

## **A QUALIDADE DE VIDA DO POLICIAL MILITAR FRENTE A ATIVIDADE OSTENSIVA**

### **THE QUALITY OF LIFE OF MILITARY POLICE OFFICERS IN FRONT OF OSTENSIVE ACTIVITY**

Pedro Henrique de Melo Vasconcelos<sup>1</sup>  
Tatiane Ferreira Vilarinho<sup>2</sup>

#### **RESUMO**

O termo qualidade de vida é essencial para o ser humano, seja por questões profissionais, seja por questões pessoais. Nas condições profissionais tem-se um cuidado a mais uma vez que o descuido pode gerar consequências irreparáveis na saúde física do profissional ou o cuidado pode gerar consequências positivas. Partindo desse pensamento, o presente trabalho teve como objetivo analisar a qualidade de vida dos policiais militares da região de águas lindas de GO. O método utilizado foi a aplicação de um questionário contendo perguntas relacionadas a forma como os policiais agiam no tocante a qualidade de vida. E após a análise das respostas em que foram obtidas no questionário obtivemos um resultado positivo com relação ao objetivo do questionário, de forma que a maioria dos policiais se preocupam em levar hábitos saudáveis. Com isso, o artigo mostra-se importante tendo em vista que é necessário manter em evidência, em alta o tema em questão pra que seja despertado cada vez mais o interesse da corporação e também do próprio policial em prezar pela saúde.

Palavras-chave: qualidade de vida; policial militar; atividade ostensiva;

#### **ABSTRACT**

The term quality of life is essential for human beings, whether for professional or personal reasons. In professional conditions, extra care is taken as carelessness can generate irreparable consequences for the professional's physical health or care can generate positive consequences. Based on this thought, the present work aimed to analyze the quality of life of military police officers in the Águas Lindas region of GO. The method used was the application of a questionnaire containing questions related to the way police officers acted regarding quality of life. And after analyzing the answers obtained in the questionnaire, we obtained a positive result in relation to the objective of the questionnaire, so that the majority of police officers are concerned about having healthy habits. Therefore, the article proves to be important considering that it is necessary to keep the topic in question in the spotlight so that the interest of the corporation and also of the police officer in valuing health is increasingly aroused.

Keywords: quality of life; military police; overt activity.

---

<sup>1</sup> Aluno do Curso Formação de Praça da PMGO, Turma Juliette do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: [melo1.pedro@gmail.com](mailto:melo1.pedro@gmail.com) Goiânia – GO, dezembro de 2023.

<sup>2</sup> Professora orientadora: Doutora, Professora do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, E-mail: [tften@gmail.com](mailto:tften@gmail.com); Goiânia – GO, dezembro de 2023.

## 1 INTRODUÇÃO

Este artigo foi elaborado por ocasião do curso de formação de praças, para soldado da Polícia Militar de Goiás, na modalidade lato sensu, nível especialização, sendo requisito obrigatório para composição de quadros da instituição após a exigência de ingresso como curso superior.

A segurança pública conta com profissionais de alta qualidade, sendo submetidos a vários níveis de treinamentos físicos e mentais. Em especial, a polícia militar a qual cuida da atividade ostensiva no âmbito da segurança pública. Cumpre destacar que a segurança pública é estruturada por diversos órgãos com diversas atribuições e competências específicas, dentre os órgãos tem-se a polícia militar em que cuida do policiamento ostensivo.

Partindo disso, o papel principal da atividade policial é conviver diariamente com a violência e com os perigos que podem ser causados a sua integridade física. De um modo geral, com o aumento da violência no decorrer dos anos, a atividade policial se torna cada vez mais rígida quanto ao esforço físico e mental.

Muitos autores classificam esta profissão como altamente estressante, o que na maioria dos casos compromete a saúde do policial e o seu desempenho na atividade laboral.

Para Souza, Franco, Meireles, Ferreira e Santos (2007), o policial além de ter que lidar com o enfrentamento diário da criminalidade, tem que lidar com as pressões da sociedade de um policiamento de qualidade e que dê resultados. com essa linha, os policiais buscam cada vez mais se especializar e se doar para gabaritar a segurança pública e defender o convívio social, o que ao botar isso em mente os mesmos começam a adquirir uma rotina de trabalho exaustiva, acumulando escalas de serviços.

Nesse sentido, existe a realidade brasileira quanto ao oferecimento de condições para os agentes trabalhar, como a ação do judiciário quanto aos policiais, os julgamentos e falta de reconhecimento da sociedade. O atual cenário político em que o Brasil e o mundo vive tem repercutido na segurança pública, sendo o pensamento ideológico denominado como esquerda. Esse pensamento político tem influenciado nas condições de trabalho ofertada pelo estado e pela sociedade para o policial. Assim, esse déficit na segurança pública ocasiona, desgaste e sofrimento psíquico na saúde do policial, uma vez que ao se doar para a atividade fim se contraria e recebe em troca uma série de ataques.

