel 38392
 NOME COMPLETO DO ALUNO E RG



ESTADO DE GOIÁS
POLÍCIA MILITAR
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
SEÇÃO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu Antonio Guimaraes A. P. P.
portador do RG Nº 14490 CPF 224.986.971-91 aceito participar da
pesquisa intitulada
"A qualidade de vida dos policiais militares"
desenvolvida
pelo (a) aluno soldado Teófilo Vitor Mendes e permito que
obtenha fotografia, filmagem ou gravação de minha pessoa para fins de pesquisa
científica. Tenho conhecimento sobre a pesquisa e seus procedimentos metodológicos.

Autorizo que o material e informações obtidas possam ser publicados em aulas,
seminários, congressos, palestras ou periódicos científicos. Porém, não deve ser
identificado por nome em qualquer uma das vias de publicação ou uso.

As fotografias, filmagens e gravações de voz ficarão sob a propriedade do aluno
e, sob a guarda dos mesmos.

Goiânia, 25 de Abril de 2018.

Teófilo Vitor Mendes 38392
NOME COMPLETO DO ALUNO E RG



ESTADO DE GOIÁS
POLÍCIA MILITAR
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
SEÇÃO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu Antônio Donizetti de Jesus
portador do RG. Nº 188941, CPF: 389.844.821-53 aceito participar da
pesquisa intitulada

"A qualidade de vida dos policiais militares....."
desenvolvida
pelo (a) aluno soldado Tiago Vitor Mendes e permito que
obtenha fotografia, filmagem ou gravação de minha pessoa para fins de pesquisa
científica. Tenho conhecimento sobre a pesquisa e seus procedimentos metodológicos.

Autorizo que o material e informações obtidas possam ser publicados em aulas,
seminários, congressos, palestras ou periódicos científicos. Porém, não deve ser
identificado por nome em qualquer uma das vias de publicação ou uso.

As fotografias, filmagens e gravações de voz ficarão sob a propriedade do aluno
e, sob a guarda dos mesmos.

Goiânia, 03 de maio de 2018.

Tiago Vitor Mendes 35392
NOME COMPLETO DO ALUNO E RG



ESTADO DE GOIÁS
POLÍCIA MILITAR
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
SEÇÃO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu José da Cruz Verdine
portador do RG. Nº 16387-3, CPF: 253.010.681-00 aceito participar da
pesquisa intitulada
".....a qualidade de vida dos policiais militares....."
desenvolvida
pelo (a) aluno soldado Teiago Vitor Mendes e permito que
obtenha fotografia, filmagem ou gravação de minha pessoa para fins de pesquisa
científica. Tenho conhecimento sobre a pesquisa e seus procedimentos metodológicos.

Autorizo que o material e informações obtidas possam ser publicados em aulas,
seminários, congressos, palestras ou periódicos científicos. Porém, não deve ser
identificado por nome em qualquer uma das vias de publicação ou uso.

As fotografias, filmagens e gravações de voz ficarão sob a propriedade do aluno
e, sob a guarda dos mesmos.

Goiânia, 25 de Abril de 2018.

Teiago V. Z. Mendes 38392
NOME COMPLETO DO ALUNO E RG