

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
CURSO DE HABILITAÇÃO DE OFICIAIS AUXILIARES

**TRABALHO E SAÚDE: CONSIDERAÇÕES SOBRE OS
POLICIAIS MILITARES DO ESTADO DE GOIÁS**

LUIZ RODRIGUES CARNEIRO – ST PM
EDINARA PIRES DE BARROS – 1º SGT PM

GOIÂNIA
2008

LUIZ RODRIGUES CARNEIRO – ST PM
EDINARA PIRES DE BARROS – 1º SGT PM

**TRABALHO E SAÚDE: CONSIDERAÇÕES SOBRE OS
POLICIAIS MILITARES DO ESTADO DE GOIÁS**

Artigo Científico apresentado como exigência parcial para conclusão do Curso de Habilitação de Oficiais Auxiliares da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás.

Orientador: Prof. Wilton Adriano da Silva – CAP QOBM.

GOIÂNIA
2008

RESUMO

O artigo científico tem como tema o trabalho e a saúde dos policiais militares de Goiás, ele visa a relação qualidade de vida e trabalho, no qual as conseqüências de diversas ações e procedimentos interferem na vida de cada individuo. O nosso principal objetivo é mostrar a importância de se prevenir doenças decorrentes do trabalho. Diversas são as alternativas apresentadas, dentre as quais, a mais importante à implantação de matérias voltadas à prevenção e à educação. O sucesso das ações da Polícia Militar está ligada à motivação e à qualidade de vida de seu efetivo, cabendo à instituição militar proporcionar condições para preservar e manter a sua qualidade de vida, os policiais militares necessitam de uma maior conscientização quanto à importância de cuidar de sua saúde física e mental a fim de se trabalhar com todas as suas energias reforçadas e preservadas. A Corporação deve realizar campanhas motivadoras e preventivas voltadas para a saúde de seus profissionais, diminuindo, assim, a possibilidade afastamentos decorrentes de doenças causadas pelas más condições de trabalho.

Palavras-chave: Trabalho; Saúde; Polícia – Militar; Doença Ocupacional; Educação.

ABSTRACT

The article informs has as theme the work and the military policemen's of Goiás health, he seeks the relationship life quality and work, where the consequences of several actions and procedures interference in each individual's life. Our main objective is to show the importance of preventing elapsed diseases of the work, There are many alternatives presented among them, the most important to the implantation of themes used prevention and the education. The success of the of the Military police's is actions is linked the motivation and the quality of it's men, leaving to the military institution to preserve and to maintain the life quality of it's members. We noticed then that the military policemen need a larger understanding as of the importance of taking care of then physical and mental health in order to if they work with all their reinforced energies and preserved. The Military police should accomplish campaigns motivator and preventive to be used by their professionals, reducing, so, the possibility to have military policemen moved away by diseases caused by the but work conditions.

Key-words: Work; Health; Police – Military; Occupational Disease; Education.

TRABALHO E SAÚDE: CONSIDERAÇÕES SOBRE OS POLICIAIS MILITARES DO ESTADO DE GOIÁS

O trabalho é a atividade que constrói as organizações e as pessoas, a organização de um trabalho e suas condições podem trazer problemas às organizações e aos trabalhadores.

Os policiais militares são considerados um grupo de risco, eles tem o seu trabalho bem visível em uma realidade onde a segurança pública é diariamente discutida e refletida.

O objetivo deste trabalho é identificar a relação existente entre as condições e a organização do trabalho da Polícia Militar do Estado de Goiás.

O interesse por esse tema vem tanto da necessidade de urgência no entendimento das conseqüências do trabalho na vida humana. O estudo está direcionado para a necessidade do estudo das relações do Policial militar de Goiás com o trabalho, e as suas conseqüências sobre a sua saúde.

Podemos analisar as conseqüências do processo de trabalho na formação da subjetividade do policial militar e o seu impacto na saúde que é marcado pela rigidez e pela hierarquia, outra característica são as exigências demandadas a esses trabalhadores, tanto pelo Estado quanto pela sociedade civil e pela própria corporação.

O avanço da tecnologia, juntamente com o processo de urbanização e industrialização, e as facilidades do mundo moderno, contribuíram para a redução dos níveis de aptidão física. Este progresso intensificou o sedentarismo, afetando a maior parte da população mundial com conseqüências graves, já que é o influenciador direto no desenvolvimento de diversas doenças, como a obesidade, a hipertensão, osteoporose e as doenças cardiovasculares.

A inatividade física representa uma causa importante de debilidade, de reduzida qualidade de vida e morte prematura nas sociedades contemporâneas, particularmente nos países industrializados, pois a probabilidade de ocorrer um infarto em uma pessoa sedentária é duas vezes maior quando comparados com aqueles que são regularmente ativos. (NAHAS, 2001, p.24)

Surge então na sociedade a preocupação em manter a aptidão física como meio de manter a qualidade de vida e prevenir certos tipos de doenças. Algumas empresas começam a estimular a pratica de atividades físicas entre os

funcionários; empresas que desenvolvem programas de prevenção conseguem índices de satisfação no trabalho e aumentaram o seu rendimento econômico, onde a redução do absenteísmo aumenta a produtividade.

