

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA E SUA CONTRIBUIÇÃO PARA A SAÚDE E DESEMPENHO DO TRABALHO DO POLICIAL MILITAR

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION AND ITS CONTRIBUTION TO THE HEALTH AND PERFORMANCE OF THE WORK OF THE MILITARY POLICE

COELHO, Cleves Mendonça¹
SOUZA, Hidecazio de Oliveira²

RESUMO

O presente estudo tem como principal objetivo investigar como o tema educação física e qualidade de vida é desenvolvida no decorrer do processo de formação do policial. Atualmente, observa-se que muitos policiais militares devido tipo de trabalho exercido, como é o caso dos policiais que atuam no COPOM e Sargenteante que além praticarem movimentos repetitivos e de trabalharem a maior parte do tempo sentados, muitos não praticam atividades físicas, o que acaba comprometendo a qualidade de vida dos mesmos. Esse estudo tem como problemática as questões relacionadas a importância da atividade física para garantir uma melhor qualidade de saúde e desempenho no trabalho do policial militar. A metodologia utilizada para a realização da pesquisa foi a pesquisa bibliográfica e a coleta de dados, para juntar as informações, necessárias à construção dos raciocínios em torno do tema abordado. Foi feita a leitura, análise e interpretação de livros, artigos publicados na internet, com o objetivo conhecer as ideias de diferentes autores e suas contribuições científicas acerca do tema abordado. A pesquisa bibliográfica e a coleta de dados darão suporte a todas as fases desta pesquisa, contribuindo para definir conceitos, auxiliar na definição do problema, na determinação dos objetivos, na construção de hipóteses, e na elaboração do relatório final. Espera-se que esta pesquisa possa contribuir para conscientizar os policiais militares em especial os que estão na fase final de formação, a cerca da importância da prática da atividade física na garantia de uma melhor qualidade de vida e desempenho profissional.

Palavras-Chave: Sedentarismo e estresse. Atividade física. Qualidade de vida do Policial militar.

ABSTRACT

This work has as mainly objective to investigate how the theme physical education and life quality is developed on the elapse of the police formation process. Nowadays, it observes that many military polices due to the kind of job done, how it is the case of polices that act on COPOM e Sargenteante that above practicing repetitive movements and working the most part of the time seated, many don't practice physical activities, what ends up compromising the life quality of them. This study has as problematic the questions related to the importance of the physical activity to guarantee a better health quality and performance in the job of military

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, clevesmc@pm.go.gov.br; Trindade – Go, Março de 2018

² Professor orientador: Primeiro Tenente da PMGO e Odontólogo, professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás CAPM,hidecazio@hotmail.com, Trindade – Go, Março de 2018.

police. The methodology used to the realization of the research was the bibliographic research and data collecting, to gather the information, necessary for the construction of the reasonings around the topic addressed. Reading, analyzing and interpreting books and articles published on the internet was done with the objective of getting to know the ideas of different authors and their scientific contributions about the topic. Bibliographic research and data collection will support all phases of this research, contributing to define concepts, assist in problem definition, goal setting, hypothesis building, and final report writing. It is expected that this research might contribute to make the military police aware specially the ones that are in the final phase of formation, about the importance of the practice of physical activity in the guarantee of a better life quality and professional performance.

Key-words: Sedentarism and stress. Physical Activity. Life Quality of the Military Police

1 INTRODUÇÃO

Atualmente os assuntos relacionados a qualidade de vida onde se destaca, bons hábitos alimentares, os cuidados com o corpo vem ganhando destaque em toda sociedade. Dentro deste contexto, verifica-se que a atividade física e o esporte se destacam nos planejamentos da maioria das pessoas.

Esse estudo tem como problemática as questões relacionadas a prática educação física e as consequências que o sedentarismo, o estresse e a obesidade pode trazer para a saúde e desempenho do trabalho do policial militar.

A pesquisa objetiva fazer uma análise sobre a importância da educação física para policiais militares e inteirar sobre as consequências pelo fato dos mesmos não praticarem atividades físicas regularmente. Pretende-se investigar como o tema educação física e qualidade de vida é desenvolvido no decorrer do processo de formação do policial.

