

# IMPACTO DA ATIVIDADE POLICIAL MILITAR NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS POLICIAIS DO 12º CRPM DA PMGO

## IMPACT OF MILITARY POLICE ACTIVITY ON PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF PMGO'S 12TH CPMR OFFICERS

VARGAS, Samara Dias<sup>1</sup>  
DANTAS, Talita Souza<sup>2</sup>

### RESUMO

As doenças crônicas são responsáveis por 70% das mortes anuais em toda parte do país, além disso, trazem consequências negativas para os policiais militares brasileiros, tendo em vista que as carreiras militares em seu efetivo exigem um estado de saúde adequado em função do seu desempenho nas missões em que são designados, podendo levar esses profissionais extrapolar os limites do seu estado físico e mental. Com base neste contexto, os objetivos do presente artigo é abordar qual a prevalência de algumas doenças crônicas e psíquicas associadas à atividade policial militar do 12º CRPM da PMGO, bem como verificar se o predomínio dessas doenças está relacionado ao tempo de efetivo serviço policial militar. Conclui-se que existem diversos mecanismos que podem contribuir para a melhoria das condições da saúde profissional, e um desses métodos está na identificação das principais características relacionadas a esse ambiente de trabalho, e essa função policial militar possui diversos aspectos clínicos e necessidades próprias que precisam ser estudadas.

**Palavras-chave:** Doenças físicas e psíquicas. Polícia Militar. Atividade militar.

### ABSTRACT

Chronic diseases are responsible for 70% of annual deaths in all parts of the country. In addition, they have negative consequences for the Brazilian military police, considering that the military careers in their staff demanded an adequate state of health in function of their performance in missions that are unequivocal and can lead these professionals to extrapolate the limits of their physical and mental state. Based on this context, the objectives of this article are to discuss the prevalence of some chronic physical and mental illnesses associated with military police activity of PMGO's 12th CPMR, as well as to verify if the predominance of these diseases is related to the time of effective military police service. It is concluded that there are several mechanisms that can contribute to the improvement of professional health conditions, and one of these methods is in the identification of the main characteristics related to this work environment, and this military police function has several clinical aspects and own needs that need be studied.

**Key words:** Physical and psychic diseases. Military Police. Military activity.

---

<sup>1</sup> Aluna do Curso de Formação de Praça do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, [samarad.v@hotmail.com](mailto:samarad.v@hotmail.com), Porangatu – GO, Julho, 2018;

<sup>2</sup> Professora orientadora Doutora do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás CAPM, [talitadantas@hotmail.com](mailto:talitadantas@hotmail.com), Goiânia– GO, Julho, 2018.

## 1 INTRODUÇÃO

No presente artigo científico será abordado às condições de saúde físicas e psíquicas dos policiais militares do 12º CRPM da PMGO, compreendendo os diversos aspectos como os riscos e os agravos que estão associados às condições de vida e jornadas do trabalho, relacionados a doenças que resultam em danos psicossociais ligados ao desgaste e estresse do trabalho policial militar (MINAYO; ASSIS; OLIVEIRA, 2011).

Os policiais militares do 12º CRPM da PMGO tem a função de atuar de forma ostensiva, repressiva e preventiva no combate a violência e a criminalidade, portanto é fundamental que os policiais militares estejam preparados fisicamente e psicologicamente, no entanto o acompanhamento da saúde do Policial Militar no Brasil é bastante escasso e as condições de saúde desses profissionais é pouquíssimo explorado (SIMÕES, 2016).

Diante disso os objetivos do presente artigo é abordar: Qual a prevalência de algumas doenças crônicas e psíquicas associadas à atividade policial militar do 12º CRPM da PMGO? A prevalência dessas doenças está relacionada ao tempo de efetivo serviço policial militar? O descanso após a jornada de trabalho é suficiente para evitar doenças psíquicas e mentais nos policiais militares? Qual jornada de trabalho é considerada mais satisfatória para os policiais e que traria mais benefício para a sua vida social e profissional?

Existem diversos mecanismos que podem contribuir para a melhoria das condições da saúde profissional, e um desses métodos está na identificação das principais características relacionadas a esse ambiente de trabalho, e essa função policial militar possui diversos aspectos clínicos e necessidades próprias que precisam ser estudadas (CALAMITA; FILHO; CAPPUTTI, 2010).

Segundo a Organização Mundial de Saúde em 2017 as doenças crônicas chegaram a atingir 38 milhões de pessoas no mundo, onde no Brasil 45% dos brasileiros, com mais de 18 anos apresentam algum tipo de doença crônica, o que incluem diabetes, doenças cardiovasculares, colesterol, sendo responsáveis por 70% de mortes anuais em toda parte do país, além disso, essas doenças presentes nas vidas dos policiais militares brasileiros trazem consequências negativas, tendo em vista que as carreiras militares em seu efetivo exigem um estado de saúde adequado em função do seu desempenho nas missões que são designados podendo levar esses profissionais extrapolar os limites do seu estado físico e mental (BRASIL, 2017).

