



**POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA
ESPECIALIZAÇÃO EM POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA**



ALLAN ANTÔNIO DA SILVA

**OS IMPACTOS DA PRIVAÇÃO DO SONO NO POLICIAL MILITAR NA FUNÇÃO
DE PREVENIR A CRIMINALIDADE**

GOIÂNIA-GO

2024

ALLAN ANTÔNIO DA SILVA

**OS IMPACTOS DA PRIVAÇÃO DO SONO NO POLICIAL MILITAR NA FUNÇÃO
DE PREVENIR A CRIMINALIDADE**

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação do Prof. Everton Fernando Cavalcante de Jesus.

GOIÂNIA-GO

2024

OS IMPACTOS DA PRIVAÇÃO DO SONO NO POLICIAL MILITAR NA FUNÇÃO DE PREVENIR A CRIMINALIDADE

THE IMPACTS OF SLEEP DEPRIVATION ON MILITARY POLICE OFFICERS IN THE FUNCTION OF PREVENTING CRIMINALITY

Allan Antônio da Silva¹
Everton Fernando Cavalcante de Jesus²

Resumo

Uma boa noite de sono é um importante fator para manter a saúde e o bem-estar do policial militar. A compreensão dos motivos pelos quais a privação de sono pode influenciar o comportamento do policial militar é fundamental para desenvolver abordagens preventivas mais abrangentes. Nesse sentido, a pesquisa objetivou investigar a relação entre a privação de sono e o desempenho dos policiais militares, utilizando uma abordagem mista que combinou revisão de literatura e coleta de dados primários. A pesquisa envolveu 27 alunos soldados em formação na Academia de Polícia Militar de Goiás. Os resultados revelaram uma predominância de insatisfação em relação à qualidade do sono, bem como dificuldades para adormecer antes dos turnos de trabalho e uma média de sono semanal abaixo do recomendado. Além disso, foi observada uma associação entre a privação de sono e comportamentos agressivos ou impulsivos, assim como o uso frequente de substâncias estimulantes para combater a sonolência durante o serviço. Esses achados destacam a necessidade de intervenções preventivas e de apoio para mitigar os impactos da privação de sono no trabalho dos policiais militares, visando promover tanto a saúde quanto o desempenho desses profissionais essenciais para a segurança pública. As conclusões deste estudo fornecem uma base sólida para o desenvolvimento de políticas institucionais e práticas de gestão de recursos humanos voltadas para a promoção do bem-estar dos policiais militares e a eficácia das operações policiais.

Palavras-chave: Privação de sono. Policiais Militares. Desempenho. Saúde ocupacional.

Abstract

A good night's sleep is an important factor in maintaining the health and well-being of military police officers. Understanding the reasons why sleep deprivation can influence the behavior of military police officers is crucial for developing more comprehensive preventive approaches. In this regard, the research aimed to investigate the relationship between sleep deprivation and the performance of military police officers, using a mixed-method approach that combined literature review and primary data collection. The study involved 27 trainee soldiers at the Military Police Academy of Goiás. The results revealed a predominance of dissatisfaction with sleep quality, as well as difficulties falling asleep before work shifts and an average weekly sleep below recommended levels. Additionally, an association between sleep deprivation and aggressive or impulsive behaviors was observed, as well as the frequent use of stimulant substances to combat drowsiness during duty. These findings highlight the need for preventive interventions and support to mitigate the impacts of sleep deprivation on the work of military

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, email: allan.antoniosilva1994@gmail.com Telefone: (62) 99302-2070.

² Orientador. Professor. Bacharel em Direito. Licenciatura e bacharelado em História. Docência do Ensino Superior. Email: fernandocavalcante52@gmail.com

police officers, aiming to promote both the health and performance of these essential professionals for public safety. The conclusions of this study provide a solid foundation for the development of institutional policies and human resource management practices aimed at promoting the well-being of military police officers and the effectiveness of police operations.

Keywords: Sleep deprivation. Military Police Officers. Performance. Occupational health.

1 INTRODUÇÃO

A privação de sono tornou-se uma preocupação cada vez mais evidente na sociedade contemporânea, afetando não apenas a saúde individual, mas também levantando questões relevantes sobre seu impacto na segurança pública (Neves, 2013). Este projeto sugere uma revisão científica focada na relação entre a privação de sono do policial militar e a prevenção da criminalidade. A crescente incidência de comportamentos agressivos, impulsividade e decisões prejudicadas associadas à falta de sono destaca a necessidade crítica de entender esses comportamentos complexos (Martins, 2001; Telles, 2011).

Ao explorar as conexões entre privação de sono e comportamento do policial militar, pretendemos contribuir para um entendimento mais profundo que, por sua vez, pode informar estratégias de mais eficazes. A relevância desta pesquisa habita na ligação entre saúde mental, comportamento humano e segurança pública.

A compreensão dos motivos pelos quais a privação de sono pode influenciar o comportamento do policial militar é fundamental para desenvolver abordagens preventivas mais abrangentes. Uma boa noite de sono é um importante fator para manter a saúde e o bem-estar do policial militar. O sono é parte integrante da vida humana e pode impactar em diversas situações e parâmetros da fisiologia humana que interferem diretamente no desempenho físico e mental (Martins, 2001). Ao abordar esse tema por meio de uma revisão científica, este projeto visa contribuir para a base de conhecimento existente e fornecer dados valiosos para formuladores de políticas e profissionais da área de segurança pública, em específico, para Polícia Militar do Estado de Goiás.

A privação de sono emerge como um fenômeno crescente na sociedade, suscitando perturbações não apenas no contexto da saúde individual, mas também em relação aos seus possíveis efeitos na atividade policial militar (Antunes, 2008). Entretanto, apesar de evidências preliminares indicarem uma associação entre a falta de sono e comportamentos impróprios no serviço policial, há uma lacuna substancial no entendimento das implicações precisas dessa relação.

Nesse sentido, o problema central deste pré-projeto reside em uma análise abrangente sobre como a privação de sono impacta na prevenção da criminalidade, dificultando a implementação de procedimentos eficazes de segurança pública. Diante disso, torna-se indispensável investigar: qual a interseção complexa entre sono e comportamento do policial militar durante o policiamento?