A rotina de trabalho de policiais militares após concluir o curso de formação em especial os que desempenham funções administrativas operacionais e a falta de comprometimento com a prática de atividades físicas podem comprometer a qualidade de vida e o desempenho profissional dos mesmos.

Pretende-se verificar se os comandos da polícia militar incentivam a corporação a praticar atividades físicas e adquirir hábitos mais saudáveis, física e mentalmente. Sabe-se que o serviço da polícia militar é tido como um dos mais estressantes, desgastantes, pois envolve vários fatores de risco que acabam afetando a capacidade física e psicológica da maioria dos policiais e por essa razão

exige dos mesmos uma melhor preparação física e psicológica no seu cotidiano profissional. Dentro deste contexto, a prática de atividades físicas é de suma importância para garantir uma melhor qualidade de vida para o policial militar.

Montti (2005) destaca que as atividades físicas contribuem para regular as substâncias relacionadas ao sistema nervoso, ajuda o indivíduo a lidar com os problemas, contribui para a redução do estresse e da ansiedade. Portanto, pode trazer vários benefícios a saúde principalmente para os policiais, pois além de contribuir para a sua formação, pode deixá-los melhor preparados tanto fisicamente como psicologicamente para lidar com os problemas relacionados ao trabalho e ter um melhor desempenho.

Pretende-se com esta pesquisa destacar a importância da educação física para os policiais militares e como a mesma pode contribuir para uma melhor qualidade de vida dos mesmos. Assim sendo, espera-se que a mesma possa contribuir para intensificar a prática de educação física e incentivar a divulgação de sua importância para uma melhor qualidade da saúde e um bom desempenho profissional.

2 REVISÃO DE LITERATURA

A profissão do policial militar, exige bom condicionamento físico para o sucesso de determinadas funções e por essa razão os cuidados para garantir uma boa saúde e um bom condicionamento físico são essenciais.

Para obter uma boa saúde, além de uma boa alimentação é importante a prática de atividades físicas e o exercício físico para prevenir doenças e obesidade. Segundo Guiselini (1996, p. 61):

Saúde é ter uma condição de bem-estar físico que inclui não apenas o bom funcionamento do corpo, mas também o vivenciar uma sensação de bem-estar espiritual (ou psicológico) e social, entendido este último, o bem estar social, como uma boa qualidade nas relações que o indivíduo mantém com as outras pessoas e com o meio ambiente. O polo positivo seria caracterizado pela capacidade de viver satisfatoriamente com a concepção de bem-estar geral. Observando as condições biopsicossociais ausentes de doenças.

A garantia de uma boa saúde está associada às condições adequadas de trabalho, do ambiente familiar, de uma boa alimentação, de hábitos saudáveis de vida e da prática de atividade física e exercício físico. É importante destacar que a

prática de atividade física se difere da prática de exercício físico, a atividade física está relacionada a ações ligadas ao nosso cotidiano como, caminhar, limpar uma casa, lavar um carro, passear, entre outras, ao passo que o exercício físico está relacionado a várias atividades planejada, estruturada e repetitiva que tem a finalidade de melhorar alguns componentes da aptidão física.

A aptidão física é o mesmo que condicionamento físico é conceituada como a capacidade de realizar um trabalho muscular de maneira satisfatória. A falta de condicionamento físico pode disseminar várias doenças devido a mudança dos nossos hábitos cotidianos.

A aptidão física relacionada a saúde apresenta os seguintes componentes:

Capacidade cardiorrespiratória ou resistência muscular – é a capacidade do organismo se adaptar em exercícios físicos com duração relativamente alta e que envolve vários grupos musculares (PITANGA, 2010).

Resistência e força muscular – Para Guiselini (1996), a força muscular é definida como sendo a capacidade dos músculos em exercer a tensão ou força e voltar a se tensionar. A força e resistência muscular são importantes na relação aptidão física e saúde por serem requeridas em várias atividades cotidianas como postura, transporte e carregamento de objetos e compras, carregar peso, entre outros.

Flexibilidade – é definida como amplitude de movimento possível em uma articulação ou em conjunto de articulações específica de cada região.