Diante desse contexto a motivação e relevância dessa temática se fundamentam no interesse de analisar o impacto da atividade Policial Militar na prevalência de doenças crônicas

e psíquicas em Policiais Militares do 12º CRPM da PMGO, visto que se trata de um assunto de interesse social e de pouco estudo, além do ampliamiento dessa temática para a academia de polícia militar do Estado de Goiás.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

A modernização que estamos vivendo nos dias atuais e os equipamentos que facilitam os trabalhos estão provocando mudanças nos hábitos da população em todo o mundo, a alimentação fora de hora e inadequada, o sedentarismo, e o estresse estão transformando os profissionais e desequilibrando o organismo do corpo humano, e nisso estão desenvolvendo vários tipos de doenças, inclusive o aparecimento de doenças crônicas, conhecidas como doenças do mundo moderno ou da civilização (SILVA; JUNIOR, 2013).

O trabalho policial militar é bastante árduo, acompanhado por uma carga horária razoável, porém bastante estressante, dependendo sempre de uma posição diante de ocorrências. O policial militar é considerado um instrumento de extrema importância na promoção dos direitos e garantias da sociedade, na atuação contra a violência e a criminalidade, atuando sempre de forma rotineira junto ao cidadão (CERQUEIRO, 2017).

As doenças crônicas estão entre as principais causas de mortalidade nas cidades brasileiras, são aproximadamente 70% de mortes anuais em toda parte do país, e entre as doenças estão, as doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, doenças respiratórias e a depressão, sendo os seus fatores de risco o tabagismo, inatividade física, excesso de peso e o álcool (BRASIL, 2017).

A diabetes mellitus é uma síndrome metabólica caracterizada pelo aumento do açúcar no sangue, considerada como uma etiologia múltipla, pela falta da insulina ou da incapacidade de exercer os seus efeitos e está associada à dislipidemia, disfunção endotelial e hipertensão arterial (SILVA, 2008).

O número de brasileiros com diabetes cresceu 61,8% no Brasil em 10 anos segundo a Organização Mundial de Saúde (2017), estimulando 4,6% da prevalência com essas doenças, sendo projetado para 6,7% no ano de 2025, podendo atingir aproximadamente 400 milhões de diabéticos, e variar conforme os hábitos da vida humana, e é considerado como o maior problema relacionado à saúde pública no país todo (LABOISSIÈRE, 2017).

Os sinais e sintomas da diabetes mellitus pode ser identificado pela perda de peso, poliúria, visão turva, polidipsia e poligagia, podendo ter algumas complicações como

complicações agudas podendo levar o risco da vida. A diabetes pode ser classificada em tipo I e II, sendo o mais frequente o tipo II, que é o resultado da resistência da insulina ou da deficiência na sua secreção, sendo que a maioria desses pacientes tem excesso de peso, muito identificado tão pela falta de exercício físico (SILVA, 2008).

Segundo Silva (2008) os policiais militares estão sujeitos a desenvolverem diabetes por diversos motivos, como o sedentarismo, IMC elevado, alimentação desregular, além do acúmulo de gordura localizada. Muitos policiais acabam não realizando atividades físicas diariamente e isso os deixa susceptíveis ao desenvolvimento dessa doença e diversas outras como o colesterol alto e problemas cardíacos.

O diagnóstico dessa doença é feito geralmente quando esses profissionais já estão com sintomas gravíssimos, e geralmente a partir dos seus 40 anos de idade, podendo ocorrer também mais precocemente, sendo muito importante a sua prevenção primária (LABOISSIÈRE, 2017).

O colesterol é uma gordura encontrada no organismo humano de extrema importância para o funcionamento normal do corpo, estando presente no coração, fígado, cérebro, músculos, intestinos, pele, nervos e produz hormônios, como a vitamina D, estrógeno, testosterona, ácidos bilares e cortisol. O colesterol alto é definido como uma quantidade elevada de gordura no sangue, e vem atingindo aproximadamente 2 milhões de pessoas no Brasil em 2017, geralmente não apresenta sintomas e aumenta o risco de ataque cardíaco, e o tratamento dessa doença está relacionado com a mudança de estilo de vida, essa é uma doença é responsável por 30% dos óbitos no Brasil.

O colesterol alto está associado à morte por hipertensão, devido ao aumento do colesterol, e o açúcar no sangue, com isso pode ser observado que o policial militar está propício a desenvolver essa doença, que Segundo estudo realizado por Minayo, Assis e Oliveira (2011) os policiais militares pesam em média 32% superior dos cidadãos brasileiro segundo uma pesquisa feita pela Saúde e Nutrição em 2010, citando que quase nenhum dos policiais militares realizam atividade física depois de 1 ano de efetivação (CERQUEIRO, 2013).

Segundo Malta (2017) os problemas cardiacos são doenças que afeta os vasos sanguíneos e o coração, e as doenças relacionadas aos problemas cardiacos são: Doença arterial coronariana, Insuficiência cardíaca, Hipertensão, Doença arterial periférica, Cardiopatia congênita e Derrame cerebral. Essas doenças cardiovasculares representam a maior causa de morte em todo o mundo responsável por 17 milhões de óbitos em 2017, no caso da hipertensão arterial.

A hipertensão arterial é uma doença cardíaca crônica que atinge aproximadamente 2 milhões de brasileiros, caracterizada por um elevado nível de pressão na artéria sanguínea,

fazendo com que o coração faça um esforço maior do que é permitido. A sua prevenção está na adoção de uma dieta saudável, não consumir muito sal e praticar exercícios físicos diariamente ou semanalmente (MALTA, 2017).

