

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS
SECRETARIA DA SEGURANÇA PÚBLICA E ADMINISTRAÇÃO PENITENCIÁRIA
SUPERINTENDÊNCIA DA ACADEMIA ESTADUAL DE SEGURANÇA PÚBLICA
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM GERENCIAMENTO EM SEGURANÇA PÚBLICA
CEGESP

ANCLO MARCIO SILVA – CAPITÃO PMGO

DISTÚRBIOS DO SONO NO POLICIAL MILITAR

GOIANIA

2017



ANCLO MARCIO SILVA

DISTURBIOS DO SONO NO POLICIAL MILITAR

Artigo apresentado ao CEGESP/2017, da Secretaria de Segurança Pública e Administração Penitenciária, em cooperação técnica com a Universidade Estadual de Goiás, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em gerenciamento em Segurança Pública.

Orientador: Prof. Márcio Antônio da Costa Santos

Data da Aprovação: ____/____/____

Prof. Márcio Antônio da Costa Santos

Prof. (a) (nome do avaliador)

Prof. (a) (nome do avaliador)

GOIÂNIA

2017



DISTÚRBIOS DO SONO NO POLICIAL MILITAR

Anclo Marcio Silva¹

RESUMO

Os Policiais Militares vivenciam diversas situações que afetam negativamente a qualidade do sono, sendo uma das mais flagrantes e prejudiciais os turnos de trabalho noturno, que obrigam o Policial Militar a trocar o dia pela noite, sendo prejudicado ao ter um período de descanso de qualidade ruim.

Naturalmente, o corpo humano é programado para seguir um relógio biológico, no qual deve ficar ativo durante o dia e iniciar um processo de descanso à noite. Segundo especialistas do sono da Universidade de Surrey, na Inglaterra, nossos genes estão programados para trabalhar em sintonia durante o dia e quando trocamos o dia pela noite, começam a surgir em nosso corpo sintomas. Como: mal estar, aceleração dos batimentos cardíacos, alterações nos rins e no funcionamento do cérebro!

Diversos estudos relacionados à qualidade do sono chegam ao consenso de que a falta de um sono de qualidade ocasionam mais estresse pessoal, organizacional e operacional, sintomas depressivos e pior qualidade de saúde.

O presente estudo terá como escopo a apresentação de medidas a reduzir os efeitos colaterais sofridos pelos Policiais Militares devido à má qualidade do sono, trazendo orientações para melhor descanso nos períodos de folga, entre outros.

Palavras - chave: Distúrbio. Sono. Qualidade. Policial Militar. Noite.

ABSTRACT

The Military Police officers experience several situations that negatively affect the quality of sleep, one of the most flagrant and harmful being the night shift, which forces the Military Police to change the day at night, being hampered by having a rest period of poor quality. Of course, the human body is programmed to follow a biological clock, in which it must stay active during the day and start a rest process at night. According to sleep experts from the University of Surrey in England, our genes are programmed to work in tune during the day and when we exchange the day at night, symptoms begin to appear in our body. How: malaise, acceleration of heart rate, changes in kidneys and brain function! Several studies related to sleep quality reach the consensus that lack of quality sleep leads to more personal, organizational and operational stress, depressive symptoms and poorer quality of health. The present study will have as scope the presentation of measures to reduce the side effects suffered by the Military Police due to the poor quality of sleep, providing guidelines for better rest during periods of folga, among others.

Key words: Disturbance. Sleep. Quality. Military police. Night.

¹ Capitão QOPM da Polícia Militar do Estado de Goiás, formado na Academia de Polícia Militar de Goiás no ano de 2007, Bacharel em Direito, Especialização em Direito Público e Penal.



INTRODUÇÃO

O tema aqui apresentado – Distúrbios do Sono no Policial Militar – tem por finalidade preencher uma lacuna importante do trabalho prestado pela Polícia Militar do Estado de Goiás à sociedade, tendo em vista que atualmente não existe um suporte ao Policial Militar para minimizar os distúrbios ocasionados pelos irregulares turnos de trabalho.

Diante desta situação, verificamos a necessidade de trazer um estudo a respeito do tema a fim de auxiliar os Policiais Militares a prevenir e reduzir os efeitos colaterais causados pelo exercício de sua profissão, por meio de ações preventivas apresentadas por diversos estudos científicos.

