

AS CONSEQUÊNCIAS DE UMA MÁ ALIMENTAÇÃO E POUCO DESCANSO NO COTIDIANO DO POLICIAL MILITAR

THE CONSEQUENCES OF BAD FOOD AND LITTLE BREAKFAST IN THE DAILY MILITARY POLICE

BORGES, Adriano Carmo Nunes ¹
SILVA, Bruna Daniella de Souza ²

RESUMO

Este artigo, de caráter descritivo, possui objetivo de demonstrar as principais falhas do cotidiano do profissional da área de segurança pública referente à sua alimentação diária e seu descanso. Onde a princípio foi realizado uma breve busca sobre o assunto que resultou na verificação de que grande parte dos policiais militares não apenas de Goiás possui uma alimentação e descanso totalmente irregular conforme indicado por médicos e profissionais da área da saúde. Utilizando-se revisão bibliográfica como método de pesquisa, sendo as fontes as indicações da OMS (Organização Mundial da Saúde), artigos e livros já publicados sobre o assunto, onde tal análise conclui-se a falta de apoio e suporte que estes profissionais possuem para exercer sua profissão e a facilidade para resolver estes problemas, caso os provedores destes cargos intervissem para auxiliá-los.

Palavras-chaves: Falta de descanso. Má alimentação. Policial Militar. Subsídio baixo.

ABSTRACT

This article, with a descriptive character, has the objective of demonstrating the main failings of the professional of the area of public security regarding their daily food and rest. Where at the beginning a brief search on the subject was carried out that resulted in the verification that a large part of the military police not only of Goiás has a totally irregular food and rest as indicated by doctors and professionals of the health area. Using a bibliographical review as a research method, the sources are the indications of the WHO (World Health Organization), articles and books already published on the subject, where this analysis concludes the lack of support and support that these professionals have for exercise their profession and the facility to solve these problems, should the providers of these positions interwise to assist them.

Keywords: Lack of rest. Bad eating habits. Military police. Low subsidy.

¹ Aluno do curso de formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, drianu.carmo@gmail.com, Itumbiara - GO, Julho de 2018.

² Professora orientadora: Doutora, professora do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, brunadani.souza@gmail.com, Goiânia-GO, Julho de 2018.

1 INTRODUÇÃO

A alimentação é o principal fator que garante uma qualidade de vida saudável, com uma perspectiva maior de vivência livre de doenças, principalmente as crônicas adquiridas com tempo conforme nota-se um grande crescimento desse quesito na sociedade. Embora uma alimentação saudável possa ser algo independente observar-se que uma má alimentação pode advir da rotina de trabalho, onde grande parte dos trabalhadores possui uma escala de serviço desfavorável para alimentar-se corretamente sem possuir uma rotina cotidiana natural favorável a mesma (MINAYO E SOUZA, 2008, p. 13).

Devido à rotina que o policial militar vivência, com escalas de serviços diurnos, noturnos, realizando sempre horas a mais as famosas “*horas extras*” ou até mesmo os “*bicos*”, sem uma frequência que o auxilie tanto para alimentar-se bem ou descansar pelo menos uma quantidade adequada para manter sua existência livres de determinadas enfermidades. Tudo isto para buscar uma melhor remuneração e tentar proporcionar uma “*qualidade de vida*” melhor para si e sua família.

Verifica-se em diversos trabalhos e pesquisas realizadas que, quanto maior a privação do sono do funcionário militar devido sua rotina de trabalho maior será a irregularidade alimentar deste indivíduo. Alimentando-se de forma desordenada, com alimentos impróprios e em momentos inapropriados, podendo adquirir com o tempo doenças que possivelmente possa ser agudas e evoluir para uma doença crônica, caso mantenha-se nesse habito alimentar adquirido devido à rotina profissional, sendo elas como, por exemplo, doenças cardiovasculares, diabetes e depressão. Acarretando ainda diversos distúrbios como insônia, insatisfação profissional, estresse, que cada vez mais desmotivava o profissional ou o incentivava a determinadas atitudes não correlacionadas ao que é esperado (MINAYO E ASSIS, 2011, p. 265).

Desta forma torna-se necessário o estudo aprofundado relacionado a estes temas que abrangem qualidade de vida do profissional de segurança pública especificamente policiais militares em torno da alimentação e privação do sono, que são imprescindíveis para que se mantenha uma vida saudável e duradoura. Onde beneficiara em primeiro lugar o provedor deste cargo “o Estado”, que terá a disposição um funcionário ativo, motivado e incentivado a trabalhar. Favorecendo de certa forma o que é requisito básico para sua ordem e manutenção, estando saudável estará apto a realizar todas as atividades pertinentes ao cargo a ele exercido, disposto a agir conforme é requisitado e imprescindível (FERREIRA; BONFIM E AUGUSTO, 2011, p. 3401).