Os transtornos psiquiátricos dos Policiais Militares foram responsáveis por 18.750 afastamentos entre o ano de 2014 a 2017 no Brasil segundo a Organização Mundial de Saúde, além de salientar que psicólogos tem enfrentado grandes desafios para garantir a validade dos exames realizados pelos Policiais Militares, e em todo mundo as 10 principais causas de incapacitações, cinco são referente aos transtornos psiquiátricos, sendo a depressão em primeiro lugar com 13%, esquizofrenia por 4%, transtorno bipolar 3,3 %, e 2,8% transtorno obsessivo-compulsivo (BRASIL, 2017).

Minayo (2017) cita que as condições de saúde estão associadas um conjunto de fatores sociais, biológicos, ambientais e culturais e refletem na vida social e profissional de forma satisfatória ou insatisfatória nos profissionais de Segurança Pública e nesse sentido o autor Santos (2016) esclarece que os recursos da saúde dos Policiais Militares devem ser priorizadas em questão da medicina ocupacional.

Nesse contexto a saúde dos trabalhadores torna-se uma questão de prioridade na sociedade Brasileira, e essa preocupação foi devido aos estudos dos últimos anos sobre a importância das atividades físicas na prevenção de doenças físicas e mentais, sendo assim a Polícia Militar do estado de Goiás tem uma carga horária de trabalho diversificada, porém os policiais militares que trabalham no período noturno acabam estando mais suscetíveis a maior nível de estresse bem como ao desenvolvimento de diversas outras doenças e nesse sentido podemos dizer que a grande maioria dos policiais militares não tem hábitos de vida saudável nem praticam exercícios físicos diariamente justificando os seus dias corridos por causa da profissão (CERQUEIRO, 2013).

### **3 METODOLOGIA**

O presente artigo científico buscou estudar o Impacto da atividade policial militar na saúde física mental do 12º CRPM da PMGO no município de Porangatu – GO, e nesse contexto importa salientar que os policiais militares do 12º CRPM da PMGO têm a função de atuar de forma ostensiva, repressiva e preventiva no combate a violência e a criminalidade, no entanto o acompanhamento da saúde da Polícia Militar no Brasil é bastante escasso e as condições de saúde desses profissionais é pouquíssimo explorado.

O lapso temporal de estudo de revisão literária ficou compreendido entre o ano de 2013 a 2018, com o objetivo de deixar os estudos mais precisos e recentes, sendo assim para a elaboração da revisão bibliográfica, foram utilizados pesquisas em sites de confiança, onde foi examinada a importância da atividade física para redução de doenças físicas e mentais em Policiais Militares, levando em considerações a importância do trabalho dos Policiais Militares no município de Porangatu-Go.

Em seguida por meio de uma pesquisa de campo foi realizado um questionário, a fim de responder os objetivos que foram: Qual a prevalência de algumas doenças crônicas e psíquicas associadas à atividade policial militar do 12º CRPM? A prevalência dessas doenças está relacionada ao tempo de efetivo serviço policial militar? O descanso após a jornada de trabalho é suficiente para evitar doenças psíquicas e mentais nos policiais militares? Qual jornada de trabalho é considerada mais satisfatória para os policiais e que traria mais benefício para a vida social e profissional dos policiais?

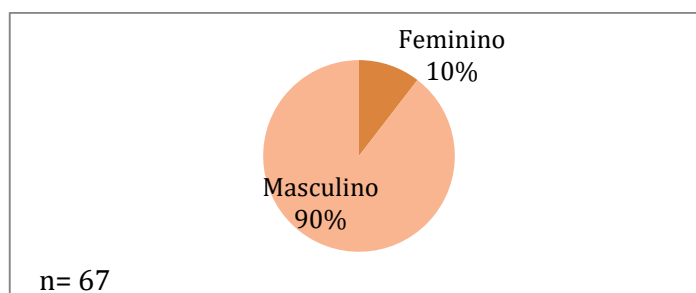
A população de policiais militares do 12º CRPM da PMGO no município de Porangatu-Go equivale a 170 policiais militares, e para a investigação quantitativa, adotamos uma amostra aleatória simples de 67 policiais militares, do qual a presente amostra equivale 39% da população do batalhão do 12º CRPM da PMGO no município de Porangatu-Go.

Para abordagem qualitativa, foram construídas perguntas fechadas em forma de questionário individual como mostra em anexo. O questionário com as perguntas foram respondidos de forma online, através do aplicativo Online Pesquisa, por meio do link <https://www.onlinepesquisa.com/s/5d83596>, que ficou disponível no período de 15 dias correspondendo ao dia 17 de abril de 2018 a 01 de maio de 2018.

Os resultados dos dados coletados serão apresentados em forma de gráficos e tabelas a fim de analisar a motivação e relevância dessa temática, fundamentada no interesse de analisar o impacto da atividade policial militar na prevalência de doenças crônicas e psíquicas em Policiais Militares do 12º CRPM da PMGO, visto que se trata de um assunto de interesse social e de pouco estudo, além do ampliamiento dessa temática para a academia de polícia militar do Estado de Goiás.