Na atividade policial militar torna-se fundamental, pois nas adversidades de sua função, é necessário ao policial militar que ele tenha um bom nível de aptidão física para que possa agir de forma eficiente e eficaz na preservação da ordem pública.

O trabalho e a saúde do policial militar é um tema onde é necessário um estudo maior. É fundamental compreender que o policial militar necessita de mais atenção nas suas necessidades, para que a organização militar possibilite ao seu efetivo policial qualidade de vida no trabalho, priorizando sua saúde e de sua família.

Segundo (ROCHA, 1996), “O ser humano tem necessidades físicas, psíquicas, sociais e espirituais”.

Algumas dessas necessidades serão mais ou menos enfatizadas, dependendo da sociedade onde a pessoa vive. Isso porque os valores e crenças, ou seja, as culturas caracterizam a forma de viver dos grupos sociais.

O que a pessoa pensa e sente resulta de sua experiência de vida. Porém, enquanto o pensamento conceitua, classifica, explica e julga, ou seja, aproxima-se do mundo de maneira intelectual, o sentimento permite experimentá-lo emocionalmente.

A preocupação com a saúde parece ser tão antiga quanto o surgimento da vida humana em nosso planeta, há milhares de anos.

Apesar de se manter como uma preocupação constante entre todos os povos de qualquer época, definir saúde nunca foi fácil.

O conceito de saúde, além de complexo é bastante amplo e diversificado. Afinal, a saúde tem a ver com um organismo por natureza dinâmico e, portanto, sujeito as mudanças. E isso se deve, principalmente à influencia que o organismo sofre de inúmeros fatores externos, como o próprio momento histórico e as diferenças culturais existentes entre os povos.

A Saúde é de uma complexidade e amplitude inigualável, observa-se que quando as pessoas refletem sobre questões relacionadas costumam abordar alguns pontos comuns.

Um deles, por exemplo, diz respeito à existência de uma estreita relação entre a saúde e a capacidade de trabalhar, de estudar, de desfrutar de determinado lazer ou de conviver socialmente. Outro ponto comum é a referência feita à doença, que aparece na maioria das tentativas para definir o que é ter saúde. Quem já não ouviu falar, por exemplo, que saúde é a ausência de doença?

A partir do século XX, especialmente nos dias de hoje, que pode-se observar a valorização crescente da solidariedade e dos direitos humanos, em todos os seus aspectos, dentre eles a defesa da natureza, a busca da paz e de um tipo de desenvolvimento que preserve a própria vida em nosso planeta. Atualmente, tudo aquilo que possa interferir, negativamente, na qualidade de vida das pessoas tem sido motivo de grandes discussões.

De acordo com o Artigo 6º, da Constituição Federal de 1988, “são direitos sociais, a educação, a saúde, o trabalho, a moradia, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta constituição”.

Em seu sentido mais abrangente, a saúde é resultante das condições de alimentação, habitação, educação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse da terra e acesso aos serviços de saúde. É assim, antes de tudo, o resultado das formas de organização social da produção, as quais podem gerar grandes desigualdades nos níveis de vida.

O direito a saúde pressupõe o atendimento às necessidades básicas tanto individuais quanto da coletividade, realizado mediante um conjunto de políticas governamentais voltadas para a promoção de uma melhor qualidade de vida para todos.

Saúde é um direito humano fundamental, como tal, saúde se encontra em pé de igualdade com outros direitos garantidos pela Declaração Universal dos Direitos Humanos, de 1948: liberdade, alimentação, educação, segurança, nacionalidade etc.

A saúde é amplamente reconhecida como o maior e o melhor recurso para o desenvolvimento social, econômico e pessoal, assim como uma das mais importantes dimensões da qualidade de vida.

Nos dias de hoje as pessoas costumam viver mais e, em algumas circunstâncias em melhores condições do que nas gerações passadas. A expectativa de vida, ou seja, o número de anos a serem vividos, tem aumentado a cada século.

No livro Fundamentos da Saúde (MELO, 1999), relata que “o avanço das ciências e da tecnologia tem influenciado bastante nas grandes mudanças ocorridas no padrão de vida das populações”.

A nova medicina permite-nos viver e trabalhar por mais tempo, mas a extinção de capacitações se acelera e ninguém quer mais saber de “velhos”. (GILBERTO DUPAS, Jornal O Estado De São Paulo, 2007).

Saúde e qualidade de vida são dois temas estreitamente relacionados, fato que podemos reconhecer no nosso cotidiano e com o qual pesquisadores e cientistas concordam inteiramente. Isto é, a saúde contribui para melhorar a qualidade de vida e esta é fundamental para que um indivíduo ou comunidade tenha saúde.

