

**A INFLUÊNCIA DO TRABALHO NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS POLICIAIS MILITARES.**

**ACADEMIA DA POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS – CAPM**

THE INFLUENCE OF WORK IN THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF MILITARY POLICIES.

ACADEMY OF THE MILITARY POLICE OF GOIÁS - CAPM

PEREIRA, Paulo Sérgio Nunes <sup>1</sup>

SILVA, Reinaldo Jose<sup>2</sup>

**RESUMO**

Este trabalho de conclusão de curso busca demonstrar a influência da atividade exercida pelos profissionais da área militar em específico dos Policiais Militares do estado de Goiás em seu dia a dia e também na sua saúde física e mental, ocasionado pelo estresse diário e situações cotidianas. Como muitas vezes os profissionais não se atentam a cuidados básicos da saúde como o famoso check-up periódico, bem como a importância do acompanhamento médico terapêutico ou psicológico não só para tratamento de traumas decorrentes do exercício da profissão mais para uma melhoria da vida social do profissional que está exposto diariamente com situações de estresse. Concluímos neste artigo que muitos percebem a necessidade de acompanhamento mais não os fazem por diferentes motivos.

**Palavras-chave:** Saúde Física e Mental. Polícia Militar de Goiás. Influência do Trabalho.

---

<sup>1</sup> Aluno do Curso de Soldado do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, paulosnp2012@gmail.com; Goianésia – Go, Fevereiro de 2018

<sup>2</sup> Professor orientador do Programa de Pós-Graduação e Extensão do comando da Academia da Policia Militar CAPM, reinaldojs@gmail.com, Goianésia – GO, Fevereiro de 2018.

## **ABSTRACT**

This work of conclusion of course seeks to demonstrate the influence of the activity carried out by the professionals of the military area in specific of the Military Police of the state of Goiás in their day to day and also in their physical and mental health, caused by daily stress and everyday situations. As often the practitioners do not attend to basic health care like the famous periodic check-up as well as the importance of therapeutic or psychological medical monitoring not only for treatment of trauma arising from the exercise of the profession more to an improvement of the social life of the professional who is exposed daily with stressful situations. We conclude in this article that many realize the need for follow-up but do not do so for different reasons.

**Keywords:** Physical and Mental Health. Military Police of Goiás. Influence of Work.

## 1 INTRODUÇÃO

O trabalho a seguir objetiva-se da necessidade de um trabalho diferenciado e contínuo com a saúde dos policiais militares. Tendo como objetivo principal compreender e relacionar a influência do meio e convívio diário na atuação profissional com a saúde física e mental dos mesmos.

Visa também relacionar a capacidade do profissional de identificar a necessidade de tratamento e ou acompanhamento médico periódico, pois exerce uma profissão estressante, com rotinas árduas e imprevisíveis com altos e baixos, além de momentos que podem gerar traumas na vida do profissional.

É interessante entendermos antes de tudo a cultura policial existente na atualidade, que não é dada como uma sociedade em miniatura mais como um processo coletivo de construção de identidade, pois os policiais tendem a compartilhar de mesmas crenças e conceitos devido às próprias experiências no campo de trabalho.

Falar de cultura policial é bem estereotipado, pois quando se fala de cultura não se tem um conceito óbvio, e a cultura organizacional, nada mais é que indivíduos que compartilham das mesmas ideias, crenças, valores e moral.

Quando se fala de experiências no campo de trabalho é importante analisar qual a influência destas na vida do indivíduo e profissional militar, pois a jornada de trabalho compreende situações de estresse extremo, que podem levar a um desequilíbrio psíquico.

Desequilíbrio esse, que nem sempre são percebidos pelos profissionais e seus superiores, influenciando no desempenho profissional e afetando diretamente a vida pessoal deste profissional.

A maioria dos profissionais militares principalmente os que exercem seus cargos em grupos táticos e em rua vivenciam as situações piores, e nem sempre estão a par de sua própria saúde, deixando de lado os primeiros sintomas e sinais de que algo não anda bem.