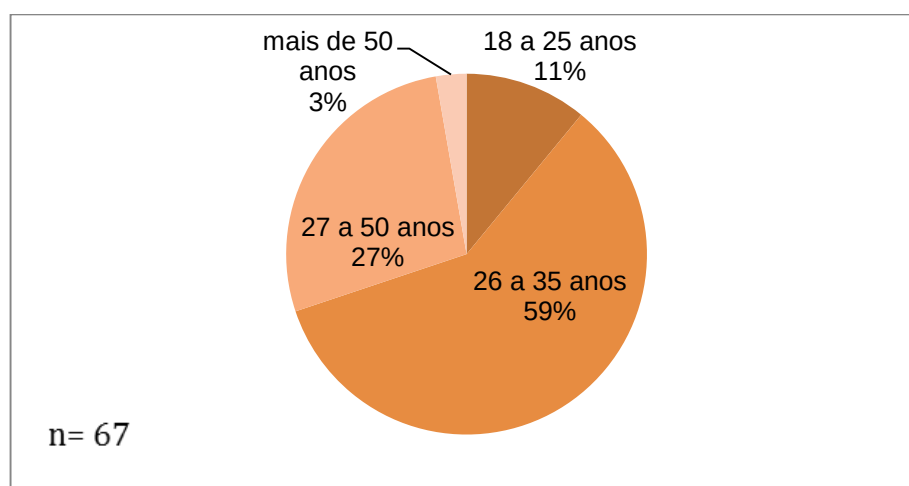
#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A presente análise dos resultados do questionário foi obtida no SPSS software, na sua versão 20.1, onde foram analisados os seguintes itens: sexo, idade, período de efetivação, qualidade de vida, entre outros requisitos para a pesquisa.

**Gráfico 1: Gênero dos Policiais Militares do 12º CRPM/PMGO**

Fonte: (Autor, 2018)

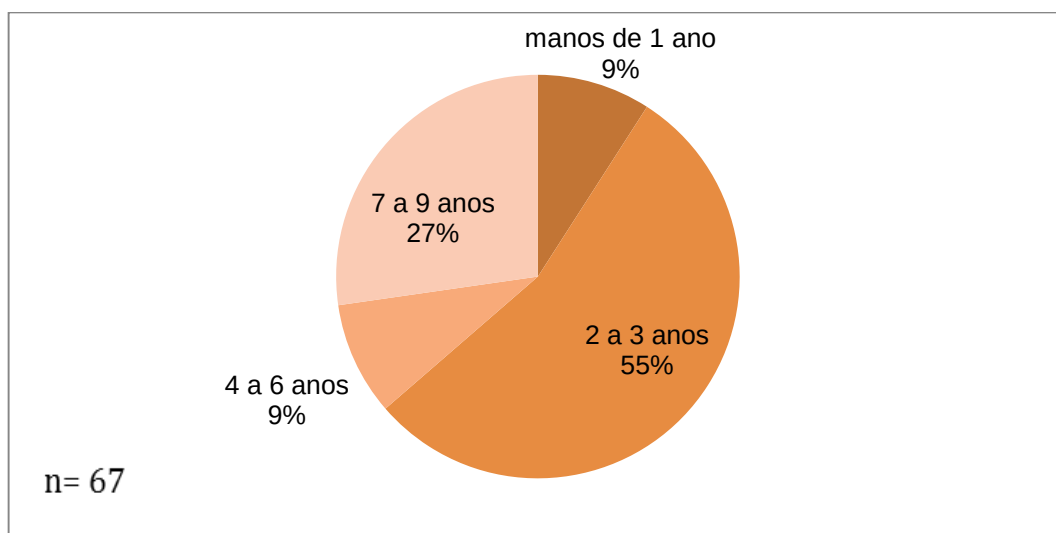
O gráfico 1 aponta os gêneros dos policiais militares que fazem parte da 12º CRPM da PMGO de Porangatu – GO, e foi verificado que de 67 entrevistados, 10% foram do gênero feminino e 90% masculino. Esse resultado mostra que na profissão policial militar a maioria é do gênero masculino, onde 90% do efetivo são homens tendo em vista que a atual legislação estabelece uma reserva de apenas 10% das vagas em concursos militares para mulheres.

**Gráfico 2: Média de Idade de Policiais Militares do 12º CRPM/PMGO**

Fonte: (Autor, 2018)

O gráfico 2 referente à Média de Idade de Policiais mostra que 59% dos efetivados têm em torno de 26 a 35 anos de idade, e 27% tem em torno de 27 a 50 anos, seguido de 11% com idade de 18 a 25 anos, e com 3% com mais de 50 anos.

**Gráfico 3: Tempo de Efetivação como Policiais Militares do 12º CRPM/PMGO**



Fonte: (Autor, 2018)

O gráfico 3 aponta que do tempo de efetivação dos 67 entrevistados 55% tem em torno de 2 a 3 anos, 27% de 7 a 9 anos, e com 9% menos de 1 ano e de 4 a 6 anos.

|            | Sim    | Não    |
|------------|--------|--------|
| Diabetes   | 6,25%  | 93,75% |
| Colesterol | 12,50% | 87,50% |
| Depressão  | 6,25%  | 93,75% |

