

ESTADO DE GOIÁS  
POLÍCIA MILITAR  
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR  
DIVISÃO DE ENSINO

# Privação do Sono e suas Conseqüências

*Oficial-Armado Dabson Lima de Almeida*

MONOGRAFIA CTE - 94

Goiania - GO / 1994

---

DAKSON LIMA DE ALMEIDA

BAPM

29 TEN PM

PRIVAÇÃO DO SONO E  
SUAS CONSEQUÊNCIAS

ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS

GOIÂNIA, 1994

---

**BAPM**

**DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho aos policiais militares, heróis olvidados, guerreiros anônimos.

A eles, meu respeito e admiração.



---

"Despojados foram os de ânimo forte; jazem a dormir seu sono, e nenhum dos valentes podem valer-se das próprias mãos".

(Sl. 76:5)

---

## SUMÁRIO

	P.
INTRODUÇÃO	00
CAPÍTULO I	11
1 - ASPECTOS GERAIS DO SONO	11
1.1 - Conceito	11
1.2 - Ciclos de Sono e Vigília	11
1.3 - Passagem do Estado de Vigília para o Estado de Sono	13
1.4 - Sono Normal	14
1.5 - Efeitos Fisiológicos do Sono	16
1.6 - Os Sonhos e Sua Importância	19
CAPÍTULO II	20
2 - A ESTRUTURA INTERNA DO SONO	20
2.1 - Conceito	20
2.2 - Hipnograma de Um Sono Noturno	20
2.3 - Hipnograma de Um Sono da Manhã	21
CAPÍTULO III	24
3 - PERTURBAÇÕES DO SONO	24
3.1 - Sono Patológico	24
3.2 - Privação do Sono Paradoxal (ou sono REM - rapid eyes movements)	25
3.3 - Um Caso de Privação do Sono	27

---

3.4 - A Privação do Sono e a Polícia Militar	28
3.5 - A Fadiga e a Condução	30
CAPÍTULO IV	32
4 - A IMPORTANCIA DA ADAPTAÇÃO AO TURNO	32
4.1 - Considerações	32
CAPÍTULO V	34
5 - INVERSAO DE TURNO	34
5.1 - Mudanças de Horários de Turnos	34
5.2 - Sono dos Trabalhadores em Turnos Alternantes	36
5.3 - Escala de Serviço da PM	37
CAPÍTULO VI	40
6 - ASPECTOS SOCIAIS DO PM	40
6.1 - O PM Humano	40
6.2 - Acompanhamento Psicológico	42
CONCLUSÃO	44
GLOSSÁRIO	48
BIBLIOGRAFIA	50

## INTRODUÇÃO

O presente trabalho visa trazer às claras um assunto até o momento discutido largamente: rendimento.

Antes de procurar os efeitos da improdutividade e outros fatores que contribuem para que o policial militar seja visto como um profissional despreparado, desinteressado e às vezes rotulado como "incompetente", é primordial estudar a causa (ou causas) de tais observações tendenciosas.

Nada mais oportuno que esta página introdutória para dirimir uma dúvida, supomos, generalizada: qual o interesse para a Corporação, um apanhado sobre "Privação do sono e suas consequências"?

Primeiro, é imprescindível entender que a Polícia Militar, bem como toda instituição, tem um objetivo claro e específico: promover segurança pública. Vejamos então, essa Corporação centenária como um "órgão do Governo que 'vende' segurança". Não se deve censurar o termo comercial, uma vez que a população paga seus tributos ao Estado, e evidentemente merece ser satisfeita nesse aspecto.

A seguir, mesmo sendo constrangedor, é preciso admitir

que esse objetivo vem sendo cada vez mais difícil de atingir, daí poder-se-iam enumerar vários motivos (desaparelhamento, remuneração insatisfatória, sobrecarga na jornada de trabalho, etc.).

Finalmente, e o mais complexo, fica o trabalho de indicar as causas da deficiência operacional, apontar com discernimento alternativas aplicáveis e o resgate do crédito da Polícia Militar junto à comunidade.

Assim, buscamos a partir de experiências vividas durante o cumprimento de escalas de serviço operacional, 12 x 36h noturna, na condição de CPU (Comandante do Policiamento de Unidade) no Regimento de Polícia Montada, lado a lado com os militares empregados na mesma escala, o conteúdo teórico para que fosse possível divulgar formalmente o assunto a que nos propomos. Distribuindo alguns questionários para PPMM lotados nas Unidades Operacionais da Capital, observam-se fatos mais pitorescos ainda, reforçando uma hipótese indicada na conclusão.

Criticar o sistema vigente é incorrer em mesmice majoritária, além de perigoso e pouco construtivo. Surge daí, a fusão dos ensinamentos adquiridos no Curso de Técnica de Ensino e o pensamento de Maquiavel: "A poucos homens é dado saber retificar os erros que cometeram". É imperioso reestruturar a Polícia Militar, adaptando-a às mudanças constantes da sociedade, sem abandonar a bandeira da eficiência, disciplina e hierarquia.

"Inversão de turnos" é a segunda parte deste esboço. Surgiu como um complemento ao assunto, onde se apresentam situações equivalentes às vividas pelos policiais militares, estabelecendo-se um paralelo para que se façam comparações tangíveis,

---

e por sua vez, comecemos a imaginar alternativas realizáveis.

Não é uma particularidade do Estado de Goiás os desajustes econômicos e seus reflexos, mas não se pode ficar subserviente aos ditames de uma política que hostiliza as minorias e olha com restrições o militarismo - consequentemente a Polícia Militar.

Surgiu, então, este simplório conjunto de tópicos que convergem para uma das causas do problema operacional, ou melhor, dos problemas que afligem a operacionalidade da PM, onde intencionamos, antes de criticar, apresentar um relato do que ocorre "nos bastidores" do serviço operacional.

Sabendo que é mais difícil e complexo (além de muito repetitivo) solicitar melhorias em outros aspectos, solicitam-se aqui melhores condições de trabalho, oportunidade em que se mostram causas e efeitos psiquiátricos, neurofisiológicos e sociológicos.

Rogamos, antes, compreensão.

## **CAPÍTULO I**

### **1 - ASPECTOS GERAIS DO SONO**

#### **1.1 - Conceito**

A palavra sono vem do latim *somnus* e tem também o significado de sonho.

É um estado de inconsciência do qual a pessoa pode ser despertada por estímulos sensoriais adequados, ou então, por meio de outros estímulos.

Existem dois tipos de sono: o primeiro é resultante da diminuição da atividade no sistema ativador reticular, que é denominado de sono de onda lenta, haja vista que as ondas emitidas pelo cérebro são bastante lentas; o segundo é o resultante da canalização anormal dos sinais para o cérebro, ainda que a atividade cerebral possa não estar significativamente deprimida. A isso, denominamos sono paradoxal, ou sono não sincronizado.