O trabalho traz como os distúrbios do sono atingem diretamente a qualidade de vida do Policial Militar e indica formas de como minimizar os efeitos negativos sofridos.

O presente trabalho tem como objetivo geral melhorar a qualidade de vida do Policial Militar por meio de ações preventivas e orientação extensiva sobre o tema, e como objetivos específicos, orientar os Policiais Militares quanto à necessidade e importância do cuidado com a qualidade do sono, os efeitos colaterais desencadeados pela má qualidade do sono e consequentemente melhorar o atendimento prestado pelos Policiais Militares à sociedade.



1 ORIGEM DAS ESCALAS DE SERVIÇO

A invenção da lâmpada elétrica por Thomas Edison em 1879 ocasionou um impacto muito grande no desenvolvimento e crescimento do trabalho em turnos e noturnos, pois permitiu o desenvolvimento de atividades em tempo integral e a oferta de bens e serviços, sem interrupção, por 24 horas (WAGNER, 1984 apud REGIS FILHO, 1998).

Apesar das origens da existência do trabalho em turnos remontarem à época da separação do trabalho entre os componentes de uma determinada sociedade, as suas razões situam-se, atualmente, entre as de ordem técnica, ou seja, processos industriais que utilizam operações contínuas, econômica, onde o custo do maquinário exige seu uso ininterrupto para tornar a produção economicamente viável, social, pela exigência do aumento da procura por determinado produto e por exigência de correios, aeroportos, polícia, hospitais, segurança, marinha mercante, etc. (FISCHER et al., 1981 apud REGIS FILHO, 1998)

Thomas Edison foi um marco na história, pois sua invenção da lâmpada elétrica foi o divisor de águas entre o obsoleto e o novo, através da qual a sociedade industrializou-se, realizou novas descobertas e inúmeras invenções.²

A industrialização e consequentemente a tecnologia ultrapassaram os limites da saúde humana, especificamente, o sono dos trabalhadores, pois a indústria e diversos serviços como Saúde e Segurança passaram a funcionar 24 horas por dia. Diante desta situação, atualmente, é indiscutível a necessidade de trabalhadores no período noturno, contudo, é necessário desenvolver meios a fim de reduzir os impactos sofridos por esses trabalhadores, sob pena, de inúmeros distúrbios causados pela má qualidade do sono.

² <https://www.borealled.com.br/historia-lampada-eletrica-incandescente>



2 O SONO

O sono não é apenas uma função (como a digestão), mas um estado da vida (como o exercício) com inúmeras funções, conforme definição apresentada pelo ISC (Instituto do Sono Campinas).³

Conforme descrição da ABMS (*Associação Brasileira de Medicina do Sono*), o sono é um estado ordinário de consciência, complementar ao da vigília (ou estado desperto), em que há repouso normal e periódico caracterizado pela suspensão temporária da atividade perceptivo-sensorial e motora voluntária. Trata-se de um processo ativo envolvendo múltiplos e complexos mecanismos fisiológicos e comportamentais em vários sistemas e regiões do sistema nervoso central.

Durante o período do sono, são identificados dois estados distintos, sendo o sono sincronizado e o sono dessincronizado, conforme abaixo:

- A) O sono sincronizado (NREM): Este é dividido em quatro fases ou estágios, conforme o aumento da sua profundidade.
- B) O Sono dessincronizado (REM): Este é caracterizado pela dessincronização dos potenciais (baixa amplitude e alta frequência das ondas cerebrais), episódios de movimentos oculares rápidos e atonia muscular (Diminuição da tonicidade normal de um órgão). Este estágio é conhecido como o sono dos sonhos, pois é neste estágio que os sonhos ocorrem.

O sono de qualidade é fundamental para o bom desenvolvimento das funções biológicas do corpo, pois enquanto dormimos, o corpo e mente se recuperam, resultando em uma sensação de descanso pela manhã.⁴

³ <http://institutosonocampinas.com.br/o-sono/>

⁴ <http://www.wickbold.com.br/importancia-do-sono/>



A hipótese mais tratada é a de que o sono destina-se à recuperação pelo organismo de um possível débito energético estabelecido durante o período de vigília (Acordado). Segundo a ABMS⁵, “outras funções são atribuídas, especialmente ao sono REM, tais como: manutenção da homeostase, dos neurotransmissores envolvidos no ciclo vigília-sono, consolidação da memória, termorregulação entre outras”.

