

EFEITOS DO TRABALHO NOTURNO SOBRE O SONO DO POLICIAL MILITAR

EFFECTS OF NIGHT WORK ON THE SLEEP OF MILITARY POLICE

BORGES, Renan Cândido da Silva ¹
IANNINI, Carla Karina dos Santos Carvalho ²

RESUMO

O presente artigo levantou quais são os efeitos do trabalho noturno sobre o sono do policial militar, por meio de estudo realizado no 20º Batalhão de Polícia Militar do Estado de Goiás. Foi realizada pesquisa de campo por meio de questionário com policiais militares desta unidade, cuja escala incluía serviços no período noturno. Observou-se que grande parcela dos policiais sentem cansaço, irritabilidade e dificuldade de concentração decorrentes da privação de sono. Uma parcela menor apresentou problemas emocionais, distúrbios digestivos e uso de medicamentos. Por fim, a medida considerada mais eficaz pelos policiais para minimizar os danos causados à sua saúde foram as pausas programadas para descanso, seguida por educação em saúde e treinamento físico. Portanto, esta pesquisa aborda a importância do sono, os efeitos de sua privação e as estratégias para minimizá-los, contribuindo para a saúde do policial, bem como para a eficácia de seu trabalho.

Palavras-chave: Polícia Militar de Goiás. Trabalho noturno. Privação de sono.

ABSTRACT

The present article investigated the effects of night work on military police sleep through a study carried out at the 20th Military Police Battalion of the State of Goiás. A field survey was conducted by means of a questionnaire with military police officers of this unit. included services during the night. It was observed that a large number of police officers feel fatigue, irritability and difficulty concentrating due to sleep deprivation. A smaller portion had emotional problems, digestive disorders and use of medications. Finally, the measure considered most effective by the police to minimize the damage to their health was the breaks programmed for rest, followed by health education and physical training. Therefore, this research presents the importance of sleep, the effects of their deprivation and strategies to minimize them, contributing to the health of the police officer, as well as to the effectiveness of their work.

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, renancandido.borges@gmail.com; Valparaíso de Goiás – GO, Maio de 2018

² Professora orientadora: Mestre, professora do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás CAPM, carlakinacarvalho@gmail.com, Valparaíso de Goiás – GO, Maio de 2018.

Keywords: Military Police of Goiás. Night work. Sleep deprivation.

1 INTRODUÇÃO

O papel da Polícia Militar é de primordial importância para nossa sociedade. Sua atuação tem a finalidade de proteger o cidadão comum, bem como a sociedade e seus bens públicos ou privados. Por conseguinte, o seu ofício principal é o patrulhamento ostensivo. Esta ação é que transmite segurança para as comunidades em que atuam.

A Lei nº 8.033, de 02 de dezembro de 1975 cita em seu art. 30. Inciso I, que é dever do Policial-Militar “a dedicação integral ao serviço Policial-Militar e a fidelidade à instituição a que pertence, mesmo com o sacrifício da própria vida”. Esta dedicação integral, e a própria necessidade da população, faz com que seja indispensável a atuação destes militares também em período noturno. Tal serviço é vital para que sejam observados e cumpridos leis e regulamentos.

A mesma Lei nº 8.033, de 02 de dezembro de 1975, aponta em seu art. 27, inciso VII, que o sentimento de dever do policial militar deve levá-lo a observar o preceito de “empregar todas as suas energias em benefício do serviço”. Sendo assim, é peculiar a esta profissão o uso de toda sua capacidade mental e física em proveito da sua missão.

Este trabalho visa demonstrar que, apesar de sua imprescindibilidade, o trabalho exercido em período noturno decorre em implicações a saúde daqueles que o exercem, principalmente no que tange a respeito da privação do sono. Desta forma, é importante responder “quais são os efeitos que o trabalho noturno produz no sono do policial militar?”.

Este trabalho tem como objetivo geral traçar a repercussão que o serviço noturno traz sobre o sono do policial militar.

Os objetivos específicos são:

- Conhecer alguns conceitos e características sobre o sono;
- Descrever a necessidade de sono que os indivíduos possuem;
- Caracterizar a importância do ofício exercido pelo policial militar em período noturno;

- Delinear os efeitos causados sobre a saúde ocupacional destes policiais militares;
- Apresentar algumas estratégias que podem ser tomadas para minimizar os possíveis danos causados à saúde destes profissionais.

Visto que em toda a Polícia Militar de Goiás existem policiais que exercem sua ocupação em período noturno, esta pesquisa será de grande valia para esta instituição, pois, conhecer a importância do sono, o efeito de sua privação e as estratégias para minimizá-los, podem contribuir para o aumento do bem-estar do policial e da sociedade, além de aumentar a eficácia do trabalho policial.

2 REVISÃO DE LITERATURA

O sono é definido cientificamente como

Um conjunto de alterações comportamentais e fisiológicas que ocorrem de forma conjunta e em associação com atividades elétricas cerebrais características. É um estado comportamental complexo no qual existe uma postura relaxada típica, a atividade motora encontra-se reduzida ou ausente e há um elevado limiar para resposta a estímulos externos. O sono é reversível à estimulação. A vigília, em contrapartida, caracteriza-se por elevada atividade motora, por alta responsividade e por um ambiente neuroquímico que favorece o processamento e o registro de informações e a interação com o ambiente. A alternância entre sono e vigília ocorre de forma circadiana, sendo esse ciclo variável de acordo com idade, sexo e características individuais. [...] (NEVES *et al.*, 2013, p. 58).