Em segundo lugar será favorecido o especialista por levar uma vida balanceada e controlada conforme as necessidades básicas, de acordo com a legislação, e orientado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), mantendo sua saúde em condições dignas, motivado por possuir tempo acessível para descanso e conviver com sua família, realizando atividades equilibradas e se mantendo com aptidão física adequada para desempenhar sua função. Tendo em foco principal o bem-estar do profissional e seu rendimento, pois ambos são dependentes, onde o estado tem capacidade de prover ao policial militar estes quesitos, com planejamentos melhores para seu empenho profissional, realizando novas contratações, disponibilizando e ofertando cursos profissionalizantes, alterando suas escalas de serviços, ofertando determinados auxílios em caso de problemas de saúde, etc. (FERREIRA; BONFIM E AUGUSTO, 2011, p. 3402).

Os procedimentos adotados para produzir este trabalho têm como base pesquisas bibliográficas, buscando em diversos materiais já produzidos como: artigos, livros, obras, sites (Google Acadêmico, Scielo, Ead PMGO, Acervo Digital, dentre outros), materiais de cursos preparatórios da Polícia Militar de Goiás, sendo realizada uma análise minuciosa em todo material a ser considerado, visando um bom desenvolvimento em relação ao tema que envolve saúde e qualidade de vida do policial militar. Tratando-se assim de uma revisão bibliográfica exploratória, de fontes secundárias.

2 QUALIDADE DE VIDA

A exteriorização entorno do assunto sobre qualidade de vida, teve surgimento a cerca da década de 50 do século passado, com impacto da informática, com debates referentes à Estado, economia e bem-estar material de pessoas dentro das classes sociais baixas, de acordo com (SILVA; *et al.*, 2001). Desta forma, qualidade de vida passou a ter maior reconhecimento apenas após a Segunda Guerra Mundial visando à compreensão do modo de vida dos indivíduos e base financeira (SILVA; SILVA, *et al.*, 2001, p. 3).

Quando se pensa em importância em dimensão total do trabalho na qualidade de vida de cada pessoa, fala-se de qualidade de vida no trabalho. Atualmente é uma expressão utilizada cotidianamente, porem é dependente de diversos fatores. Especialistas da área de gestão de pessoas, profissionais da área da saúde como médicos psicólogos, nutricionistas, cardiologistas, etc. debatem o que seria de fato garantidor de que um trabalho em si, seja uma fonte de bem-estar, crescimento pessoal e gratificação, e não apenas fontes de insatisfações, frustrações, acidentes e adoecimentos (SILVEIRA, 2014, p. 8).

Qualidade de vida vista em seu estado operacional, diz a referente à renda familiar, gozo e ao tipo de residência (possuindo água tratada, toaletes, local para lazer, como exemplos), acesso ao ensino de qualidade, serviços de saúde e transporte, práticas de consumo (estando aqui incluso diversos tipos de produtos alimentícios) e posse de bens materiais (veículos, eletrodomésticos, etc) no geral (MINAYO E SOUZA, 2008, p. 271).

A qualidade de vida pode ser influenciada de diversas maneiras dentro do cotidiano dos trabalhadores em aspecto geral, mas principalmente nos profissionais da área da segurança pública poderá ocorrer consequências devido a suas condições da profissão, como a trajetória longa de trabalho, pouco tempo para descanso, pressão sobre a função exercida sem haver uma pausa coerente para realizar alimentação durante seu expediente de serviço de maneira adequada. De certa maneira o todo em si, quando reunidos, faz com que a qualidade de vida dos trabalhadores venha a ser afetada e influenciada de maneira negativa (OLIVEIRA; QUEMELO, 2014, p. 17).

Desta forma ela apresentará um sentido mais amplo e subjetivo, relacionando com diversos aspectos sociais e com indivíduo em si, dependendo de sua perspectiva individual de análise. Mesmo a qualidade de vida possuindo uma relação com a forma geral de saúde, ela possui um conteúdo mais vasto, englobando o bem-estar da condição humana (OLIVEIRA; QUEMELO, 2017, p. 2).

Além do mais o tema pode ser dividido em três concepções segundo Silva (2001), o primeiro sendo responsabilidade do governo, relacionando as questões de emprego, habitação, cultura, lazer, saúde, etc. Englobando neste tópico que além de ser uma proposta ofertada pela empresa ao servidor, é uma obrigação do Estado com os cidadãos. Em segundo lugar é abordado as questões que envolve relativamente os cuidados da organização com seu funcionário, focando-se o espaço onde se desenvolve as atividades de trabalho, já na terceira perspectiva irá além do ambiente de trabalho, que é a complementação das obrigações do Estado e das Organizações (ASFORA; DIAS, 2006, p. 4).

Entretanto existe uma grande falta de consolidação de trabalho voltada ao fortalecimento do que se refere a cidadania do policial militar, reduzindo os efeitos da violência no trabalho, mesmo que a prevenção e controle de muitos meios de violência que é submetido este profissional cotidianamente seja algo a se produzir a longo prazo. Isto só poderá ser realizado caso seja proposto por formulações políticas eficazes da administração pública (FRAGA, 2006, p. 18).

Andrade, Sousa e Minayo, dizem “a intranquilidade da população brasileira quanto à segurança pública é hoje uma realidade nacional. No entanto, a questão da segurança pública e geralmente pensada tecnicamente sem levar em conta a pessoa do policial.”