3 BENEFÍCIOS DE UMA BOA QUALIDADE DO SONO

Segundo matéria publicada no portal *huffingtonpost*⁶, dormir com qualidade é um dos melhores medicamentos possíveis, pois dá mais energia, ajuda a lidar com o estresse e melhora o bem-estar em geral. Em contrapartida, a falta de sono afeta todas as funções do corpo, da memória e do estado de espírito, explica Shalini Pruthi, a porta-voz da AASM (Academia Americana de Medicina do Sono).

Na matéria, Shalini Paruthi explica ainda sobre alguns dos principais benefícios do sono:

- A) **O sono mantém seu coração saudável:** A privação de sono está na lista de fatores de risco que podem ocasionar problemas cardiológicos. A especialista ensina que “*A má qualidade do sono está ligada a problemas de saúde cardíaca, desde pressão arterial elevada até ataques cardíacos*”, pois uma noite mal dormida pode ocasionar o aumento dos hormônios do estresse como o cortisol e o aumento destes hormônios obriga seu coração a trabalhar mais, privando-o do descanso necessário.

- B) **Evita o ganho de peso:** Uma boa noite de descanso não significa necessariamente perda de peso, mas ajuda a prevenção de ganho de peso. Em primeiro lugar, a insônia aumenta a produção do hormônio grelina, o que aumenta o apetite. Michael Breus, Ph.D., especialista em sono, diz em seu livro “The Sleep Doctor's Diet Plan” que “A insônia leva a uma diminuição do hormônio leptina, que traz a sensação de cheio”.

⁵ <http://www.absono.com.br/abms/artigos/informacoes-sobre-o-sono/>

⁶ https://www.huffingtonpost.com/2015/01/28/biggest-sleep-health-bene_n_6549830.html



- C) **Melhora a concentração e reduz o tempo de reação:** A falta de sono reduz a capacidade de concentração e o tempo de reação, o que pode influenciar desenvolvimento das mais diversas atividades e até causar acidentes no trânsito devido ao tempo de reação, sintoma similar ao causado pela embriaguez⁷.
- D) **Fortalecimento do sistema imunológico:** o criar o hábito de descansar com qualidade, mantemos nossas células e proteínas em “boa forma”, o que melhora nossa capacidade de derrotar gripes, resfriados e outras infecções. Paruthi explica que “Depois de serem vacinadas, pessoas com problemas de sono não desenvolvem a mesma resposta de anticorpos do que pessoas bem descansadas, e isso as deixam mais vulneráveis”⁸.
- E) **Melhora Raciocínio e memória:** Enquanto o sono adequado está ligado a uma melhor concentração e funcionamento cognitivo (Processo mental de percepção, memória e raciocínio), apenas uma noite sem dormir deixa a pessoa sensível, dispersa e desfocada no dia seguinte. Esta situação deixa a pessoa mais lenta, seu raciocínio ao lembrar-se de algo e mais lento e tudo que ela faz e como se fosse em câmera lenta⁹.
- F) **Melhora desempenho sexual:** Uma boa noite de sono mantém os níveis de testosterona alta, previne problemas de ereção e garante que a pessoa nunca fique exausta demais para o sexo. Segundo Paruthi¹⁰, pesquisas mostram que homens que dormem menos de seis horas todas as noites têm níveis mais baixos de testosterona, e um baixo nível de testosterona pode “afundar” o desejo sexual.
- G) **Prevenção a dores de cabeça:** A privação do sono influencia no aumento da dor de cabeça, e conseqüentemente causa maior dificuldade ao lidar com

⁷ https://www.huffingtonpost.com/2015/01/28/biggest-sleep-health-bene_n_6549830.html

⁸ <https://catracalivre.com.br/geral/saude-bem-estar/indicacao/os-11-beneficios-de-uma-boa-noite-de-sono/>

⁹ <https://www20.opovo.com.br/app/revistas/saude/2017/10/06/notrsaude,3680993/por-uma-boa-noite-de-sono.shtml>

¹⁰ https://www.huffingtonpost.com/2015/01/28/biggest-sleep-health-bene_n_6549830.html



estresse e ansiedade¹¹.