#### **1.2 - Ciclos de Sono e Vigília**

O sono se dá em ciclos regulares, contudo, há variedades individuais consideráveis. Assim, alguns necessitam de mais

---

de dez horas de sono, e outros requerem apenas quatro horas. De qualquer modo, corresponde a necessidade irresistível. Sua privação provoca perturbações graves de comportamento.

A utilização dos registros eletroencefalográficos permite caracterizar nitidamente o estado de sono em relação ao de vigília. Na verdade, observam-se diferenças bastante acentuadas entre as ondas emitidas num e noutro estado: os traçados referentes aos estados de sono caracterizam-se pela produção de ondas lentas e amplas, de 1,5 a 2,0 ciclos por segundo, enquanto que os traçados relativos aos estados de vigília atingem ritmos de 8,0 ciclos por segundo.

Não obstante, mesmo durante o processamento do sono profundo, revelam-se momentos em que os registros assinalam ondas rápidas rigorosamente do tipo das que caracterizam e definem os estados de alerta. São chamadas fases paradoxais do sono.

Em função de sua ocorrência, distinguem-se dois tipos de sono: rápido e lento. Uma das particularidades definidoras do chamado sono rápido é que sempre se revela mais difícil provocar sua interrupção. Por outro lado, durante o seu processamento é possível registrar-se produção de movimentos oculares. Sabe-se, tão somente hoje, que a chamada fase do sono rápido corresponde ao desencadeamento das atividades de sonho. E sua interrupção é acompanhada de distúrbios mais ou menos graves de conduta, conforme demonstrou William Dement em experimento clássico.

Sobre tal assunto, escreve Donald Olding Hebb:

"William Dement também forneceu evidências indicando que o sonho é uma importante parte recuperativa do sono. Os mesmos sujeitos experimentais que foram acordados em algumas noi-

---

tes, todas as vezes que começavam a sonhar, conforme mostravam seus movimentos oculares, foram despertados para controle, em outras noites, enquanto não estavam sonhando, mantendo-se um grau igual de privação do sono. Quando o sonho foi interrompido por noites sucessivas, o sujeito tornou-se irritadiço e perturbado".

A privação do sono chamado lento, por igual, produz efeitos desorganizadores.

Robert B. Malm e Walter Surwillo demonstraram, em um experimento com três sujeitos submetidos a situações diversas, a eclosão de perturbações acentuadas expressas sob a forma de alucinações visuais.

### 1.3 - Passagem do Estado de Vigília para o Estado de Sono

Sobre a maneira como se alcança o sono, há no homem aspectos interessantes a serem registrados. Basicamente o sono exige descontraimento total dos músculos, disso decorrendo que só se dorme deitado ou apoiado. Trata-se de característica não generalizável, pois existem espécies que dormem em pé (cavalo), e algumas aves que chegam a dormir enquanto voam. Além de posição, ocorrem no homem outras peculiaridades que se estruturam em verdadeiros rituais ou cerimoniais. Contudo, a passagem do estado de sono para o estado de vigília processa-se às vezes de forma tumultuada e indescritível.

Um fenômeno curioso inerente ao tema abordado é o que se conceitua por cataplexia, ou seja, um fenômeno de certa clivagem: enquanto a consciência é recobrada e se tem pleno conhe-

cimento do que se passa ao seu redor, o corpo permanece dominado por estado de sono profundo. Nenhum movimento é possível ocorrendo algo semelhante como a paralisia.

E não menos curiosa é a síndrome de Elpenor (mitologia grega). Trata-se de um fenômeno caracterizado pelo fato de que o sujeito ao acordar, não consegue situar-se adequadamente no espaço nem no tempo.

Assim, como a passagem do sono à vigília acompanha-se de fatos interessantes, também o processo inverso é de idêntica peculiaridade. Sabe-se, por exemplo, que custa-se mais a dormir do que a acordar. Para retornar-se ao sono, é preciso recorrer a práticas específicas, cuja função é tão-somente favorecê-lo. Todavia, antes que se reinstale o sono, ocorrem verdadeiras alucinações, ou alucinações hipnagógicas. Estas são caracterizadas pela visualização de imagens geométricas, arabescos, rostos, paisagens, etc. Evidentemente, são perfeitamente controláveis, podendo ser desfeitas com movimentos rápidos de retorno à vigília.

#### 1.4 - Sono Normal

Falar de privação do sono (perturbações causadas por), presume-se que se conheça o sono normal, ou seja: o sono normal típico de um adulto jovem é um sono noturno, caracterizado por uma estrutura interna com diferentes estágios de profundidade, por uma duração própria e por uma relativa estabilidade da hora de deitar e acordar, quando o indivíduo está livre de pressões sociais ou profissionais.

Depreendem-se deste esquema alguns fatos que merecem

comentários:

1 - O fato de nos referirmos ao sono normal como fenômeno noturno, o que quer dizer que o ciclo vigília-sono é um fenômeno que apresenta um ritmo dependente das 24 horas do dia (ritmo circadiano), onde o período noturno é aquele em que se dá o sono e o período diurno, em que se dá a vigília. Depreende-se daí que o sono que ocorre durante o dia não é igual ao sono noturno, assim como a vigília que ocorre durante a noite não é igual à vigília que ocorre durante o dia.

2 - O fato de nos referirmos ao sono de um adulto jovem, o que significa ser a idade um fator importante na caracterização do sono.

3 - O fato de que tanto a duração quanto os horários em que o sono se dá serem características individuais. Isto significa que, na população, há os grandes dormidores e os pequenos dormidores.

Combinado com esse fenômeno, há um outro com bases biológicas precisas e com explicação nos ritmos circadianos; a diferenciação, na população entre as pessoas matutinas (ou da manhã) e as pessoas vespertinas (ou da noite). As primeiras são aquelas que, grosso modo, manifestam preferência por acordar cedo e dormir cedo, e que estão em plena forma pela manhã. As segundas seriam pessoas que preferem acordar tarde, e tarde também dormir.

4 - O fato de tanto a estrutura interna do sono quanto seus parâmetros qualitativos serem estáveis num mesmo indivíduo se manifestarem livremente em situações isentas de pressões sociais ou profissionais. Na prática, a situação que mais se assemelha a esta é a do período de férias.

## 1.5 - Efeitos Fisiológicos do Sono

Segundo relata o Dr. F. Bremner, um dos pioneiros da medicina no início do século, a abordagem sob o prisma neurofisiológico ocorreu tardiamente, surgindo um forte estímulo apenas a partir de 1919, quando do surgimento de uma epidemia, chamada ecofalite viral (desordens do sono).