O sono é induzido pela produção de um neuro-hormônio chamado melatonina, fabricado pela hipófise na ausência de luz. A maior produção deste hormônio ocorre no período de zero às seis horas, sendo o momento de pico entre duas e três horas da manhã. Enquanto estamos dormindo, o organismo regula o sistema imunológico, o sistema hormonal e recompõe os neurotransmissores, o que faz do sono uma necessidade básica. O sono é quem melhora o humor, a atenção, o raciocínio, a energia, a produtividade, a saúde, a segurança e a longevidade. (JÚNIOR, 2010)

O sono é composto de mais de uma etapa, pois é

[...] constituído por um ciclo de 5 fases que se repetem constantemente a cada 90 minutos. A primeira fase caracteriza-se pelo adormecimento; a segunda é a fase do sono confirmado; na terceira e quarta fase são de sono profundo, com ondas eletroencefalográficas lentas semelhante à vigília desatenta. Nesta, há persistência do tônus muscular e não há movimentos oculares. Na quinta fase ou “fase do sono paradoxal”, há uma atividade eletroencefalográfica de ondas rápidas, semelhantes às da vigília atenta. É

nesta fase em que sonhamos e temos os movimentos rápidos dos olhos (fase REM) e diminuição importante do tônus muscular, com conseqüente descanso real a nível físico e mental. Durante o sono, estas fases sucedem-se várias vezes de forma consecutiva em períodos de 90 minutos de duração e em cada fase o indivíduo permanece por certo período de tempo. Este tempo vai sendo gradualmente cada vez menor para as primeiras fases e maior para as últimas. Por volta das 02:00 às 04:00 horas o indivíduo estará por mais tempo na fase paradoxal coincidindo com a queda da temperatura corpórea, da adrenalina, do cortisol, etc. Quanto mais baixa a temperatura corporal, maior a possibilidade de ocorrer o sono paradoxal, garantindo-se assim um completo descanso físico e mental (HERNÁNDEZ, [20--?], p. 81).

Após o princípio do domínio sobre a transcrição de ondas cerebrais, por meio do exame de eletroencefalograma, o conhecimento sobre o sono evoluiu experimental e clinicamente. Esse conhecimento possibilitou distinguir o sono da vigília relaxada, bem como seus variados estágios. Este saber foi ampliando-se durante todo o século XX, por meio do desenvolvimento de registros poligráficos, mediante o exame de polissonografia, os quais serviram para registro da fisiologia do sono e definições mais satisfatórias dos seus distúrbios. Tal entendimento possibilitou o nascimento da Medicina do Sono (FERNANDES, 2006).

Segundo Fernandes (2006), as necessidades de sono são variáveis entre os indivíduos, e são influenciadas por características como idade e formato individual. A autora explica que o neonato dorme cerca de 80% do período de um dia, o lactente de 13 a 15 horas por dia, o pré-escolar 12 a 13 horas por dia, a criança escolar 10 a 12 horas por dia, o adolescente entre 8 e 10 horas por dia, e o adulto entre 5 a 8 horas por dia, em média. Ele ainda esclarece que a maior parcela dos adultos não se sente satisfeita com menos de sete horas de sono diárias. Portanto, indivíduos que se sentem recuperados com menos de três horas diárias de sono são raros.

É de concordância entre diversos autores que o trabalho desempenhado em turnos noturnos regulares, variáveis ou em regime de plantão trazem como resultado implicações à saúde daqueles que o exercem. Os estudiosos expressam que, dentre aqueles que trabalham desta forma, as reclamações em relação a problemas de sono são frequentes. É notório que para dormir ao longo do dia, os trabalhadores enfrentam diversos obstáculos, o que leva a momentos de sono mais curtos, que não possibilitam a restauração do corpo (GASPAR; MORENO; MENNA-BARRETO, 1998).

Os efeitos causados sobre a saúde ocupacional destes trabalhadores são variados, pois, quando eles passam uma noite com ausência total de sono, isto causa um efeito conhecido como “rebote de sono”. Tal fenômeno perdura pelas duas próximas noites, aumentando as porções de sono REM na primeira e de NREM na segunda, o que faz com que eles só consigam dormir normalmente na terceira noite. Portanto, aqueles que trabalham em período noturno podem ter uma estrutura de sono alterada, manifestando sinais de irritabilidade, cansaço, alterações de percepção e uma mescla de aumento da sonolência revezada com episódios de insônia (FERNANDES, 2006).