- H) **Melhora Desempenho físico:** O sono de qualidade é um suplemento esportivo da natureza, melhorando sua velocidade, coordenação mão-olho, tempo de reação e recuperação muscular. Um estudo realizado em 2013 no Jornal de pesquisa de força e condicionamento (Journal of Strength and Conditioning Research), foi constatado que a privação do sono reduziu a força muscular e energia no dia seguinte, especialmente se o treino for no final da tarde.
- I) **Melhora no humor e paciência:** Uma boa qualidade de sono melhora o humor e paciência do indivíduo. Uma noite de insônia deixa a pessoa mais irritável no dia seguinte e mais vulnerável ao estresse e ansiedade.

4 MANDAMENTOS PARA UMA BOA QUALIDADE DE SONO

A ABMS (Associação Brasileira de Medicina do Sono) ¹² cita alguns métodos para atingir uma melhor qualidade no período de descanso, desde horários para dormir até a qualidade da alimentação, conforme destaques a seguir:

- A) **Horário regular para dormir e despertar:** É necessário ter um horário regular de descanso, pois o excesso de vigília e irregularidade dos horários de descanso dificulta a recuperação do organismo do desgaste sofrido.
- B) **Ir para a cama somente na hora de dormir:** Em entrevista a UOL ¹³, o neurologista Gilmar Fernandes do Prado, professor adjunto da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo), tratou sobre os fundamentos da campanha promovida pela Academia Brasileira de neurologia no ano de 2008, com o título de “Cama só deve ser usada para dormir e fazer sexo”. Dentre as orientações, Prado ensina que “Às vezes é possível controlar a insônia só com

¹¹ <http://epocanegocios.globo.com/Vida/noticia/2017/02/8-efeitos-que-dormir-mal-noite-causam-na-sua-saude.html>

¹² <http://www.absono.com.br/abms/artigos/10-mandamentos-para-uma-boua-noite-de-sono/>

¹³ <https://noticias.uol.com.br/ciencia/ultimas-noticias/redacao/2008/03/20/cama-so-deve-ser-usada-para-dormir-e-fazer-sexo-ensina-medico.htm>



pequenas mudanças na rotina, como tirar a TV do quarto”. Segundo ensinamentos da campanha, a cama não deve ser utilizada para nenhuma atividade que não seja dormir ou fazer sexo, como exemplo mexer no celular.

- C) **Manter um Ambiente saudável:** Em junho de 2017, a empresa Jasmine (Especializada em qualidade de vida e alimentação saudável), publicou em seu site¹⁴ algumas dicas sobre como criar um ambiente ideal para uma boa noite de sono, como: Reduzir as luzes; Verificar qualidade do colchão; Qualidade do travesseiro; Temperatura ideal; Abandonar eletrônicos e vestir uma roupa adequada.
- D) **Não fazer uso de álcool próximo ao horário de dormir:** Segundo João Gallinaro (Médico Psiquiatra com Especialização em Medicina do Sono)¹⁵, o álcool, quando consumido próximo á hora de dormir, enfraquece o sono, causa o despertar diversas vezes e ainda pode agravar uma série de outros problemas.
- E) **Não fazer uso de medicamentos para dormir sem orientação médica:** O uso de medicamentos sem orientação médica pode causar diversos transtornos e consequências físicas, a título de exemplo, o site “QUAL Farmácia” trouxe em sua pagina alguns casos¹⁶: Alergia à formula; Contraindicações; Dificuldades no diagnóstico; Formação de superbactérias; Agressões aos rins e ao fígado; Efeitos colaterais; Risco de hemorragias; Dependência; Intoxicação; Agravamento da doença; Eliminação de bactérias benéficas;
- F) **Não exagerar em café, chá e refrigerante:** Esses alimentos contém um estimulante que atrasa a chegada do sono, deste modo, o ideal é deixar essas bebidas de lado por um período antes da hora de dormir¹⁷;
- G) **Atividade física em horários adequados:** Em reportagem publicada na revista Galileu¹⁸, Jair Stangler, explanou que estudos recentes, ensinam que o intervalo

¹⁴ <https://www.jasminealimentos.com/estilo-de-vida/como-dormir-bem-ambiente-do-sono/>