(ANDRADE; SOUSA E MINAYO, 2009, p. 277). Em seu estudo observa-se que os policiais não são valorizados conforme esperado, as escalas de serviços são desproporcionais com o que a Organização Mundial de Saúde (OMS) qualifica como qualidade de vida. Identificam ainda uma grande necessidade de mudanças para melhorar a qualidade de vida e relações na esfera de seu desempenho profissional que agregam tecnologias, relações e representações (SOUZA E MINAYO, 2009, p. 281).

São citados diversos elementos pela maior parte da instituição militar que afetam sua qualidade de vida negativamente, dentre elas como principais motivos o estresse diante as situações de riscos, imprevisibilidade das ocorrências, a pressão psicológica, a sobrecarga diante do efetivo reduzido sobrecarregando os que estão na ativa, escalas inadequadas distribuídas entre os mesmos e as longas jornadas de trabalho. Porém ainda existe o quesito citado por todos da corporação que é a insegurança perante o atual cenário brasileiro no sentimento de insegurança atingido pelas legislações vigentes, com medo de retaliações, vinganças nas quais possam atingir seus familiares e poderem ser identificados em horários de folga por infratores da lei sem um amparo legal para resguardá-los (SILVEIRA, 2016, p. 74).

2.1 A MÁ ALIMENTAÇÃO

Quanto maior o centro urbano maior as alterações no estilo de vida dos policiais e das pessoas no geral de forma negativa. Devido as maiores áreas industrializadas, onde existem varias formas de fabricar produtos alimentícios para consumo prático e rápido, a falta de estrutura, o grande avanço tecnológico e principalmente a falta de politica pública voltada para um melhor desenvolvimento interpessoal e intrapessoal (FERREIRA, 2011, p. 4).

As doenças antes da industrialização, e expansão de politicas sociais nas áreas da saúde, educação, trabalho, emprego e assistência social eram em grande parte agudas em pequenas escalas (SAÚDE, 2014, p. 5). Atualmente estas doenças são mais crônicas que agudas, onde há um grande aumento na taxa de sobrepeso e obesidade em todas as faixas de idade, sendo as doenças crônicas as principais causadoras de mortes nos adultos.

O fator que mais determina a qualidade de vida é o modo de vida, influenciando a atividade física e saúde. Comparando um período anterior onde o contato do homem com o meio ambiente era maior, havia tecnologia menor ou quase nula, expectativa de vida era menor, onde hoje se elevou graças aos avanços da medicina e saneamento básico. Sendo a evolução tecnológica proporcionadora do maior bem-estar e cuidados com a saúde, porém tais modificações elevaram o numero de doenças crônicas (AÑES, 2003, p. 2).

Para Souza, “Os hábitos alimentares sofrem influencia de fatores pessoais (idade, sexo, estado civil e nível ocupacional) e comportamentais (práticas de atividade física, horas de sono, consumo de bebidas alcoólicas, tabagismo).” (SOUZA, 2012). Todo este conjunto é a causa de mudanças nos índices antropométricos, sendo elas a composição corporal em si e o perímetro da circunferência onde pode-se notar as alterações do corpo devido a má alimentação e falta de prática esportiva ou atividades físicas cotidianas para auxiliar na qualidade de vida.

Uma alimentação inadequada poderá causar o surgimento de diversas doenças além de estar ligada diretamente ao distúrbio do sono. A má escolha dos alimentos como, por exemplo, ricos em gorduras, sal e açúcar, são os que possuem maiores quantidades de nutrientes os quais seu consumo é o mais prejudicial saúde. O excesso de sódio conseqüentemente gera doenças que afetam o coração como exemplo “hipertensão”, açúcar de forma exagerada ocasiona o surgimento de diabetes tipo 2, obesidade, caries e gorduras poderá ocasionar ao surgimento de colesterol, etc, (Saúde e Segurança Pública EaD PMGO, 2017).

Para a escolha de alimentos saudáveis, requer atenção, tempo e um pouco de conhecimento devido às características particulares de cada um. Devido a este fator que grande parte das pessoas acaba não dando muita atenção a forma correta de se alimentar (SAÚDE, 2014, p. 13).

Uma alimentação saudável não é apenas comer um alimento rico em nutrientes e proteínas apenas, é o conjunto como um todo, que seria alimentar-se em horários corretos, realizar um descanso adequado de pelo menos 30 minutos após fazer uma refeição como, por exemplo, almoço ou janta. Além destes detalhes, também se considera de suma importância o local que será realizada esta refeição, propiciando ao militar um conforto compatível para que possa sentir-se bem (Saúde e Segurança Pública EaD PMGO, Módulo II – Alimentação, 2017).

Grande parte dos países, principalmente emergentes, não está adequada a alimentação saudável, substituindo os alimentos naturais por industrializados e processados, por serem de fácil acesso e consumo. Desta forma a frequência de obesidade vem-se elevando cada vez mais juntamente ao diabete, pois estes alimentos são ricos em sódio, gorduras, açúcares, para que estes alimentos fiquem conservados durante um tempo maior que os alimentos naturais (Saúde e Segurança Pública EaD PMGO, Módulo II – Alimentação, 2017).