**Quadro 1 - Relações de Doenças dos Policiais Militares do 12º CRPM/PMGO (n= 67)**

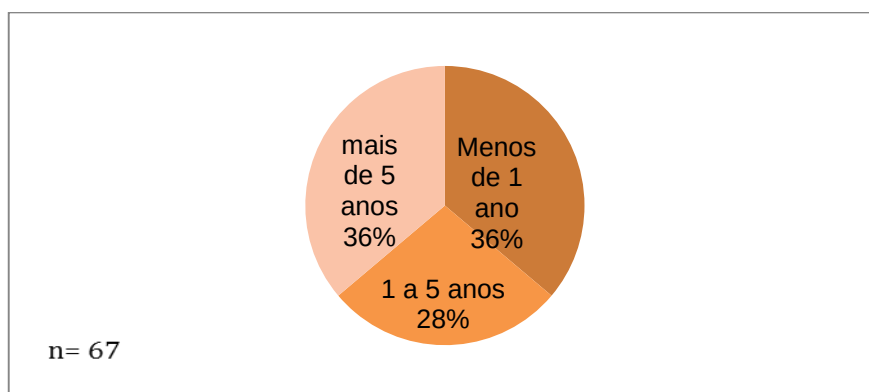
Fonte: (Autor, 2018)

O quadro 1 aponta que da Relação das Doenças crônicas abordadas 12% dos entrevistados tem colesterol e problemas cardíacos, seguidos de 6% com diabetes e depressão. O aparecimento dessas doenças como o colesterol alto e problemas cardíacos pode está associado ao sedentarismo e a falta de prática de atividades físicas, que tem os deixado susceptíveis e contribuido ao desenvolvimento dessas doenças.

Essa porcentagem de policiais militares que possuem depressão tem sido associada geralmente aos reflexos de suas condições de trabalho ligados a violência e a criminalidade. No entanto através dos resultados analisados foi possível verificar que o fator depressivo na maioria dos policiais militares do 12º CRPM/PMGO não os tem afetado diretamente, o que pode está relacionado com a capacidade de diversos policiais militares em lidar com as situações extressoras do trabalho e seus reflexos afetivos.

**Gráfico 4: As doenças foram desenvolvidas após quantos anos de serviço na PMGO? (%)**

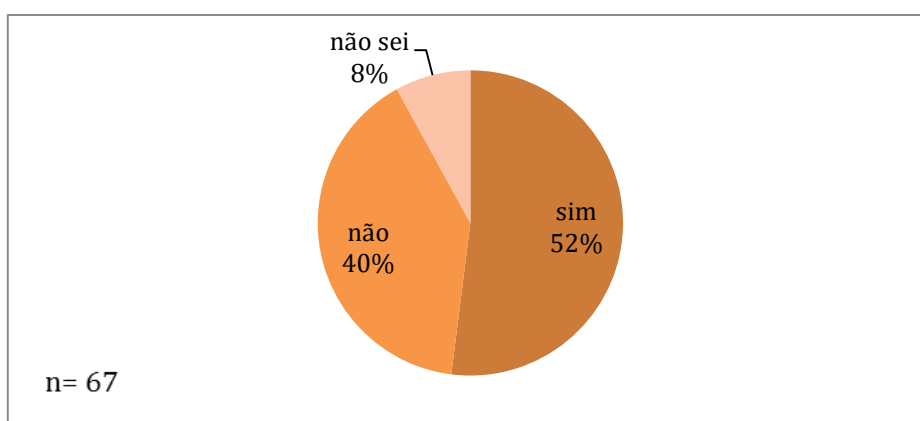




Fonte: (Autor, 2018)

No que diz respeito ao tempo que essas doenças foram desenvolvidas, 36% dos entrevistados adquiriu essas doenças com menos de 1 ano de efetivação, 28% de 1 a 5 anos, seguido de 36% após mais de 5 anos de efetivação.

**Gráfico 5: Na sua família existe alguém com as doenças acima citadas? (%)**



Fonte: (Autor, 2018)

No que diz respeito se alguém da família possui alguma das doenças citadas 52% citam que possui membros na família com a mesma doença, seguidos de 40% que não sabem e 8% não tem, 42% citam a mãe, seguidos 35% o pai, e 21% citam que o tio ou avó.

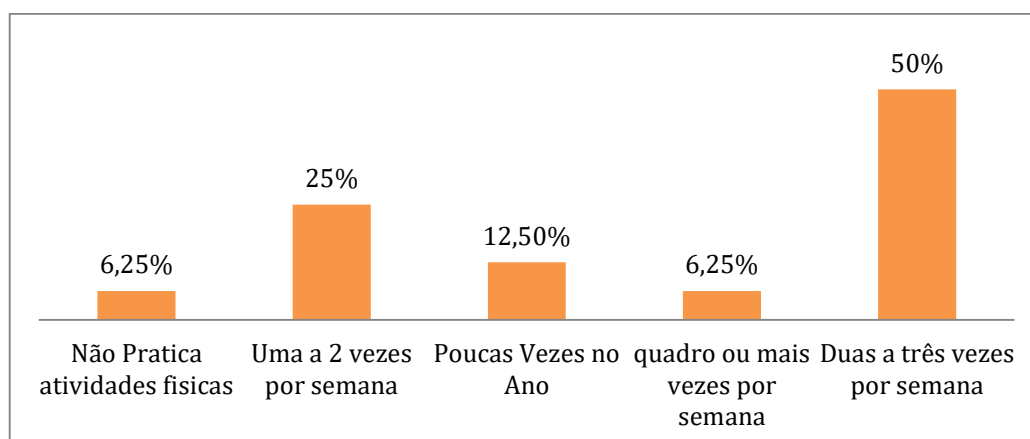
|                                     | Sim<br>(1) | Não<br>(2) |
|-------------------------------------|------------|------------|
|                                     | %          | %          |
| Dorme mal                           | 12,50      | 87,50      |
| Sente insônia                       | 20,00      | 80,00      |
| Nervoso(a), tenso(a) ou agitado(a)  | 43,75      | 56,25      |
| Sente fadiga/cansado demasiadamente | 37,50      | 62,50      |
| Sente-se depressivo                 | 25,00      | 75,00      |
| Tem tido ideia de acabar com a vida | 12,50      | 87,50      |