Este estudo tem como propósito analisar os impactos decorrentes da privação do sono sobre a atuação do policial militar, investigando como tais efeitos podem influenciar suas decisões durante o policiamento ostensivo e preventivo. Considerando a necessidade do policial de manter alta atenção e analisar informações de maneira eficaz, busca-se compreender como a privação do sono pode refletir diretamente na capacidade de prevenção da criminalidade.

Ao desdobrar o objetivo geral, pretende-se realizar as seguintes análises:

- Avaliar os padrões de sono dos policiais militares, identificando possíveis irregularidades ou inadequações;
- Examinar o nível de concentração dos policiais militares durante patrulhamentos em jornadas extensas de trabalho;
- Investigar a disposição física e a concentração dos policiais militares ao atender ocorrências durante longas jornadas sem períodos de descanso adequados;
- Estabelecer relações entre a privação do sono do policial militar e suas práticas no policiamento ostensivo e preventivo, visando compreender de que forma essa condição pode impactar nas atividades cotidianas desses profissionais.

A revisão será conduzida por meio de uma análise sistemática de artigos científicos em bases de dados relevantes e aplicação de questionário a policiais militares e alunos soldados em formação lotados na Academia da Polícia Militar de Goiás. Ao incluir estudos que abordam os efeitos da privação de sono e o questionário, pretende-se obter uma compreensão abrangente do tema proposto.

2 REVISÃO TEÓRICA

As demandas intensas do ambiente militar, associadas ao aumento da violência e à falta de preparo e condições profissionais e pessoais adequadas, tornam o trabalho dos policiais um dos mais desgastantes. O estresse decorrente dessa atividade laboral representa um potencial perigo para a saúde dos policiais, pois suas condições de saúde envolvem tanto momentos de prazer quanto de sofrimento, contribuindo para a realização profissional, mas também para o desgaste físico e mental. (Bernardo et al., 2015).

O cansaço físico e a falta de equilíbrio emocional podem levar os profissionais a adotarem atitudes irracionais durante crises e situações caóticas, comprometendo a eficácia no exercício profissional e expondo tanto os policiais quanto a população a riscos de dano e morte. Diante desse cenário, é imperativo avançar na compreensão dos aspectos ambientais, psicológicos, sociais e físicos que influenciam a qualidade de vida dos policiais militares e implementar ações de promoção da saúde para aprimorar suas condições de vida, saúde e trabalho. (Bernardo et al., 2015).

A exposição aos riscos relacionados à integridade física é evidente no trabalho policial, especialmente na atividade operacional, devido a fatores como a convivência com a violência e o risco de morte. Essa profissão é amplamente reconhecida como altamente estressante, e estudos com policiais têm destacado que o estresse elevado pode comprometer a saúde, resultando em doenças físicas e mentais, comportamento agressivo, abuso de álcool e redução da qualidade no desempenho da função, além de impactar negativamente na produtividade e qualidade de vida do indivíduo. (Arroyo; Borges; Lourenção, 2019).

O processo de trabalho dos policiais militares envolve a prestação de serviços públicos para garantir proteção e segurança aos cidadãos. O policiamento ostensivo, exercido pelo policial fardado em locais públicos, tem caráter preventivo, baseado na observação, fiscalização e vigilância para coibir ações de infratores e prevenir atos delituosos. No entanto, a especificidade desse grupo reside no fato de que, ao agirem como agentes repressores da criminalidade e garantes da ordem pública, os policiais convivem constantemente com a violência, seja de maneira imaginada ou vivida concretamente. (Alcanfor; Costa, 2016).

A execução do trabalho dos policiais militares é marcada por atividades repetitivas e incertas, com constante visibilidade da farda. Essas atividades, como as longas horas em pé durante o policiamento ostensivo, formam uma rotina diária e ininterrupta, combinando a intervenção direta em eventos considerados "anormais" no espaço público. No entanto, essa rotina é permeada pela incerteza devido ao constante suspense de perigo, implicando riscos inerentes à profissão, que podem resultar em problemas de saúde física e mental. (Alcanfor; Costa, 2016).

Adicionalmente, um dos grandes desafios das sociedades contemporâneas é lidar com os impactos gerados pela violência, destacando-se a necessidade do policiamento nas ruas e a implementação de políticas de segurança pública que contribuam para o controle e a manutenção da ordem pública. (Alcanfor; Costa, 2016).

Nesse contexto, os policiais militares (PM), que são servidores públicos estaduais protegidos por legislação específica, sendo essencial na manutenção da segurança e ordem

pública. Distinguem-se dos demais servidores não apenas pelo seu ambiente de trabalho singular, mas também pela diversidade de situações laborais e pela exposição constante a riscos à saúde, como a rotina intensa, horas-extras, estresse e insegurança. (Bernardo et al., 2018).

A percepção de estresse entre os policiais militares tem sido identificada como superior em comparação com outras categorias profissionais. Essa elevada incidência não é apenas atribuída ao inerente risco da profissão, mas também às responsabilidades inerentes ao cargo, à sobrecarga de trabalho e às dinâmicas organizacionais das instituições. Fatores como relações interpessoais, hierarquia rígida, disciplina, falta de reconhecimento e valorização financeira contribuem para esse cenário desafiador. (Bernardo et al., 2018).

A natureza militar da profissão demanda inúmeros sacrifícios, incluindo a possibilidade de sacrificar a própria vida em prol da segurança da comunidade. A lida constante com a morte, seja de vítimas, criminosos ou colegas de profissão, e a constante consciência do risco iminente à própria vida, são aspectos intrínsecos à realidade desse profissional. (Bernardo et al., 2018).

A privação de sono e as dificuldades em manter-se acordado, perturbando o ciclo sono-vigília, têm implicações sérias no desempenho físico e cognitivo dos policiais. Isso pode favorecer o desenvolvimento de condições como diabetes tipo 2, obesidade, envelhecimento precoce, alterações de humor, dificuldades de concentração e perda de memória. Esses distúrbios do sono são considerados um problema de saúde pública que requer atenção cuidadosa e estratégias diversas para enfrentamento. (Martins, 2001).