¹⁵ <https://soneriasaude.com/alcool-ajuda-ou-atrapalha-o-sono/>

¹⁶ <https://blog.qualfarmacia.com.br/12-riscos-de-tomar-remedios-sem-orientacao-medica/>

¹⁷ <http://saude.ig.com.br/alimentacao-bemestar/2014-03-14/quer-dormir-bem-confira-12-erros-que-podem-estragar-seu-sono.html>

¹⁸ <http://revistagalileu.globo.com/Revista/Common/0,,EMI336588-18540,00-fazer+exercicio+antes+de+dormir+ajuda+ou+atrapalha+o+sono.html>



entre exercício físico e o sono deve ser de 3 a 4 horas, pois as substâncias como a adrenalina e os batimentos cardíacos acelerados dificultam a chegada do sono. Contudo, segundo Marco Túlio de Mello (Diretor do Centro de Estudos em Psicobiologia e Exercícios da Universidade Federal de São Paulo) no caso de pessoas que praticam exercícios regularmente, atividades físicas leves ou moderadas entre 40 e 50 minutos antes de dormir não atrapalha o sono, ao contrário, até ajuda a relaxar, pois independentemente do horário, a prática regular de esportes aumenta a qualidade do sono.

- H) **Jantar moderadamente em horário regular e adequado:** Em matéria publicada pela BBC Brasil¹⁹, foi apresentado um estudo realizado com 700 adultos e apresentado em congresso recente da Sociedade Europeia de Cardiologia, que analisou a relação entre as horas nas quais se consome alimentos e os efeitos no organismo. A pesquisa constatou que ingerir alimentos tarde da noite gera um impacto significativo na pressão arterial, consequentemente, faz com que o organismo permaneça em “estado de alerta”, no qual estimula a produção de hormônios do estresse, como adrenalina, e pode alterar o ritmo diário do organismo.
- I) **Não levar problemas para a cama:** As dificuldades para dormir ocorrem pois as pessoas levam as preocupações do dia a dia para a cama e não conseguem relaxar. O ponto ideal seria desligar-se dos problemas para assim alcançar uma boa qualidade de sono²⁰.

5 DISTURBIOS DO SONO

- A) **AOS – Apneia Obstrutiva do Sono:** Em matéria publicada pelo Dr. Dráuzio Varella²¹, este explica que a AOS é uma parafunção respiratória causada pela obstrução das paredes da faringe, o que leva a queda da saturação de oxigênio sanguíneo e despertares frequentes. Conforme pesquisa apresentada pela ABMS (Academia Brasileira de Medicina do Sono), este distúrbio alcança cerca de 32,9% das pessoas que moravam em São Paulo em 2007, e as

¹⁹ <http://www.bbc.com/portuguese/geral-37880798>

²⁰ <http://vyaestelar.uol.com.br/post/1844/nao-durmo-pois-minha-mente-nao-para-de-trabalhar-o-que-devo-fazer>

²¹ <https://drauziovarella.com.br/doencas-e-sintomas/apneia-obstrutiva-do-sono-saos/>



consequências causadas chegam a ser consideradas um problema de saúde pública, caso não tratada, causa sonolência excessiva, cansaço, má qualidade de vida, perda de memória, aumento de risco de doenças cardiovasculares e metabólicas, diminuição da libido e impotência sexual.

B) RONCO: O ronco é causado pelo estreitamento ou obstrução nas vias respiratórias superiores durante o sono, dificultando a passagem de ar, o que provoca a vibração dessas estruturas. Segundo a ABMS (Academia Brasileira de Medicina do Sono)²², em casos de alta intensidade, o ronco é prejudicial a saúde, pois a pessoa pode ter uma má qualidade de sono, despertar sonolenta e cansada, mesmo que dormindo várias horas por noite. Em grande parte da população o ronco é identificado em pessoas acima do peso ideal, contudo, é causado também pelo cansaço físico e consumo de álcool ou medicamentos sedativos.

C) APNÉIA DO SONO: Identificada por ruídos e interrupções na respiração que se repetem cerca de no mínimo cinco vezes em um período de 60 minutos, ela resulta em uma barulheira entrecortada por engasgos, cegando a diminuir a concentração de oxigênio no sangue. Conforme matéria publicada na revista saúde²³, esta redução de oxigênio superativa o sistema nervoso, elevando o ritmo dos batimentos cardíacos e estimulando a contração dos vasos sanguíneos. Como resultado, a Apnéia do sono é considerada um fator de risco para pressão alta, arritmia cardíaca, acúmulo de gordura abdominal e resistência à insulina (Hormônio responsável por permitir à glicose entrar nas células e gerar energia).