Composição corporal – está relacionada a identificação do grau de magreza ou adiposidade do corpo. É a quantificação dos principais componentes estruturais do corpo humano. Quando pessoa apresenta uma composição corporal desarmônica é corre o risco de desenvolver traumas, estresses físicos, mentais ou sociais.

O policial militar antes de ingressar na polícia militar passa por vários exames que envolvem habilidades físicas como: força, potência muscular, velocidade, flexibilidade, entre outros. Essa profissão exige em determinados casos um grande dispêndio energético e por essa razão exige que o mesmo tenha um bom condicionamento físico para obter sucesso em determinadas situações como: situações de violência, intervenções em determinados casos de comportamento humano que podem leva-lo a risco de morte, estresse, condições de trabalho,

exigindo dos mesmos um equilíbrio entre o uso da força e o respeito aos direitos individuais.

A atividade física contribui para a melhora de vários atributos relacionados ao dia-a-dia do policial militar, além de deixá-lo melhor preparado oferece melhores condições para tomar decisão quando for atender ocorrências que exigem maior esforço físico.

É importante destacar que, quando um policial militar mantém os níveis de atividades físicas ele garante uma melhora nas suas funções cardiovasculares e respiratórias além de reduzir consideravelmente o nível do estresse causado no exercício de sua profissão. O bem estar físico melhora a auto estima, reduz o nível de ansiedade, proporciona melhor produtividade no trabalho.

A atividade física visa trabalhar diretamente na melhora de um conjunto de atributos relacionados ao dia-a-dia, onde estando o policial militar bem preparado, estará com maiores condições de decisão no momento de atender as ocorrências que lhe são solicitadas. Ocorrências que podem exigir um grande esforço físico, sendo diretamente observado e exigido pelo cidadão que requer atendimento. O policial militar, profissional da segurança pública, deve entender que necessita manter permanentemente as condições físicas adequadas para o bom desempenho de suas funções, levando em consideração que a atividade física deve ser constituída não só durante o seu curso de formação, mas também como uma atividade diária, a fim de lhe proporcionar a destreza e a condição adequada para o atendimento das ocorrências. É a partir desta problemática de repensar a necessidade de se praticar uma atividade física que há a exigência pessoal de se desenvolver um trabalho mais sistemático, tendo em vista que a continuidade trará grandes benefícios ao ser humano, bem-estar, saúde e melhor desempenho profissional, pois estará mais disposto e, conseqüentemente, produzindo melhor, diminuindo o risco de desenvolvimento de doenças em geral. Portanto é de extrema relevância aceitar a importância da relação atividade física e o serviço policial militar. (MAJ PM FERREIRA; 2º SGT PM SÔNIA; 2º SGT PM BRAGANÇA; CB PM GASPAS).

A prática de atividade física é de suma importância para o policial militar, quando praticada regularmente além de garantir uma melhor preparação para esse profissional é benéfica a sua saúde, previne doenças e atribui uma melhor qualidade de vida a esse profissional.

O sedentarismo contribui para vários fatores relacionados a doenças como: obesidade, hipertensão, doenças respiratórias, doenças cardíacas, entre outras. Apesar da comprovação dos benefícios trazidos pela prática de atividades físicas e exercícios físicos para saúde um grande contingente de pessoas apresentam uma vida sedentária devido a vários fatores como: falta de informação sobre as conseqüências do sedentarismo para a saúde, fatores relacionados a atividade profissional como é o caso de vários policiais militares que após concluir o

período de formação passa a atuar em algumas áreas como o quadro administrativo e operacional e a partir daí abandonam a prática de atividades físicas passando a ter uma vida sedentária.

A vida sedentária acarreta um grande prejuízo para a saúde desse policiais que acabam ficando obesos e apresentam vários problemas de saúde, entre outros problemas. Por essa razão existe a necessidade de desenvolver um trabalho de conscientização sobre a importância do incentivo a prática de atividade física para garantir uma melhor qualidade de saúde e melhor desempenho profissional, para os policiais.

Segundo Lipp (2000), o estresse “é uma reação do organismo com componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais que ocorre quando surge a necessidade de uma adaptação grande a um evento ou situação de importância”.