Alimentos naturais não são tão procurados por levarem tempo maior para seu preparo e tempo curto de validade para consumo que possuem após ter sido preparados, onde acabam sendo descartados pelos policiais por não possuírem este tempo para preparo ou até

mesmo consumo (SAÚDE, 2014, p. 12). Se surge uma ocorrência é necessário que este profissional se abduque do que esteja fazendo para atender o chamado mesmo que esteja realizando uma refeição (MINAYO; SOUZA; CONSTANTINO, 2007, p. 4).

Os fatores comportamentais dos policiais tenderam a reduzir a prática de atividades físicas, uso de cigarros, padrões inadequados de dieta, consumo excessivo de álcool e despreocupação referente a sexo seguro, sendo estes os maiores contribuintes para a mortalidade. Onde uma alimentação adequada poderá garantir saúde compatível à profissão exercida, como por exemplo, imunidade alta principalmente quando não se possui horários pré-determinados para descanso, pois os nutrientes necessários para manutenção do corpo e elevar a imunidade corporal estão presentes nos nutrientes dos alimentos minimamente processados, como verduras, vegetais, carnes com pouca ou nenhuma gordura e alimentando-se nos horários corretos onde além de auxiliar na perda de gordura evita fadiga, ansiedade, a elevação de cortisol e redução no aceleração metabolismo (SOUZA, 2012, p.17).

Para os policiais militares, realizar uma alimentação saudável, equilibrada e balanceada é prejudicado pela sua escala de serviço e tempo para preparação de suas refeições. Onde sua escala de serviço varia de 12x24 / 12x48 ou até mesmo 24x72 horas diárias de serviço e descanso quase nulo. Exigindo assim do profissional total dedicação ao serviço e atenção ao civil que necessita de sua proteção e auxílio (SOUZA, 2012, p.10).

Devido a esta sua rotina, e a exigência da sociedade de sempre necessitar de um profissional da segurança advinda do estado, o policial priva do seu horário de almoço para realizar atividades a fim de promover segurança para sociedade. Onde os mesmo raramente observam que estes privam de sua própria saúde bem dizendo, alimentando-se de qualquer forma sendo em pé, dentro da viatura, sem horário pré-determinado, para que cumpra a missão que lhe é dada, que é garantir o bem-estar de todos e a segurança (ASFORA; DIAS, 2006, p. 6).

Desta forma o PM sempre será exposto a maiores riscos à saúde se basear-se em descanso e alimentação propicia para si mesmo, por acabar utilizando diversas vezes de suas horas de descanso para realizar outra atividade por fora para obter maior remuneração ou até mesmo horas extra dentro da própria corporação Souza (2012 *apud* GRIZZLE, 2009).

2.2 O DESCANSO

É durante o sono que o corpo produz hormônios que são responsáveis pela redução de gordura corporal, pela sensação de saciedade, redução de cansaço conseqüentemente o estresse. O sono é o principal responsável pelo fortalecimento do sistema

imunológico somado a uma boa alimentação são eles que evitam a fadiga, a presença de doenças como hipertensão, diabetes, a depressão. Um indivíduo que dorme bem absorve melhor informações que pessoas que passam uma noite mal dormida melhorando sua capacidade memorial, não sendo apenas o ato de dormir e sim um descanso proporcional ao que seu corpo necessita para descansar e repor todos nutrientes e recompor suas fisiologias (ALCANFOR, 2016, p. 9).

A presença dos policiais militares na rua, eventos, próximo às escolas é de suma importância, porém seu estilo de vida está sempre sujeito a mudanças e formas de se alterar. Desta forma as modificações sempre serão em torno de alimentação, sono e atividade física, influenciando no surgimento de distúrbios relacionados à saúde, onde conseqüentemente irá interferir na produção pessoal de trabalho (ANGELIN, 2011, p. 11).

Com este modelo de vivência, é possível identificar dois pontos a serem analisados, sendo o primeiro o estilo de vida caracterizado pelas pessoas, onde acabam prejudicando sua própria saúde, onde é determinado pelo comportamento social e hábitos gerados pela grande maioria das pessoas, afetando dessa maneira a taxa de morbidade e mortalidade precoce, devido ao estilo de vida levado. Em segundo lugar a organização do tempo disponível cotidianamente pelas pessoas em especial o policial militar, como organização do ambiente de trabalho em que ocupa durante seu tempo, dedicando sua vida praticamente toda ao serviço com potencial exposição a riscos, situações que gerem riscos e processos desgastantes (FERREIRA, 2011, p. 5).

Os registros de problemas de saúde e bem-estar causados por alternância de turnos no serviço crescem progressivamente nos últimos anos. Onde a alternância de rotina de trabalho, entre matutino a noturno, desregula o ciclo normal do ser humano, suas funções fisiológicas não se ajustam de acordo com o que seu corpo e mente é habituada, esta forma força o organismo a se ajustar de forma brusca ao horário imposto pelo trabalho (ANGELIN, 2011, p. 13).