A segurança pública se preocupa com a problemática de prevenir e reparar as ameaças ao convívio social, a entidade policial, mas não observa que por traz do órgão policial tem um profissional que é uma pessoa que esta sujeito a sofrer desgastes na sua saúde e qualidade de

vida ao enxergar somente a pressão popular para dar uma imediata resposta, uma imediata solução em garantir a paz social. (MINAYO, 2008)

A pessoa que representa a instituição policial nas ruas tem uma vida além da polícia, tem necessidades e restrições que todo o ser humano deve seguir, tais como levar uma vida com uma boa alimentação, exercícios físicos regulares, dormir a quantidade de horas necessárias. Ter uma vida social fora da polícia é de extrema importância para regenerar a qualidade mental, de modo que exerça atividades de lazer, e ter rotina com a família. (DANIELA, 2009)

Partindo disso, o efetivo policial tem levado a sua forma de viver de modo saudável? Sendo assim, o presente trabalho tem como objetivo estudar a qualidade de vida do policial militar, os efeitos negativos que ele poder sofrer ao se descuidar e exagerar nas suas funções de serviço, bem como os efeitos positivos que ele pode ter ao buscar ter uma boa qualidade de vida.

A discussão do presente tema é necessária para um melhor entendimento sobre o assunto qualidade de vida, tendo esclarecimentos sobre pontos positivos e negativos que podem contribuir para todos os policiais da cidade de águas lindas-GO. É indiscutível a importância de uma discussão sobre o tema saúde, qualidade de vida, pois, estes assuntos quanto mais discutidos e acessíveis podem influenciar na forma de viver do agente de segurança pública de modo que ao melhorar sua qualidade de vida conseqüentemente melhora também cada vez mais o seu desempenho na atividade policial.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

Inicialmente antes de adentrar no artigo, faz-se necessário esclarecer alguns pontos históricos e conceituais do presente artigo, sendo assim, importante é esclarecer a história da chegada de uns dos órgãos garantidores da ordem pública denominado como “polícia”, que mais tarde no decorrer dos anos e séculos passaria a ser institucionalizado como polícia militar, órgão dentre outros competente para cuidar da segurança pública. (MINAYO, 2008)

Antes de mais nada cumpre destrinchar o significado e o termo da palavra “polícia”. A palavra polícia vem do grego “politéia” e do latim “politia”, que significa governo de uma cidade, forma de governo. Pois ela era usada apenas como organização da sociedade, sendo mais tarde usada como órgão de controle social do estado, sendo totalmente desvinculado do governo e vinculada ao estado, instituição do estado. (BRITO, 1991)

a polícia se origina com as primeiras comunidades criadas pelos indivíduos, tendo

como principal função a de fiscalizar e manter as relações sociais para garantir a soberania das autoridades e o correto cumprimento das normas sociais. Sendo considerada uma instituição que foi instituída para garantir o regime político por meio de uma intensa fiscalização sobre o cumprimento das leis e também para garantir a segurança da coletividade. Sendo caracterizada, por tanto a polícia como um órgão político, no passado. (BRITO, 1991)

Dito isso, o processo de institucionalização da polícia militar é fruto das ideias europeias modernas iniciadas no século XVII e XVIII. Era necessário um órgão que fosse capaz de cuidar da paz e do controle social de forma organizada seguindo os princípios legais e garantindo direitos. Compatibilizando com a dispersão das ideias liberais de vários países, era depositado uma perspectiva de resolução de conflitos sociais sobre este órgão fundado na legalidade e com o consentimento social para participar da estruturação do estado de direito. (MINAYO, 2008)

Partindo disso, a segurança pública parte de uma premissa em que cuida da organização social, ou seja, da convivência pública, a sociedade em si. O termo segurança pública advém da palavra ordem que pode ser subdividida em ordem política e ordem pública. A ordem política significa a organização política em que se preocupa com a disposição do estado e do direito, cuidando assim da sua segurança política. Já quando se tratar de ordem pública está se refere a um objeto mais específico que é o controle, a fiscalização, a prevenção e a repressão ao seguimento das regras de convivência em sociedade, abarcando assim a segurança pública. (NETO, 1997)

No Brasil a influência da polícia militar europeia começou a partir do século XIX no rio de janeiro com a chegada da família real, em especial com a chegada de Dom João VI, que ao chegar instituiu em 13 de maio de 1809 a divisão real da guarda militar de polícia cuja a principal missão era ajudar o regimento de cavalaria do exército a combater o contrabando e na guarda da cidade. (MINAYO, 2008)

Partindo deste marco histórico, no ano de 1858 no estado de goiás o presidente da província sendo ele Dr. Januário da Gama Cerqueira publicava o decreto que instituiria a força policial de Goiás com o efetivo de 1 tenente, 1 alferes, 2 sargentos, 1 furriel e 41 soldados. Com a criação desta polícia foram recrutados vários civis sem experiência para o policiamento local, não recebendo qualquer tipo de profissionalização, disciplina ou instrução sobre como atuar na área policial a fim de combater a criminalidade. Dito isso, eles não recebiam nenhum tipo de instrução, nem mesmo arma, pois a única coisa que eles recebiam era um cassetete que a época era chamada de pedaço de roliço de madeira, tanto é que eram chamados de os bate paus. Estes recrutados não tinham direito a um salário, o único benefício

que recebiam era uma ajuda de custo para não passar fome durante o serviço. (SOUZA, Cibele, 1999)

Com o passar dos anos a polícia militar do estado de Goiás foi se estruturando e formando seus comandos regionais, batalhões, companhias independentes e também suas unidades especializadas.

Atualmente a polícia militar do estado de Goiás esta estruturada com o comando geral, sub comando geral, chefe de estado maior e 19º CRPM'S (comando regional da polícia militar) distribuídas por todo o estado.