A vigília prolongada frequentemente se associa a uma disfunção progressiva das funções cerebrais, provocando também atividades comportamentais anormais do sistema nervoso. Concluiu-se que a falta do sono afeta as funções do sistema nervoso central. ~~Além disso, o indivíduo pode tornar-se além de irritável, psicótico ou até neurótico, depois de um período prolongado de vigília forçada.~~

Pode-se admitir que o sono, de alguma forma ainda não esclarecida, reestabelece a sensibilidade normal e o "balanço" entre as diferentes partes do sistema nervoso central. Isso pode ser assemelhado a "recalibragem" dos computadores eletrônicos analógicos, necessária depois de uso prolongado, porque todos os computadores desse tipo gradualmente perdem sua linha básica de operação; é razoável admitir que o mesmo efeito ocorra no sistema nervoso central, como consequência da utilização excessiva de alguns neurônios durante a vigília, isto facilmente podendo desbalanceá-los com o restante do sistema nervoso. Portanto, na ausência de qualquer valor funcional definitivamente demonstrado do sono, poderíamos postular que seu maior valor seria o de restabelecer o balanceamento natural entre os diversos centros neuronais.

A vigília e o sono também têm efeitos moderados sobre

a periferia do corpo. Por exemplo, há atividade simpática aumentada durante a vigília e maior número de impulsos para a musculatura esquelética de forma a aumentar o tônus muscular. Em contra partida, durante o sono a atividade simpática diminui, enquanto a parasimpática aumenta.

Portanto, a pressão arterial sanguínea e a frequência cardíaca caem, dilatam-se os vasos sanguíneos cutâneos, às vezes aumenta a atividade do tubo gastrointestinal, os músculos ficam em estado de relaxamento, e o metabolismo basal global do corpo cai por 10 a 30%.

A investigação da privação de sono em voluntários normais tem sido realizada com vistas aos fenômenos que se desenvolvem após privação prolongada, e relativamente poucas pesquisas visaram especificamente estudar os efeitos de uma única noite de privação de sono em pessoas sadias. Bohlin & Jkellberg utilizaram um questionário para avaliar o nível de vigilância em voluntários normais após uma noite de privação de sono, correlacionando seus resultados com medidas fisiológicas e do tempo de reação. Os resultados mostraram diminuição do desempenho durante a noite de privação de sono e os escores nas subescalas "vigilância", e "energia" diminuíram significativamente; o efeito da privação de sono sobre esses fatores correlacionou-se também com o aumento de tempo de reação. Estudando os efeitos de uma noite de privação de sono total sobre o desempenho de voluntários em um teste de vigilância, observou-se tendência ao aumento de erros após a privação de sono.

Numerosos estudos com animais de laboratórios indicam haver aumento geral da excitabilidade após a privação de sono paradoxal (sono REM), além de potencializar o comportamento agressivo.

Estado de Goiás  
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR  
BIBLIOTECA

vo. Cita-se também o comportamento sexual, a auto-estimulação intracerebral com afetados; ainda o aumento da sensibilidade a estímulos auditivos (dores) e uma redução limiar para convulsões.

### 1.6 - Os Sonhos e Sua Importância

Pesquisadores do sono também deram contribuições em outras frentes. Eles submeteram cobaias a uma experiência na esperança de conseguirem avaliar o impacto dos sonhos sobre a saúde. Permitia-se que os bichos dormissem, mas logo que eles entravam no chamado sono REM, eram imediatamente acordados. Voltavam a dormir, mas eram acordados de novo sempre que o sonho se iniciava e assim sucessivamente, de modo que nunca conseguiam sonhar. As cobaias submetidas a esse martírio não conseguiam fixar o aprendizado. Numa das experiências, durante o dia elas aprendiam a saída de um labirinto, mas no dia seguinte, depois de uma noite impedidas de sonhar, já haviam esquecido tudo. Dez dias depois, as cobaias, vítimas de espasmos nervosos e disfunções orgânicas, estavam mortas.

"Os sonhos certamente têm um papel biológico primário. Os fetos com 23 semanas de vida já sonham", diz o Dr. Jerome Siegal, psiquiatra da Universidade da Califórnia, em Los Angeles.

O cérebro fica em frangalhos quando não sonha. Um teste feito com seres humanos assemelhou-se com o teste realizado com as cobaias. As perdas na fixação do aprendizado foi superior a 50% (cinquenta por cento), comparando-se ao desempenho dos mesmos indivíduos quando eles podiam sonhar à vontade. O mais provável é que os sonhos, além de fixar a memória, também tenham

---

um papel na manutenção dos neurônios, restaurando seus estoques químicos e depurando-os de toxinas. Essa tarefa básica, sem a qual o neurônio perde a função, repete-se na química cerebral da boa parte dos animais. A maioria dos bichos sonha.

O pesquisador Francis Crick, ganhador do Nobel de Medicina pelos estudos com o DNA, está convicto de que o cérebro humano funciona racionalmente durante o sonho. Assim como a Natureza despreza o vácuo, o cérebro humano abomina a incoerência e a falta de significados - mesmo quando seu dono está dormindo. Segundo Crick, caberia aos sonhos o papel de selecionar o que vai ser arquivado na memória, e assim, eis a explicação para o fato de os sonhos trazerem de volta imagens já vivenciadas. Nos sonhos, o cérebro repassaria tais imagens com o objetivo de guardar na memória as informações significativas e desprezar os dados inúteis.

sódio de sono paradoxal à medida que a noite avança. Isto significa que em cada noite de sono temos cerca de cinco episódios de SF e que é de madrugada ou no início da manhã que este sono paradoxal se torna mais longo;

2 - Entre cada episódio de sono paradoxal, o aparecimento do sono lento profundo. A duração do SLP é maior antes dos dois primeiros episódios de SF e diminui à medida que a noite avança.

Assim, de modo rústico, no início da noite temos uma predominância de sono profundo e no fim da noite uma predominância de sono paradoxal. (Fig. 1)

### 2.3 - Hipnograma de um Sono da Manhã

O hipnograma de uma noite normal, com a maior porcentagem de SLP (sono leve) no início do sono e maior porcentagem do sono paradoxal no fim, é subvertido. Isto porque o sono começa de manhã, hora do dia em que é mais favorável ao sono paradoxal (cronobiologicamente). Mas a estrutura interna do sono aponta no sentido de que, no seu início, se tenha SLP. (Fig. 2)

Ocorre então, uma dissociação dos princípios de funcionamentos do SF (sono paradoxal) e do SLP (sono leve), dissociação essa devida a uma dessincronização entre os ritmos biológicos e os novos sincronizadores ambientais - no caso, o trabalho noturno.