Ressaltando que quando não estão bem mentalmente, essas alterações serão refletidas em sua saúde física, com o surgimento inicial de pequenas inflamações, doenças geradas pelo estresse e em casos mais graves grandes alterações metabólicas com problemas mais graves de saúde.

Alguns ainda desenvolvem vícios como o uso frequente de bebidas alcoólicas, cigarro, jogos e outros, a fim de suprir um desequilíbrio que não foi identificado pelos mesmos.

A cada dia que passa no Brasil encontramos uma realidade social de aumento da violência e da criminalidade, com combates pouco eficazes para melhoria desta realidade. Além do árduo trabalho os profissionais se deparam com severas críticas em especial sobre a atuação dos policiais, o que gera também um descontentamento pessoal e profissional destes que se arriscam para proteger a sociedade e são ainda criticados, pois a sociedade os descreve como violentos e agressivos.

Alguns cidadãos não confiam nos mesmos dizendo que eles agem com discriminação com a população, assim a confiabilidade do profissional fica prejudicada.

Espera-se muito destes policiais, que muitas vezes estão de mãos atadas perante a precariedade do sistema, e tem que separar o bem do mal, utilizando da ética profissional em sua conduta.

A atividade militar esta ligada a um estado de alerta constante, independente de estar em serviço ou descanso, o que também afeta diretamente e indiretamente não só a saúde mental de si próprio como dos familiares e daqueles que os rodeiam.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

Segundo Silveira & Vieira (2008) uma das maiores preocupações da sociedade moderna é a segurança da sociedade devido o aumento da violência, principalmente nos centros das grandes cidades. Ou seja, espera que o corpo de policia militar esteja preparada e capaz de tomar decisões rápidas mantendo a segurança, tranquilidade e paz nas cidades.

Assim, já percebemos a carga de responsabilidade junto à profissão, está que não somente no horário de exercício da mesma, mais também nos momentos de descanso do profissional trazem com sigo uma influência de estresse, pois o individuo militar se põem mesmo que involuntariamente em estado de alerta constante.

Quando colocados em situações criticas, o policial com algum desequilíbrio psíquico ou cansaço físico pode ter atitudes irracionais, atitudes essas que em seu estado saudável não teria.

Valla (2002) afirma que a profissão militar caracteriza-se por exigir do indivíduo inúmeros sacrifícios, inclusive o da própria vida, em prol da vida do outro.

Trata-se de um profissional, que deixa de realizar algumas atividades por estar sempre em prontidão à proteger a vida do outro.

Outra situação corriqueira no exercício desta área profissional, esta no fato de a morte fazer parte da realidade do exercício da atividade profissional. Tem que se aprender a administrar o sentimento das perdas seja da morte de vítimas (cidadãos civis), companheiros profissionais, criminosos, além de assimilar a ideia de que estão pondo a própria vida em risco.

Com tanto risco pessoal, se faz necessário um ambiente familiar saudável para contribuir com o equilíbrio psíquico, além de horas de lazer e descanso, neste ponto nos deparamos com outra situação comum, profissionais que tiram serviço no seu descanso para complementar a renda familiar, ficando assim mais cansado fisicamente e mentalmente.

Ainda existem poucas pesquisas na área da saúde mental do policial militar para saber como o próprio profissional policial percebe, vê e avalia a sua saúde mental.

Muitas são as fontes geradoras de estresse neste campo de trabalho, Lipp (2004) defini o estresse como um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo. Esse equilíbrio só é reestabelecido quando se encerra a fonte do estresse ou quando aprende a controlar e lidar com ela.

O estresse também pode ser caracterizado como a relação da demanda trabalhista do profissional e a sua própria capacidade de resposta, já que o mesmo enfrenta diariamente longas jornadas de trabalho, precariedade de recursos, remuneração inapropriada, entre outras, além dos problemas familiares, que estão intimamente ligados ao desequilíbrio mental.