A relação do policial militar com o seu trabalho influencia no seu estilo de vida devido o exercício de sua função está sujeito ao excesso de estresse que pode trazer sérias consequências a sua saúde como hipertensão, ansiedade, depressão, problemas interpessoais, queda no desempenho profissional insegurança, entre outras. Segundo Silveira, 2º Ten. PM da Cavalaria do Rio de Janeiro (2001, p. 02):

A profissão policial requer que este indivíduo atue no confronto contra a conduta irregular ou criminosa da sociedade, defendendo cidadãos, em específico o cidadão-vítima do cidadão-agressor. Inclusive a morte é uma realidade na vida deste profissional, podendo ser das vítimas, dos criminosos ou do próprio companheiro de trabalho, como a sua própria vida que também sofre perigo. O excesso de estresse pode gerar morte precoce, elevação da pressão arterial, problemas estomacais, problemas cardíacos, problemas dermatológicos, ansiedade, depressão, insegurança, sensação de "estar doente" e problemas interpessoais e principalmente deficiência no desempenho profissional, que no caso da segurança pública, poderá gerar consequências desastrosas.

O estresse traz sérias consequência para o estado de saúde e de bem-estar do policial militar e pode levar à doença e à morte. O estresse, desencadeia uma variedade de doenças, e para aliviar a tensão a prática de atividade física é de suma importância, pois contribui favoravelmente para reduzir o nível de estresse. Dantas (2011) destaca alguns benefícios psicológicos decorrentes da atividade física que são:

- ✓ Melhora o rendimento intelectual;
- ✓ Melhora a confiança e a segurança;
- ✓ Melhora a personalidade;
- ✓ Melhora a estabilidade emocional

- ✓ Melhora a memória e a percepção;
- ✓ Melhora a auto estima o bem estar;
- ✓ Melhora o humor;
- ✓ Melhora a satisfação sexual;
- ✓ Melhora a independência emocional.

Para Dantas (2011), o exercício físico possui uma evidente ação antidepressiva. O auto nível de stress traz serias consequência na qualidade de vida, da saúde e do bem-estar de qualquer pessoa.

Segundo Scharcow (2012, p. 10):

A correria do dia a dia, o estresse das atividades, a má alimentação, a postura incorreta ao sentar na cadeira. Tantos hábitos errados refletem diretamente na saúde dos policiais, por mais que a atividade seja considerada tranquila. As atividades físicas podem representar momentos de descontração, relaxamento e interação entre os policiais. O resultado positivo desses minutos longe da carga de trabalho pode refletir no aumento da produtividade e uma melhora no clima do ambiente corporativo.

Para Scharcow (2012) os maus hábitos alimentares, o estresse provocado pelo trabalho afetam a saúde de qualquer pessoa principalmente os policiais que devido ao tipo de trabalho acabam sendo seriamente prejudicados, por isso, é importante buscar por tratamentos preventivos como a prática de atividade física e exercícios físicos por serem eficazes e contribuem para a redução e para o controle do stress.

Sobre a importância da atividade física para uma melhor qualidade de vida Couto (2014, p. 54) destaca que:

A importância e a influência da atividade física na melhoria da qualidade de vida e no controle de estresse de um indivíduo já são fatos bastante conhecidos. Por essa razão, os profissionais da área de saúde têm afirmado, com frequência, que uma vida saudável e uma alimentação balanceada, uma vida familiar e social prazerosa, além da prática regular de atividade física, são de suma importância para saúde do indivíduo, especialmente quando se trata de atividades onde o desgaste físico e emocional é grande, como no caso dos policiais avaliados que, mesmo não atuando em atividades externas, passam por uma tensão psicológica considerável.

O exercício regular contribui para a garantia de uma boa saúde psicológica. A atividade física contribui para o combate do estresse, melhora a auto estima, o sono diminui a depressão e a ansiedade conduz o policial a ter uma melhor qualidade de vida e desempenho profissional.

3 RESULTADO E DISCUSSÃO

Segundo Pitanga (2010) a boa Saúde está relacionada ao bem-estar físico, mental e social e para tanto é importante adquirir bons hábitos alimentares e praticar atividades físicas regularmente. O policial militar deve se conscientizar que precisa se manter preparado fisicamente e adquirir as condições físicas adequadas para o bom desempenho de suas funções.