Nesse cenário, a atividade física surge como uma ferramenta relevante, exercendo influência positiva na saúde física e psicossocial. Pesquisas indicam que pessoas ativas, em boa forma física, apresentam melhorias no padrão de sono e menos queixas relacionadas ao sono, enquanto pessoas inativas tendem a enfrentar problemas nessa área. Embora a atividade física seja reconhecida como uma intervenção não farmacológica para melhorar o padrão de sono, há ainda lacunas na compreensão da sua relação precisa com a qualidade do sono. (Martins, 2001).

Diversas pesquisas apontam para os benefícios da prática de atividade física na qualidade do sono, destacando que a redução da atividade física e sua intensidade, especialmente devido à privação de sono a longo prazo, não apenas diminui o condicionamento físico, mas também aumenta o risco de doenças cardiovasculares e metabólicas. Essa relação se torna especialmente significativa para profissionais noturnos, como enfermeiros, taxistas, controladores de voo e policiais, que enfrentam desordens temporais em seus organismos, podendo resultar em sequelas à saúde ao longo do tempo. (Antunes et al., 2008).

O sono desempenha um papel fundamental na reposição das energias perdidas durante o dia, influenciando o equilíbrio metabólico e o desenvolvimento físico e mental do indivíduo. A privação de sono, por sua vez, pode acarretar "fadiga mental e física, apatia, negligência e endurecimento das atitudes individuais". Além disso, ela está associada a diversos comprometimentos à saúde, incluindo insônia, distúrbios gastrointestinais, sonolência durante o trabalho, alterações de humor, doenças físicas e mentais, prejuízos na memória, atenção e raciocínio, riscos de acidentes e prejuízos sociais, como restrições ao lazer e convívio familiar. (Pinto et al., 2018).

No contexto policial, uma das atividades noturnas desempenhadas por policiais militares é a radiopatrulha ou patrulhamento motorizado, uma modalidade ostensiva e preventiva facilmente reconhecida pela população através das viaturas e policiais fardados. Contudo, a natureza dessas atividades noturnas e a desregulação do ciclo sono-vigília podem impactar negativamente a saúde física e cognitiva desses profissionais. (Pinto et al., 2018).

O sono é um componente biológico fundamental para o organismo humano, influenciando uma variedade de fenômenos, como liberação hormonal, processamento e armazenamento da memória, termorregulação do corpo e conservação da energia. Quando privado do sono, mesmo com tentativas de compensação em noites subsequentes, o indivíduo não consegue recuperar completamente o sono perdido. Assim, fica evidente que o sono é uma necessidade fundamental para a manutenção de uma boa saúde e uma vida saudável. (Pinto et al., 2018).

Estudos populacionais revelam que mais de 46,7% dos brasileiros enfrentam algum tipo de distúrbio do sono, e grande parte permanece sem diagnóstico e tratamento adequado. Essa realidade resulta em prejuízos nas áreas de saúde física e mental, na qualidade de vida e no desempenho no trabalho. À medida que o ser humano progride ao longo da vida, o padrão e a quantidade de sono sofrem alterações de acordo com a idade, desde o recém-nascido, que dorme cerca de 16 a 18 horas por dia, até o adulto, cuja média varia de 6 a 9 horas por dia, podendo variar conforme as necessidades individuais. (Bernardo et al., 2015).

A qualidade do sono, um elemento vital para o bem-estar, pode ser influenciada por diversos fatores, incluindo as condições do ambiente de dormir, estilo de vida, fatores psicológicos e a jornada de trabalho. No cenário atual, impulsionado pela evolução da sociedade e a diversificação dos meios de trabalho, profissionais estão cada vez mais sujeitos a trabalhar em diferentes turnos e enfrentar cargas horárias crescentes, o que, por sua vez, impacta negativamente na qualidade do sono. (Pinto et al., 2018).

A alteração do ritmo biológico normal e a restrição de sono associadas a essas jornadas de trabalho irregulares podem levar a diversas alterações fisiológicas e sociais. Entre essas alterações estão sonolência, fadiga, mudanças de humor, comportamento alimentar e vida social, além de diminuição do desempenho motor e cognitivo, e alterações em atividades metabólicas, hormonais e imunológicas. Essas mudanças fisiológicas aumentam os riscos de acidentes de trabalho, erros no desempenho profissional e o desenvolvimento de condições de saúde adversas, como obesidade, doenças cardiovasculares e transtornos mentais. (Arroyo; Borges; Lourenção, 2019).

No contexto da atividade policial militar, considerada de alto risco, a manutenção da plenitude da saúde física e mental dos policiais é vital. A qualidade do sono, nesse contexto, desempenha um papel significativo, pois influencia diretamente vários aspectos da saúde. Os policiais militares, especialmente os que atuam em grupos de elite, enfrentam situações de alto risco, estresse físico e mental elevado, desempenhando funções específicas que exigem atenção constante. O trabalho sob estresse e em turnos prolongados coloca esses profissionais em risco de apresentar má qualidade de sono, o que, por sua vez, resulta em prejuízos nas áreas de saúde física e mental, qualidade de vida e desempenho profissional. (Arroyo; Borges; Lourenção, 2019).

Estudos indicam que o elevado nível de atenção e alerta exigido dos policiais, especialmente durante o trabalho noturno ou em jornadas estendidas, aumenta as probabilidades de acidentes automobilísticos, lesões em perseguições sem iluminação adequada e ocorrências fatais típicas de confrontos armados. Portanto, a qualidade do sono emerge como um indicador relevante para a qualidade de vida no trabalho (QVT) dos policiais militares enquanto desempenham suas atividades. Embora o trabalho desses profissionais seja de grande importância para a sociedade, as alterações no padrão do sono podem gerar estresse e interferir nas suas atividades cotidianas. (Alcanfor; Costa, 2016).

A privação do sono exerce impactos significativos no desempenho e na segurança do trabalho do policial militar, exacerbando os desafios já inerentes a uma profissão de alto risco. A natureza irregular da jornada e a imprevisibilidade das ocorrências podem levar a períodos prolongados de trabalho, interrompendo o ciclo natural de sono e descanso. Essa interrupção interfere diretamente na capacidade cognitiva, emocional e física dos policiais militares, comprometendo a eficácia das operações e a segurança pessoal e da comunidade. (Pinto et al., 2018).

O cansaço decorrente da privação do sono contribui para a diminuição da atenção, concentração e tomada de decisões assertivas, elementos necessários no enfrentamento de

situações de perigo e na execução de tarefas complexas. Os reflexos reduzidos e o tempo de reação mais lento podem aumentar os riscos de acidentes durante deslocamentos e intervenções, colocando não apenas o policial em perigo, mas também a população sob sua proteção. (Pinto et al., 2018).