O estresse produzirá no corpo uma alteração metabólica, além de sensações e reações como taquicardíacos, angustia, suor excessivo, perda da temperatura das mãos e pés, entre outras. As situações que geram estresse podem ser tanto reais quanto imaginárias, gerando respostas de alerta ao corpo, Benevides-Pereira (2002) admite que os profissionais que trabalham em funções diretamente na assistência dos outros, estão suscetíveis ao estresse.

Não podemos deixar de falar, que a volta do equilíbrio mental pode trazer consigo algumas sequelas, como insônia, bruxismo, enxaqueca ou outras patologias que se desenvolvem no momento de estresse já que o corpo não suporta mais toda a carga sozinha.

De uma forma geral a sociedade reprime os profissionais de todas as áreas quanto as manifestações de estresse e desenvolvimento de doenças psíquicas, isso se agrava drasticamente na carreira militar que além da cultura profissional se vê limitado diante de sintomas que podem gerar um risco a sua saúde e a de outros.

A carreira militar é de extrema importância para a sociedade e estes profissionais devem ser acompanhados durante todo o exercício da carreira e após afastamento seja por aposentadoria ou outras doenças que o acomete, para que estejam em perfeito juízo, perfeita saúde física e mental, visando não só um bom desempenho profissional mais também uma melhor qualidade de vida desse profissional.

Alguns Policiais Militares não percebem a necessidade de um bom acompanhamento médico e psíquico desde o início de suas carreiras para que ao longo de seu exercício profissional possam desenvolver com o mínimo possível de impacto em sua saúde á sua profissional.

### 3 METODOLOGIA

Como o objetivo deste trabalho é ver a necessidade de acompanhamento dos profissionais militares que saem a campo e desenvolvem maior parte da sua jornada de trabalho nas ruas, correndo riscos e por situações de estresse diariamente, será analisado através inicialmente de pesquisas bibliográficas em artigos e sites o uso de trabalhos diferenciados e contínuos com a saúde dos mesmos.

Será feito também um levantamento de dados com alguns órgãos militares e HPM, analisando se já são feitos esses acompanhamentos para melhor saúde mental do profissional militar de Goiás e serão feitas entrevistas com 40 voluntários PM's que já estão na ativa e trabalham nas ruas do estado de Goiás, principalmente na cidade de Goianésia – GO para assim analisar os cuidados que os próprios profissionais tem consigo mesmo e averiguar qual a influência desta rotina na vida pessoal e profissional destes.

Será após as pesquisas feito relatório geral das informações, anexando os formulários ao trabalho e feito um gráfico de estudo comparativo relacionando a influência desta rotina diária com a saúde mental e física do profissional.

Por fim, será pesquisada a disponibilidade tanto dos policiais militares de Goiás para os acompanhamentos quanto de número de profissionais de saúde específicos para atendimento destes. E se os mesmos são ofertados a todos ou somente em casos de trauma em exercício da função.

Após o recolhimento dessas informações será feito o comparativo da disponibilidade e necessidade dos acompanhamentos, bem como será analisado a auto avaliação do próprio profissional a fim de perceber se os mesmos são capazes de diagnosticarem a necessidade de acompanhamento profissional antes de sinais graves ou de traumas recorrentes ao exercício da profissão.

O intuito geral deste trabalho é assim poder analisar a qualidade de vida dos profissionais militares no exercício de sua profissão ao longo de sua carreira, poder analisar se os mesmos são conscientes dos riscos de sua profissão e da necessidade de cuidar de suas saúde.