O homem é considerado um ser diurno por desenvolver suas atividades pessoais e profissionais durante o dia e dormir ou descansar no período noturno, entretanto, o estilo de vida e alguns modelos de distribuição do trabalho ou escalas de trabalho, especialmente as escalas de horários não convencionais, tendem a inverter esse padrão biológico natural inerente ao ser humano. Para tanto, essa inversão do ritmo biológico pode implicar em graves problemas como deficits cognitivos, motores e psicológicos, prejudicando, em geral, a saúde física, mental e social do trabalhador. [...] o trabalhador e o empregador de vários setores da economia contribuem para a consolidação da moderna sociedade 24 horas. Essa modernidade traz benefícios à população em geral, pois todos os setores de trabalho disponibilizam serviços e atividades em todos os horários, proporcionando assim acessibilidade, conforto e praticidade a todos os indivíduos. Entretanto, o horário, o turno e as escalas de trabalho impactam de forma negativa na qualidade de vida, no convívio familiar, no lazer, nas horas de descanso e na saúde desses trabalhadores. (MELLO *et al.*, 2015, p. 86)

Sendo assim, o indivíduo submetido ao trabalho em períodos noturnos apresenta mais distúrbios de sono do que aquele que trabalha durante o dia, pois dorme menos horas, tira mais cochilos ao longo do dia, apresenta um sono descontínuo e pode ser constantemente interrompido por ruídos e condições de moradia desfavoráveis. Este trabalhador costuma ter o sono interrompido pelos barulhos ocasionados nas ruas, por tráfego de veículos, crianças, telefones, campainhas etc, contribuindo assim para um aumento no “débito de sono”, que costuma ser liquidado apenas quando ele pode dormir, durante um tempo maior, ao longo de uma ou duas noites de folga (HERNÁNDEZ, [20--?]).

O ofício exercido pelo policial militar no horário noturno é fundamental para a segurança pública, tendo em vista que sua principal finalidade é o policiamento ostensivo. Tal policiamento é executado pelo policial fardado, cuja presença possui caráter preventivo, com o objetivo de impedir a ação de infratores, evitando assim a ocorrência de atos que transgridam a lei (FRAGA, 2006). Como estas ações de infratores e ocorrências de atos delituosos não acontecem apenas

no período da manhã e tarde, faz-se necessário escalar os policiais para o trabalho noturno.

A mesma autora citada acima comenta ainda que o trabalho dos policiais militares se configura por meio de atividades que, ao mesmo tempo que se repetem, são de natureza incerta. Estas atividades são repetitivas no aspecto de seguirem uma rotina, às vezes no mesmo local, por horas seguidas, atuando com atenção e vigilância e intervindo em todos os acontecimentos “irregulares” no ambiente público. Porém, contraditoriamente, a rotina mistura-se com a incerteza do potencial perigo, que não se pode antever. O regime de trabalho do policial militar normalmente é feito por escalas, que variam entre 6 horas de trabalho por 18 de folga; 12 horas de trabalho por 48 de folga ou 24 horas de trabalho por 72 de folga. Todavia, o trabalho do policial não se restringe ao período do serviço, pois sua atuação pode tornar-se necessária em momentos em que não está oficialmente escalado, como em suas folgas ou na trajetória para o expediente. (FRAGA, 2006).

O trabalho do policial militar exige dele um alto nível de concentração, impondo que o mesmo permaneça atento e alerta a qualquer perturbação. A execução destas atividades em período noturno certamente amplia as possibilidades de acidentes com automóveis e lesões ocasionadas em perseguições dentro de ambientes com pouca ou sem iluminação. As chances aumentam até para ocorrências fatais, que singularmente ocorrem em confrontos com armas de fogo. (BERNARDO *et al.*, 2015).

Considerando que o termo “controles” refere-se a policiais que cumprem horário usual, e não em turnos,

É elevada a prevalência de distúrbios do sono entre policiais militares, dentre eles os respiratórios, insônia e bruxismo. A má qualidade do sono atinge 54% dos policiais, sendo significativamente maior (70%) nos que trabalham no turno noturno. Nos policiais com distúrbios do sono, o risco de adormecer ao volante, erro ou violação da segurança atribuídos à fadiga, descontrole da raiva em suspeitos e absenteísmo é significativamente maior que em controles. O trabalho em turno afeta a resposta fisiológica ao estresse, aumentando a proporção de sono curto (menos que seis horas) nessa população, o que culmina com maior morbidade cardiovascular, psiquiátrica e maior risco de acidentes. (BARBOSA; ALMEIDA; AMARAL, 2017, p. 47).

Ainda de acordo com estes autores algumas estratégias que podem ser tomadas para minimizar esses danos causados à saúde dos policiais que trabalham em turnos são a educação em saúde, a promoção da saúde, o diagnóstico e

tratamento multidisciplinar dos distúrbios do sono e comorbidades, as intervenções psicossociais, o treinamento físico, a higiene do sono, o desenvolvimento de horários de trabalho por cronotipos (ritmo corporal variável entre as pessoas, dividindo-se entre perfil cronobiológico matutino, vespertino ou indiferente), a fototerapia e as pausas programadas para o descanso (BARBOSA; ALMEIDA; AMARAL, 2017).

Hernández ([20--?], p. 91) destaca ainda que estes trabalhadores devem ser acompanhados pelo médico do trabalho, que procurará detectar e orientar especialmente nos seguintes aspectos:

- Problemas emocionais sérios, em função dos desajustes familiares, e sociais;
- Distúrbios digestivos e hábitos alimentares inadequados;
- Uso de medicamentos, como tranquilizantes, hipnóticos, estimulantes, etc, em decorrência da dessincronia de ritmo de trabalho e o ciclo circadiano do trabalhador;
- Ingestão excessiva de café, cerveja, aguardente ou outra bebida alcoólica;
- Doenças que possam ser decorrentes do trabalho noturno.