Para garantir uma boa qualidade de vida, devemos ter hábitos saudáveis, cuidar bem do corpo, ter tempo para lazer e vários outros hábitos que façam o indivíduo se sentir bem, que tragam boas conseqüências, como usar o humor pra lidar com situações de stress, definir objetivos de vida e, o principal, sentir que tem controle sobre a própria vida.

A opinião pública negativa faz parte do ônus do trabalho policial, e em estudos recentes alguns autores (MINAYO & SOUZA, 2003; AMADOR, 1999) mostram como esses servidores apresentam elevado grau de sofrimento no trabalho pela falta de reconhecimento social. O conceito negativo emitido sobre eles pelas várias camadas sociais está entranhado na cultura. Ele legitima e naturaliza a violência que os vitima muito mais do que a qualquer trabalhador, durante a jornada de trabalho ou nos tempos de folga em que, curiosamente, aumentam as ocorrências de lesões e traumas de que são vítimas.

A Polícia Militar do Estado de Goiás atua no conceito de Segurança Pública que, segundo SILVA (1998), abrange a garantia que o Estado oferece aos cidadãos, por meio de organizações próprias, contra todo o perigo que possa afetar a ordem social, em prejuízo da vida, da liberdade ou dos direitos de propriedade. A segurança pública é dever do Estado, direito e responsabilidade

de todos. Embora seu conceito seja muito mais complexo do que o de policiamento, a segurança é transformada em mandato à instituição policial, de tal forma que a produção e a manutenção da ordem constituem a essência de sua missão e de seu processo de trabalho. O objeto sobre o qual toda a área de segurança atua, por delegação institucional, é a manutenção da ordem e o controle da violência social.

Articulada ao conceito de segurança pública, está à noção de segurança pessoal: esta deriva do mundo do trabalho e tem um sentido ordenador de direitos. Representa o conjunto de normas destinadas a prevenir acidentes, quer eliminando condições inseguras do trabalho, quer prevenindo desastres ocupacionais. Esse conceito é importante para se pensar e analisar os policiais como trabalhadores, pois, cuidando da segurança coletiva são também sujeitos de direito, servidores públicos protegidos pela Constituição, que lhes assegura integridade física e mental, no desempenho de suas atividades.

No art.22 da Lei 8033 "Função policial-militar é o exercício das obrigações inerentes ao cargo policial-militar".

Os policiais militares do estado de Goiás é uma categoria, que atua sob elevado risco, entendendo-se essa noção sob as abordagens epidemiológica e social. Ou seja, essa noção diz respeito, ao mesmo tempo, à probabilidade das ocorrências de lesões, traumas e mortes e ao significado da escolha profissional que traz intrínseca o gosto pelo afrontamento e pela ousadia como opção e não como destino.

Seja no sentido de perigo ou de escolha, o conceito de risco desempenha um papel estruturante das condições laborais, ambientais e relacionais para esse grupo social, uma vez que seus corpos estão permanentemente expostos e seus espíritos não descansam (GOMES 2003, p.13).

Eles vivem o que Giddens (2002, p.38) denomina de "risco de alta consequência". O exercício do trabalho de elevado risco se comprova pelas taxas de mortalidade e de morbidade por agressões de que são vítimas, dentro e fora das corporações, taxas essas muito mais elevadas que as da população em geral.

Trabalho se refere a uma atividade própria do homem. Também outros seres atuam dirigindo suas energias coordenadamente e com uma finalidade

determinada. Entretanto, o trabalho propriamente dito, entendido como um processo entre a natureza e o homem, é exclusivamente humano. Neste processo, o homem se enfrenta como um poder natural, em palavras de Karl Marx, com a matéria da natureza. A diferença entre a aranha que tece a sua teia e o homem é que este realiza o seu fim na matéria. Ao final do processo do trabalho humano surge um resultado que antes do início do processo já existia na mente do homem. Trabalho, em sentido amplo, é toda a atividade humana que transforma a natureza a partir de certa matéria dada. A palavra deriva do latim "tripaliare", que significa torturar; daí a passou a idéia de sofrer ou esforçar-se e, finalmente, de trabalhar ou agir. O trabalho, em sentido econômico, é toda a atividade desenvolvida pelo homem sobre uma matéria prima, geralmente com a ajuda de instrumentos, com a finalidade de produzir bens e serviços.

No dicionário Aurélio: conceitua-se trabalho como: aplicação de forças e faculdades humanas para alcançar um determinado fim, atividade coordenada, de caráter físico e/ou intelectual, necessária à realização de qualquer tarefa, serviço ou empreendimento. Trabalho remunerado ou assalariado; serviço, emprego, local onde se exerce essa atividade, qualquer obra realizada.

O trabalho do policial militar fora da corporação é uma questão que comporta muita controvérsia. Proibido pelos estatutos que regulamentam a atividade, inclusive tendo em conta que estes trabalhadores, ao contrário dos policiais civis, estão submetidos até mesmo a uma legislação penal diferenciada: o Código Penal Militar, ela é uma realidade em todos os estados do país.