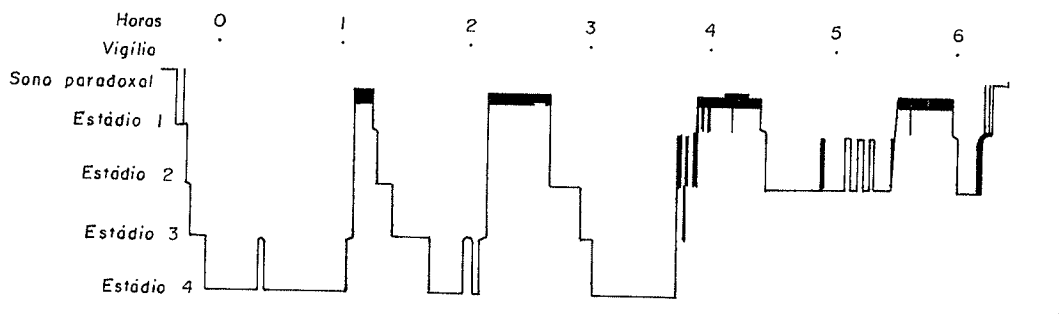
À medida que o trabalho noturno prossegue, há uma tendência natural no indivíduo de tentar ressincronizar o ciclo vigília-sono ao novo sincronizador ambiental. Embora esta ressinc-

cronização nunca seja perfeita - o que equivale a dizer que o sono diurno nunca terá as características de um sono noturno -, ela é suficiente para provocar novo problema de dessincronização quando ocorre uma nova troca de turno. Assim, sabe-se que pelo menos o primeiro sono noturno, após um período de trabalho noturno, não tem as características de um verdadeiro sono de recuperação.

Pode-se dizer que o trabalhador em turnos alternantes é do ponto de vista cronobiológico, um permanente dessincronizado. Em matéria de sono, essa dessincronização manifesta-se sob aspectos de déficit crônico e uma perturbação qualitativa também crônica.

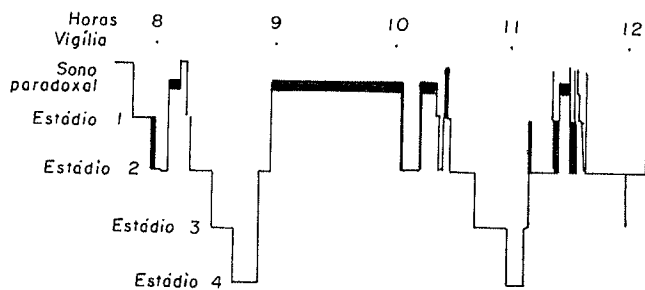
As repercussões deste estado sobre os trabalhadores se fazem sentir sob diversos pontos de vista.

Os resultados experimentais de estudos em trabalhadores sujeitos a horários noturnos (TEIGER, et alii, 1981) apóiam a hipótese de que o trabalho noturno, modificando os ritmos biológicos, tem um papel potencializador dos efeitos das agressões, sobretudo físicas, sofridas durante o trabalho, o que se traduz a médio e longo prazos, por morbidade elevada e uma mortalidade precoce.



(Fig. 1 - Exemplo de um hipnograma de noite normal).

CF. FORET (1984)



(Fig. 2 - Hipnograma de um sono ocorrido de manhã)

(mesmo sujeito que o da Fig. 1)

CF. FORET (1984)

## CAPÍTULO III

### 3 - PERTURBAÇÕES DO SONO

#### 3.1 - Sono Patológico

A patologia do sono se expressa através de duas formas básicas: insônia e hipersônia. Por motivos evidentes no próprio título deste trabalho, trataremos tão-somente da insônia.

A insônia não se caracteriza apenas em termos de redução de horas de sono. Há quem durma pouco e, apesar disso, se revele em bom estado. O que efetivamente a caracteriza é a série de manifestações colaterais, figurando entre elas a fadiga, a irritabilidade, a incapacidade de ação e de memória, entre outras.

As suas causas podem ser várias. Pode-se relacionar por exemplo, com um estado mórbido do organismo, em particular, com um mau estado das artérias cerebrais ou uma degenerescência senil, todavia, a causa principal, parece ser a ansiedade.

Durante o sono a atividade cerebral não se interrompe, embora se reduza consideravelmente. Ocorrem, por isso mesmo, atividades mais ou menos complexas, como as que caracterizam e

---

definem o sonambulismo. Este, ao que tudo indica, é um estado em que o paciente "vive" e "representa seu sonho", ao invés de simplesmente elaborá-lo em nível de fantasia.

### 3.2 - Privação do Sono Paradoxal (ou sono REM - rapid eyes movements)

A privação do sono paradoxal provoca alterações no comportamento, tanto de ratos (cobaias escolhidas para a maioria dos testes laboratoriais de caráter científico) como também em humanos. Em ratos, a privação do sono paradoxal provoca o aumento dos batimentos cardíacos, da frequência respiratória da auto-estimulação intracraniana, entre outras, além de um acentuado comportamento agressivo estereotipado.

Tais alterações nos comportamentos ocorrem provavelmente devido a alterações que a privação do sono paradoxal provoca nos sistemas de neurotransmissão.

O Prof. Sérgio Tufick (USP) demonstrou em 1978 que, após a privação do sono paradoxal, os receptores dopaminérgicos encontram-se dramaticamente aumentados.

O sistema noradrenérgico também é alterado após a privação do sono paradoxal, concluindo que a privação do sono além de afetar os sistemas dopaminérgicos e noradrenérgicos, também altera o sistema colinérgico, que está envolvido no sistema de bocejo.

Porém, é necessário compreender o sono REM para entender as consequências de sua privação.

---

Durante uma noite normal de sono, ocorrem geralmente episódios de sono paradoxal, que duram de 05 a 20 minutos em média, e que aparecem a cada 90 minutos (mais ou menos), ocorrendo o primeiro período 30 a 100 minutos após a pessoa haver adormecido. E quando a pessoa está extremamente cansada, a duração de cada episódio de sono paradoxal é muito curta e pode mesmo estar ausente. Por outro lado, à medida que a pessoa se repousa mais, durante a noite, a duração dos períodos de sono paradoxal aumenta grandemente.

Existem várias características importantes no sono paradoxal:

1. Geralmente está associado a sonho ativo;
2. A pessoa é mesmo mais difícil de ser despertada que durante o sono profundo de ondas lentas;
3. O tônus muscular em todo o corpo mostra-se grandemente deprimido, indicando forte inibição das projeções medulares do sistema ativador reticular;
4. A frequência cardíaca e respiratória torna-se irregular, o que é característico do estado de sonho;
5. Apesar da extrema inibição dos músculos periféricos, podem ocorrer alguns movimentos musculares irregulares. Citam-se entre eles, particularmente, os movimentos dos olhos; conseqüentemente, o sono paradoxal tem sido frequentemente denominado sono REM, pelos "movimentos rápidos dos olhos";
6. O eletroencefalograma evidencia um padrão não sincronizado de ondas beta de baixa voltagem, semelhantes às que

---

ocorrem durante a vigília. Por conseguinte, esse tipo de sono é também denominado frequentemente sono não sincronizado, significando ondas cerebrais não sincrônicas.

Em síntese, o sono paradoxal é aquele em que o cérebro mostra-se bastante ativo, contudo, a atividade cerebral não é canalizada na direção adequada para que as pessoas se tornem conscientes acerca de seus ambientes e, por conseguinte, acordem. Admite-se também, que esse tipo de sono resulte de uma combinação curiosa da ativação de certas regiões cerebrais com a depressão de outras.