Em complemento, Hernández ([20--?], p. 91) também sugere que uma “[...] avaliação qualitativa e quantitativa do sono diurno deve ser realizada”.

Tanto as estratégias descritas acima, quanto o acompanhamento feito pelo médico do trabalho, podem melhorar consideravelmente o bem-estar do policial militar, aumentando assim sua capacidade para exercer sua ocupação dentro da sociedade com a prudência, disposição e dedicação que lhe é requerida.

3 METODOLOGIA

O objetivo da pesquisa foi delinear quais são os efeitos causados pelo trabalho em período noturno no sono do policial militar, portanto ela pode ser considerada como descritiva.

O público alvo foram os policiais militares do 20º Batalhão de Polícia Militar, localizado na cidade de Valparaíso de Goiás – GO, cuja escala incluía serviços no período noturno. Este Batalhão conta com, aproximadamente, 90

(noventa) policiais que se enquadram nesse grupo. Nesse estudo foram entrevistados 31 (trinta e um) policiais, aproximadamente, 34,5% do total.

O instrumento utilizado foi o questionário (Apêndice A) com perguntas fechadas, elaborado utilizando a ferramenta “Formulários Google”, cuja distribuição foi realizada ao público supracitado por intermédio da disponibilização do link da pesquisa pelo aplicativo whatsapp ao entrevistado, para que o mesmo respondesse usando o celular, computador ou tablet, nas datas de 26 de abril de 2018 a 01 de maio de 2018.

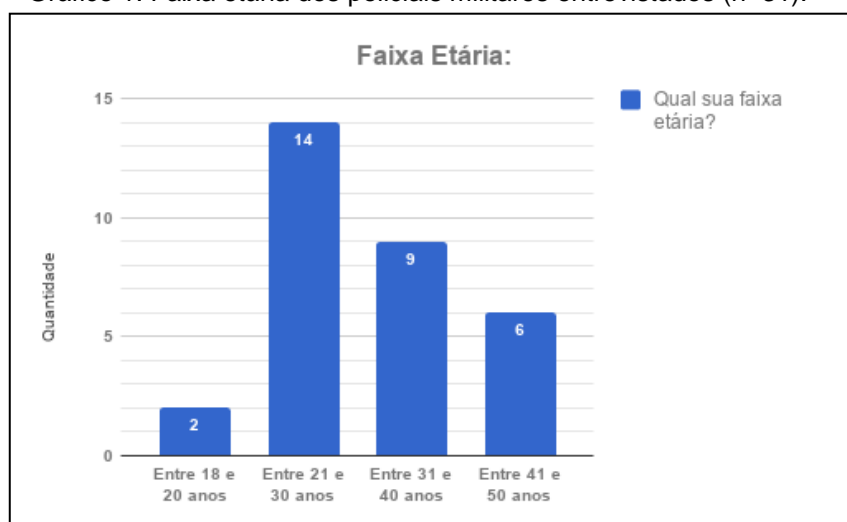
A escolha deste instrumento foi feita por entender ser a melhor forma de delinear os efeitos causados sobre a saúde ocupacional destes policiais militares, indagando sobre a necessidade de sono que os mesmos possuem, e o quanto eles consideram eficazes algumas estratégias que podem ser tomadas para minimizar os possíveis danos causados à sua saúde.

Após a aplicação do questionário, os dados foram compilados por intermédio do editor de formulários do Google e do programa Microsoft Excel, e a análise dos resultados apresentado na forma quantitativa, utilizando-se gráficos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente, foi analisado o perfil dos 31 (trinta e um) entrevistados. Deste total, 27 (vinte e sete) policiais são do sexo masculino, o que corresponde a 87,1%, e 4 (quatro) policiais são do sexo feminino, correspondendo a 12,9 %. Faziam parte da amostra policiais com idade entre 18 e 50 anos (Gráfico 1).

Gráfico 1: Faixa etária dos policiais militares entrevistados (n=31).



Fonte: O autor, 2018.

Todos os entrevistados tinham períodos noturnos inclusos em sua escala. Destes, 50% fazem, em média, 01 (um) serviço noturno semanalmente. Outros 40% fazem, em média, 02 (dois) serviços noturnos semanalmente. O quantitativo de 6,7% faz, em média, 03 (três) serviços noturnos semanalmente e 3,3% fazem 04 (quatro) serviços noturnos semanalmente (Gráfico 2).

Gráfico 2: Média de serviços noturnos semanais dos entrevistados (n=31).



Fonte: O autor, 2018.

No gráfico 3, disposto abaixo, podemos perceber que existe variação na quantidade de horas diárias de sono com que cada policial diz sentir-se satisfeito, confirmando a citação de Fernandes (2006) ao dizer que as necessidades de sono são variáveis entre os indivíduos, e são influenciadas por características como idade e formato individual.

Gráfico 3: Quantidade de horas de sono diárias com as quais se sentem satisfeitos os policiais militares entrevistados (n=31).



Fonte: O autor, 2018.