Existem estudos que mostram fortes desgastes físicos e emocionais, causados por escalas de serviço que gira em torno de 24 horas e os que englobam serviços noturnos, podendo gerar disfunções neuropsíquicas, gastrintestinais, cardiovasculares e, o mais presenciado, variações do sono. Com a abstenção do sono vem à debilidade, insônia e desenvolvimento do desânimo no indivíduo, podendo estar associado ao surgimento de tremores no corpo, obesidade e envelhecimento precoce, promovendo transtornos psíquicos como falta de controle da agressividade (MINAYO; 2008 *apud* ROTENBERG *et al.*, 2001).

Grande parte dos indivíduos que trabalham permanentemente em horários noturnos, ou utilizam suas folgas para tirar serviços extras, sofrem de mal-estar, fadiga,

sonolência, insônia, irritabilidade e ainda sentem prejuízo na agilidade mental para raciocínio. Onde a maior busca destes trabalhadores a optar pelo turno de serviço noturno e a diferenciação salarial e remuneração extra, porém não pensam nas consequências dessa troca que altera o organismo humano, que em poucos anos resulta em sequelas a saúde (ALCANFOR, 2016, p. 15).

De acordo com (MINAYO E SOUZA, 2008, p. 283), pelas pesquisas de campo realizada, grande parte dos policiais militares, principalmente os “*Praças*”, afirmam se privar de parte dos horários de folga para realizar serviço extra, devido ao subsídio baixo, onde somente assim conseguiriam adquirir bens, ter uma qualidade de vida melhor, conseguir um plano de saúde para si próprio e sua família. E grande parte destes funcionários diz que em momento de folga preferem estar em casa descansando, com a família, na igreja, sozinho, dormir, etc.

A reposição de energias perdidas durante o dia, o equilíbrio metabólico e desenvolvimento físico e mental do ser humano são funções exercidas pelo sono, com a privação deste poderá levar a fadiga mental e física, a apatia, a negligência no trabalho e em casa e ainda o endurecimento nas atitudes individuais, (ALCANFOR, 2016 *apud* MARTINO, 2009).

No geral, servidores militares respondem que a noite anterior ao serviço de 2º e 3º turno, tem o sono interrompido ou fracionado, conseguindo a maioria dormir no máximo de 4 a 6 horas antes de iniciar o próximo turno. Sendo o estado nutricional da maioria acima do peso, consumidores de bebidas alcoólicas (ANGELIN, 2011, p. 17).

Grande parte dos policiais militares argumenta que realiza estes tipos de atividades extras em excesso, possui dois ou três empregos extras fora da corporação, e o subsídio baixo. Afirmam ainda que o subsídio não consegue assegurar a tranquilidade da família, desta forma prejudicando a própria qualidade de vida e de sua família, os deixando “*inferiores*” se forem comparados a sociedade no geral. Para complementar sua renda só é possível com a realização de “*bicos*”, o que torna mais extenso a carga horária, ocasionando uma má alimentação e além disto, a falta de reconhecimento e o menosprezo que a sociedade tem por estes profissionais cujo objetivo é apenas lhes servir e proteger também são desvalorizados por parte do Estado e dos Governantes no geral, com a adição da rigidez disciplinar interna da Polícia os deixa cada vez mais descontente (MINAYO E SOUZA, 2008, p. 267).

Para que se ingresse na corporação da polícia militar e exigido requisitos como aptidão física, equilíbrio emocional, autocontrole, boa saúde (física, social e mental) e resistência física para suportar a fadiga que irá encontrar no exercício da profissão. Porém

exige-se estes quesitos, mas o ofício a ser realizado está sujeito a diversos fatores potencialmente estressantes, sendo alguns deles as rotinas de serviços sem os devidos descansos e salários desproporcionais referentes às incumbências institucionais atribuídas aos mesmos, e ainda os elementos sociais pertinentes a todas pessoas de uma sociedade que os requisitam e questionam (ALMEIDA, 2017, p. 7).

Ainda afirmam Ferreira, Bonfim e Augusto, que “os policiais além de viverem as situações de risco como profissão são as maiores vítimas do desempenho de suas atividades” (FERREIRA; BONFIM E AUGUSTO, 2011, p. 3404). Contudo ainda existem pesquisas realizadas em torno dos policiais militares e civis evidenciando que as condições materiais são precárias, o efetivo é insuficiente para quantidade populacional, às cargas horárias são excessivas e o soldo não é o adequado ou suficiente, considerando os riscos e a importância de suas atividades perante a sociedade, são fatores que favorecem o baixo rendimento. Frisando ainda neste contexto sendo grande parte dos militares com existência de diversos vínculos empregatícios indiretos para complementar seu subsídio, forjando sérios problemas de saúde e baixo desempenho profissional (FERREIRA; BOFIM E AUGUSTO, 2011, p. 3407).