A prática regular de exercícios físicos, aliada a uma alimentação saudável, contribui para uma melhor qualidade da saúde, e diminui os riscos de adquirir doenças. Guiselini (1996) destaca que estaca a boa alimentação e a atividade física são essenciais para garantir força e resistência muscular, uma boa saúde e evitar alguns tipos doenças.

Em relação ao nível de estresse foi possível verificar que a maioria dos policiais devido à pressão e excesso de trabalho, responsabilidades, riscos, entre outros fatores acabam se estressando. Segundo Lipp (2000) o excesso de estresse conduz a sérias consequências psicológicas e emocionais que resultam em cansaço mental, dificuldade de concentração e perda de memória imediata, bem como crises de ansiedade e de humor. Portanto, a função dos policiais militares aliada a falta de atividade física um dos fatores que contribui para elevar o nível de estresse desses profissionais.

Para Dantas (2011) o estresse traz serias consequências psicológicas, afeta a qualidade de vida, e o bem-estar de qualquer pessoa e por essa razão o exercício físico é essencial, pois possui uma evidente ação antidepressiva.

Scharaciw (2012) destaca a importância das atividades físicas para diminuir os níveis de estresse, elas contribuem para tornar os policiais mais envolvidos com o próprio trabalho, favorecem um relaxamento muscular para que esses profissionais possam ter um melhor desempenho no trabalho, aumentar a autoestima e melhorar o relacionamento interpessoal.

Foi analisado a partir da pesquisa que dentre as funções exercidas pelo policial militar após o período de formação, muitos passam a exercer a função administrativa. A rotina de trabalho desses policiais aliada a falta de um comprometimento com a manutenção da forma física pode comprometer a qualidade da saúde dos mesmos.

Conforme destaca o Silveira, 2º Tenente da PM (2001) a prática de educação física é de suma importância para o policial militar, pois o bom condicionamento físico influencia positivamente no desempenho da sua profissão, devido esses profissionais conviverem com a violência, o risco de morte, a intervenção em determinadas circunstâncias do comportamento de alguns indivíduos, como situações de conflito e tensão, a carga e condições de trabalho e o estresse requerem desses profissionais uma melhor aptidão física e psicológica.

A função dos policiais os leva a trabalhar a maior parte do tempo sentado e a praticar movimentos repetitivos em especial para as funções apresentadas na tabela 01, onde esses policiais permanecem a maior parte do tempo sentados e praticando movimentos repetitivos.

Tabela 01: Função, posição e movimentos repetitivos

Função	Posição	Movimentos repetitivos
	Sentado	Sim
COPOM	X	X
Sargentante	X	X

FONTE: SGT PM Marques, 2ª CIA 6º BPM, 2018.

Por intermédio da pesquisa foi possível constatar que devido à posição e a forma de trabalho, muitos policiais se queixam de sentir dores em algumas partes do corpo como, coluna lombar, pescoço, lesão por esforço repetitivo e em alguns momentos se estressam, apresentam casos de obesidade além de apresentar desânimo dos mesmos para o trabalho.

Os policiais que praticam atividades físicas demonstram disposição para o trabalho, são bem humorados, e possuem melhor qualidade de saúde, ao passo que os policiais que possuem vida sedentária e não desenvolve nenhum tipo de atividade física estão mais propícios a obesidade e vários tipos de doença.

Segundo Couto (2014) o sedentarismo contribui para o surgimento de várias doenças como hipertensão, obesidade, doenças cardiovasculares nas pessoas que não praticam atividades físicas, por isso, a prática atividade física adquire um papel de suma importância para garantir a melhoria da qualidade de vida desses policiais, pois, visa melhorar a qualidade de vida dos mesmos por intermédio de atividades físicas que podem ser realizadas durante um período fora do horário de trabalho, com a finalidade de interromper a monotonia operacional e executar

exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos e as posturas inadequadas em especial dos policiais que exercem a função administrativa.

Outro fator que destaca a importância de praticar exercício físico regularmente são os benefícios em relação à saúde, doenças como hipertensão arterial, diabetes, dores nas articulações, obesidade que podem ser amenizadas por intermédio da prática de exercícios físicos.