A profissão de policial militar de Goiás é uma atividade de alto risco, uma vez que esses profissionais lidam, no seu cotidiano, com a violência, a brutalidade e a morte. Os policiais militares estão entre os profissionais que mais sofrem de estresse, pois estão constantemente expostos ao perigo e à agressão, devendo freqüentemente intervir em situações de problemas humanos de muito conflito e tensão.

Pelas características da sua profissão, o policial militar é um forte candidato ao Burnout, um tipo específico de estresse crônico.

A síndrome de Burnout se caracteriza por apresentar sintomas e sinais de exaustão física, psíquica e emocional que decorrem de uma má

adaptação do indivíduo a um trabalho prolongado e com uma grande carga de tensão. (MASLACH, 2005, p.19).

O termo serve para designar um estágio mais acentuado do estresse, que atinge profissionais cujas atividades exigem um alto grau de contato interpessoal, a exemplo dos policiais militares, enfermeiros e assistentes sociais, entre outros. Esse quadro propicia o surgimento de patologias e disfunções, tais como a hipertensão arterial, úlcera gastroduodenal, obesidade, câncer, psoríase e tensão pré-menstrual, as mais estudadas entre aquelas relacionadas ao estresse. Fazendo assim com que os policiais com Burnout empreguem mais o uso de violência contra civis.

Assim sendo, da mesma forma que a sociedade exige e necessita de policiais militares competentes e honestos, comprometidos com os ideários da organização a que pertencem, esses profissionais precisam, também, ser acompanhados e melhor avaliados no que tange às suas condições de saúde, principalmente aos aspectos psicossomáticos, onde a variável estresse tem um enorme poder de destruição da capacidade de trabalho dos indivíduos.

A obesidade que atinge 19,5% dos policiais militares, segundo a pesquisa da Fiocruz, 2002, é derivada não só da má alimentação e do sedentarismo, mas também do estresse diário característico da profissão policial. Segundo Andréia Naves (2002) nutricionista da Fiocruz, o estresse gera produção em excesso de um hormônio chamado cortisol, que contribui – e muito - para o aumento de peso, o que leva os policiais com esse tipo de problema a estarem sempre sujeitos a riscos de enfarte durante o serviço.

A obesidade pode desenvolver doenças como diabetes, hipertensão e aumento do colesterol. Todas essas doenças são silenciosas. Como não dói a pessoa não sabe que tem - os policiais, além de levarem frutas e sanduíches integrais para as viaturas, devem dedicar mais tempo a caminhadas e até às aulas de terapia corporal, como sessões de ioga. O fundamental, segundo ela, é que, durante as folgas, os policiais descartem atividades estressantes, como os "bicos" na área de segurança privada.

No caso da obesidade, o problema afeta até a segurança básica dos policiais. O excesso de peso às vezes inviabiliza até o uso de coletes balísticos, coldres e fardamentos. Na maioria dos casos, o excesso de peso prejudica a

absorção de técnicas, diminuindo com isso a sua autoconfiança e fazendo com que o mesmo abuse de sua força, bem como da sua autoridade.

É comum ver até nas Forças Armadas pessoas com dificuldade de passar em algumas provas, devido à condição do principal equipamento de um policial: o corpo. Seja pulando um muro, saindo rapidamente de uma viatura, entrando em uma casa para efetuar um resgate de refém, ou mesmo atirando, é necessário ter um bom preparo físico.

Estresse e álcool estão intimamente ligados e atingem um elevado percentual de militares de soldados a coronéis. Os dados estatísticos da Fiocruz ainda são apresentados com incerteza, mas a estimativa é que a média de policiais militares atingidos com os dois problemas está em torno de 40% dos membros da Corporação.

Os maiores transtornos causados pelos policiais alcoólatras na instituição, segundo ele, são a falta ao trabalho, a indisciplina, a capacidade de trabalho diminui bastante pondo em risco o cidadão e o próprio policial. Com isso, esses policiais terminam sendo expulsos da Polícia Militar e um novo problema se forma, pois ficam sem conseguir outro emprego.

Outra doença que atinge o policial militar é a LER (Lesão por Esforço Repetitivo), com uma extensa jornada de trabalho, fazendo movimentos repetidos, principalmente os policiais que trabalham operando o microcomputador, trazendo assim uma maior dificuldade e um maior índice de licenças médicas.

A LER é uma afecção que pode acometer tendões, sinovia, músculos, nervos, fásCIAS, ligamento, isolada ou associadamente, com ou sem degenerações dos tecidos, atingindo principalmente os membros superiores, região escapular e pescoço, de origem ocupacional, decorrente de forma combinada ou não de uso repetido de grupos musculares; uso forçado de grupos musculares e; manutenção de postura inadequada. Há também fatores adicionais que contribuem também para o aparecimento de Ler como: frio excessivo e estresse emocional. (BURT, 2007).