D) INSÔNIA: Geralmente a insônia é caracterizada pela dificuldade para dormir ou permanecer dormindo e não sentir-se descansado²⁴. Regra geral, grande parte dos casos está relacionado a maus hábitos de sono, falta de exercícios físicos, ansiedade e doenças crônicas e seu tratamento consiste na melhoria dos

²² <http://www.absono.com.br/abms/artigos/ronco/>

²³ <https://saude.abril.com.br/medicina/apneia-do-sono-o-que-e-como-tratar-e-como-prevenir/>

²⁴ <http://www.absono.com.br/abms/artigos/insomnia/>



hábitos de sono, terapia comportamental, identificação e controle de causas subjacentes.

- E) NARCOLEPSIA:** identificada pela sonolência excessiva durante o dia mesmo com uma boa noite de sono²⁵, os picos de sono podem ocorrer a qualquer momento e situação. Normalmente o sono inicia com o desligamento do controle muscular e cerca de uma hora de meia depois, inicia-se o sono chamado de REM (Rapid Eye Movement – Movimento rápido dos olhos). As pessoas que sofrem de narcolepsia pulam a fase do sono de ondas lentas e entram subitamente no sono REM²⁶.
- F) SONO E DOR:** Em doenças nas quais a dor exerce um papel importante os distúrbios do sono constituem uma manifestação frequente. No tratamento destas doenças, deve-se levar em conta não somente o alívio da dor mas o tratamento dos distúrbios do sono²⁷.
- G) SINDROME DAS PERNAS INQUIETAS:** Identificado por movimentos bruscos do corpo, sendo classificado como mioclonias (abalos musculares), MPP (movimento periódico das pernas) e SPI (síndrome das pernas inquietas), geralmente ocorrem no início do sono. Conforme pesquisa apresentada pela ABMS (Academia Brasileira de Medicina do Sono)²⁸, as pessoas acometidas pela SPI relatam um irresistível movimento de membros inferiores acompanhados por sensações de “arrastamento” das pernas.
- H) BRUXISMO:** É conhecido como um distúrbio caracterizado pelo ranger dos dentes (como uma mastigação) durante o sono. A causa deste distúrbio ainda não foi identificada e o tratamento mais recomendado é um aparelho conhecido como placa miorrelaxante que protege os dentes²⁹.

²⁵ <http://www.absono.com.br/abms/artigos/narcolepsia/>

²⁶ <https://drauziovarella.com.br/doencas-e-sintomas/narcolepsia/>

²⁷ <http://www.absono.com.br/abms/artigos/sono-e-dor/>

²⁸ <http://www.absono.com.br/abms/artigos/sindrome-de-pernas-inquietas/>

²⁹ <http://www.absono.com.br/abms/artigos/bruxismo/>



6 ESTRESSE DO POLICIAL MILITAR

O problema social da violência no Brasil é visto claramente a olhos nus. Diariamente os telejornais e demais veículos de comunicação noticiam casos cada vez mais frequentes.

Calanzas (2010) descreve que muitos dos policiais militares, ao ingressar na carreira, são atraídos pelo status da profissão pela possibilidade de ascensão e “segurança” do concurso público, porém, com o decorrer do tempo, depara-se com a falta de reconhecimento, a percepção de risco, perda de colegas, etc.

O estresse está presente na vida do policial militar, que convive diretamente com a injustiça social, violência urbana e ainda o risco da atividade de matar ou morrer no atendimento a ocorrências. Em matéria publicada pela ASSOADE (Associação dos Sargentos, Subtenentes, Oficiais Adm. Esp. Ativos e Inativos da PM e BM de MT), descreve que o “membro da corporação militar tende a desligar as emoções em relação a sua família e é levado a um processo de afastamento...”, traz ainda que “alguns estudos apontam o estresse e outros problemas emocionais ligados ao policial militar como sendo um dos responsáveis pelo alto índice de suicídio, divórcio e alcoolismo no meio Policial.”.