A privação do sono está diretamente ligada ao aumento do estresse e da irritabilidade, fatores que podem intensificar as reações emocionais em situações de confronto. O policial militar, submetido a altos níveis de estresse, torna-se mais suscetível a decisões impulsivas e agressivas, podendo comprometer a abordagem e o tratamento de situações delicadas. (Pinto et al., 2018).

A saúde mental dos policiais também é afetada pela privação do sono, contribuindo para o desenvolvimento de transtornos como ansiedade e depressão. Esses problemas podem ter implicações profundas no bem-estar geral e na qualidade de vida, refletindo-se não apenas na esfera profissional, mas também nas relações interpessoais e no convívio familiar. (Alcanfor; Costa, 2016).

Diante desses desafios, torna-se evidente a necessidade de estratégias preventivas e de apoio para mitigar os impactos da privação do sono no trabalho do policial militar. Intervenções que promovam a conscientização sobre a importância do sono, a implementação de escalas de trabalho mais equilibradas e a oferta de recursos para o gerenciamento do estresse podem contribuir para melhorar as condições de trabalho e a saúde global desses profissionais tão essenciais para a segurança pública. (Alcanfor; Costa, 2016).

3 METODOLOGIA

Para conduzir esta pesquisa, será iniciada uma revisão detalhada da literatura, examinando estudos relevantes sobre a relação entre privação de sono e o desempenho de policiais militares. Utilizaremos bases de dados científicas confiáveis, como PubMed e Google Acadêmico, e aplicaremos critérios rigorosos para selecionar estudos pertinentes e de qualidade.

Simultaneamente, desenvolveremos um questionário estruturado que será distribuído aos policiais militares, incluindo alunos soldados em formação na Academia da Polícia Militar de Goiás. Esse questionário abordará diversos aspectos, como padrões de sono, jornadas de trabalho, níveis de concentração e disposição física, além de explorar a percepção dos participantes sobre como a privação de sono pode afetar suas atividades policiais.

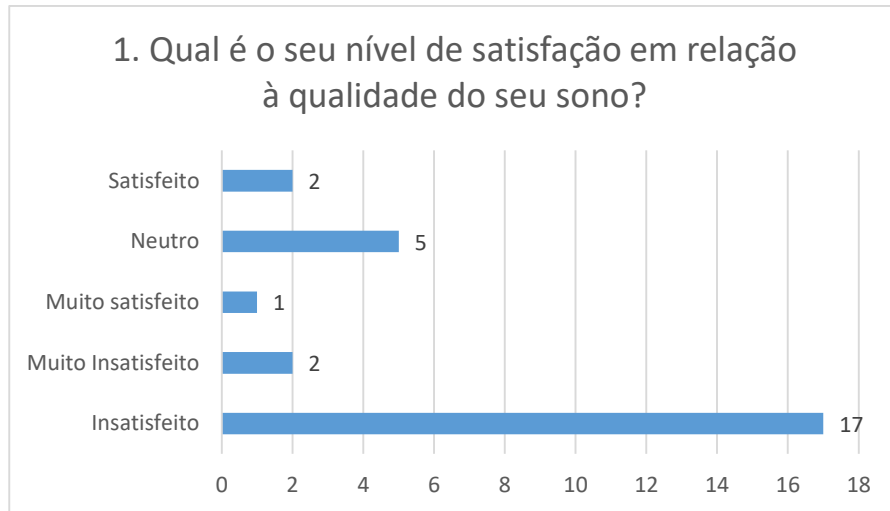
A coleta de dados será realizada por meio do Google Forms e os participantes serão contatados pelo Whatsapp, receberão informações detalhadas sobre os objetivos da pesquisa, os métodos utilizados, bem como os possíveis riscos e benefícios. Garantiremos que a participação seja voluntária e que as informações fornecidas sejam tratadas com confidencialidade. Para compor a amostra, buscaremos incluir policiais militares de diferentes patentes e experiências profissionais, oferecendo uma perspectiva abrangente sobre o tema.

Após a coleta de dados, realizaremos uma análise estatística para explorar correlações entre variáveis, destacando as relações entre privação de sono e desempenho policial. Os resultados serão compilados em um relatório final, que não apenas discutirá as conclusões, mas também fornecerá recomendações relevantes. Além disso, os resultados serão divulgados através de artigos científicos, apresentações em conferências e, potencialmente, contribuirão para a elaboração de políticas públicas voltadas para a saúde e desempenho dos policiais militares. Este processo visa contribuir significativamente para o entendimento desse tema crítico e, por conseguinte, para a melhoria das condições de trabalho e da segurança pública.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente pesquisa foi feita com 27 alunos soldados em formação na Academia de Polícia Militar de Goiás. O levantamento sobre o nível de satisfação dos policiais militares em relação à qualidade do sono revelou uma realidade predominantemente insatisfatória, conforme gráfico 1. Dos participantes, 17 indicaram insatisfação, 2 muito insatisfeitos, 1 muito satisfeito, 5 neutros e 2 satisfeitos. Esses resultados corroboram com Bernardo et al. (2015) que destacam os desafios enfrentados pelos profissionais de segurança pública em relação à qualidade do sono. A insatisfação pode ser um reflexo das demandas intensas do ambiente militar, que contribuem para o desgaste físico e mental dos policiais (Bernardo et al., 2015; Alcanfor; Costa, 2016).