### 3.3 - Um Caso de Privação de Sono

Em 1959, o disc-jóquei americano, Peter Tripp, com 32 anos, voluntariou-se para uma experiência com especialistas, e pela primeira vez, então, observou-se a que ponto pode chegar a deterioração mental resultante da privação do sono.

Após dois dias, a cobaia humana começou a ver coisas inexistentes. Depois de cem horas, era impossível concentrar nos testes mais simples, como somar colunas de números ou cumprir tarefas repetitivas (apertar botões numa ordem determinada, por exemplo). Cento e vinte horas passadas sem dormir, a cobaia saiu correndo do quarto dizendo que os armários estavam incendiando-se. Com cento e setenta horas privado de dormir, não sabia mais quem era. Completadas as duzentas horas sem dormir, fugiu do médico que se aproximava para examiná-lo, convicto de que se tratava de um coveiro querendo enterrá-lo vivo.

Mesmo após recompor-se com treze horas de sono, observou-se que Peter Tripp seguiu os três meses seguintes com aspec-

tos de depressão.

### 3.4 - A Privação do Sono e a Polícia Militar

Aparentemente, o "período de descanso" proporcionado ao policial militar é seguido e cumprido. Antes porém, é necessário observar que as 12 horas em serviço ou 24, sofrem acréscimos substanciais: preparação, deslocamento e dispensa, o que imputa ao PM consideráveis minutos furtados de sua "folga".

É necessário considerar também que uma boa parcela de policiais militares terá seu descanso atropelado, na metade, com prontidões, e outras frentes de serviços, que exigem sua presença.

Não se discute a legitimidade das frentes atribuídas à Corporação, que por sua vez repassa ao PM, mas simplesmente impô-las ao militar no exercício de seu suposto descanso, merece questionamento.

Durante o cumprimento da escala, há de se observar um aspecto que merece atenção: a partir de 02 h (madrugada) quando o trânsito é quase desprezado, nem sempre, diante de uma chamada do COPOM - Centro de Operações da Polícia Militar -, há um deslocamento rápido e eficiente.

Não raramente também, mantém um contato via rádio tranceptor, e apenas se "balbucia" o código, talvez por condicionamento. Assim, diante de uma ocorrência atribuída à determinada viatura operacional, é comum ouvir após dez minutos (mais ou menos) uma solicitação para "repetir os dados da ocorrência". Pergunta-se: por que a demora, se não havia congestionamento nas

comunicações? e qual a causa da demora em chegar ao destino indicado?

Conforme já foi visto no capítulo passado, o ser humano normal requer uma quantidade "X" de horas de sono, e uma vez privado de tal necessidade, seu comportamento pode sofrer transformações. De acordo com o que foi visto no Capítulo II, através de um hipnograma, notaremos que o período compreendido entre 02 e 06 h é o principal responsável pelo sono paradoxal, e este por sua vez é o responsável pela aprendizagem. Portanto, não se deve surpreender quando ouve-se pedido de repetição dos dados, quando se chega com uma demora considerável ao destino, e principalmente quando o PM atua com agressividade: sabemos que se trata de um comportamento previsível e involuntário.

Ao Oficial CPU (Comandante do Policiamento de Unidade) é atribuída a missão de fiscalizar sua frente de serviço, em postos fixos, móveis, além de acompanhar as ocorrências junto às viaturas empenhadas. Diante da ocorrência relatada, o referido Oficial pode optar por auxiliar no desenrolar do caso, ou verificar a posição da viatura empregada, para certificar-se da idoneidade de seus componentes. Assim sendo, vez ou outra deparamos com policiais que foram acionadas, ainda no mesmo local, em estado de letargia plena, quando não dormindo. A justificativa apresentada sempre coincidia com o descrito na página 13, ou seja, ocorreu uma cataplexia, pois certamente esse policial adormeceu, entrou na fase do sono REM, e sentiu dificuldades para agir.

É evidente que tais comportamentos precisam ser estudados com profundidade, e levantar os fatores diversos que estão por trás disto, entretanto, como a Corporação não dispõe ainda

de meios suficientes para experiências junto à comunidade miliciana, faz-se imprescindível que todos seus integrantes estejam voltados para uma auto-análise, delegando ao Oficial CPU a missão de acompanhar com afinco os problemas surgidos em sua área (atividade-fim), mas principalmente, deve-se acompanhar o comportamento de sua tropa, objetivando melhores rendimentos, e interessando-se realmente pelo seu companheiro de farda.

### 3.5 - A Fadiga e a Condução

Conforme já alertado na introdução deste trabalho, não existem pesquisas realizadas no Estado de Goiás sobre índices estatísticos de acidentes de trânsito envolvendo as viaturas operacionais da Polícia Militar. Surgiu, então, a necessidade de expor uma pesquisa realizada nos Estados Unidos da América, estabelecendo uma ligação com nossa realidade; afinal, a fadiga não é um problema que aflige somente a classe trabalhadora do Brasil, ou apenas do Terceiro Mundo.

Nos Estados Unidos, estudaram-se os registros dos desastres ocorridos em 1949, envolvendo condutores de caminhões.

É surpreendente que 60% desses desastres nas estradas se produzissem durante as três primeiras horas de cada viagem, apesar de a maior percentagem de desastres de responsabilidade dos condutores se situar após cinco ou seis horas de serviço ao volante de seus caminhões.

O Prof. Mc Farland procedeu a numerosos estudos de segurança tanto nas vias terrestres como nas aéreas, efetuando também investigações com condutores de caminhões que foram acompanhados durante longas viagens por observadores qualificados.

---

As viagens duravam nove horas. E durante as duas primeiras horas, os observadores notaram maior número de acidentes evitados à justa. As situações perigosas foram diminuindo gradualmente e, nas duas últimas horas de viagem, apareceram em número reduzido. Esta descoberta está intimamente ligada à idéia generalizada de que a fadiga produzida por longas horas de condução é responsável pelos acidentes. Um dos fatores apontados como agravantes é a falta de repouso, inquietação e ansiedade provocadas por problemas familiares ou perturbações emocionais.

Observou-se também que, durante a noite, geralmente nas madrugadas, havia um grande índice de caminhoneiros que saíam da estrada, "desviando de objetos no meio da pista". Constatou-se, mais tarde, através de relatos pessoais que, após o sobressalto ocasionado pela iminência do sinistro, os motoristas notaram que nada mais eram do que alucinações causadas pela fadiga (alucinações hipnagógicas).

---

## CAPÍTULO IV

### 4 - A IMPORTÂNCIA DA ADAPTAÇÃO AO TURNO

#### 4.1 - Considerações

A questão que realmente interessa à Corporação é a seguinte: é indispensável ou não que os ritmos diurnos se adaptem? Começam a acumular-se provas em como a eficiência do trabalho é afetada, se não houver adaptação. Se o ritmo renal não conseguir adaptar-se, haverá incômodo e mal-estar evidentes, visto que o volume de urina noturna é muito inferior ao da urina diurna e a maior parte das pessoas passa a noite sem urinar. O trabalhador que dorme de dia terá sem dúvida o sono perturbado pela necessidade de esvaziar a bexiga.