Diversas pesquisas realizadas ainda afirmam que, a falta de promoções relacionadas ao tempo de serviço, a falta de disponibilização de cursos de aperfeiçoamento pelo Estado, força o Militar a buscar tudo por fora, sem direito a ter um descanso ou algum tipo de liberação para se aperfeiçoar e poder desenvolver de forma melhor sua atividade. Tendo assim que este profissional utilizar seus finais de semanas ou horários de folgas noturnos ou matutinos somando aos seus horários de serviços para realizar estes cursos e todo gasto retirado de seu bolso (MUNIZ, 2001, p. 11).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A qualidade de vida do policial militar tanto para Silveira quanto para Oliveira e Quemelo é sempre influenciada pela sua rotina de trabalho, onde o mesmo não encontra tempo disponível para cuidar de forma adequada de si mesmo, em relação a sua saúde e bem estar (SILVEIRA, 2014). Desta forma causando danos cotidianos a sua própria saúde, vindo a adquirir quando não for hereditário determinadas enfermidades, podendo vir a ser crônicas ou agudas (OLIVEIRA; QUEMELO, 2014), demonstrando assim ambos que as doenças serão contraídas independentemente de serem hereditárias.

Ferreira em seu trabalho complementa que estas alterações advêm do crescimento populacional das cidades, onde a necessidade do individuo de proporcionar um maior lazer para si e sua família, ter como gerar uma renda familiar melhor comparado ao da grande parte da sociedade (FERREIRA, 2011). Em seguida pode-se relacionar que Minayo e Souza também definem que a qualidade de vida não é apenas levar uma vida livre de doenças, e sim o conjunto como um todo, sendo lazer, descanso, moradia adequada, etc. (MINAYO E SOUZA, 2008).

Em sua obra Silva atribuiu a responsabilidade não apenas ao profissional de segurança publica pela gestão de sua própria saúde, e sim ao Estado que é o provedor de seu emprego. Onde o mesmo deixa de ofertar possíveis meios e métodos que estão a seu alcance, para que o cidadão que proporciona a tantos a segurança possa usufruir da mesma vivencia que os demais, entorno de QVT (SILVA, *et al.*, 2001).

Nota-se que o Policial Militar é requisitado a todo o momento, em todas as pesquisas abordadas, especialmente para Andrade, Sousa e Minayo destacando-se a necessidade que a população se vê dependente da presença deste profissional. Desta forma acaba privando o mesmo de realizar as necessidades básicas para alimentar-se corretamente, descansar, etc. principalmente pela falta de suporte ofertada pelo seu provedor e efetivo suficiente para realizar os possíveis rodízios em determinados horários (SOUZA E MINAYO, 2009).

São pequenas situações como estas que faz com que a rotina normal do corpo humano venha a ser alterada, deixando seu estado natural para se adaptar ao estado que esta sendo submetido, causando diversos distúrbios tanto alimentar quanto do sono. Onde é necessário seguir determinadas escalas, estar presente em determinados horários sem possuir um tempo predeterminado para serem feitas suas próprias primordialidades (SOUZA, 2012).

O individuo que não se alimenta bem, não e capaz de prover o que é solicitado, pois ficará sempre indisposto, fraco, desatento, devido a sua necessidade fisiológica, e quando não se alimenta corretamente acaba vindo a adquirir doenças conforme citado anteriormente por outros autores e enfatizado por Minayo, Souza e Constantino (MINAYO; SOUZA, CONSTANTINO, 2007). Tais doenças que podem vir a deixar parcialmente incapacitado o militar, ou completamente, dependendo do determinado grau da enfermidade, suas conseqüências, e qual o tipo foi adquirido, podendo ser imediato ou com tempo essa aquisição (ASFORA; DIAS, 2006).

Além do problema com alimentação, tem também os problemas com o descanso que poucos trabalhadores da área de segurança pública se preocupam graças às jornadas de trabalho que proporcionam eles a exercerem seu trabalho em horários de folga para tirar um

remunerado a mais, faz com que também descansa a menos (FERREIRA; BONFIM E AUGUSTO, 2011). Isto e feito pensando em maior remuneração podendo proporcionar a sua família uma melhor qualidade de vida, onde com seu salario normal não seria possível graças ao grande avanço e desenvolvimento tanto das cidades quanto tecnológico na atualidade em que vivemos (ALMEIDA, 2017).

É possível ainda notar-se que não é apenas para suprir as necessidades em conjunto, como também para aperfeiçoamento dentro da própria carreira, pois são ofertadas poucas chances de melhoria intelectual e técnica dentro da sua área (FERREIRA; BONFIM E AUGUSTO, 2011). Não se oferta cursos ou disponibiliza meios para que se possa acessar estas formas de qualificação a estes funcionários, se eles mesmos não correrem atrás não teriam uma especialização melhor, retirando de seus próprios bolsos as formas de arcar com estes possíveis custos para qualificar-se (MUNIZ, 2001).

Pouco e feito para estes profissionais e pouco e reconhecido, são colocados a toda prova em sua carreira, sua vida e também de sua família, onde não se possui uma forma segura e assegurada para sua saúde, bem-estar a qualidade de vida no geral (ANGELIN, 2011). Conforme todos trabalhos relacionados, o policial militar é apenas um garantidor da ordem, mas não recebe uma garantia ou retorno do que é dado, nem ao menos para se cuidar e viver de forma saudável, pelo menos no requisito básico.