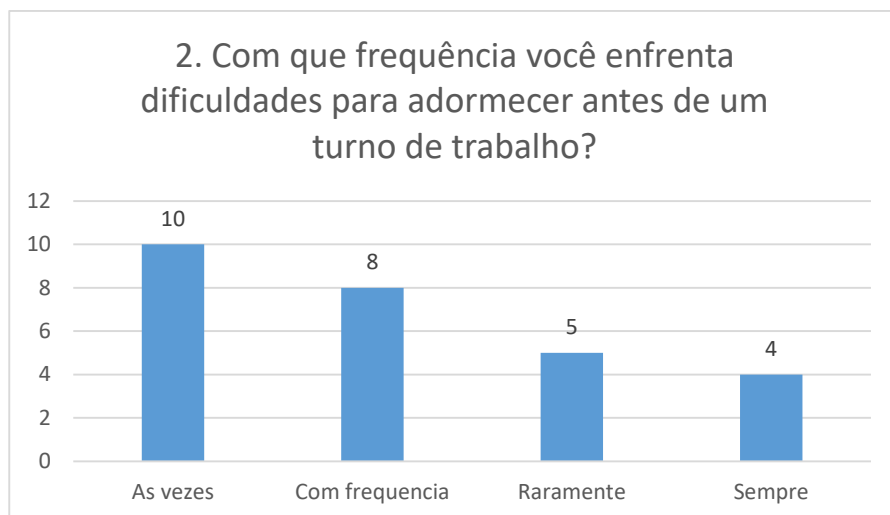
Gráfico 1: Qualidade do sono



Fonte: O Autor (2024).

A análise das respostas sobre as dificuldades para adormecer antes de um turno de trabalho aponta para uma prevalência significativa de problemas relacionados ao sono, conforme o gráfico 2. Dos participantes, 10 indicaram enfrentar dificuldades às vezes, 8 com frequência, 5 raramente e 4 sempre. Tais fatores evidenciam uma tendência preocupante que coincide com as características estressantes e imprevisíveis da profissão policial (Arroyo; Borges; Lourenção, 2019; Pinto et al., 2018).

Gráfico 2: Dificuldade para adormecer

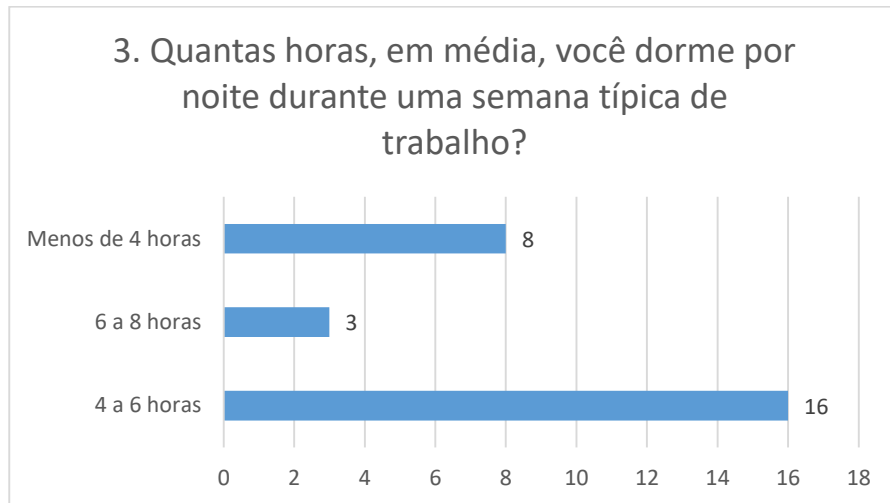


Fonte: O Autor (2024).

A investigação sobre a quantidade média de horas de sono durante uma semana típica de trabalho revelou que a maioria dos policiais militares dorme de 4 a 6 horas por noite, com 16 participantes indicando essa faixa. Outros 3 dormem de 6 a 8 horas, e 8 reportaram dormir

menos de 4 horas, conforme gráfico 3. Os resultados apontam para a relação entre a profissão policial e padrões irregulares de sono, bem como a falta de sono adequado pode influenciar negativamente na saúde física e mental (Martins, 2001; Pinto et al., 2018).

Gráfico 3: Horas de sono por noite



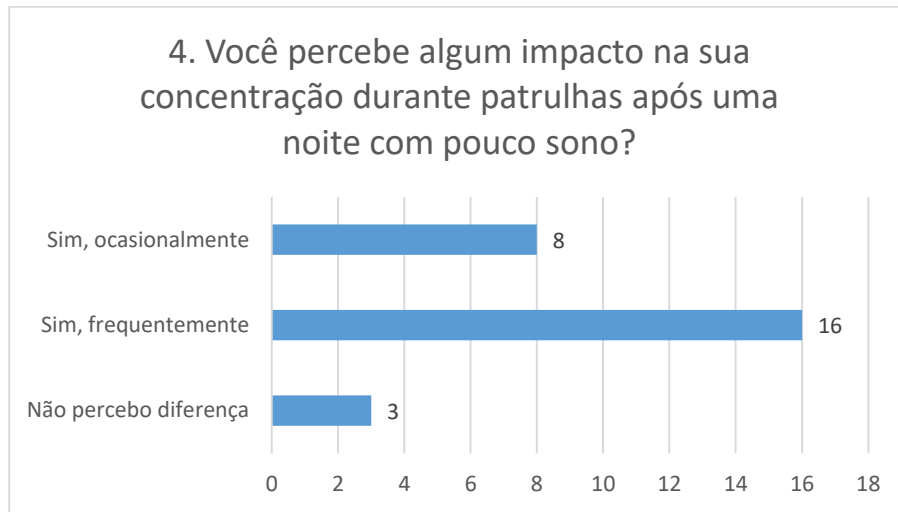
Fonte: O Autor (2024).

A insatisfação, as dificuldades para adormecer e a quantidade inadequada de horas de sono destacam a importância de estratégias preventivas e de apoio, como discutido na revisão teórica (Alcanfor; Costa, 2016). A implementação de intervenções que promovam a conscientização sobre a importância do sono e a reorganização de escalas de trabalho pode ser fundamental para melhorar a qualidade de vida e o desempenho desses profissionais (Alcanfor; Costa, 2016).

Concernente à avaliação do impacto da privação de sono na concentração dos policiais durante patrulhas revelou que 16 participantes indicaram perceber esse impacto frequentemente, enquanto 8 o percebem ocasionalmente, e 3 afirmaram não perceber diferença, conforme gráfico 4. Esses resultados destacam a relação entre privação de sono e comprometimento cognitivo, incluindo dificuldades de concentração. O elevado número de participantes que percebem frequentemente esse impacto ressalta a urgência de abordar essa questão para preservar a eficácia das operações policiais (Martins, 2001; Pinto et al., 2018).

A alta frequência de participantes que percebem impacto na concentração durante patrulhas após uma noite com pouco sono confirma a relevância do tema, corroborando com as discussões sobre comprometimento cognitivo na revisão teórica (Martins, 2001; Pinto et al., 2018).