Há também provas de que o rendimento de um dia de trabalho normal apresenta uma variação diurna, aumentando durante o dia e decrescendo progressivamente, à medida que a tarde avança. Esse ritmo de rendimento parece estar relacionado com o ritmo da temperatura do corpo, apesar de a relação não ser forçosamente causal. Até hoje, os estudos sobre as equipes de trabalhadores por turnos não têm sido em número suficiente para nos dar uma certeza quanto aos efeitos sobre o rendimento dessa forma de trabalho.

---

De acordo com o que atualmente sabemos, é certo que uma alteração do horário de trabalho acarreta perturbações fisiológicas e é provável, por isso, que afete o rendimento. É óbvio que as consequências sociológicas são importantes e, assim, a pergunta final permanece: qual o tipo de turno de trabalho mais aconselhável?

Sabe-se que o efeito de turnos de trabalho muito curtos não foi estudado quanto aos ritmos fisiológicos, mas parecem ser melhor aceitos pelos operários.

É por saber que o trabalho por turnos sucessivos é uma característica marcante do trabalho moderno, há enorme necessidade de que haja estudo aprofundados voltados para o melhor rendimento dos policiais militares em seus turnos de trabalho, o que acarretará um engajamento de esforços para melhorias trabalhistas.

## **CAPÍTULO V**

### **5 - INVERSÃO DE TURNO**

#### **5.1 - MUDANÇAS DE HORÁRIOS DE TURNOS**

Iniciam-se neste capítulo, abordagens sobre prévias propostas para melhorias na condição de trabalho (no que pese ao turno), a partir de pesquisas realizadas em São Paulo (Capital), na Companhia do Metropolitano de São Paulo).

Do ponto de vista fisiológico, ocorrem perturbações significativas, conforme já foi abordado no Capítulo I, principalmente quando se dá a mudança de um turno de trabalho diurno para um turno noturno.

Ainda sobre a Companhia do Metropolitano de São Paulo, sabe-se que ela atendeu às reivindicações dos metroviários no que tange ao turno de serviço. Dai, solicitou ao Setor da Saúde Ocupacional do Departamento de Saúde Ambiental da Faculdade de Saúde Pública da USP, estudos sobre as condições de vida e de trabalho entre o pessoal do Quadro Operativo. Tal investigação objetivou a avaliação das exigências dos postos de trabalho e a análise quantitativa das diferentes atividades realizadas durante o período de vigília, sendo destaque o último item.

---

A área operativa da Cia. do Metrô trabalhava em regime de 3 turnos contínuos rodíziantes, de acordo com o seguinte esquema:

- 6 manhãs (ou tardes) por um dia de folga, seguido por 3 noites de trabalho por dois dias de folga.

Dessa escala de trabalho antiga, a reclamação predominante dos trabalhadores era sempre que "não dispunham de dois dias de folga e sim apenas um", de certa forma procedente, já que o primeiro dia livre deveriam descansar um pouco, pois trabalharam na noite anterior.

O período mais crítico de diminuição do tempo do sono corresponde ao primeiro dia de folga após o trabalho noturno. A média de sono anotada foi de 5,12 h. No segundo dia de folga após o trabalho noturno, as médias foram regularizadas em 8,18 h.

Concluiu-se, em São Paulo, que o contínuo deslocamento da fase de sono devido ao trabalho noturno ou início do trabalho matutino muito cedo, e o pequeno tempo livre após o período noturno de trabalho, levaram ao acúmulo de débitos de sono e outras situações inconvenientes para a saúde.

Sugeriu-se, então, que fossem ampliados os dias de folga no esquema 6x1 e 3x2, para que realmente os dias de folga sejam dedicados ao descanso e lazer e não à necessidade de dormir após a jornada noturna de trabalho.

Em sendo acatada as conclusões lançadas pelos pesquisadores da USP, as escalas dos metroviários ficaram estabelecidas em:

- 4 manhãs (ou tardes) seguidas de 2 noites, por 3 dias de folga, lembrando que a jornada de trabalho é de 6,25 h.

O mais difícil está em isolar e identificar efeitos sociológicos, psicológicos e fisiológicos, este último já superficialmente abordado. O indivíduo que passa de um horário diurno para um horário noturno (turno de serviço), continua a viver em ambiente social onde o dia é consagrado ao trabalho e a noite ao sono. Enquanto tenta dormir durante o dia, as atividades normais diurnas continuam. Parte para o trabalho quando os demais trabalhadores "normais" estão indo para a cama. Os seus contatos sociais podem tornar-se difíceis ou reduzidos.

São pois, aspectos sérios que indubitavelmente contribuem para um comportamento "reprovável" sob vários prismas.

## 5.2 - Sono dos Trabalhadores em Turnos Alternantes

As perturbações ocorridas durante o sono dos trabalhadores em regime de turnos alternantes são analisadas neste tópico, baseando-se pesquisa realizada por Leda Leal Ferreira, Ergonomista da FUNDACENTRO de São Paulo, a partir de observação feita em cima de 1.250 trabalhadores condicionados ao regime abaixo especificado.

Por uma questão lógica, em não existindo registros de trabalhos semelhantes realizados com policiais militares (publicados), ou com trabalhadores submetidos às escalas de serviços semelhantes à da FMSO, estabelece-se um paralelo com tais trabalhadores, submetidos a uma escala de turnos alternantes, com duração de oito horas, a saber:

- (TM) turno de manhã: de 06 as 14 h;

- (TT) turno da tarde: de 14 as 22 h;
- (TN) turno da noite: de 22 as 06 h.

Tal população forneceu os seguintes dados, quando indagados sobre a qualidade de seu sono após cada turno de trabalho:

- 10% não dormem bem, após o TM;
- 7,5% não dormem bem, após o TT;
- 50% não dormem bem, após o TN.

Dando maior atenção ao Turno Noturno, que é mais peculiar, resolveu-se preterir os demais turnos. Portanto, concluiu-se que o sono diurno posterior ao trabalho noturno, sofre grandes perturbações, tanto em sua estrutura interna, quanto na sua duração, que é bem menor que a de um sono noturno.

### 5.3 - Escalas de Serviço da PM

A Polícia Militar do Estado de Goiás, certamente em sintonia com as várias outras Corporações do País, adotou escalas de serviço bastante severas e exigentes. A saber, temos as tradicionais escalas 24x48h e 12x36h (diurno ou noturno); depara-se também com frentes de serviço que absorvem do PM toda sua possibilidade de descanso: 6x18h e 12x24h. Estas duas últimas em Unidades específicas.

Diante do que foi relatado neste trabalho, já é possível entender que o tempo de repouso para recompor-se é insignificante, pois a primeira noite de sono após o término da escala, não é suficiente para uma recomposição orgânica decente.

Muito além de procurar justificativas para atrasos e

Estado de Goiás  
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR  
BIBLIOTECA

faltas, é imperioso buscar sanar a causa do problema, não os efeitos.