**Quadro 2 - Policiais que sofrem alguns sintomas psíquicos**

Fonte: (Autor, 2018)

Quando se fala em sintomas psíquicos 43% dos Policiais Militares entrevistados se sentem nervosos, tensos ou agitados, 37% se sentem cansado ou com fadiga e 25% dos entrevistados se sentem depressivos como pode ser observado no quadro 2. Os dados mostram que a grande maioria dos policiais militares do 12º CRPM/PMGO lidam com sentimentos psíquicos negativos que podem está relacionados ao cansaço físico e mental em decorrência de situações e ocorrências em que os mesmos vivenciam rotineiramente.

**Gráfico 6: Com que frequência você pratica atividades físicas? (%)**



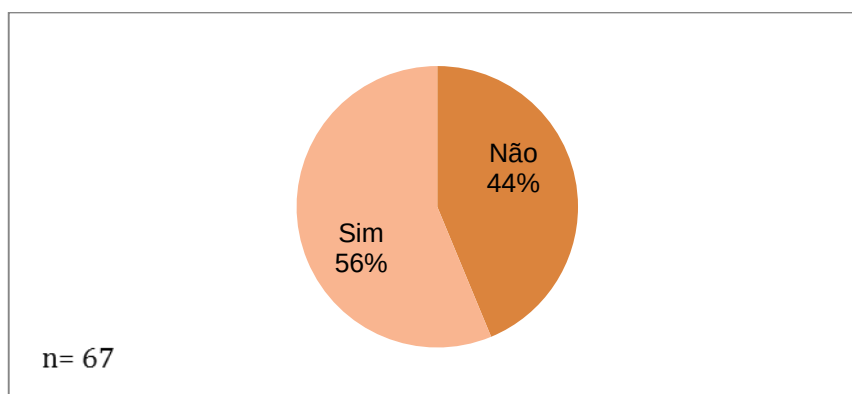
Fonte: (Autor, 2018)

No município de Porangatu, dos 67 entrevistados apenas 6% não praticam atividades físicas, e 50% dos entrevistados praticam de 2 a 3 vezes por semana. Através dos dados foi possível verificar que mais de 90% dos policiais militares do 12º CRPM/PMGO realizam

atividade física pelo menos uma vez na semana. Esses dados mostram a preocupação do policial militar pelo seu preparo físico e mental, bem como se manter preparado para realizar o Teste de Aptidão Física (TAF), que é realizado quando o policial militar é convocado pelo Centro de Saúde Integral do Policial Militar (CSIPM) ou quando possui os requisitos para ser promovido.

Até pouco tempo atrás na Polícia Militar do Estado de Goiás, era destinado ao policial militar lotado em serviços administrativos duas horas semanais para que os mesmos pudessem realizar por conta própria sua atividade física, sendo 01 hora às terças-feira e 01 hora às quintas-feira, já aos policiais militares lotados frente a serviço operacional, a prática atividade física era realizada nas suas horas de folga. Contudo hoje em dia ficou a cargo de cada policial militar procurar está realizando suas atividades físicas nos seus dias de folga.

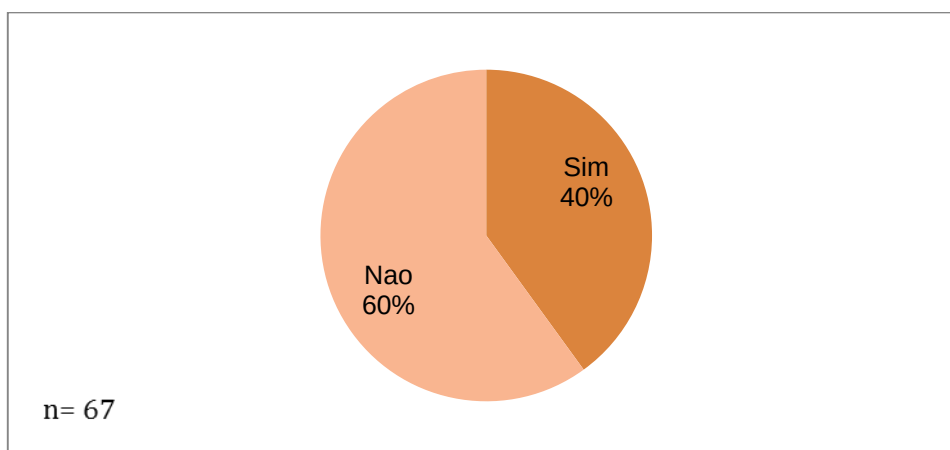
**Gráfico 7: Você está satisfeito com a jornada de trabalho em relação às horas de descanso? (%)**



Fonte: (Autor, 2018)

No que diz respeito à satisfação com relação das horas de descanso no trabalho, 56% dos entrevistados estão satisfeitos com sua jornada de trabalho, onde 53% dos entrevistados preferem a jornada de trabalho 12x24, ou seja, trabalhar 12 horas e folgar 24 horas e 46% preferem a jornada de 24x72 trabalhar 24 horas e folgar 72 horas. As presentes jornadas de trabalho mais requisitadas proporcionam aos policiais militares um maior período de folga, podendo ser aproveitado para descanso, para a prática de atividades físicas bem como tirar serviço extra remunerado o que agrega ao seu subsídio.