Para prevenir doenças causadas pelo estresse decorrentes de problemas ocorridos no trabalho, o ministério do trabalho e emprego estabelece que seja criada uma comissão interna de prevenção de acidentes (CIPA). Essa comissão apresenta planos e sugestões para prevenir e melhorar a qualidade de vida do trabalhador no trabalho.

A instrução normativa de nº. 14 de 20 de novembro de 2006, estabelece a constituição do SESMT e CIPA nos órgãos públicos do Estado, que tem por objetivo a promoção da saúde e a proteção da integridade física do trabalhador, através de campanhas, palestras, vistorias, análise de acidentes, ergonomia e outros programas afins. (BURT, 2007).

A CIPA é um programa formado pelos próprios policiais militares, tendo como principal objetivo a prevenção de acidentes e principalmente a prevenção de doenças ocasionadas pelo trabalho. Esses programas podem ser realizados através de campanhas informativas e educativas, voltadas para todos os policiais militares e até mesmo familiares.

Como situação problemática pergunta-se o trabalho influencia na saúde do policial militar do Estado de Goiás? Qual a necessidade de se implantar um programa de prevenção dentro da Polícia Militar do Estado de Goiás?

Tendo como objetivo geral Mostrar a importância do trabalho e da saúde na vida do policial militar do estado de Goiás, e como específicos enfatizar a importância do trabalho e da saúde na função do policial militar, propor mudanças para que a Polícia Militar do Estado de Goiás possa melhorar a qualidade de vida do Policial militar, mostrar a relevância da qualidade de vida do policial militar para a sua saúde, verificar os principais problemas de saúde enfrentados pelo policial militar do estado de Goiás, indicar programas para a melhora da saúde do policial militar do estado de Goiás.

Para a pesquisa de campo utilizamos questionários que foram aplicados em 20 policiais militares da região de Goiânia, e foram feitas pesquisas observacionais para uma melhor compreensão do tema.

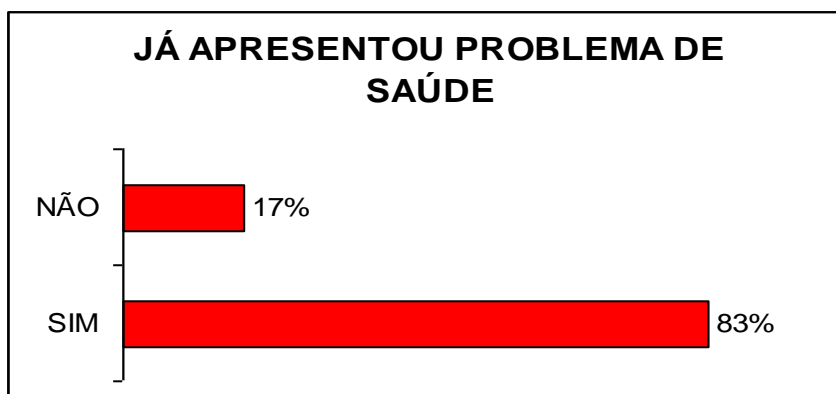
Ao chegar às dependências podemos analisar as condições de trabalho dos policiais envolvidos no atendimento ao COPOM, notamos que as instalações eram inadequadas para as atividades.

Quanto as perguntas sócio-econômicas verificamos que a grande maioria dos policiais militares estão entre a faixa etária de 35 à 45 anos totalizando um percentual de 63%, verificamos que 18% estão entre os 45 à 55 anos, e 19% estão entre os 18 à 25 anos, entrevistamos policiais militar 45% soldado, 22% cabo, 18% 3º sargento, 7% 2º sargento, 5% 1º Sargento e 3% tenente, sua maioria 43% tinham 10 à 15 anos de serviço prestados há Polícia

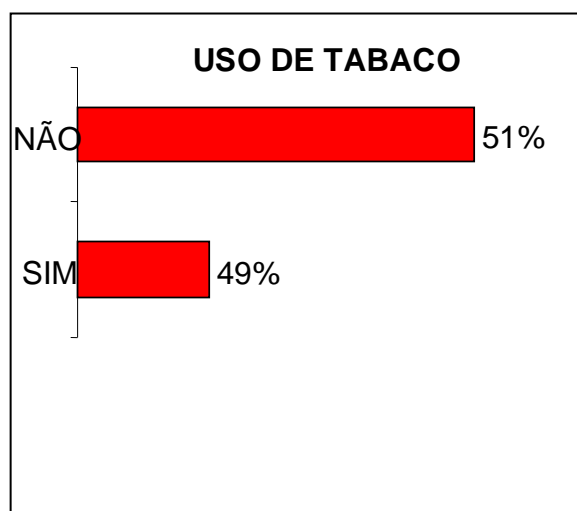
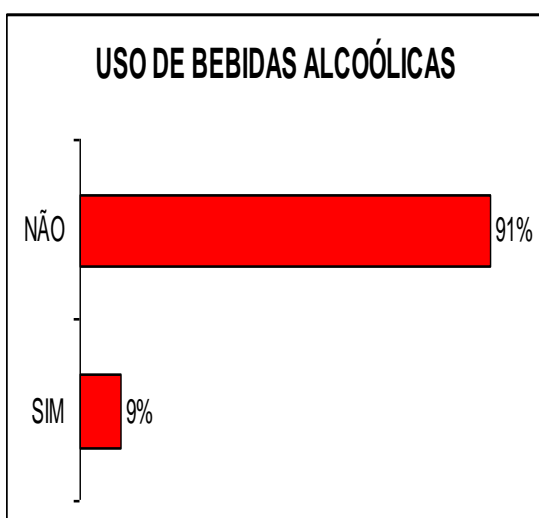
Militar, 29% tinham de 15 à 20 anos, 13% de 05 à 10 anos, 11% tinham até 5 anos de serviço, 4% entre 20 à 25 anos.