A cidade de Águas Lindas fica no entorno de Brasília, o nome Águas Lindas se deu por causa de várias nascentes que tinham ali. Águas lindas fazia parte do município Santo Antônio do Descoberto sendo que antes de ser chamada águas lindas era chamada de Parque da Barragem. Até 1980 essa região só existia cerrado e fazendas, sendo somente em 1995 com o advento da lei estadual 12.797 efetivada a criação do município de Águas Lindas de Goiás. Em 1997 tomaram posse os primeiros prefeitos e vereadores.

Para mais, com o advento do decreto nº 5.179/2000 foi criado o 17º batalhão que determinava a instalação na cidade de Águas Lindas de Goiás, este batalhão entraria no 17º CRPM. O 17º CRPM fica na região de Águas Lindas, cidade a qual faz parte do entorno do Distrito Federal onde no passado já teve um alto índice de violência, sendo assim, compreende na maioria das vezes uma união de forças entre a polícia goiana e a polícia de Brasília para agir em prol da segurança pública. Este CRPM além de abranger o 17º batalhão de polícia tem também em sua estrutura o 11º CIPM que fica em Santo Antônio do descoberto, 34º CIPM que fica em Alexânia, 35º CIPM que fica na cidade de Águas Lindas e o 36º CIPM que está localizado em Padre Bernardo.

A cidade de Águas Lindas fica no entorno de Brasília, o nome Águas Lindas se deu por causa de varias nascentes que tinham ali. Águas Lindas fazia parte do município Santo Antônio do Descoberto sendo que antes de ser chamada águas lindas era chamada de Parque da Barragem. Até 1980 essa região só existia cerrado e fazendas, somente em 1995 com o advento da lei estadual 12.797 criando assim o município de Águas Lindas de Goiás.

## **2.1 Contextualizando a qualidade de vida do policial**

Segundo Minayo (2008), a segurança pública é dívida em dois contextos, sendo o público e o pessoal. No primeiro caso, a segurança é destinada a proteção da ordem pública, ou seja, o estado garantir aos cidadãos a proteção do convívio social por meio de seus agentes

estatais a fim de resguardar os direitos individuais, sendo o direito à liberdade, propriedade, a vida. Já no segundo caso, que é a segurança pessoal, trata-se da segurança do agente estatal que age em prol da garantia da ordem pública que pode ser entendido no sentido normativo e filosófico. Corroborando com este pensamento SILVA 1998, atribui ao pensamento normativo, a ação do estado criando dispositivos de proteção ao policial com condições mínimas de trabalho, evitando acidentes e desastres ocupacionais. Segundo ele, o policial é amparado pela constituição como um servidor público em que deve ser resguardado sua saúde física e mental.

A atividade ostensiva é o tipo de serviço que exige do policial um esforço físico e mental no sentido de que ele é submetido a diversas situações nos seus dias de trabalho. O policiamento ostensivo cuida da fase preventiva do crime, ou seja, é o patrulhamento policial no dia a dia dos cidadãos. Este tipo de rotina submete a falta de sono, ao tempo excessivo de exposição ao sol, a falta de alimento, água, descanso. O que para qualquer pessoa seria uma rotina desgastante mesmo que não ocupasse a atividade policial.

Investigações sobre a vida policial revela uma outra temática na função policial que é o estresse e em consequência ocorrem doenças físicas e mentais, comportamentos agressivos o que culmina na baixa da qualidade de desempenho na atividade policial. (SOUZA, 2012)

Para Oliveira e Santos 2010, a exaustão física e o desequilíbrio emocional podem levar os policiais a desenvolver atitudes não pensadas em situações de alto nível de crise.

Souza (2012) entende que quando ficar rotineiro demais essas situações de alto nível de crise, as exaustões físicas e o desequilíbrio emocional, eles podem gerar diversos prejuízos a saúde, a qualidade de vida, e podem gerar também sofrimentos psíquicos.

O termo qualidade de vida abrange muitos significados e a cada ano que se passa torna um assunto mais interessante e discutido pelas pessoas ligadas a área da saúde. Essa questão levantada pelos profissionais da saúde atribui que a qualidade de vida está ligada ao nível de satisfação da pessoa com a sua vida diante de diversos fatores. (MINAYO, 2008)

Cabezas-Peña (2000, p. 25) define a Qualidade de Vida Profissional como “[...] a experiência de bem estar, secundária à percepção de equilíbrio entre as demandas ou cargas de trabalho e os recursos (psicológicos, organizacionais e reacionais) disponíveis para enfrentá-las”

Assim diz Minayo (2008, p. 21):

“Qualidade de vida – Propomos neste livro que a noção de ‘qualidade de vida’ signifique o padrão que a própria sociedade determina e se mobiliza para conquistar, por meio de políticas públicas e sociais que induzem e norteiam o desenvolvimento humano e as mudanças positivas no modo, nas condições e nos estilos de vida (Minayo, Hartz & Buss, 2000). Dessa forma, qualidade de vida possui um sentido

objetivo e subjetivo quanto a condições, situações e estilos de vida; as ideias de desenvolvimento sustentável e ecologia humana; e ao campo da democracia, do desenvolvimento e dos direitos humanos e sociais. Ao falarmos de qualidade de vida dos policiais militares, entramos no mérito da sua satisfação na vida familiar, amorosa, profissional, social e ambiental.’’