Como se pode esperar um bom rendimento operacional do militar que, deixando uma escala exigente de 24 horas em serviço (contínuas), depara-se com uma nova frente de policiamento extra? Suas 48 h para um suposto descanso, serão violentadas não raramente, com as supramencionadas escalas (inopinadas), e que lhe custarão no mínimo, 6 horas entre preparação, enquadramento, deslocamento e dispensa computando o retorno ao seu lar.

Não se pode alegar que são escalas de curta duração e/ou esporádicas. A quantidade de eventos que exigem a presença de um policiamento ostensivo são volumosas, a saber: certames esportivos diversos (oficiais ou não), shows artísticos, festas carnavalescas, pleitos eleitorais, concentrações religiosas, greves e passeatas de natureza diversa, exposições agropecuárias e até em festas particulares.

Nota-se que o policial militar é um candidato em potencial a escalas extras significativas que consomem sua folga sistematicamente.

Outro fato a ser evidenciado também, é a suspensão de férias "por interesse do serviço", deixando o PM incapaz de decidir quando seria o mês ideal para um descanso merecido, e o que é mais contundente: cassando suas férias quando o "serviço exigir".

A jornada de trabalho semanal regulamentar (bastante conhecida do brasileiro) é de quarenta horas, perfazendo um total de cento e sessenta a cento e setenta e seis horas mensais.

---

Já o nosso policial, convive com uma jornada severa de até 240h (duzentas e quarenta horas) mensais, podendo ficar no mínimo em 180h (cento e oitenta horas) mensais.

Reiterando a comprovação de que as 24h subsequentes nada mais são do que horas de recuperação das funções fisiológicas e biológicas, precisamos afirmar que o PM não dispõe de folga. São, na verdade, um arremedo de descanso; contudo, nem a Polícia Militar, nem a comunidade aceitam "arremedo" de serviço.

Essa gama de considerações finda por acarretar a conclusão de que os policiais militares, mesmo sem saberem, são vítimas de um processo que os impulsionam à improdutividade e indiferença à função a ser desempenhada, além de outros aspectos que deverão ser abordados no capítulo seguinte.

## CAPÍTULO VI

### 6 - ASPECTOS SOCIAIS DO PM

#### 6.1 - O PM Humano

Comumente, ouve-se que o policial militar "é superior ao tempo e ao cansaço", não sente fome e não dorme, portanto.

Os efeitos dessa falsa pregação soam bastante negativo. Nosso policial não é um "super-homem"; antes, é um ser retirado do seio da comunidade (a mesma comunidade que aspira por bons serviços); em quase sua totalidade, pertence a classes sociais menos favorecidas, daí a dedução lógica de que sua dieta alimentar foi bastante limitada, e tampouco agora poderá corrigir isto. Esse dito "super-homem" sente dores, mas nem sempre disporá de condições para uma consulta médica digna, ou nas melhores das hipóteses, seus medicamentos serão protelados para "próximo mês". Raras serão as vezes em que poderá dedicar-se com afinco a uma outra atividade que possa consumir sua atenção. Nem sempre poderá participar de uma atividade esportiva com dedicação, suas horas de lazer serão substituídas por horas de trabalhos extras (dentro ou fora da PM) e poucos serão os policiais que terão ânimo para frequentar um curso regular (escolar, profissionalizante, especialização).

Privando o homem de seu convívio familiar, será comum adivinhar desajustes e comportamentos que em nada sintonizam com o padrão. Não será incomum deparar-se com o policial casado mais de uma vez, que faz uso de bebidas alcoólicas ou de cigarros e até PPM em tratamento neuropsiquiátrico.

Vãs são as expectativas de que o Curso de Formação perpetue e produza efeitos duradouros. O policial militar não resistirá muito tempo e seu comportamento nem sempre será imparcial e incorruptível. Faz-se necessário frisar que não apontamos somente o aspecto financeiro como motivador dos distúrbios comportamentais, caso contrário teríamos nos políticos exemplos de idoneidade para o País. Contudo, por tornar-se difícil abordar o aspecto salarial sem criar pontos de conflitos e constrangimento, nada mais natural do que tentar trazer à tona os nossos outros muitos problemas que incidem diretamente no fator principal, em nosso produto de venda: competência e dedicação operacional.

Devemos antes de criticar, entender o policial militar como um homem comum, com as mesmas deficiências de qualquer profissional, e que também vivenciará problemas familiares que refletirão invariavelmente em seu desempenho profissional. O País precisa de homens competentes e dedicados, e tais adjetivos somente serão obtidos diante da incrementação e incentivos; se não podem ser da ordem financeira, por que não em melhorias trabalhistas?

Também não se pode prever um comportamento adequado se não conseguimos nos tornar uma "empresa" que oferece outros incentivos sociais aos "funcionários". Deve-se admitir que o policial militar dispõe de raros momentos de convívio familiar (ex-

---

ceto férias) e basta ver (ou, aliás, não ver) que raros ou nenhum são os programas de incentivo ao lazer dentro da Polícia Militar; esporadicamente veremos um ou outro torneio de futebol "sem prejuízo da escala de serviço", ou confraternizações de fim de ano.

Não propomos anarquia, desprezo às escalas e tampouco ao sistema vigente. Sabemos que a comunidade está alheia às dificuldades existentes no seio da Corporação, e não perdoaria falhas justificadas pelos problemas aqui explicitos. Em verdade, é preciso admitir que cuidamos muito bem da comunidade goiana, mas somos severos com os nossos policiais. Os fundamentos basilares que mantêm uma Corporação atuante e eficiente durante 135 anos, não podem ser ignorados. Antes, devem ser aperfeiçoados para que a produtividade acompanhe o ritmo de modernização comportamental da população. Mas não se pode ficar alheio aos problemas sofridos pelos PPMM, e também não é mais possível ficar alheio às soluções que não são inatingíveis. É preciso demonstrar vontade e interesse em promover melhorias periféricas, que na verdade não solucionam o problema, mas em muito ajuda.

Lamentável, então, é concluir que além de um policial esgotado, teremos também um policial com um relacionamento familiar deficiente, e não poucas vezes, esse desajuste culminará com separações conjugais, uma educação escolar para seus filhos sem o menor acompanhamento da figura paterna, e períodos de lazer curtos ou inexistentes. A mente que melhor produz, é a mente sadia. "Mente sadia, corpo sadio".

## 6.2 - Acompanhamento Psicológico

Sabendo dos efeitos devastadores que a privação do so-

no pode trazer, junto ao sistema nervoso, começa-se a compreender um pouco mais do comportamento "reprovável" que muitas vezes é desenvolvido pelo PM. Quando se realizam experimentos com ratos (o motivo pelo qual se utiliza tal animal é a semelhança aceita entre seu sistema orgânico e o humano), observa-se que os mesmos representam muito bem o comportamento desenvolvido pelo PM: agressividade, irritabilidade, e aprendizagem regressiva.