Fernandes (2006) havia esclarecido ainda que a maior parcela dos adultos não se sente satisfeita com menos de sete horas de sono diárias. Tal fato condiz com nossa pesquisa (Gráfico 3), pois, no total de policiais que a responderam, a maior parcela precisa entre 8 e 9 horas de sono por dia para sentirem-se satisfeitos (51,6%). E a segunda maior parcela (35,5%) necessita entre 6 e 7 horas de sono diárias para sentirem-se satisfeitos.

Apesar de não constituírem a maioria (Gráfico 4), grande parcela dos policiais (48,4%) encontra obstáculos para dormir durante o dia, o que harmoniza com o autor Hernández [20--?] Ao dizer que o trabalhador costuma ter o sono interrompido pelos barulhos ocasionados nas ruas, por tráfego de veículos, crianças, telefones, campainhas etc., contribuindo assim para um aumento no “débito de sono”.

Gráfico 4: Existência de obstáculos para dormir durante o dia (n=31).



Fonte: O autor, 2018.

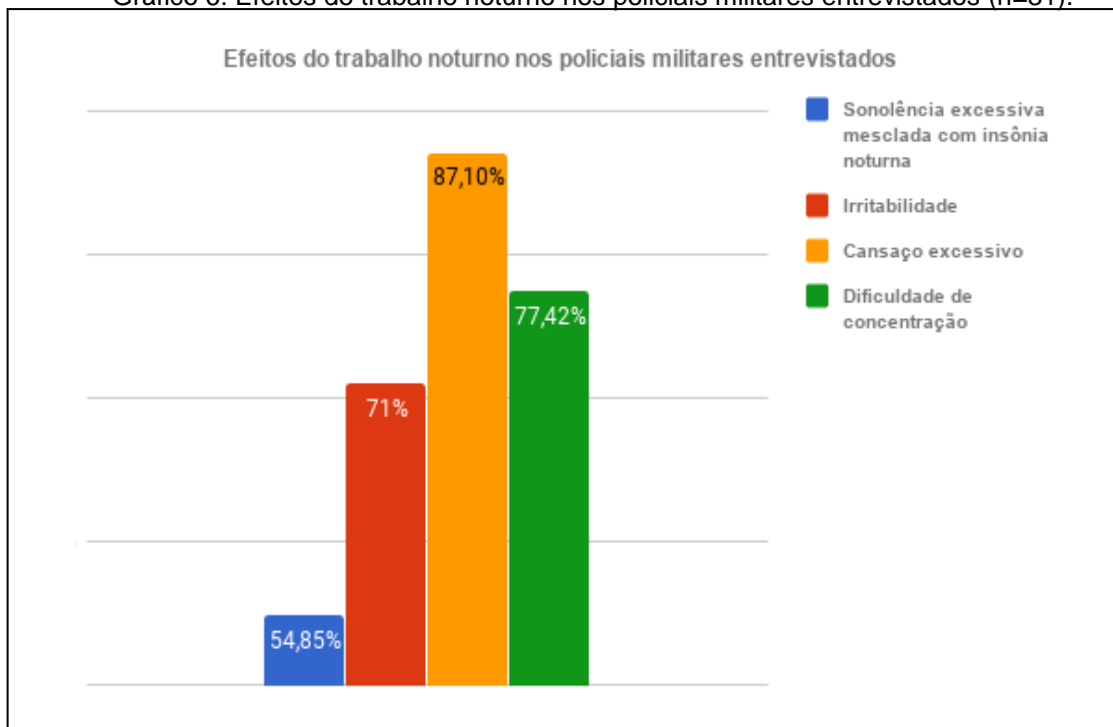
Gráfico 5: Quantidade de dias para reposição do sono (n=31).



Fonte: O autor, 2018.

Hernández [20--?] Havia citado ainda que esse “débito de sono” costumava ser liquidado apenas quando o trabalhador podia dormir, durante um tempo maior, ao longo de uma ou duas noites de folga, o que concilia com nossa pesquisa, onde a maior parcela dos entrevistados (24 policiais) necessita deste tempo para sentirem-se recuperados.

Gráfico 6: Efeitos do trabalho noturno nos policiais militares entrevistados (n=31).



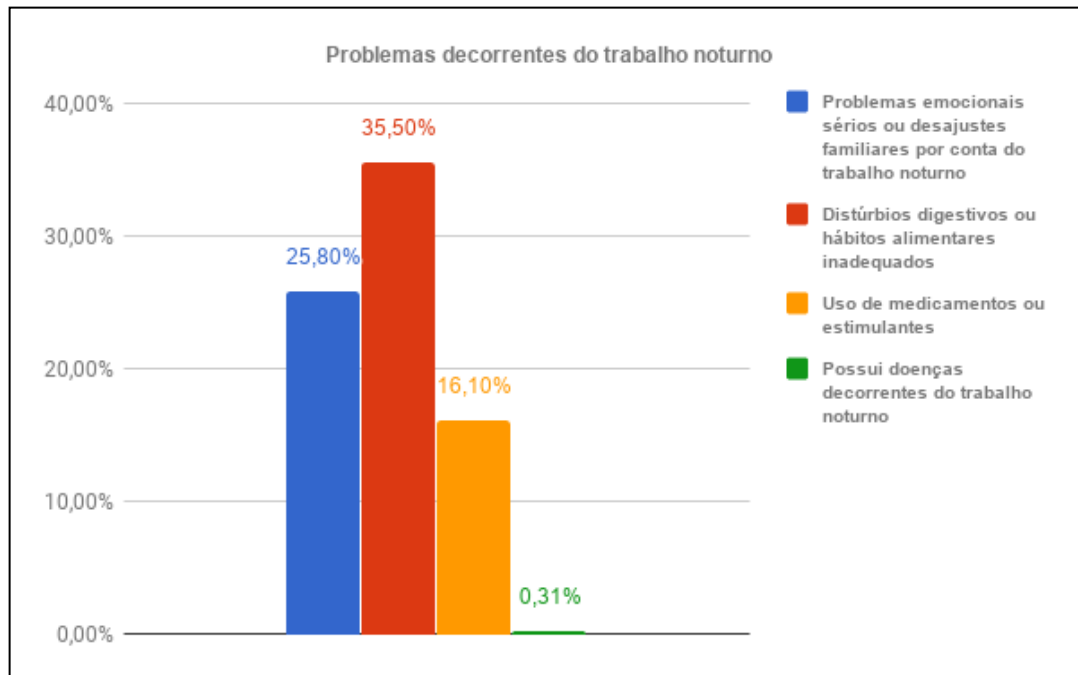
Fonte: O autor, 2018.