A qualidade de vida neste sentido, não está somente ligada aos desgastes que o policial sofre com as exigências físicas e mentais que o seu trabalho exige, mas também pode estar ligada com a forma como o policial leva a vida fora da sua rotina de trabalho, ou seja, o seu mundo social. (DANIELA, 2009)

As diversas expressões do termo qualidade de vida. O policial militar ainda que tenha uma rotina de trabalho que pode desgastar sua saúde, existem outros motivos relevantes que também pode prejudicar sua saúde, como sua situação socioeconômica, suas condições de moradia, suas rotinas alimentares, rotinas de lazer e descanso, ambientais e de atividades físicas. (DANIELA, 2009)

Para Daniela (2009), a forma como a sociedade vem criando padrões sociais de se viver vem prejudicando também a saúde do profissional da segurança pública, pois está cada vez mais comum condutas e estilos de vida desregulados. O policial no seu momento de folga cria hábitos não saudáveis de viver como, sedentarismo, bebidas alcoólicas, dietas desreguladas, uso de cigarros. Essas condutas são todas potencializadas na saúde do policial tanto física como mental. Os problemas centrais são o uso de álcool exagerado e o uso do cigarro, pois estes produtos podem dar consequências no sistema nervoso do ser humano o que conseqüentemente ocasiona mudança de comportamentos bem como problemas físicos.

Segundo a organização mundial da saúde (OMS), o uso abusivo do álcool é um fator que poder causar diversas doenças, lesões e transtornos mentais.

No mesmo sentido prejudicial tem o uso de cigarros, em que conforme relato do ministério da saúde o tabagismo possui mais de 7 mil substâncias químicas que causam dependências e doenças como cardiovasculares, respiratórias, envelhecimento precoce e outras. Além disso, ministério da saúde relata que no Brasil ocorrem cerca de 161.853 mortes por tabagismo sendo classificado como o terceiro fator de risco para os anos de vida do homem.

Assim estes fatores tem modificado o estilo de vida do policial no sentido de reduzir o seu tempo com as praticas de esportes, sendo que o exagerado uso desses componentes de dependência causam limitações físicas e respiratórias. A pratica de atividade física é um fator importante para o fortalecimento da saúde sendo que ajuda na redução das morbidades, bem como cria resistências físicas, respiratórias, ajudando no rejuvenescimento, na autoestima o

que impacta fortemente na saúde mental e por fim ajuda também na disposição para os afazeres do dia a dia. (FERREIRA, DANIELA e BONFIM. 2009)

### **3 METODOLOGIA**

Metodologia é a forma como se pretende chegar no resultado que se busca neste artigo. Partindo disso, para Bunge (1974), a metodologia é o conjunto de procedimentos por meio dos quais se expõe os problemas científicos e em seguida colocam as provas das hipóteses.

Com isso, levando-se em conta que este artigo buscou aferir conhecimentos sobre os efeitos da atividade ostensiva sobre a qualidade de vida dos policiais militares do estado de Goiás e sendo mais específico abarcando apenas os policiais militares da cidade de Águas Lindas de Goiás que é regido pelo 17º CRPM, será necessário fazer uma coleta de dados sobre este cenário.

O presente artigo será desenvolvido por meio de uma pesquisa quantitativa onde será realizado um questionário com perguntas direcionadas aos policiais militares de Águas Lindas. O direcionamento das perguntas será feito para policiais de qualquer idade do 17º CRPM, não tendo como requisito a definição de idade.

Os resultados do questionário serão avaliados e discutidos aqui neste artigo como forma de expor os resultados obtidos. Os resultados serão aqui transcritos para mostrar o atual cenário da qualidade de vida dos policiais militares de Águas Lindas de Goiás. O 17º BPM conta com o efetivo de 103 policiais.

Partindo disso, essa metodologia de pesquisa com coleta de dados, os resultados obtidos será de extrema importância para demonstrar a população a quantidade de policiais que sabem levar uma boa qualidade de vida e os que não sabem e acabam sofrendo com as consequências. No conteúdo do questionário será incluído também perguntas direcionadas a vida do policial militar fora do serviço, ou seja, como ele leva sua vida social o que também a depender da forma pode ter repercussões negativas na qualidade de vida.

### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O presente trabalho tem como tema principal a ser abordado a qualidade de vida do policial militar e para ter uma maior elucidação da realidade foi feita uma pesquisa de campo com 27 policiais do 17º batalhão de polícia militar da cidade de Águas Lindas. Sendo essa

pesquisa realizada entre policiais militares de várias faixas etárias, de maneira a se obter um maior senso dentro da sociedade.

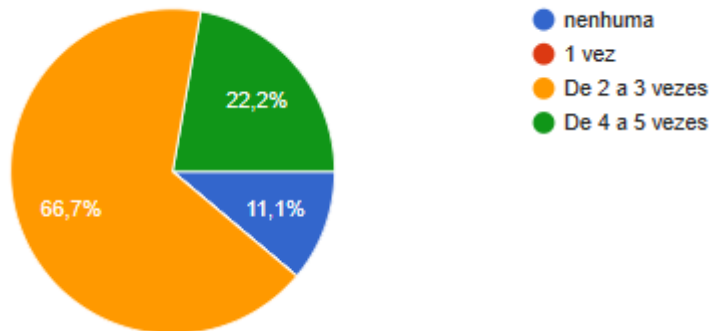
O 17º BPM de Águas Lindas conta com o efetivo de 103 policiais militares, no entanto, apenas 27 policiais se mostraram interessados a responder ao questionário. De modo que devido ao grande número de trabalhos sendo realizados na academia de polícia do estado de Goiás o número de questionários para responder foi elevado o que pode ter sido fator primário para os que não responderam a este questionário.