Nota-se claramente nos trabalhos publicados, e pesquisas realizadas pelos diversos autores citados a grande dificuldade dos Policiais militares em manter-se sempre saudáveis com sua rotina fixa, todos defendem a mesma tese e a mesma falta de suporte do estado com seu funcionário. O pouco reconhecimento pela profissão, a falta de remuneração digna que possa dar suporte para seus servidores está presente em diversos estados do País, onde seu sustento depende mais de sua renda extra e forçando deixar de lado a vida saudável devido a estas escalas e falta de descanso.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mesmo analisando universos distintos entre as corporações em relação de trabalhos já publicados sobre saúde e distúrbios de sono dentro do próprio estado de Goiás e demais estados, pode ser notado a complexidade do tema abordado e quanto possuem semelhanças dentro do mesmo assunto mesmo se for comparado entre os estudos feitos em estados diferentes. As necessidades e conceitos são bastante semelhantes, os pontos abordados

e definições de possíveis causas dos problemas de saúde ou sono também não se diferenciam tanto se comparado de Norte a Sul do país.

Abordando a qualidade de vida dos trabalhadores em relação a bem-estar referente à sua alimentação, todas as pesquisas citadas apontam a falta de suporte que é dado ao profissional para alimentar-se de maneira saudável, com qualidade em nutrientes, proteínas, etc. e ter um horário, local pré-determinado ou pré-disposto para isto. O policial militar não possui tempo fixo em sua escala de serviço para realizar suas refeições, conforme indicado por qualquer doutor, nem descanso para uma rápida digestão e retornar a sua atividade, são forçados a comer algo de ingestão rápida e retornar imediatamente para suas rondas.

Se o profissional da área de segurança pública conforme foi demonstrado ao longo do trabalho não possui uma atenção para sua própria saúde e o estado não proporciona o mesmo, o descanso possui menor atenção ainda, pois as escalas de serviço destes profissionais e cada vez mais puxadas, principalmente pelas horas extras que estes indivíduos conseguem executar devido à remuneração e retorno que é recebido da corporação. Não possuem o reconhecimento necessário pela categoria que exerce perante a sociedade, com salários baixos, sem mérito, cursos que às vezes são disponibilizados para se aperfeiçoarem, caso queiram realizar, é necessário que arquem com todas as despesas sozinhos.

O policial deixa de conviver com sua família para tentar dar uma qualidade melhor de vida em parte financeira, onde deveria ter um descanso de aproximadamente oito horas de sono diário para manter uma saúde normal, acaba realizando sua escala de vinte e quatro horas diária sem no mínimo duas horas de intervalo. Já incluso neste intervalo os horários para realizar suas refeições que em grande parte das vezes devem ser realizadas fora de sua residência longe de sua família, além destes pontos nota-se nas pesquisas que estes profissionais já saem desta escala de serviço para uma escala extra dentro da própria instituição ou serviço fora da mesma para complementar seu subsídio que muita das vezes não é considerado suficiente.

Grande parte das soluções depende mais do empregador que do funcionário, pois se ele não possui renda compatível, não há acréscimo por estar desempenhando sua atividade no período noturno ou feriados. Se o policial conclui algum curso específico não há aumento ou reconhecimento do mesmo pelo seu provedor, é apenas de intuito próprio que poderá ter este reconhecimento.

Desta forma este trabalho nos permite realizar algumas sugestões, sendo elas organizar escalas que proporcione melhores condições para que os servidores possam realizar sua refeição de modo que seja balanceada e saudável conforme orientado pelos profissionais da saúde. Melhor distribuição no quadro de horas para descanso juntamente com suporte para

que possam realizar as possíveis atualizações e especializações na área de segurança pública, onde não seria necessário ter gastos do próprio indivíduo para desempenhar suas possíveis funções.

Poderia ser disponibilizado pelo Estado descontos, ou locais com lazer, refeições para estes servidores, e que possam ser feitas com os mesmos em equipes, mantendo-os próximos caso seja inviável o deslocamento de determinados funcionários para suas cidades por residirem em localizações distantes das que servem. Também pode ser ofertado por parte do governo aumento do efetivo para que possa ter melhor revezamento entre os seus profissionais, evitando o desgaste excessivo dos mesmos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Suzy Darlen Soares de, **Síndrome Metabólica no Policial Militar do Estado de Goiás**, 2017, 86f, Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) – Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2017. Disponível em: <<https://repositorio.bc.ufg.br/tede/handle/tede/6914>>. Acessado em: 13 de jan. 2018.

ALCANFOR, Louise Martins, **Qualidade de vida no trabalho policial: as estratégias organizacionais para minimizar os impactos da privação do sono à saúde do Policial Militar que desempenha a radiopatrulha noturna**. Revista Brasileira de Estudos em Segurança Pública, [S.I.], v.9.1, feb. 2016. Disponível em: <<http://revista.ssp.go.gov.br/index.php?journal=rebesp&page=article&op=view&path%5B%5D=224>>. Acesso em: 07 de jan. 2018.