O policial militar está satisfeito com seu trabalho, e um dos principais fatores que eles indicam é a incentivação, a grande maioria dos policiais militares acham que o trabalho influencia sim na sua vida pessoal porque ele envolve toda as suas emoções, o seu tempo e a sua dedicação.

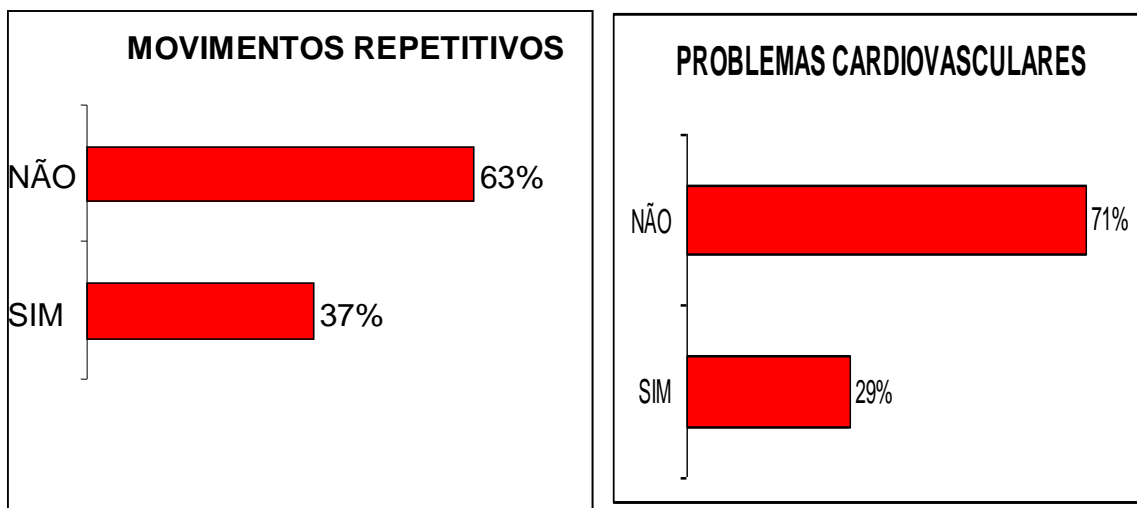
Quando perguntamos se já apresentaram algum problema de saúde dentro da Polícia Militar a resposta afirmativa foi 83% presente nas respostas, tendo como os principais problemas a lesão por esforço repetitivo, a hipertensão e o stress decorrente de situações que necessitaram grande esforço físico e mental.



Quando perguntamos do uso de bebidas alcoólicas durante o trabalho a maioria disseram que 91% não, porém um pequeno percentual 9% relatou que em pequenas doses fazem uso de bebida alcoólica, perguntamos também quanto ao uso de tabaco o percentual foi mais equilibrado 51% não enquanto 49% disseram que sim.



Quando perguntamos se já apresentaram problemas de saúde por movimentos repetitivos 37% disse que sim, dentre as doenças foram a LER-DORT, problema de coluna e problemas musculares. Ao questionarmos se usam algum tipo de remédio controlado a maioria 75% disse que não e 25% disse que sim, dentro esses remédios encontram os antidepressivos. E ao perguntarmos se já apresentaram algum tipo de doença cardiovascular 29% disseram que sim com problemas decorrentes do alto índice de stress, os policiais militares acham que para melhorar a qualidade de vida no trabalho a melhor alternativa é fazer campanhas conscientes através da educação para prevenir doenças futuras, e até mesmo diagnosticando mais precocemente as doenças mais graves.



Vimos que há uma grande necessidade de se valorizar o fator humano, a saúde do policial militar e sua profissão, por muitas vezes eles se encontram em situações não muito confortáveis, situações tensas que exigem muito de seu potencial de controle.

Ao pesquisarmos os policiais militares observamos que o desempenho de suas atividades necessitam de um grande esforço emocional para o atendimento de varias solicitações, pedidos de socorro, assistência de urgências, o efetivo e as viaturas nem sempre são o suficiente para os atendimentos, assim levava a vitima solicitante a ligar por diversas vezes, e na maioria dos casos bastante nervoso, além dos problemas de falta de pessoal os policiais deparam-se com muitos trotes que tornam-se em transtornos e demora nas solicitações reais.