A pesquisa de campo realizada teve como principal intuito um conhecimento maior de como se dá a vida dos policiais, abordando pontos como prática de atividade física, duração dessas atividades, consumo de bebida alcoólica, folgas, sequência de virtuais, descansos, dentre outros temas, como forma de abranger e entender mais quanto aos efeitos negativos que podem ser gerados pelo descuido ou falta de atenção de tais, bem como os efeitos positivos que possam vir a ter com um maior zelo em determinadas áreas e um maior cuidado com certas demandas.

A fim de se buscar uma maior representatividade da categoria os dados colhidos foram retirados de pessoas aleatoriamente escolhidas, sem fazer qualquer distinção dentre os policiais do batalhão, para não influenciar ou induzir de qualquer maneira os resultados obtidos. O método utilizado para levantamento de tais dados foi um questionário aplicado de forma virtual aos 27 policiais, onde receberam um link para responder as devidas perguntas. Foram utilizados militares de todas as graduações dentro do quadro de praças, contando com variados tempos de serviço na ativa para que assim, possa ter um maior grau de comparação e distinção por determinados dados.

Em relação a quantidade de vezes na semana que o militar pratica atividade física, sendo está fora do horário de serviço, teve como resposta que mais de 66% da amostra praticam de 2 a 3 vezes por semana e apenas 11,1% dos participantes não praticam atividade nenhuma vez por semana, apontando o restante que praticam de 4 a 5 vezes por semana.

Gráfico 1 – referente a prática de atividade física.



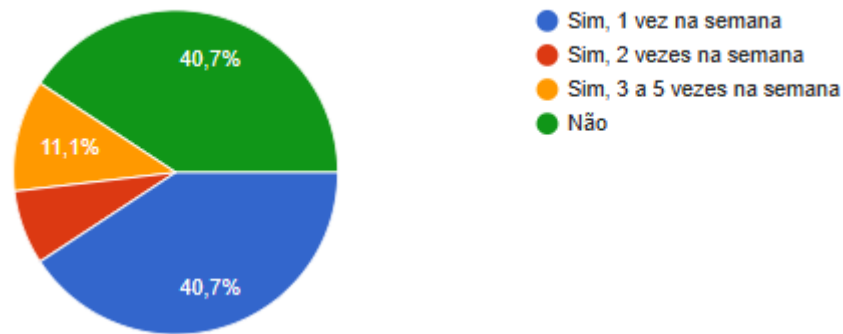
Fonte: elaborada pelo autor(2023).

A partir das respostas desse questionamento é possível depreender que quase 90% dos militares praticam atividade físicas ao menos 2 vezes por semana, o que demonstra uma grande proatividade mesmo não estando em serviço o que contribui de maneira positiva para a qualidade de vida desses militares. Nesse viés é importante refutar que a prática de atividade física influencia diretamente na qualidade de vida do policial, a qual evita morbidades, sendo um fator de grande importância no fortalecimento da, ajudando em diversas áreas, cardíaca, respiratória e não só física, como também mental, ajudando a aumentar a autoestima, maior apreço no meio social e vários outros pontos positivos, assim com Ferreira, Daniela e Bonfim (2009) abordam, no que tange a direta relação entre a prática de atividade física e a qualidade de vida.

Contudo há de salientar outro ponto quanto a ingestão de bebida alcoólica e utilização de cigarro. No questionário foi tratado sobre tal tema em duas perguntas, a primeira sobre a utilização de bebida alcoólica obteve um resultado bem dividido, onde pouco mais de 40% dos policiais não fazem a ingestão de bebida alcoólica, porém ficando quase 60% dos participantes dentro do grupo que fazem utilização de bebida alcoólica.

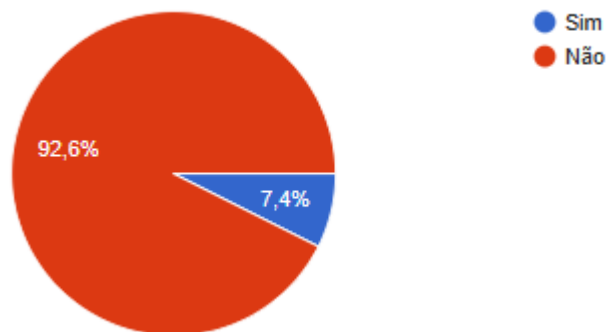
Já quanto a utilização de cigarro, pouco mais de 7% responderam que utiliza, e pouco mais de 92% responderam que não fazem a utilização, tendo neste caso um número bastante expressivo de pessoas que não fazem a utilização.

Gráfico 2 – Referente a consumo de bebida alcoólica.



Fonte: elaborada pelo autor (2023).

Gráfico 3 – Referente a utilização de cigarro.



Fonte: elaborada pelo autor (2023).

Práticas como ingestão de bebida alcoólica, utilização de cigarros são práticas que vem em caminho contrário ao que a qualidade de vida prega. Tais práticas estão diretamente atreladas a condutas e estilos de vida desregulados dos agentes de segurança pública, gerando no policial sedentarismo, má alimentação, tirando a qualidade do sono, fora todos os malefícios que a utilização desregulada dessas substâncias geram ao ser humano, causando além de doenças ligadas a problemas respiratórios e no fígado, podem gerar consequências no sistema nervoso, causando comportamentos, além dos problemas físicos, a OMS já alerta quanto ao uso abusivo do álcool ocasionar em lesões e transtornos mentais. Para Daniela (2009) isso está atrelado à forma como a sociedade vem gerando padrões sociais de se viver, colocando como padronizado essas condutas que geram grande perda a sociedade num todo.