Em conformidade com a revisão de literatura, 54,85% dos policiais afirmam alternar períodos de sonolência excessiva diurna mesclados com episódios de insônia, 71% consideram que o trabalho no período noturno lhes causa irritabilidade e 87,10% sentem um cansaço excessivo após este mesmo trabalho. Tal dado harmoniza com a citação de Fernandes (2006), ao dizer que aqueles que trabalham em período noturno podem ter uma estrutura de sono alterada, manifestando sinais de irritabilidade, cansaço, alterações de percepção e uma mescla de aumento da sonolência revezada com episódios de insônia.

Ainda conforme gráfico 6, 77,42% dos entrevistados informaram que já sentiram dificuldade para concentrar-se e manter-se em estado de alerta enquanto estavam no serviço noturno. Para Bernardo *et al.* (2015), o trabalho do policial militar exige um alto nível de concentração. Portanto, esta dificuldade pode ampliar as possibilidades de acidentes com automóveis e lesões ocasionadas em perseguições dentro de ambientes com pouca ou sem iluminação, inclusive de ocorrências fatais. Da parcela de policiais entrevistados, 3 (três), ou 9,7%, informaram já terem sofrido acidentes de trabalho que consideram terem sido causados por sonolência excessiva.

Como disposto na revisão de literatura, Hernández [20--?] Destacou alguns aspectos principais que devem ser acompanhados e orientados pelo médico do trabalho. Os entrevistados foram questionados se consideravam que suas vidas eram influenciadas por alguns destes aspectos. Os que responderam positivamente estão descritos no gráfico 7.

Gráfico 7: Problemas decorrentes do trabalho noturno (n=31).

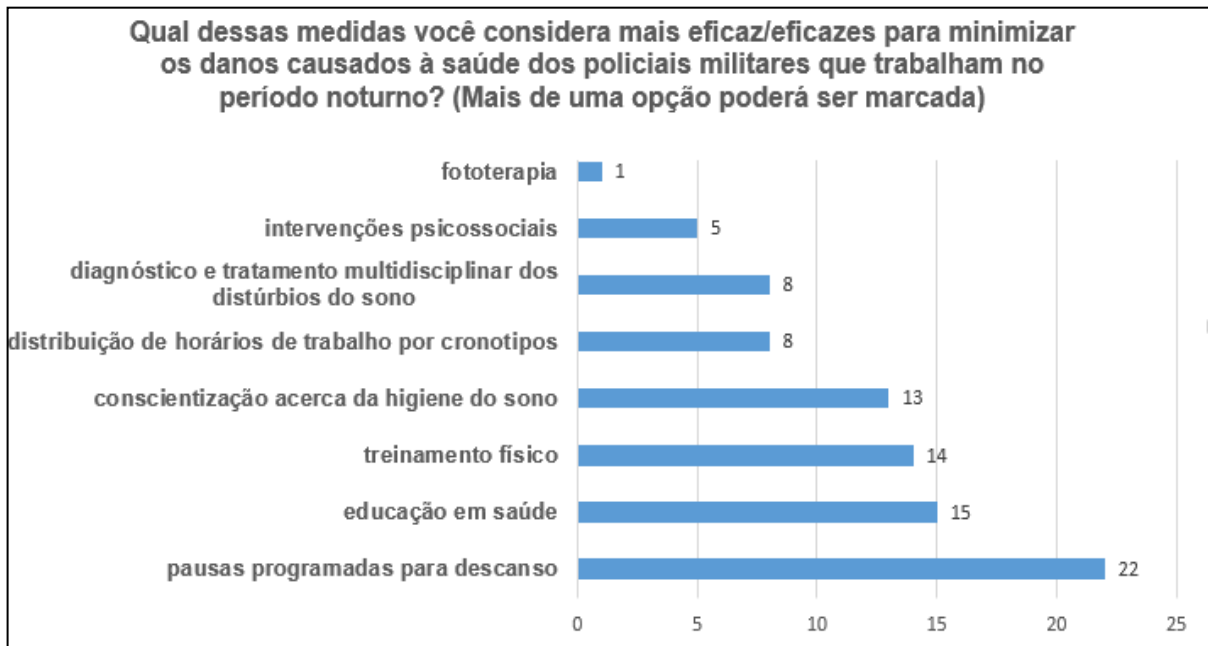


Fonte: O autor, 2018.