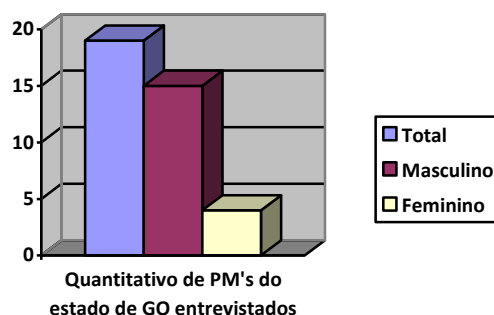
## 4 RESULTADO E DISCUSSÃO

Diante da necessidade de averiguar a auto avaliação no meio policial, foi entrevistado 19 policiais da ativa voluntários que responderam ao questionário contendo 10 questões simples para análise de risco e de auto- conhecimento da necessidade de acompanhamento médico não só em situações de trauma. O questionário continha questões como se o profissional reconhece o risco da profissão, o estresse gerado pelo exercício da mesma, e questões como a frequência que o profissional vai ao médico para fazer check-up ou acompanhamento.

Nem todos os profissionais gostam de participar destes questionamentos pro isso a amostra da pesquisa foi reduzida aos 19 voluntários.

Observando as respostas dos questionários, pode ser analisados que todos consideram a profissão exercida uma profissão de risco, devido o fato de atuarem diretamente com bandidos e infratores, por ser uma atividade que gera estresse e alguns percebem que influência no sua rotina fora do trabalho.

Da amostragem da pesquisa foram entrevistados 4 Policiais do sexo feminino e 15 Policiais do sexo masculino que variam a idade de 23 anos a 38 anos de idade, e com tempo de serviço que variam de 6 meses na profissão a 19 anos de exercício da mesma, como demonstra os gráficos abaixo.



Interessante que em toda a pesquisa a maioria dos profissionais percebem o risco da profissão e dizem sentir a necessidade de acompanhamento profissional devido ao alto risco que correm diariamente, porém de todos os profissionais entrevistados nenhum faz acompanhamento com profissional da saúde na área de psicologia.

Ainda há aqueles que não veem necessidade de um acompanhamento periódico, pois acredita que mesmo sendo uma profissão de risco não sofre alteração na saúde física, o que

demonstra que alguns profissionais igualmente a muitos da sociedade não compreendem a importância dos médicos psiquiátricos ou psicólogos para amenizar o estresse do trabalho e do dia a dia.

Outro ponto questionado foi sobre as situações de estresse na rotina diária, alguns citam que ainda não passaram por momentos de muito estresse, mais outros já citam situações de extremo estresse e risco durante atuações ao longo da carreira profissional.

Percebe então a necessidade primordial de acompanhamento porém a mesma tem sido colocada em ultimo lugar na lista de prioridades dos Policiais militares, a maioria dos entrevistados fizeram check-up a menos de 7 meses, sendo que em contra partida os demais nem mesmo se recordam a ultima vez que realizaram consultas medicas de rotina.

Foi possível observar a necessidade de cuidados com a saúde não só na área militar, mais em especifico caso de estudo devido a grande pressão diária e a responsabilidade do exercício da profissão esse cuidado deve ter muito mais atenção. Observa-se também o quanto a pratica profissional influencia na vida pessoal destes profissionais, porém nem todos cuidam da saúde, correndo riscos cada vez mais altos diariamente.

Culturalmente, os brasileiros tem uma visão de fraqueza quando se trata com a questão de saúde psíquica, dentro do militarismo não seria diferente, quando muitos deixam de buscar cuidados para não demonstrarem fraqueza para seus colegas de profissão. O que prejudica não só a sua saúde mais coloca em risco durante o trabalho a vida de outros.

Já estamos com uma geração de novos profissionais que percebem a necessidade de cuidar tanto da saúde física quanto psíquica porém ainda enraizado nessa cultura popular de que tratamento psíquico são para fracos ou que é um processo que pode ser passado sem ajuda, deixam de buscar o tratamento correto.

Observasse também que a proporção entre homens e mulheres exercendo essa profissão ainda é bem diferente, sendo muito mais homens do que mulheres e mesmo estas também não tomam os devidos cuidados com a saúde.