Pelo fato de o policial trabalhar diretamente com seu estado físico, mental e emocional, tais práticas que geram danos a sua qualidade de vida, uma vez que conforme o ministério da saúde explana que o tabagismo possui mais de 7 mil substâncias que causam além de dependências, doenças cardiovasculares, respiratórias, envelhecimento precoce dentre outras.

O ponto anteriormente debatido levanta uma questão de suma importância, que é a importância do modo com que o policial utiliza a sua folga, o que ele faz, como se alimenta, de que maneira seus dias de folga são utilizados.

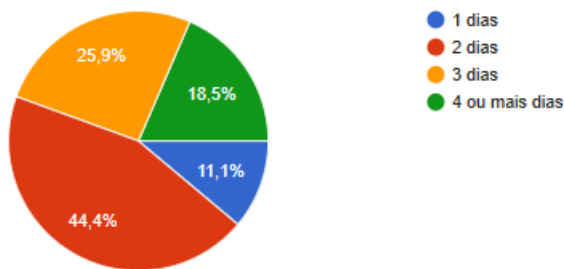
Durante a pesquisa, tais perguntas foram elencadas, a fim de entender como os policiais estão utilizando seus dias de folga, bem como a quantidade de folga que estão tendo, pois a grande demanda de dias de trabalho, pode colidir também com a qualidade de vida do policial.

Ao questionar a quantidade de dias de folga, percebeu que quase 90% da amostra costuma ter ao menos 2 dias de folga por semana, chegando parte dessa amostra a ter até 4 ou mais dias de folga. O que demonstra que os policiais detêm de bastante tempo para outras atividades as quais não estejam ligadas diretamente a atividade de polícia militar.

Para Daniela (2019) a prática de hábitos não saudáveis do policial militar, durante seu período de folga é um fator gerador na diminuição de qualidade de vida do policial militar, uma vez que deixa de praticar atividade física para fazer ingestão de bebidas alcoólicas, uso de cigarros, ficando sedentários.

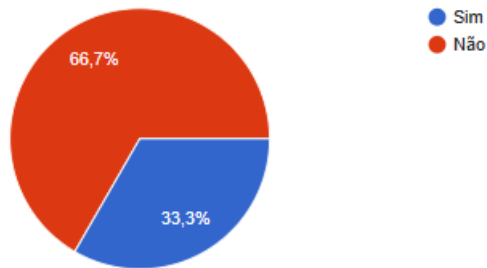
A presente pesquisa buscou saber também se os policiais costumam emendar virtuais, a fim de saber se estão demandando tempo demasiado no trabalho, onde obteve como resultado que pouco mais de 66% dos policiais não costumam emendar virtuais seguidos, o que demonstra ainda uma grande parcela de policiais que além dos serviços das escalas normais de trabalho, costumam emendar virtuais.

Gráfico 4 – Referente a quantidade de dias de folga por semana.



Fonte: elaborada pelo autor (2023).

Gráfico 5 – Referente ao costume de emendar virtuais.

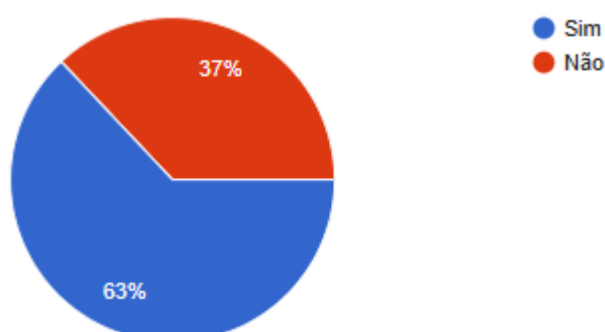


Fonte: elaborada pelo autor (2023).

Nesse contexto é possível discernir que a menor quantidade de dias de folga utilizado pelos policiais está diretamente ligada a emenda de virtuais feita por parte desses policiais, agindo diretamente na qualidade de vida do policial, uma vez que conforme aduz Souza (1998) a atividade ostensiva do policial militar exigem do policial demasiadamente num todo, de forma física, mental, sentimental, pelo fato do mesmo está e se colocar diante de diversos cenários e situações, as quais podem acontecer em seu dia de trabalho.

Essa influencia direta na qualidade de vida dos policiais que emendam virtuais está atrelada ao nível de estresse causado em um dia de trabalho do policial militar. Ao questionar se sentem muito estressados em um dia de trabalho mais de 60% teve como resposta afirmativa para tal pergunta, o que pode estar diretamente ligado ao que cita Souza (1998) quando diz sobre a grande exigência sobre o policial militar em sua atividade ostensiva, o que pode ocasionar ainda na baixa qualidade de desempenho na atividade policial, pois devido aos altos níveis de estresse, vindo a acarretar consequências físicas e mentais, gerando ainda comportamentos agressivos denigre a atividade policial, conforme diz Souza (2012). Assim diz Oliveira e Santos (2010), que a exaustão física, unida do desequilíbrio emocional podem levar os policiais a terem atitudes que não teriam em momentos diferentes, sem estresse ou munidos de tais elementos, uma vez que esse alto nível de crises pode levá-los a agirem impulsivamente sem pensar.

Gráfico 6 – Referente a se sentir ou não estressado em um dia de trabalho.