Após análise dos resultados obtidos em todo o questionário, pode-se inferir que os dados obtidos corroboram com Mello *et al.* (2015), quando afirmam que a inversão do ritmo biológico natural ao ser humano prejudica a saúde física, mental e social do trabalhador.

Isto posto, após descrição da necessidade de sono que os policiais militares possuem e exposição dos efeitos causados sobre sua saúde ocupacional, foi questionado aos entrevistados quais estratégias eles consideravam mais eficientes para minimizar estes possíveis danos, dentre as opções: educação em saúde, diagnóstico e tratamento multidisciplinar dos distúrbios do sono, intervenções psicossociais, treinamento físico, higiene do sono, distribuição de horários de trabalho por cronotipos, fototerapia e pausas programadas para o descanso. Estas opções foram dispostas com base nas proposições dos autores Barbosa, Almeida e Amaral (2017). Os resultados estão apresentados no gráfico seguinte.

Gráfico 8: Medidas eficazes para minimizar os danos causados à saúde dos policiais militares que trabalham no período noturno.



Fonte: O autor, 2018.

A medida considerada mais eficaz pelos policiais para minimizar os danos causados à sua saúde foram as pausas programadas para descanso, com 22 (vinte e duas) marcações. Em segundo lugar ficou a educação em saúde, com 15 (quinze) marcações, seguida pelo treinamento físico, com 14 (quatorze) marcações. Conscientização acerca da higiene do sono obteve 13 (treze) marcações, e distribuição de horários de trabalho por cronotipos e diagnóstico e tratamento multidisciplinar dos distúrbios do sono obtiveram a mesma quantidade de marcações, 8 (oito). Intervenções psicossociais tiveram 5 (cinco) marcações e fototerapia 1 (uma) marcação.

Tal conhecimento é de extrema importância para composição de estratégias eficientes que contribuam para a saúde do policial militar que trabalha em período noturnos, visto que o trabalho exercido nestes horários é de suma importância para nossa sociedade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho propiciou a aprendizagem referente a características da necessidade do sono que os indivíduos possuem, bem como avaliou quais são os efeitos causados pela sua privação nos Policiais Militares do 20º Batalhão de Polícia Militar do Estado de Goiás.

O trabalho exercido pelo policial militar no serviço noturno é primordial. Porém, a pesquisa atesta que esta obrigatoriedade traz efeitos sobre a saúde ocupacional dos policiais: 54,8% afirmam alternar períodos de sonolência excessiva diurna mesclados com episódios de insônia noturna, 71% consideram que o trabalho no período noturno lhes causa irritabilidade e 87,1% sentem um cansaço excessivo após este mesmo trabalho. Aproximadamente, 77,42% dos entrevistados informaram que já sentiram dificuldade para concentrar-se e manter-se em estado de alerta enquanto estavam no serviço noturno e 9,7%, informaram já terem sofrido acidentes de trabalho que consideram terem sido causados por sonolência excessiva.

O conhecimento destes dados pode auxiliar a Polícia Militar de Goiás na definição de estratégias efetivas para minorar possíveis males causados à saúde de seus policiais militares. Recordamos que, no ponto de vista dos entrevistados, a medida considerada mais eficaz para este objetivo são as pausas programadas para descanso, seguida por educação em saúde, treinamento físico, conscientização acerca da higiene do sono, distribuição de horários de trabalho por cronotipos, diagnóstico e tratamento multidisciplinar dos distúrbios do sono, intervenções psicossociais e fototerapia.

Como sugestão para pesquisas futuras, indica-se o estudo da aplicabilidade e proveito das medidas supracitadas na redução dos efeitos causados pelo trabalho noturno no sono dos policiais, visto que tais ações influenciam diretamente na saúde do policial militar e, conseqüentemente, na qualidade do serviço prestado à sociedade.

REFERÊNCIAS

ALVES JÚNIOR, Dirceu Rodrigues. Repercussão do sono sobre o trabalho. **Diagn Tratamento**, São Paulo, v. 3, n. 15, p.150-152, abr. 2010. Disponível em:

<<http://files.bvs.br/upload/S/1413-9979/2010/v15n3/a1566.pdf>>. Acesso em: 23 maio 2018.

BARBOSA, Eline; ALMEIDA, Suzy Darlen Soares de; AMARAL, Waldemar Naves do. Distúrbios do sono no policial militar. **Revista Brasileira Militar de Ciências**, Goiânia, v. 4, n. 8, p.47-50, nov. 2017. Trimestral. Disponível em: <<http://rbmc.org.br/edicoes-antiores/revista-brasileira-militar-de-ciencias-vol-2-no-7-novembro-de-2017.html>>. Acesso em: 31 maio 2018.

BERNARDO, Esp. Valdeni Manoel et al. Efeitos do Trabalho em Turnos na Qualidade do Sono de Policiais: Uma Revisão Sistemática. **Revista Cubana de Medicina Militar**, Ciudad de La Habana, v. 44, n. 3, p.1-1, set. 2015. Trimestral. Disponível em: <http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-6572015000300007>. Acesso em: 23 maio 2018.