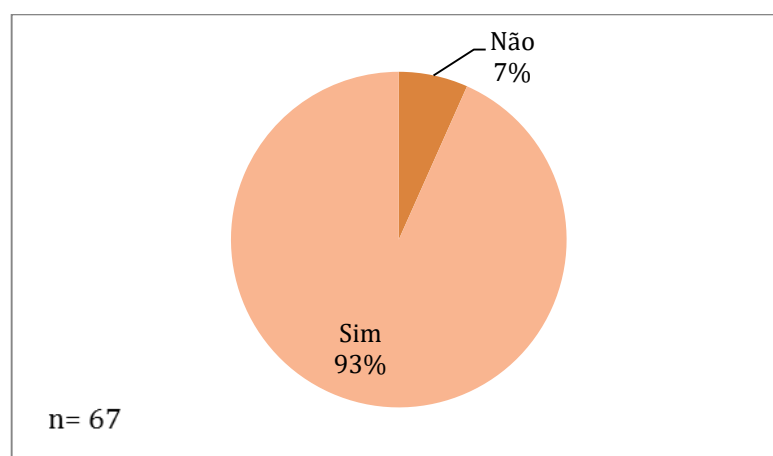
**Gráfico 8: Você se considera uma pessoa estressada pelo seu trabalho? (%)**



Fonte: (Autor, 2018)

Em relação ao nível de estresse dos Policiais Militares o gráfico 8 mostra que 40% se sentem estressados seguidos de 60% que não sentem estressados. As literaturas apontam que a atividade policial militar é considerada como uma das profissões que mais desenvolve estresse, devido sua rotina muito agitada levando ao cansaço físico e mental e contribuindo pra um estresse muito elevado.

**Gráfico 9: Você concorda que devia ter ações voltadas sobre a importância da prática de atividades físicas na polícia militar? (%)**



Fonte: (Autor, 2018)

E por fim, sobre a importância de ações voltadas para a atividade física para a Polícia Militar 93,3% considera que deveria ter ações voltadas para a conscientização da importância da prática de atividade física para Policiais Militares seguido de 6,67% que discordam.

Cerqueiro (2013). descreve que a atividade física é considerada um ótimo investimento na saúde pública, no que diz respeito à economia direta que podem ser alcançados, salientando que o sedentarismo está com índice elevado no Brasil, além de apontar que a prática de atividade

física apresenta grandes benefícios no controle, tratamento e prevenção de doenças como colesterol alto, diabetes, doenças cardíacas, hipertensão, bem como doenças psicológicas.

Os dados do presente trabalho mostra o baixo índice de entrevistados com doenças crônicas, sendo associadas aos dados do alto índice de policiais militares do 12º CRPM/PMGO que realizam atividades físicas de duas a tres vezes na semana, confirmando a importância da prática de atividade física na prevenção, controle, tratamento de doenças.

As condições de saúde estão associadas a um conjunto de fatores sociais, biológicos, ambientais e culturais e refletem na vida social e profissional de forma satisfatória ou insatisfatória nos profissionais de Segurança Pública (Minayo, 2017).

As excessivas jornadas de trabalho é um dos fatores que tem influenciado as condições de saúde dos policiais militares. Apesar dos dados da presente pesquisa apresentar um índice de 56% de satisfação dos entrevistados com relação às horas de descanso com sua jornada de trabalho, atualmente o que se percebe é que diversos policiais militares não tem um dia de folga sequer, sendo que, ou eles estão no serviço normal, ou estão no virtual, em decorrência da falta de efetivo, o que inclui também pelas possíveis baixas causadas por doenças físicas e psicológicas, ou por se voluntariarem para agregar a sua renda familiar.

Diante dessas excessivas jornadas de trabalho muitos policiais militares além de lidarem com sentimentos psíquicos negativos que estão relacionados ao cansaço físico e mental em decorrência de situações e ocorrências vivenciadas rotineiramente, os mesmos, acabam desenvolvendo uma alimentação fora de hora e inadequada, bem como o sedentarismo, o estresse e nisso estão desenvolvendo vários tipos de doenças, inclusive o aparecimento de doenças crônicas.

Com isso é perceptível a importância de escalas de serviço que proporcionem o devido descanso, bem como também, a realização de atividades físicas para bem está físico e psicológico e manter uma boa saúde.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Através do presente artigo científico foi possível inferir que a maioria dos Policiais Militares da 12º CRPM/PMGO realizam atividades físicas regularmente, e nesse contexto é importante salientar a importância da prática regular de atividades físicas na prevenção das doenças crônicas e psíquicas, melhorando a qualidade de vida desses profissionais.

Dos 67 entrevistados do 12º CRPM/PMGO, foram observados que apenas 12% dos entrevistados tem colesterol e problemas cardíacos, seguidos de 6% com diabetes e depressão.

O fato dos policiais militares lidarem com sentimentos psíquicos negativos como a depressão está relacionado ao cansaço físico e mental em decorrência de situações e ocorrências em que os mesmos vivenciam rotineiramente.