Importante, ainda, os dados apresentados pela matéria em relação ao policial militar e demais profissões (ASSOADE, 2017):

Em pesquisa realizada foi verificado que, dentre 149 profissões estudadas apenas 10 excediam a Policial em doenças do coração, diabetes, insônia, suicídio e outras relacionadas com o estresse.

No trabalho diário, o policial encontra alta taxa de adrenalina estando sempre preparado para agir. À medida que aumenta o nível de tensão, aumenta também o nível de vigilância e de expectativa, passando a estar pronto para agir a qualquer instante de maneira enérgica. O profissional vive sob pressão constante e em consequência, sofre alteração no seu padrão normal de pensar e agir, além de apresentar dificuldades para estabelecer prioridades ocasionando sensações de hesitação, visão estreita, raciocínio confuso e ilógico que passam a fazer parte do seu dia a dia.

Segundo estudos feitos pelo Instituto de Ciências e Tecnologia da Universidade de Manchester, a profissão de policial é classificada como a segunda mais estressante do mundo (Revista Isto É, “Os campeões da neurose”, 09-08-95).



7 METODOLOGIA

Para a realização deste trabalho foram utilizados os pressupostos teóricos e metodológicos da revisão de literatura e pesquisa documental, dado a complexidade do objeto e suas múltiplas determinações.

O presente artigo tem metodologia de trabalho a pesquisa classificada como bibliográfica descritiva. A pesquisa foi realizada por meio de livros, matérias e artigos relacionados ao tema, descrevendo as características do sono e formas de prevenção aos distúrbios do sono.



RESULTADOS E DISCUSSÕES

O trabalho noturno tornou-se imprescindível e de extrema importância na sociedade atual, uma vez que temos uma sociedade funcionando 24 horas por dia, ininterruptamente, como ambientes hospitalares, motoristas em geral, operários, policiais, bombeiros e outros. De forma a atender as necessidades da sociedade, consequentemente, o trabalho noturno gera inúmeros riscos a saúde de quem trabalha a noite, que se não obedecidos os cuidados para a redução dos efeitos colaterais, resultam em inúmeros distúrbios e até problemas de saúde grave, conforme explanado.

A pesquisa demonstrou que a rotina do Policial Militar e os ambientes encontrados no dia a dia resultam em alto grau de estresse, adjetivo próprio da profissão que por si só está ligada diretamente a repressão da parte “podre” da sociedade, como violência, assassinatos, estupros, etc., sendo considerado como uma das profissões mais estressantes e com alto nível de distúrbios do sono, alcoolismo e depressão.

Deste modo, ultrapassada a discussão quanto á necessidade do labor noturno, passa-se a discussão da melhor forma possível de desenvolver tais atividades de forma a prevenir os distúrbios do sono, explanando sobre os chamados “Mandamentos do Sono”, que vão desde manter um horário padrão de descanso até tipos de alimentação e práticas como desligar aparelhos eletrônicos ao recolher-se para dormir.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Atualmente, assiste-se, não só no Brasil mais em toda parte do mundo, que o cidadão não aceita mais pagar altos impostos e ter um serviço de baixa qualidade. Na verdade, ele quer saber o que é feito com o dinheiro que investe no Estado, e para isso, exige resultados (KETTL, 1999).

O trabalho pretende mostrar a importância da qualidade de vida do Policial Militar, especificamente em referencia ao sono, que afeta diretamente os serviços prestados no atendimento a sociedade, pois os distúrbios ocasionados por uma má qualidade de sono.

Segundo CRAMMER (2016), dormir pouco tem relação com uma variedade de transtornos físicos, mentais e de comportamento. Em reportagem a BBC (2016), trouxe que “A saúde mental é uma questão particular e, de certo modo, é um circulo vicioso: se tem problemas mentais, dorme pouco, e vice-versa. E se sente cada vez pior.”

Diversos transtornos comportamentais e capacidade de raciocínio são causados pela falta de um sono de qualidade, situação em que percebemos a necessidade de prevenção e cuidado, visto tratar-se de um dos pilares fundamentais para se ter uma boa saúde.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

KRYGER, M.; **Atlas Clínico de Medicina Do Sono**. Elsevier Editora, 2015.

BACELAR, A.; PINTO, L. R.; **Insônia : do diagnóstico ao tratamento** : III Consenso Brasileiro de Insônia; 1. Ed. São Paulo : Omnifarma 2013.