FERNANDES, Regina Maria França. **O sono normal**. Ribeirão Preto: Universidade de São Paulo, 2006. v. 39, p. 157 - 168. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/372/373>>. Acesso em: 23 maio 2018.

FRAGA, Cristina K.. Peculiaridades do trabalho policial militar. **Revista Virtual Textos & Contextos**, [S. L.], v. 1, n. 6, p.1-19, dez. 2006. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/html/3215/321527159007/>>. Acesso em: 23 maio 2018.

GASPAR, S.; MORENO, C.; MENNA-BARRETO, L.. Os plantões médicos, o sono e a ritmicidade biológica. **Revista da Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v. 44, n. 3, p.239-245, set. 1998. Trimestral. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-42301998000300013>. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-42301998000300013&script=sci_arttext>. Acesso em: 23 maio 2018.

HERNÁNDEZ, Lourdes Josefina de Moya Moya de. **Curso de Especialização em Medicina do Trabalho**. São Paulo: Cedas, [20--?]. 189 p.

MELLO, Marco Túlio de et al. Transtornos do sono e segurança do trabalho. **Revista do Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região**, Campinas, v. 1, n. 46, p.85-98, jun. 2015. Disponível em: <https://juslaboris.tst.jus.br/bitstream/handle/20.500.12178/100800/2015_mello_marc_o_transtornos_sono.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 23 maio 2018.

NEVES, Gisele S. Moura L. et al. Transtornos do sono: visão geral. **Revista Brasileira de Neurologia**, Rio de Janeiro, v. 49, n. 2, p.57-71, jun. 2013. Trimestral.

Disponível em: <<http://files.bvs.br/upload/S/0101-8469/2013/v49n2/a3749.pdf>>.
Acesso em: 23 maio 2018.

Apêndice A - Roteiro do Questionário de Pesquisa (Google Formulário)

Questionário sobre repercussão do trabalho noturno no sono do policial militar

Este questionário destina-se aos policiais militares do 20º Batalhão de Polícia Militar, localizado na cidade de Valparaíso de Goiás - GO, que exercem suas atividades, ou parte dela, em período noturno.

O mesmo tem como objetivo o fornecimento de dados para o trabalho de conclusão do curso de Pós-Graduação do Aluno Soldado Renan Cândido.

1. Preencha abaixo com o seu sexo:

Marcar apenas uma oval.

- Masculino
 Feminino

2. Qual sua faixa etária?

Marcar apenas uma oval.

- Entre 18 e 20 anos
 Entre 21 e 30 anos
 Entre 31 e 40 anos
 Entre 41 e 50 anos
 Acima de 50 anos

3. A distribuição da sua escala na Polícia Militar inclui serviços no período noturno?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

4. Em média, quantos serviços noturnos você faz semanalmente?

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 4
 Não realizo serviço noturno semanalmente, apenas extraordinariamente

5. Com quantas horas de sono diárias você se sente satisfeito?

Marcar apenas uma oval.

- mais de 9 horas por dia
 entre 8 e 9 horas por dia
 entre 6 e 7 horas por dia
 menos de 6 horas por dia

Questionário sobre repercussão do trabalho noturno no sono do policial militar

6. **Após um serviço noturno, você encontra obstáculos para dormir durante o dia? Por exemplo, ruídos de tráfego de veículos na rua, telefones, campainhas etc.**

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

7. **Após quantos dias você sente que liquidou o "débito de sono" gerado pelo serviço noturno?**

Marcar apenas uma oval.

- no dia seguinte
 após uma noite de folga
 após duas noites de folga
 após três noites de folga

8. **Após o serviço noturno, você alterna períodos de sonolência excessiva diurna mesclados com episódios de insônia noturna?**

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

9. **Você considera que o trabalho no período noturno te causa irritabilidade?**

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

10. **Você sente um cansaço excessivo após o trabalho no período noturno?**

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

11. **Você já sentiu dificuldade para concentrar-se e manter-se em estado de alerta enquanto estava no serviço noturno?**

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

12. **Você já se envolveu em algum acidente de trabalho que considera ter sido causado pela sonolência excessiva?**

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

13. **Você já teve problemas emocionais sérios ou desajustes familiares por conta do trabalho noturno?**

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

Questionário sobre repercussão do trabalho noturno no sono do policial militar

14. Você possui distúrbios digestivos ou considera que possui hábitos alimentares inadequados?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

15. Para manter o ritmo exigido no trabalho noturno você já fez uso de algum medicamento ou estimulante?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

16. Você adquiriu alguma doença decorrente do trabalho noturno?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

17. Qual dessas medidas você considera mais eficaz/eficazes para minimizar os danos causados à saúde dos policiais militares que trabalham no período noturno? (Mais de uma opção poderá ser marcada)

Marque todas que se aplicam.

- educação em saúde
 diagnóstico e tratamento multidisciplinar dos distúrbios do sono
 intervenções psicossociais
 treinamento físico
 conscientização acerca da higiene do sono
 distribuição de horários de trabalho por cronotipos
 fototerapia
 pausas programadas para descanso

Powered by
 Google Forms