**Questionário – Policial Militar (Voluntário)**

Cidade : \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

1- Exerce a profissão como Policial Militar a quantos anos? \_\_\_\_\_

2- Considera sua profissão de risco? \_\_\_\_\_

3- Considera sua profissão estressante? Justifique! \_\_\_\_\_

4- Qual a ultima vez que você foi ao medico fazer um Check-up? \_\_\_\_\_

5- Em sua opinião, é necessário fazer esse acompanhamento medico periodicamente?

---

6- A sua profissão influencia na sua vida pessoal?

---

7- Faz acompanhamento psicológico ?

---

8- Se sim, há quanto tempo? E por que decidiu fazer o acompanhamento?

---

9- (Se não) Você não acha necessário cuidar da saúde mental, já que esta profissão é tão estressante?

---

10- Já passou por algum momento estressante/traumático durante o exercício da sua função? Se sim, como foi? E como tratou-se?

---

### 3- CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se assim através de pesquisa de referencial teórico e de pesquisa de campo a necessidade de conscientização do profissional militar da importância dos cuidados com a saúde física e mental. É possível perceber ainda hoje profissionais que não cuidam de sua saúde, que exercem mais horas atividades em busca de uma melhor remuneração correndo riscos e estresse diariamente.

Por ser uma profissão com tamanha responsabilidade é necessário um acompanhamento não só para tratamento de um momento de estresse maior e possível trauma, mais sim um acompanhamento periódico para melhorar a qualidade de vida deste profissional em exercício.

Observa-se também que muitos servidores não acompanham, mais percebem a necessidade e importância dos profissionais da área da saúde psíquica, e assumem que deveriam sim estar mais atentos pois diariamente estão correndo riscos, e estresse.

É necessário melhorar a conscientização dos profissionais e diminuição da cultura policial para que os mesmos tenham mais compromisso pessoal com sua saúde física, mental e tenham menos preconceito uns com os outros em demonstrar suas fraquezas.

Conclui de forma geral que a falta de conscientização da necessidade e a cultura de que pode deixar os tratamentos médicos e acompanhamentos para depois, coloca em risco a vida do profissional, de seus familiares e dos demais tanto que exercem a profissão junto a ele quanto da sociedade.

Foi possível observar que os aspectos que interferem na saúde do trabalhador militar estão relacionados a características organizacionais, socioeconômicas, hábitos e saúde.

Em todas as pesquisas realizadas o principal fator considerado foi o estresse como gerador de problemas de saúde ocupacional entre os profissionais militares outro ponto interessante a ser estudado é o estilo de vida adotado pelo militar.

Assim evidenciamos a extrema necessidade de atenção a saúde do militar que pode ser tanto analisado pelo próprio profissional ou analisado periodicamente como uma forma de prevenção para poder reduzir a vulnerabilidade à saúde desses profissionais militares, que arduamente exercem sua função, mantendo a ordem e segurança da sociedade.

Podemos também concluir que ao cuidarmos da saúde psíquica e física do profissional militar estamos melhorando o desempenho profissional dos mesmos, fazendo que as execuções diárias do exercício de suas funções sejam cada vez mais precisas e eficazes.

#### **4- REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA**

BIANCHINI, Alice. MARQUES, Ivan Luís. GOMES, Luiz Flávio. CUNHA, Rogério Sanches.

BRANCO, Tales Castelo. Da Prisão em Flagrante. São Paulo: Saraiva, 1980. P.04.

CAPEZ, Fernando. Curso de Processo Penal. 14ª edição. São Paulo: Editora Saraiva, 2007.

GRINOVER, Ada Pellegrini; CINTRA, Antônio Carlos de Araújo; DINAMARCO, Cândido Rangel. Teoria Geral do Processo. 22. Ed. São Paulo: Malheiros, 2006.

MACIEL, Silvio. Prisão e Medidas Cautelares. Comentários a lei 12.403, de 04 de maio de 2011. São Paulo: Revista dos Tribunais, 2011

TOURINHO FILHO, Fernando da Costa. Manual de Processo Penal. 11ª ed. São Paulo: Saraiva, 2009.