RODRIGUES MH, Ramalheira J, Lopes J, et al. **Polissonografia: aspectos técnicos e clínicos**. Rev Bras Neurol. 2012.

GIORELLI AS, Santos PP, Carnaval T, et al. **Sonolência excessiva diurna: aspectos clínicos, diagnósticos e terapêuticos**. Rev Bras Neurol. 2012.

GOMES MM, QUINHONES MS, ENGELHARDT E. **Neurofisiologia do sono e aspectos farmacoterapêuticos dos seus transtornos**. Ver Bras Neurol., 2010.

BERTOLAZI AN. Tradução, **Adaptação Cultural e Validação de dois Instrumentos de Avaliação do Sono: Escala de Sonolência de Epworth e Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh** [dissertação]. Porto Alegre (SC): Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina.; 2008.

GEIB LTC, CATALDO Neto A, WAINBERG R, NUNES ML. **Sono e Envelhecimento**. Rev. Psiquiatr. Rio Gd. Sul 2003. 25(3):453-465.

MARTINEZ D. **A respiração normal e patológica durante o sono**. In: Reimão R. Sono: aspectos atuais. São Paulo: Atheneu; 1990. p. 71-86.

A HISTÓRIA DA LÂMPADA ELÉTRICA, <https://www.borealled.com.br/historia-lampada-eletrica-incandescente>, Disponível em 15-11-2017.

FRIDA M. F., MORENO C. R. C., LUCIA R.; **Trabalho em turnos e noturno – Na sociedade 24 Horas**. São Paulo: Atheneu; 2004.

Disponível em 16-11-2017. **ABMS – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO**, <http://www.absono.com.br/abms/artigos/informacoes-sobre-o-sono/> .



Disponível em 15-11-2017. PARUTHI, S.; **AASM – American Academy Of Sleep Medicine**; https://www.huffingtonpost.com/2015/01/28/biggest-sleep-health-bene_n_6549830.html.

Disponível em 16-11-2017. BARROS, T.; **Como dormir bem: crie o ambiente ideal para uma noite de sono**; <https://www.jasminealimentos.com/estilo-de-vida/como-dormir-bem-ambiente-do-sono/>

Consulta em 25-11-2017. **CAMA SÓ DEVE SER USADA PARA DORMIR**; <https://noticias.uol.com.br/ciencia/ultimas-noticias/redacao/2008/03/20/cama-so-deve-ser-usada-para-dormir-e-fazer-sexo-ensina-medico.htm> ;

Disponível em 21-11-2017. **O ÁLCOOL AJUDA OU ATRAPALHA O SONO?**; <https://soneriasaude.com/alcool-ajuda-ou-atrapalha-o-sono/>.

12 RISCOS DE TOMAR REMÉDIOS SEM ORIENTAÇÃO MÉDICA; <https://blog.qualfarmacia.com.br/12-riscos-de-tomar-remedios-sem-orientacao-medica/> ; Disponível em 23-11-2017.

Disponível em 23-11-2017. Fazer exercício antes de dormir ajuda ou atrapalha o sono?; <http://revistagalileu.globo.com/Revista/Common/0,,EMI336588-18540,00-FAZER+EXERCICIO+ANTES+DE+DORMIR+AJUDA+OU+ATRAPALHA+O+SONO.html>.

Disponível em 23-11-2017. Não durmo, pois minha mente não para de trabalhar... O que devo fazer? ; <http://vyaestelar.uol.com.br/post/1844/nao-durmo-pois-minha-mente-nao-para-de-trabalhar-o-que-devo-fazer>;

Disponível em 23-11-2017. O SONO; <http://institutosonocampinas.com.br/o-sono/>;

Disponível em 26-11-2017. Apneia do sono: o que é, como tratar e como prevenir; <https://saude.abril.com.br/medicina/apneia-do-sono-o-que-e-como-tratar-e-como-prevenir/>.

CALANZAS, M. E. Resenha. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 26, n. 1, p. 206-211, jan. 2010.

Disponível 26-11-2017. **ESTRESSE NA VIDA OPERACIONAL DO POLICIAL MILITAR**; <http://www.assoade.com/index.php/todas-noticias/341-estresse-na-vida-operacional-do-policial-militar>.