ANDRADE, Edson Ribeiro; SOUSA, Ednilsa Ramos de; MINAYO, Maria Cecilia de Souza, **Intervenção visando autoestima e qualidade de vida dos policiais civis do Rio de Janeiro**, Artigo Científico, 2006. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/html/630/63014130/>>. Acesso em 26 nov. 2017.

AÑEZ, Ciro Romelio Rodriguez, **Sistemas de avaliação para promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada a saúde de policiais militares**. Tese de Doutorado, 2003. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/84715/194330.pdf?seq>>. Acesso em: 13 de jan. 2018.

ANGELIN, Paula, **Hábito alimentar de policiais militares em trabalho por turnos**. Artigo Científico, 2015. Disponível em: <<http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/3817/Paula%20Angelin.pdf?sequence=1>>. Acesso em 13 de jan. 2018.

ASFORA, Silvia Cauás; DIAS, Maria Rodrigues Calado, **Modelo de Qualidade de Vida no Trabalho para Polícia Militar de Pernambuco**. Artigo Científico, 2006. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/pdf/4011/401137450006.pdf>>. Acesso em 29 de mar. de 2018.

FERREIRA, Daniela Karina da Silva; BONFIM, Cristine; AUGUSTO, Lia Giraldo da Silva. **Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares**. Ciência & Saúde Coletiva, 16(8):3403-3412, 2011. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/html/630/63019108007/>>. Acesso em 12 de jan. 2018.

FRAGA, Cristina K., **Peculiaridades do trabalho policial militar**. Artigo Científico, 2006. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/pdf/3215/321527159007.pdf>>. Acesso em 29 de mar. de 2018.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; ASSIS, Simone Gonçalves de. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro de 2011**, Ciência e Saúde Coletiva, 16(4):2199-2209, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v16n4/v16n4a19>>. Acesso em 12 de jan. 2018.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; SOUZA, Edinilsa Ramos de. **Missão prevenir e proteger: condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro**, Livro Científico, Ed FIOCRUZ, 2008. 328 p. Disponível em: <<http://books.scielo.org/id/y28rt>>. Acesso em: 07 jan. 2018.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; SOUZA, Ednilsa Ramos de; CONSTANTINO, Patrícia. **Riscos percebidos e vitimização de policiais civis e militares na (in)segurança pública**, Artigo Científico, 2007. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/pdf/csp/2007.v23n11/2767-2779/pt>>. Acesso em: 29 de março de 2018.

MUNIZ, Jaqueline. **A crise de Identidades das Polícias Militares Brasileiras: Dilemas e Paradoxos da Formação Educacional**. Disponível em: <http://www.pm.al.gov.br/intra/downloads/bc_policial/pol_03.pdf>. Acesso em: 15 de fev. de 2018

OLIVEIRA, Luiz Carlos nobre de; QUEMELO, Paulo Roberto Veiga; **Qualidade de vida de policiais militares**. Arq. Ciênc. Saúde, 2017. Disponível em: <[http://repositorio-racs.famerp.br/racs_ol/vol-21-3/IDZ-642-\(21-3\)-jul-Set-2014.pdf](http://repositorio-racs.famerp.br/racs_ol/vol-21-3/IDZ-642-(21-3)-jul-Set-2014.pdf)>. Acesso em 26 nov. 2017.

PMGO, EaD, **Saúde e Segurança Pública**, Material de Ensino da Academia de Polícia Militar, Escola de Pós Graduação PMGO, 2017. Disponível em: <<https://ead.pm.go.gov.br/course/view.php?id=161>>. Acesso em: 13 de jan. 2018.

SILVA, R.; SCHLICHTING, A.M.; SCHLICHTING, J.P.; FILHO, P.J. Gutierrez; ADAMI, F.; SILVA, A., **Aspectos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina** – Brasil, Artigo original, Motricidade, 2012, vol. 8, n3, pp.81-89. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/html/2730/273024354008/>>. Acesso em: 26 nov. 2017.

SAÚDE, Ministério da. **Guia Alimentar para população brasileira**. Guia alimentar, 2014. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em 02 jan. 2018.

SILVEIRA, Andreia Maria. **Qualidade de vida, sofrimento psíquico e vitimização do trabalhador nas Instituições de Segurança Pública**. Projeto BRA/04/029, 2014. Disponível em: <http://www.justica.gov.br/sua-seguranca/seguranca-publica/analise-e-pesquisa/download/outras_publicacoes_externas/pagina-2/54qualidade-de-vida-sofrimento-psiquico-e-vitimizacao-do-trabalhador-nas-instituicoes-de-sp.pdf>. Acesso em 26 nov. 2017.

SOUZA, Beatriz Silva Rodrigues de; SANTOS, Danielle de Assis Cardoso. **Avaliação Nutricional e nível de atividade física de policiais militares do município de São Paulo**. EDFeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 17, n175, Dez. 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd175/avaliacao-nutricional-de-policiais-militares.htm>>. Acesso em: 13 de jan. 2018.