Dentre as alternativas para resolver os problemas de trabalho e saúde está à implantação de cursos voltados a orientação e prevenção de doenças, presença constante de profissionais da saúde como médicos ortopedistas, otorrinos, fonoaudiólogos, psicólogos, fazendo palestras conscientizadoras e orientadoras com temas como postura e técnicas de exercícios direcionados as atividades e a prevenção da Ler, doenças sexualmente transmissíveis, palestras com nutricionistas para a avaliação nutricional e a educação alimentar para evitar doenças como hipertensão, e doenças cardiovasculares.

Palestras motivadoras a fim de se valorizar o lado humano dos policiais e evitar problemas relacionados ao sistema nervoso como stress e desequilíbrio.

Deve se valorizar a importância tanto do trabalho quanto da saúde promovendo um equilíbrio entre os dois, alcançado através de conhecimento pelos cursos implantado pela educação, implantar no curso de aperfeiçoamento da Polícia Militar do Estado de Goiás matérias voltadas a importância de se manter o equilíbrio da saúde com o trabalho.

Para melhorar as condições de trabalho do policial militar a instituição deve estar adotando medidas como: a implantação de cursos de aperfeiçoamento como meio de conscientização do equilíbrio entre trabalho e saúde, visar também a saúde e não apenas o profissionalismo.

A Polícia militar do Estado de Goiás deve acrescentar em sua matriz curricular, disciplinas voltadas para o profissionalismo, trabalho e equilíbrio com a saúde, com programas preventivos e de apoio ao tratamento. Porque somente através da conscientização é que podemos alcançar o equilíbrio correto de saúde e trabalho.

Devemos saber que nem sempre um bom salário é o suficiente para motivar, há outras maneiras que influenciam como um trabalho que apresente conteúdo e desafio, salário justo, um bom ambiente de trabalho, reconhecimento e respeito, e quanto mais compreendermos aqueles com que trabalhamos , melhor saberemos que atitudes adotar para tornar o relacionamento mais saudável e amigável, é necessário ressaltar que todos são pessoas diferentes entre si e devem ser tratados de acordo com as suas individualidades, é importante lembrar que todos possuem anseios de reconhecimento e que estes podem ou não ser semelhantes aos nossos.

Na gestão de pessoas é fundamental a força de trabalho disponível identificando os pontos de excelência e insuficiência de cada policial, para facilitar a identificação do potencial de cada colaborador a melhor forma é a criação de um banco de dados internos, onde constara a capacidade técnica, disponibilidade, perfil e necessidades.

Uma grande opção para a prevenção de doenças relacionadas ao problema de movimentos repetidos é a implantação de ginástica laboral como meio de se evitar doenças como a LER e doenças musculares.

CONCLUSÃO

Ao realizarmos a construção deste artigo notamos a grande necessidade de se prevenir doenças cardiovasculares e musculares, a gestão de pessoas deve então estar voltada para o futuro evitando o afastamento de policiais por motivos que poderiam ter sido prevenidos, vimos que a grande solução é campanhas educativas onde através de palestras e cursos, seja alcançada uma maior conscientização e uma valorização da saúde do policial militar.

Então ao analisarmos cada uma das variáveis, notamos que a satisfação e o desenvolvimento do pessoal estão totalmente ligados a saúde, se um policial militar está com a saúde em perfeita ordem este transmite segurança e confiabilidade para a sociedade, porém se ele estiver com os nervos abalados este pode passar arrogância e desinteresse.

Existem várias soluções para evitar problemas ligados a saúde e ao trabalho basta a instituição militar estar preparada a atender as necessidades de cada policial incentivando exames preventivos e conscientizando sobre sua importância, implantando em sua grade curricular cursos voltados ao equilíbrio da saúde e do trabalho.

8 REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO

AURÉLIO Buarque de Holanda Ferreira. **Minidicionário da língua portuguesa**. Editora nova fronteira, 1985. 16 edição, Rio de Janeiro.

AMADOR FS. **Violência policial: verso e reverso do sofrimento**. Dissertação de mestrado. Instituto de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 1999.

BRASIL, **Constituição da República Federativa do Brasil**, 1988.

Conversão da Orientação Jurisprudencial nº. 167 da SBDI-1 - Res. 129/2005, DJ 20, 22 e 25.04.2005.

DUPAS, Gilberto. **O Futuro do trabalho**. editorial do jornal O Estado de São Paulo. 17 de novembro de 2007.

FERREZ, José. Fiocruz. Fundação Oswaldo Cruz, 2003

GIDDENS A. **Modernidade e identidade**. Jorge Zahar Editores, Rio de Janeiro. 2002.

Gomes Fabricio. **Conseqüências do tabagismo para a saúde**. Brasília: Câmara dos Deputados; 2003.

MASLACH C. **Entendendo o Burnout**. Em: Rossi AM, Perrewé PL, Sauter SL, orgs. **Stress e qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional**. São Paulo: Atlas; 2005.