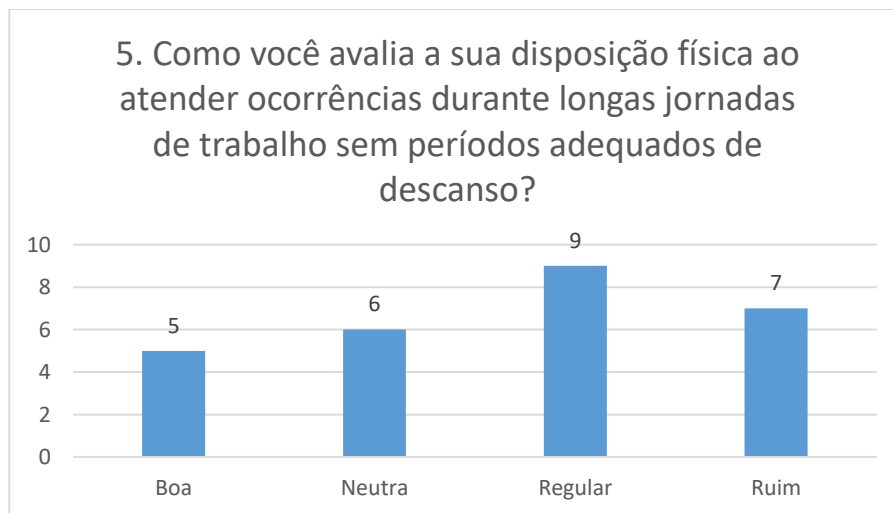
Gráfico 4: Impacto da falta de sono na concentração



Fonte: O Autor (2024).

A análise das respostas sobre a avaliação da disposição física ao atender ocorrências durante longas jornadas de trabalho sem períodos adequados de descanso revelou uma distribuição diversificada. Cinco participantes avaliaram como boa, 6 como neutra, 9 como regular e 7 como ruim, conforme gráfico 5. Esses resultados destacam os desafios físicos enfrentados pelos policiais em função da privação de sono e da jornada de trabalho intensa (Arroyo; Borges; Lourenção, 2019; Pinto et al., 2018).

Gráfico 5: Disposição física



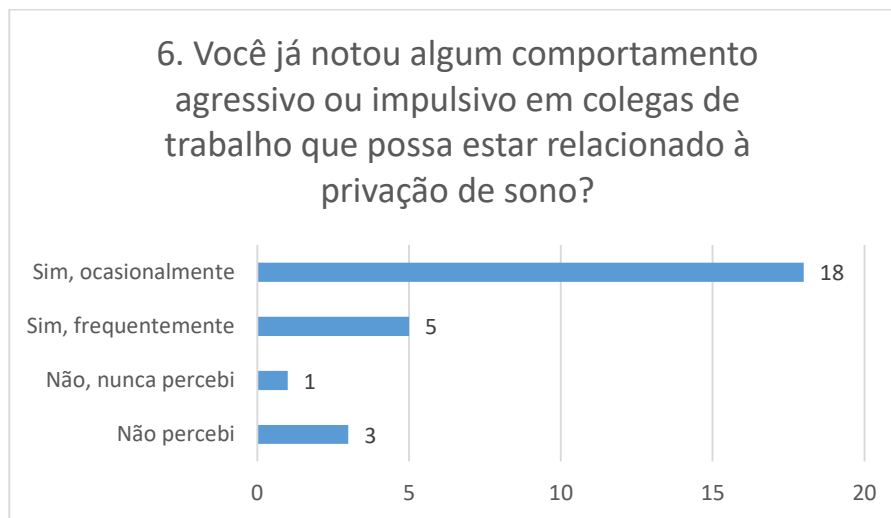
Fonte: O Autor (2024).

A avaliação da disposição física demonstra uma realidade multifacetada, refletindo a diversidade de experiências entre os policiais. Esses resultados reforçam a necessidade de

estratégias específicas para lidar com os desafios físicos enfrentados pelos policiais militares, como sugerido por Alcanfor e Costa (2016) e Arroyo, Borges e Lourenção (2019).

A investigação sobre a percepção de comportamento agressivo ou impulsivo em colegas de trabalho relacionado à privação de sono revelou que 18 participantes notaram isso ocasionalmente, enquanto 5 observaram frequentemente. Apenas 1 participante afirmou nunca ter percebido tal comportamento, de acordo com o gráfico 6.

Gráfico 6: Comportamento de colegas



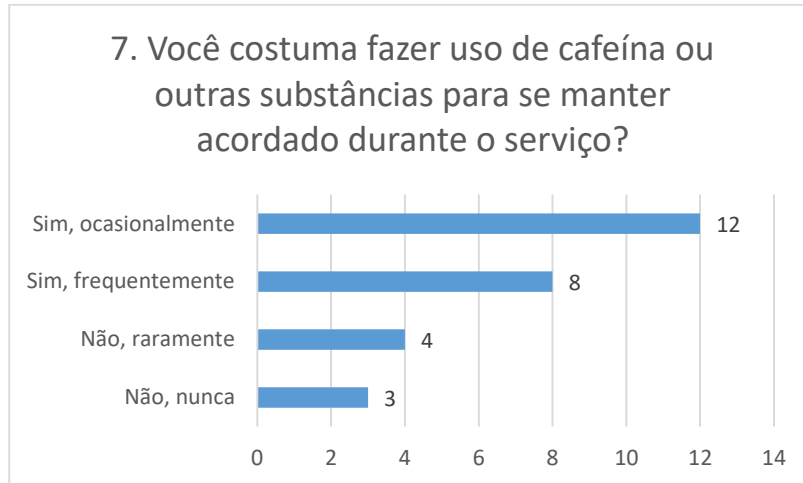
Fonte: O Autor (2024).

Esses resultados associam a privação de sono a comportamentos agressivos e impulsivos (Arroyo; Borges; Lourenção, 2019; Pinto et al., 2018). A revisão teórica discutiu que o estresse e a privação de sono podem contribuir para decisões impulsivas e agressivas, comprometendo a abordagem em situações delicadas (Pinto et al., 2018).

No que diz respeito ao uso de cafeína ou outras substâncias para se manter acordado durante o serviço, 12 participantes responderam que o fazem ocasionalmente, enquanto 8 responderam que o fazem frequentemente, de acordo com o gráfico 7.