Ao analisar os efeitos positivos que as atividades físicas podem trazer aos policiais militares, verificou-se a importância e a necessidade do incentivo da prática de tais atividades para garantir um melhor desempenho profissional, melhor aptidão física para exercer determinadas funções além de como foi dito anteriormente assegurar uma melhor qualidade de vida.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por intermédio da pesquisa foi possível constatar que após o período de formação muitos policiais militares passam a exercer a função administrativa e acabam deixando de lado o hábito de praticar atividades físicas, e durante a jornada de trabalho, muitos policiais militares são acometidos às diversas situações que podem ter reflexos diretos ou indiretos em sua qualidade de vida devido o tipo de trabalho exercido, obter uma postura inadequada, estresse, movimentos constantes repetitivos durante o trabalho, entre outros.

Verificou-se que prática de atividade física contribui para melhorias na qualidade de vida, pois preveni e ameniza o nível de estresse, melhora o relacionamento com os colegas, reduz a fadiga, diminui os casos de obesidade, sedentarismo, hipertensão entre outros problemas relacionados as atividades exercida pelos policiais militares além de contribuir para um melhor desempenho no trabalho, entre outros benefícios.

Portanto, esta pesquisa pretendeu destacar a importância da educação física e como a mesma pode contribuir para uma melhor qualidade de vida dos policiais militares. Assim sendo, espera-se que a pesquisa possa contribuir para intensificar a prática de atividade física e incentivar a divulgação de sua importância para os policiais.

Espera-se que esta pesquisa possa conscientizar os policiais militares em especial os que estão na fase final de formação sobre os benefícios que a prática da

atividade física pode trazer para os policiais militares a evitar vários problemas de saúde e garantir uma boa forma.

REFERÊNCIAS

COUTO, G.; VANDENBERGHE, L.; BRITO, E.A.G. **Interações interpessoais e estresse entre policiais militares: um estudo correlacional**. Arquivos Brasileiros de Psicologia, v. 64, n. 2, p. 47-63, 2012. Disponível em: http://unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/saude_foco/artigos/ano2014/imc_militares.pdf

DANTAS, E.H.M. **A Prática da Preparação Física**. Rio de Janeiro: Shape, 2011.

GIL, Antonio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GUISELINI, Mauro. **Qualidade de vida: um programa prático para um corpo saudável**. São Paulo: gente 2ª ed., 1996.

LIPP, M. E. N. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp (ISSL)**. 2.ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

MAJ PM FERREIRA; 2º SGT PM Sônia; 2º SGT PM Bragança; CB PM Gaspar. **Necessidade da Atividade Física para o Serviço Policial Militar**. Disponível em: <http://www.pm.pa.gov.br/files/files/necessidade%20atividade%20fisica%20para%20o%20Policial%20Militar.pdf>

SILVEIRA, Miguel Angelo, 2º Ten. PM da Cavalaria do Rio de Janeiro. **Estresse Policial X Atividade Física**. 2001. Disponível em: <http://www.pm.sc.gov.br/artigos/1125.html>

MONTTI, Marcello. **Importância da Atividade Física**. 2005. Disponível em: <http://www.boasaude.com.br/artigos-de-saude/4772/-1/importancia-da-atividade-fisica.html>.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da Atividade Física, do Exercício Físico e da Saúde**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

ROMÃO, Jacques Douglas. **A Importância da Prática de uma Atividade Física Regular na Profissão de Bombeiro Militar.** 2010. Disponível em: biblioteca.cbm.sc.gov.br/biblioteca/dmdocuments/CFSd_2011_2_ROMÃO.pdf

SCHARCOW, Marco Aurélio. **Empresas começam a perceber que atividades físicas no trabalho podem trazer benefícios, como o aumento da produtividade.** 2012. Disponível em: <http://www.correiodopovo.com.br/blogs/planodecarreira/?tag=ginastica-laboral>

SILVEIRA, Miguel Angelo. 2º Tem PM 925824-8. **Estresse Policial X Atividade Física.** 2001. Disponível em: <http://www.pm.sc.gov.br/artigos/1125.html>