O descanso adequado após as jornadas de trabalho é primordial para evitar o aparecimento de doenças físicas e psíquicas nesses profissionais. Dos entrevistados do 12º CRPM/PMGO 56% demonstraram estarem satisfeitos com sua jornada de trabalho em contrapartida com 53% que preferem a jornada de 12x24.

Os resultados dessa pesquisa apontam recomendações para mais pesquisas e avaliações sobre essa temática, a fim de contribuir para as instituições militares com o objetivo de melhorar a qualidade de vida desses profissionais, uma vez que é primordial o bem estar físico e mental desses profissionais na realização dos trabalhos no combate a violência e a criminalidade.

Pode-se concluir que a baixa prevalência percentual de doenças na população estudada pode estar relacionada à alta porcentagem de policiais militares do 12º CRPM/PMGO que praticam atividades físicas regularmente, tendo em vista a sua efetividade na prevenção de diversos tipos de doenças ocupacionais, além de melhorar a qualidade de vida desses profissionais.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BRASIL. Secretaria de Atenção à Saúde. Ministério da Saúde. Brasília, 2017

CALAMITA, Z; FILHO, C; CAPPUTTI, P. Fatores de risco para doenças cardiovasculares no policial militar. Revista Bras, v. 8, n.1, São Paulo, 2010

CERQUEIRA, F. Ocorrências de hipertensão arterial em policiais militares. Revista RHM, v. 11, Mato Grosso, 2013

LABOISSIÉRE, P. Diabetes em Polícia Militar no Brasil. Revista Agência Brasil, São Paulo, 2017

MALTA, D et al. Doenças crônicas não transmissíveis e a utilização de serviços de saúde. Rev Saude Publica. Ed. 51, São Paulo, 2017

MENDES, E. As redes de atenção à saúde. Ciênc. saúde coletiva v. 5 n.5 Rio de Janeiro, 2015

MINAYO, M; ASSIS, S; OLIVEIRA, R. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro. Revista Ciência & Saúde Coletiva, V. 16, ed4, Rio de Janeiro, 2011

MINAYO, R et al. Validade do Questionário Internacional de Atividade Física. Rev. Bras Med Esporte. Vol. 14, n. 2, São Paulo, 2017

PORTES, E et al. Sofrimento psíquico entre policiais militares. Revista Cad. Saúde Pública. v. 24, n.7, Ceará, 2016

SILVA, E. A Prevalência de diabetes mellitus na Polícia Militar de Teresina. Rio de Janeiro, 2008

SILMA, M; JUNIOR, C. Fatores associados à obesidade em policiais militares. Revista EFD esportes, ano 18, nº188, Buenos Aires, 2014

SILVA, S. O Processo de Trabalho do Militar Estadual e a Saúde Mental. Revista Saúde Soc. v.18, n.5, São Paulo, 2016

SIMÕES, V. Condições de Saúde de Policiais Militares. Goiânia, 2016

## ANEXO A

### Questionário

#### 1. Sexo

( ) Feminino; ( ) Masculino

#### 2. Quantos anos você tem? \_\_\_\_\_

#### 3. Há quantos anos você é efetivo na Polícia Militar?

( ) Menos de 1 ano; ( ) 2 anos; ( ) 3 anos; ( ) 4 anos; ( ) 5 anos; ( ) 6 anos;  
( ) 7 anos; ( ) 8 anos; ( ) 9 anos; ( ) mais de 10 anos

#### 4. Possui alguma das seguintes doenças:

( ) Diabetes; ( ) Colesterol; ( ) Problemas cardíacos; ( ) Depressão

#### 5. Na sua família existe alguém com as doenças acima citadas?

( ) Sim; ( ) Não; ( ) Não sei

#### 6. Se SIM quem?

( ) Pai; ( ) Mãe; ( ) Filhos; ( ) Outros

#### 7. As doenças foram desenvolvidas após quantos anos da sua efetivação?

( ) Menos de 1 ano; ( ) 1 ano a 5 anos; ( ) mais de 5 anos

**8. Você sofre de algum sintoma psíquico?**

( ) Dorme mal; ( ) Sente insônia; ( ) Nervoso(a), ( ) tenso(a) ou agitado(a); ( ) Sente fadiga/cansado demasiadamente; ( ) Sente-se depressivo; ( ) Tem tido ideia de acabar com a vida

**9.Com que frequência você pratica atividades físicas?**

( ) Uma a duas vezes por semana; ( ) Duas a três vezes por semana; ( ) Três vezes por mês a poucas vezes no ano; ( ) Quatro ou mais vezes por semana; ( ) Não pratica atividade física

**10. Você está satisfeito com a jornada de trabalho em relação às horas de descanso?**

( ) Sim; ( ) Não

**11. Na sua opinião qual seria a melhor escala de serviço?**

( ) 12x24 por 12x48; ( ) 24x72; ( ) 12x24 por 12x72

**12. Você considera importante a prática de atividades físicas para a polícia militar?**

( ) Sim; ( ) Não

**13.Você concorda que a prática de atividade física ajuda a prevenir doença mentais e físicas?**

( ) Sim; ( ) Não

**14. Você se considera uma pessoa estressada pelo seu trabalho?**

( ) Sim; ( ) Não

**15.Você concorda que deveria ter ações voltadas sobre a importância da prática de atividades físicas na polícia militar?**

( ) Sim; ( ) Não