MINAYO MCS & SOUZA ER (orgs.) 2003. **Missão investigar: entre o ideal e a realidade de ser policial civil**. Garamond, Rio de Janeiro.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida – conceitos e sugestões para um estilo de vida ativa**. Ed. Midiograf. Londrina, 2001.

UZEDA, Milton de. SENAC, DN. **Prevenir: quebrando a cadeia de transmissão de doenças**, ed. SENAC Nacional, 1999.

MELO, Caetano Prates. SENAC, DN. **Enfermagem em saúde mental**, ed. SENAC Nacional, 1996.

ROCHA, Mylius. SENAC, DN. **Fundamentos da Saúde**, ed. SENAC Nacional, 1999.

BASSOUL, Eliane. SENAC, DN. **Nutrição e dietética**, ed. SENAC Nacional, 1998.

SILVA P. **Vocabulário Jurídico**. Forense, Rio de Janeiro. Disponível em <<http://www.mj.gov.br/senasp/mapa>>. 1998. Acesso em 3 fevereiro 2008.

ANEXO I

5 MATRIZ CURRICULAR - CARGA HORÁRIA

ENSINO	Nº DE ORDEM	DISCIPLINAS	C/H
CURSO	01	Direito Constitucional	40
	02	Direito Administrativo	40
	03	Direitos Humanos	30
	04	Processo Administrativo Disciplinar	60
	05	Direito Processual Penal	40
	06	Direito Penal	30
	07	Direito Penal Militar	30
	08	Direito Processual Penal Militar	30
	09	Serviço de Inteligência	30
	10	Metodologia de Pesquisa Científica	30
	11	Comunicação e Expressão	40
	12	Comunicação Social	30
	13	Medicina Legal	30
	14	Informática	40
	15	Informática Prática	40
	16	Trabalho de Comando	40
	17	Técnicas de Ensino	40
	18	Estatística	40
	19	Administração de Material e Patrimonial	40
	20	Teoria Geral da Administração	40
	21	Administração Financeira e Orçamentária	40
	22	Administração de Recursos Humanos	40
	23	Oratória	40
	24	Instrução Geral	40
	25	Policiamento Comunitário	20
	26	Educação Física Militar	60
	27	Ordem Unida	30
	28	Procedimento Operacional Padrão - POP Módulo I	40
	29	Procedimento Operacional Padrão - POP Módulo II	45
	30	Procedimento Operacional Padrão - POP Módulo III	10
	31	Procedimento Operacional Padrão - POP Módulo IV	10
	32	Procedimento Operacional Padrão - POP Módulo V	15
	33	Procedimento Operacional Padrão - POP Módulo VI	5
	34	Procedimento Operacional Padrão - POP Módulo VII	4
	35	Procedimento Operacional Padrão - POP Módulo VIII	6
	36	Procedimento Operacional Padrão - POP Módulo IX	10
	37	Local de Crime	10
	38	Violência, Criminalidade e Prevenção	10
COMPLEMENTAR	39	Orientação e Correção do Artigo científico	30
	40	À Disposição para confecção do Trabalho Científico	40
	41	Apresentação de Trabalho Científico	40
	42	Estágio Administrativo Supervisionado	120
	43	À Disposição da Divisão de Ensino	35
	44	Visitas de Estudo	30
	45	Palestras e Conferências	14
SOMATÓRIO DA CARGA HORÁRIA			1434

QUESTIONÁRIOS PARA OS POLICIAIS MILITARES

a. Qual sua idade?

- 18 à 25 anos 25 à 35 anos 35 à 45 anos
 45 à 55 anos mais de 55 anos.

b. Qual o seu posto ou patente?

- Soldado Cabo III Sargento II Sargento
 I Sargento Sub tenente II Tenente I tenente
 Capitão Major Ten Coronel Coronel

c. Há quanto tempo você está na Polícia Militar?

- até 5 anos 05 à 10 anos 10 à 15 anos
 15 à 20 anos 20 à 25 anos 25 à 30 anos
 30 à 35 anos mais de 35 anos

d. Você está satisfeito com o seu trabalho?

- Sim Não Por que? _____

e. Você acha que o seu trabalho influencia na sua vida pessoal?

- Sim Não Por que? _____

- f. Você já apresentou algum problema de saúde? Qual?
() Sim () Não Qual? _____
- g. Você faz uso de bebida alcoólica durante o trabalho, mesmo em pequenas doses?
() Sim () Não
- h. Você faz uso de tabaco?
() Sim () Não
- i. Você já apresentou algum problema por movimentos repetitivos ou de esforço muscular?
() Sim () Não Qual? _____
- j. Você faz uso de remédio controlado?
() Sim () Não Qual? _____
- k. Você já apresentou alguma doença cardiovascular?
() Sim () Não Qual? _____
- l. Em sua opinião, o que poderia ser feito para melhorar a qualidade de vida do policial militar de Goiás?