Esses resultados apontam a privação de sono como um desafio enfrentado pelos profissionais, destacando estratégias como o uso de substâncias estimulantes para combater a sonolência (Martins, 2001; Pinto et al., 2018). O consumo frequente dessas substâncias pode ter implicações na saúde a longo prazo, incluindo distúrbios do sono e metabólicos (Antunes et al., 2008).

Gráfico 7: Uso de cafeína ou outras substâncias

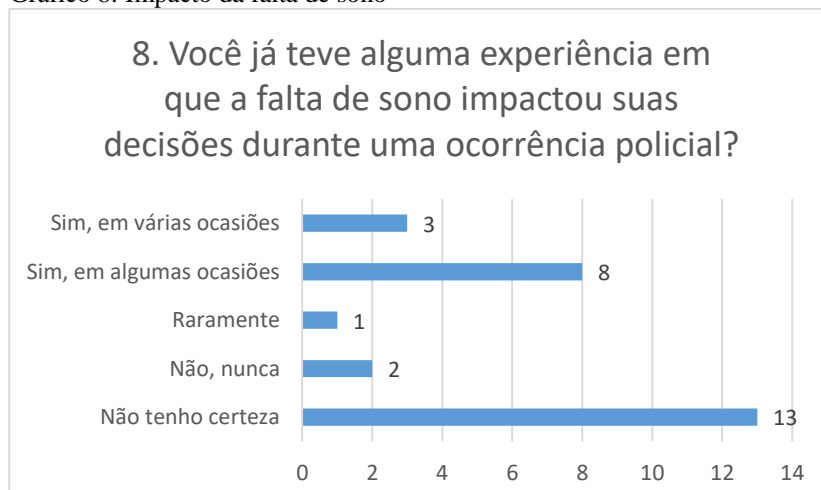


Fonte: O Autor (2024).

A observação frequente desse tipo de comportamento em colegas de trabalho destaca a necessidade de intervenções preventivas e de suporte para preservar o equilíbrio emocional desses profissionais (Arroyo; Borges; Lourenção, 2019). O uso ocasional ou frequente de cafeína e outras substâncias estimulantes, conforme relatado pelos participantes, reflete a realidade apontada na revisão teórica sobre estratégias adotadas para lidar com os desafios da privação de sono. Contudo, é relevante considerar os potenciais impactos na saúde a longo prazo e explorar alternativas mais sustentáveis para gerenciar a fadiga associada ao trabalho policial (Antunes et al., 2008; Martins, 2001).

Concernente ao impacto da falta de sono no dia a dia, observou-se que 8 participantes afirmaram ter experimentado impacto em suas decisões durante ocorrências policiais em várias ocasiões, enquanto 3 indicaram que isso ocorreu em algumas ocasiões, de acordo com gráfico 8.

Gráfico 8: Impacto da falta de sono

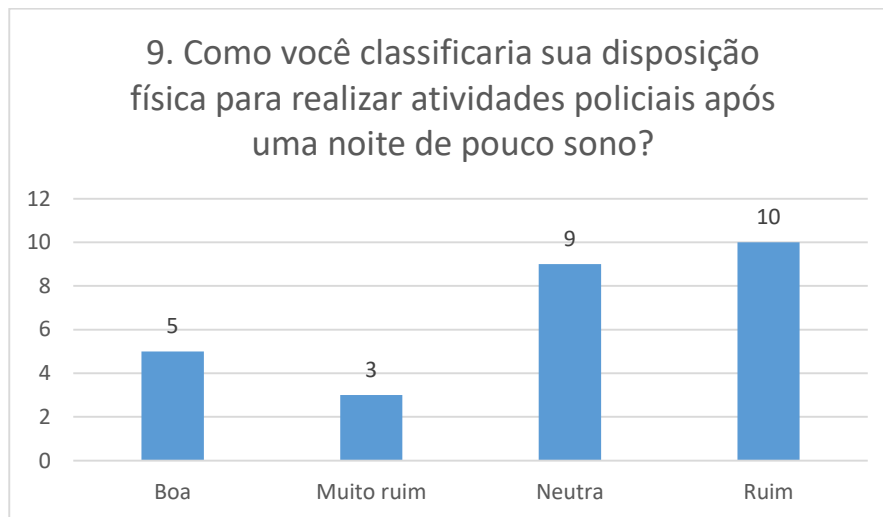


Fonte: O Autor (2024).

Esses resultados refletem a associação entre privação de sono e comprometimento no desempenho profissional, incluindo tomada de decisões (Pinto et al., 2018). O estudo de Bernardo et al. (2015) também destaca que o estresse elevado, decorrente da atividade policial, pode resultar em comportamento agressivo e redução da qualidade no desempenho da função.

Ao avaliar a disposição física para realizar atividades policiais após uma noite de pouco sono, 10 participantes a classificaram como ruim, enquanto 9 a consideraram neutra, conforme gráfico 9.

Gráfico 9: Disposição física

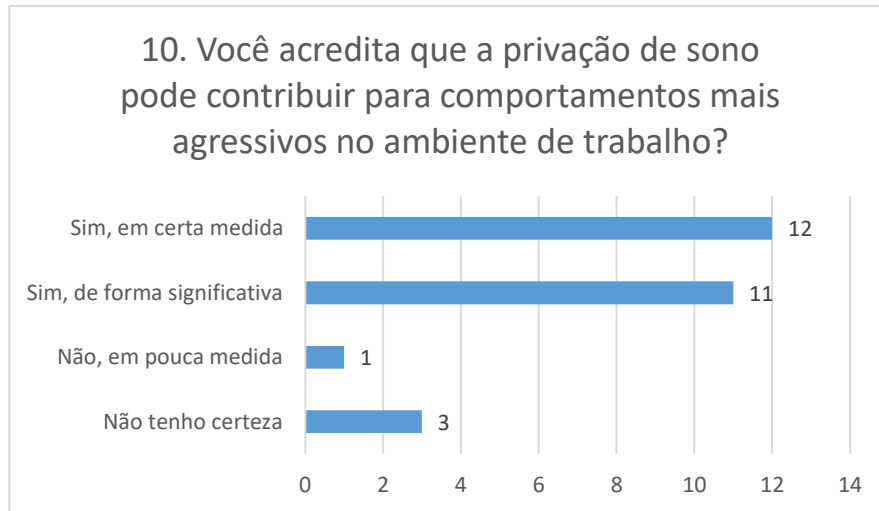


Fonte: O Autor (2024).