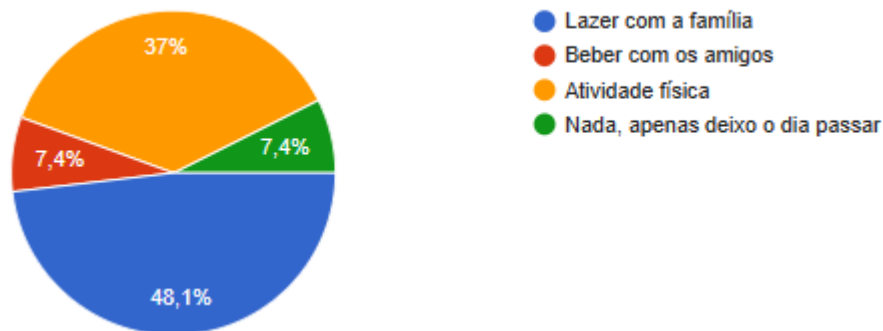


Fonte: elaborada pelo autor (2023).

Para Cabezas-Peña (2000) a qualidade de vida do profissional está ligada às experiências de bem estar que o policial vive, extra serviço, com lazer com a família ou amigos, atividade física, descanso, entrem outros meios, os quais geraram um equilíbrio entre as demandas ou cargas de trabalho, com intenção de controlar esses desequilíbrios físicos, psicológicos.

Nesse véis, é possível inferir da presente pesquisa que grande parte da amostra busca como forma de aliviar o estresse advindo do trabalho, ou lazer com a família e amigos ou praticar atividade física, estando estes grupos delimitados em mais de 90% da amostra. Nesse sentido percebe-se que quase toda a amostra busca meios para adquirir uma melhor qualidade de vida a qual seja nos dias em que não esteja trabalhando.

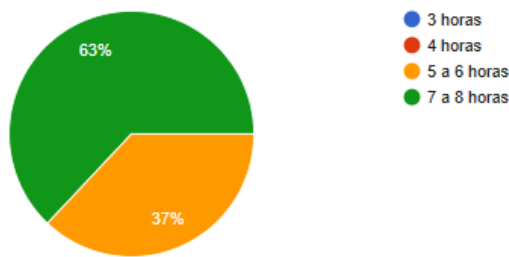
Gráfico 7 – Referente ao que faz para aliviar o estresse.



Fonte: elaborada pelo autor (2023).

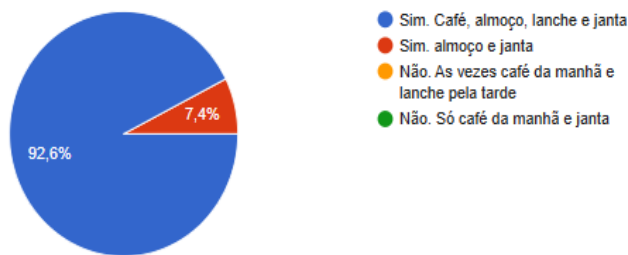
Conforme traz Daniela (2009) a qualidade de vida não está ligada unicamente ao que o policial vive de forma completa dentro do seu serviço, com desgastes físicos, mentais, mas está diretamente atrelada a maneira com a qual o policial leva a sua vida fora da sua rotina de trabalho, o que ele faz quando está de folga, os meios que ele busca para descansar e desestressas de tudo aquilo que passa durante o serviço. Em função disso percebe-se que o presente trabalho aborda em seu questionário tais questões, como a quantidade de horas de sono por dia nos dias de folga, alimentação nos dias de folga e se buscam descansar na folga. O que fica evidente é que 100% da amostra consegue dormir ao menos 5 a 6 horas por dia durante a folga e quanto a alimentação, 92,6% têm uma alimentação completa com café da manhã, almoço, lanche e jantar. Evidenciando assim uma boa qualidade de vida, em determinados pontos.

Gráfico 8 – Referente à quantidade de horas de sono.



Fonte: elaborada pelo autor (2023).

Gráfico 9 – Referente à alimentação nas folgas.



Fonte: elaborada pelo autor (2023).

Outros pontos abordados na pesquisa foram sobre a questão de ter ou não casa própria, onde se obteve como resultado 63% sim e 37% não. E também quanto à questão de estar contente ou não com a atual situação econômica, apenas 25,9% das respostas foram que estão muito contente com a sua atual situação financeira, 29,6% demonstraram um pouco de satisfação com a situação financeira, 40,7% disseram que não, que podem melhorar tal situação e outros 3,7% demonstraram total insatisfação com a situação financeira que detém.

Tais dados vem de encontro ao que Daniela (2009) trouxe dizendo que a situação socioeconômica e condições de moradia estão diretamente ligadas com a questão da qualidade de vida do policial. Uma vez que tais descontroles em ambas as áreas podem gerar estresses, preocupações e ainda problemas em gerais a vida do policial. Logo uma vida socioeconômica controlada, bem como a moradia própria podem ser pontos que agreguem para que o policial tenha uma melhor qualidade de vida.

A partir da amostra pode-se inferir que não só o que o policial vive em serviço que diz sobre a sua qualidade de vida, mais outros fatores externos a isso, que em sua podem ser mais contribuintes do que o serviço em si. Um dos principais pontos que a de se analisar é a folga do policial, o que ele faz nesse período, a quantidade de vezes que ele permanece de folga, bem como o modo com que ele a utiliza.