Esses resultados apontam que a privação de sono como um fator que compromete a eficácia das operações policiais, incluindo reflexos reduzidos e tempo de reação mais lento (Pinto et al., 2018). O cansaço decorrente da privação do sono contribui para a diminuição da atenção e concentração, essenciais na execução de tarefas complexas durante o serviço policial (Pinto et al., 2018).

A análise da crença dos participantes sobre a contribuição da privação de sono para comportamentos mais agressivos no ambiente de trabalho revelou que 12 acreditam que isso ocorre em certa medida, enquanto 11 afirmaram que ocorre de forma significativa, conforme o gráfico 10.

Gráfico 10: Privação de sono e comportamentos mais agressivos



Fonte: O Autor (2024).

A observação de impacto nas decisões durante ocorrências policiais, a classificação da disposição física como ruim ou neutra após pouco sono e a crença na contribuição da privação de sono para comportamentos agressivos. A compreensão desses resultados ressalta a necessidade de estratégias preventivas e de apoio para mitigar os impactos da privação de sono no trabalho do policial militar, conforme discutido por Alcanfor e Costa (2016).

O problema de pesquisa destacava a necessidade de compreender os impactos da privação de sono no desempenho e na saúde dos policiais militares. Os objetivos, por sua vez, buscavam investigar a qualidade do sono, as dificuldades enfrentadas antes dos turnos, as horas médias de sono, os efeitos na concentração durante patrulhas, a disposição física em longas jornadas e o uso de substâncias estimulantes.

A avaliação da qualidade do sono revelou uma predominância de insatisfação, indicando que grande parte dos policiais militares enfrenta desafios relacionados à privação de sono. Essa constatação corrobora com Bernardo et al. (2018), que destacou a elevada incidência de estresse e privação de sono nessa categoria profissional.

Os resultados indicam que muitos policiais militares enfrentam dificuldades para adormecer antes dos turnos, refletindo em uma média de sono semanal abaixo do recomendado. Esse cenário está alinhado com Pinto et al. (2018), que apontam a natureza irregular da jornada como um fator contribuinte para distúrbios do sono.

A percepção de impacto na concentração durante patrulhas após uma noite com pouco sono e a classificação da disposição física como ruim ou neutra confirmam os riscos discutidos na revisão teórica. Reflexos reduzidos, tempo de reação mais lento e diminuição da atenção são

aspectos que podem comprometer a eficácia no desempenho das atividades policiais (Pinto et al., 2018).

A crença generalizada na relação entre privação de sono e comportamentos agressivos, bem como o uso frequente de cafeína e outras substâncias para se manter acordado, reforçam a influência negativa da falta de sono na saúde mental e comportamental dos policiais militares, conforme discutido por Alcanfor e Costa (2016).

Essas constatações fornecem uma base sólida para a implementação de estratégias preventivas e de suporte, conforme sugerido na revisão teórica, visando a melhoria das condições de trabalho e, conseqüentemente, a promoção da saúde e desempenho desses profissionais essenciais para a segurança pública.

5 CONCLUSÃO

A presente pesquisa destacou uma realidade predominantemente insatisfatória em relação à qualidade do sono entre os participantes, evidenciando os desafios enfrentados por esses profissionais em conciliar as demandas intensas do ambiente militar com a necessidade de descanso adequado.

A análise dos dados revelou que muitos policiais militares enfrentam dificuldades para adormecer antes dos turnos de trabalho e têm uma média de sono semanal abaixo do recomendado, o que pode impactar negativamente sua saúde física e mental, bem como sua capacidade de concentração e tomada de decisões durante as atividades policiais.

Além disso, observou-se uma associação entre a privação de sono e comportamentos agressivos ou impulsivos, bem como o uso frequente de substâncias estimulantes para combater a sonolência durante o serviço. Esses resultados ressaltam a importância de estratégias preventivas e de apoio para mitigar os impactos da privação de sono no trabalho dos policiais militares, visando não apenas a melhoria das condições de trabalho, mas também a promoção da saúde e do desempenho desses profissionais essenciais para a segurança pública.

Com base nessas conclusões, recomenda-se a implementação de intervenções que promovam a conscientização sobre a importância do sono, a reorganização de escalas de trabalho para garantir períodos adequados de descanso e o desenvolvimento de políticas institucionais voltadas para a promoção da saúde e bem-estar dos policiais militares. Essas medidas são essenciais para preservar a eficácia das operações policiais e garantir a segurança tanto dos profissionais quanto da comunidade que servem.

REFERÊNCIAS

ALCANFOR, Louise Martins; COSTA, Valnides Araújo. Qualidade de vida no trabalho policial: as estratégias organizacionais para minimizar os impactos da privação de Sono à saúde do Policial Militar que desempenha a radiopatrulha noturna. **Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública**, v. 9, n. 1, 2016.

ANTUNES, HK; ANDERSEN, ML; TUFIK, S; DE MELLO, MT. Privação de sono e exercício físico. **Rev. Bras. Med. Esporte**, 2008.

ARROYO, T.R.; BORGES, M.A.; LOURENÇÃO, L.G. Saúde e qualidade de vida de policiais militares. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde**. v.32, n.7738, p.1;9, 2019.

BERNARDO, Valdeni Manoel et al. Atividade física e qualidade de sono em policiais militares. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 40, p. 131-137, 2018.

BERNARDO, Valdeni Manoel et al. Efeitos do trabalho em turnos na qualidade do sono de policiais: uma revisão sistemática. **Revista Cubana de Medicina Militar**, v. 44, n. 3, p. 334-345, 2015.

MARTINS PJ; DE MELLO, MT; TUFIK S. **Exercício e sono**. Rev. Bras. Med. Esporte, 2001.

NEVES, G. S. M. L. et al. Transtornos do sono: visão geral. **Rev Bras Neurol**, v. 49, n. 2, p. 57-71, 2013.

PINTO, Joséli do Nascimento et al. Avaliação do sono em um grupo de policiais militares de elite. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 31, p. 153-161, 2018.