Por fim, a parte pratica da amostra confirma que uma melhor relação do policial com atividade física, uma boa alimentação, um com controle de descanso e horas de sonos,

agregado a um controle de dias de trabalho emendados virtuais, com dias de lazer, controlando sempre a ingestão de bebidas alcoólicas e evitando a utilização de cigarros, atrelado a um bom controle socioeconômico englobaria o termo qualidade de vida, a fim de se buscar cada vez mais pontos que contribuam para esse fim, que é ter uma excelente qualidade de vida.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O estudo em questão nos mostra o quão é importante o cuidado que o profissional da segurança deve ter com sua saúde no sentido de se prevenir contrar trabalhos excessivos e desgastes mentais. É claro que ninguém esta impune de sofrer com desgastes físicos e mentais, é normal com que um dia de trabalho cause cansaços musculares e mentais, mas é possível recuperar todo esse desgaste com atitudes favoráveis a saúde. o descaso com suas condições físicas podem gerar consequências negativas.

A atividade ostensiva é o tipo de serviço que exige do policial um esforço físico e mental no sentido de que ele é submetido a diversas situações nos seus dias de trabalho. O policiamento ostensivo cuida da fase preventiva do crime, ou seja, é o patrulhamento policial no dia a dia dos cidadãos. Este tipo de rotina submete a falta de sono, ao tempo excessivo de exposição ao sol, a falta de alimento, água, descanso. O que para qualquer pessoa seria uma rotina desgastante mesmo que não ocupasse a atividade policial.

Partindo disso, o trabalho teve como objetivo questionar se o efetivo policial tem levado a sua forma de viver de modo saudável. Sendo assim, o presente trabalho tem como objetivo estudar a qualidade de vida do policial militar, os efeitos negativos que ele pode sofrer ao se descuidar e exagerar nas suas funções de serviço, bem como os efeitos positivos que ele pode ter ao buscar ter uma boa qualidade de vida.

Com as respostas analisadas restou evidenciado que no tocante a regional de águas lindas os policiais tem se preocupado com sua saúde tanto policiais mais novos como policiais mais velhos e sem distinção de sexo. Foi apresentado um questionário contendo perguntas relacionadas a forma de viver dos policiais no sentido de se os mesmos tem se preocupado em descansar após um dia de trabalho, quantas horas por dia costumam dormir, se costumam emendar escalas de serviços como os próprios virtuais, e além disso, se praticam atividades físicas, o tempo de duração, a forma de se alimentarem. E dentre outras perguntas foram feitas perguntas também que mexe no tocante a saúde mental do policial, como se o mesmo se

encontra confortável com sua atual situação econômica, se ele tem casa própria.

Observou-se, portanto, um bom resultado por parte dos policiais de modo que a grande maioria respondeu satisfatoriamente ao questionário, atribuindo que levam uma vida com descansos, pausas nas escalas, execução de atividades físicas, satisfação parcial com sua situação econômica, a grande maioria com casa própria.

Por tudo isso, tendo em vista a importância dessa função que estes cidadãos assumem na segurança pública e tendo em vista os efeitos e consequências que podem ser causados gera uma importância no estudo apresentado para despertar cada vez mais os cuidados que estes profissionais devem tomar com sua saúde tendo em vista sua ocupação funcional, e além disso dar uma maior visibilidade ao assunto para despertar no estado um interesse maior em dar um amparo na saúde do policial militar.

## REFERÊNCIAS

DE BRITO, JOSE CAETANO. **A evolução histórica da polícia militar de Goiás**. Goiania. 1991.

CABEZAS, Peña, C. (2000). La calidad de vida de los profesionales. **Federación Médica Colombiana**, 7, 53-68.

FERREIRA, Daniela Karina da Silva; BONFIM, Cristine; AUGUSTO, Lia Giraldo da Silva. Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 3403-3412, 2011.

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

MINAYO, MCS., SOUZA, ER., and CONSTANTINO, P., coords. **Missão prevenir e proteger: condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro** [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2008. 328 p. ISBN 978-85-7541-339-5. Available from SciELO Books

NETO, DIOGO DE FIGUEIREDO MOREIRA. A segurança pública na Constituição. **O**

**Alferes**, v. 9, n. 28, 1991.

DE OLIVEIRA, Luis Carlos Nobre; QUEMELO, Paulo Roberto Veiga. **Qualidade de vida de policiais militares**. 2014.

OLIVEIRA, K. L. de & Santos, L. M. dos. (2010) Percepção da saúde mental em Policiais Militares da força tática de rua. **Revista Sociologias**. Porto Alegre, ano 12, n.25, set/dez 2010, p.224-250.

SOUZA, Cibeli de. História da polícia militar de Goiás. **O Anhanguera**. Goiânia, ano 1, v. 01, jan/abr, grafopel, 1999.

SOUZA, E. R. de; Minayo, M. C. de S.; Silva, J. G e; Pires, T. de O. Fatores associados ao sofrimento psíquico de policiais militares da cidade do Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, 28 (7): 1297-1311, jul, 2012.

SOUZA, E. R.; FRANCO, L. G.; MEIRELES, C. C.; FERREIRA, V. T.; SANTOS, N. C. Sofrimento psíquico entre policiais civis: uma análise sob a ótica de gênero. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 23, n. 1, p. 105-114, jan./jun. 2007.

SOUZA FILHO, Maurício José de et al. **Avaliação da qualidade de vida de policiais militares**. **R Bras Ci e Mov**, v. 23, n. 4, p. 159-69, 2015.