Antes de submeter o militar considerado violento às sanções de um regulamento disciplinar, seria de bom tamanho encaminhá-lo a um psicólogo para que se realizasse uma triagem e um acompanhamento interessado em resolver o problema do militar em pauta.

É muito mais dispendioso investir em novos homens, do que na recuperação do já existente. Tal atitude poderia levar o policial a entender o voto de confiança nele depositado, impulsionando-o para uma contribuição sincera em busca da solução de seu problema. Antes de encaminhar o PM problemático para um curso de readaptação, deve-se sanar a causa de seus desajustes, o que, então, deve ser complementado com tal curso. As Unidades do interior também precisam firmar essa posição de compromisso com as melhorias reais de tratamento do militar desajustado. A punição injusta pode agir como agente reforçador de seu comportamento desajustado.

A Polícia Militar é um órgão voltado para o bem-comum da sociedade... mas nada impede que proporcione o bem de seus agentes.

---

## CONCLUSÃO

Quando passamos a ver a Polícia Militar como um órgão encarregado de uma missão nobre e sublime dentro de uma comunidade que dispõe de um milhão de habitantes, há uma necessidade imperiosa de mudança de atitude. Uma empresa vende seu produto, nós vendemos segurança. Uma empresa competitiva melhora seu produto e torna seus preços acessíveis. Nós... não, nós ainda não nos preocupamos em melhorar nossa imagem, tampouco nosso produto de "venda".

Temos um contingente de homens comuns, com vidas comuns, e com histórias comuns. Mais: homens humildes, com vidas mal vividas e muitas histórias tristes. Somos pobres!

Exigir que o policial militar, esse bravo guerreiro que se responsabiliza por outras vidas e cuida muito mal da sua, uma conduta diferente da que vem ocorrendo há muito, é um descuido.

Não existe padrão de comportamento, pelo menos não um que prevaleça diante de tantos fatores antagonistas que atuam sobre o comportamento do PM: vencimentos fracos, incompreensão e rigidez sobre sua conduta moral e profissional e uma escala de serviço que o levará à estafa ou ao stress. "Sois homens", não

Estado de Goiás  
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR  
BIBLIOTECA

máquinas. Uma vez mais nos colocamos a reiterar que a hierarquia e a disciplina são os alicerces indispensáveis à manutenção da Corporação e conseqüente prestação de serviço com qualidade. Contudo, o tempo é inexorável e finda por trazer-nos a uma nova realidade: a Polícia Militar está diante de um problema sério, que acarreta outros problemas mais sérios, e que incide diretamente na credibilidade futura junto à comunidade.

Independente do regime militar ter saído de cena há dez anos, temos a tradição centenária a ser lustrada e mantida. Não se pode deixar o brilho de uma instituição, que cuida de algo tão sério como a segurança, ser empanado pela indiferença.

Este trabalho nada mais é do que uma tentativa de alerta ao alto escalão da PMGO, para que envide esforços com o objetivo de reestruturar um dos pontos de apoio e sustentação: escalas de serviço.

Diante de questionários lançados em um pequeno universo no seio da comunidade operacional, chega-se a conclusões às quais não podemos ficar alheios: o número de acidentes de trânsito é maior durante o cumprimento das escalas noturnas, maior número de punição também aos policiais empregados em escalas da noite, militares "sub judice", em tratamento médico (neurológico), maior número de faltosos, maior índice de pedido de dispensa, todos pertencentes às escalas 24x48h ou 12x36h noturno. Esses mesmos policiais relataram sua crença na piora do seus rendimentos operacionais, após meia-noite, e também citaram casos em que não conseguiram acordar (ou tiveram dificuldades) mediante uma chamada do COPOM.

Segundo as citações de trabalhos publicados em todo o

Brasil e considerando principalmente as consequências que a privação do sono traz, necessitamos tomar uma posição firme e enérgica diante do óbvio. Se preferirmos perpetuar no sistema vigente, onde somente após várias punições disciplinares o policial militar começa a ser visto com maior atenção, estaremos fadados a não acompanhar a evolução histórica da sociedade. Um profissional fadigado, irritado, agressivo e estressado não pode, certamente, proporcionar segurança digna à comunidade. Quando desprezamos os fatores sócio-familiares que subjagam o PM às condições de um mero humano (que o é), incorremos no risco de lançar à sociedade produtos "perigosos", um tonel de frustrações pronto a dar vazão aos seus problemas da pior forma: sendo um profissional problemático, fazendo da população sua vítima. Daí basta esperar os resultados com os quais há muito convivemos: espancamentos, extorsões, homicídios, casos de vinganças, etc. Um policial esgotado é "um problema armado". Um policial descansado é um homem que recordará dos ensinamentos básicos adquiridos em seu Curso de Formação, pois é certo que um homem descansado raciocina com mais precisão e frieza.

Nossa contribuição para o solucionamento do problema abordado é que a PM/5 faça um levantamento sistemático e abrangente junto à tropa, e ouça os anseios de quem está na atividade-fim da Corporação. Também se pode fazer esse trabalho em conjunto com a Universidade Federal de Goiás, que dispõe de pessoal especializado para a tarefa proposta.

O simples fato de realizar a pesquisa traria de volta o entusiasmo dos policiais que cumprem as escalas citadas. Não desprezamos as dificuldades logísticas e humanas, mas os estudos sistemáticos sobre as alternativas aplicáveis deixariam a Polícia Militar em condições de uma análise clara e objetiva para a

---

possível adoção de mudanças. Precisamos frisar também o efeito positivo que traria junto à sociedade, ao perceber o interesse do Comando da Polícia Militar em aperfeiçoar seus mecanismos de trabalho.

Embasados na afirmativa de que as 24 h subsequentes são dedicadas à recomposição fisiológica do organismo, cremos que uma escala que proporcionasse duas noites seguidas de descanso traria ao policial o tempo necessário ao lazer e convívio familiar, ou seja, uma escala 12x60h noturno.

Finalmente, acreditamos que este trabalho, embora simples, possa trazer alguma contribuição para a Polícia Militar, pois essa é a meta a ser atingida.

## GLOSSÁRIO

1. BASAL: nível de repouso.
2. CIRCADIANO: diário, aproximadamente uma vez a cada 24 horas.
3. COLINÉRGICO: pertencente a uma fibra nervosa que libera acetilcolina.
4. CRONOBIOLOGICO: ciclos fisiológicos do organismo.
5. DOPAMINÉRGICO: sistema que secreta dopamina (é um precursor da adrenalina, tem efeito inibitório).
6. NEUROLÉPTICO: droga capaz de produzir um estado de indiferença psicomotora especial, sendo eficaz nos estados de excitação e agitação, bem como nas psicoses).
7. NORADRENÉRGICOS: pertence a uma fibra nervosa que libera noradrenalina e adrenalina.
8. ONDAS BETA: registra no eletroencefalograma a ativação interna do sistema nervoso central, ou estados de tensão.
9. PARASIMPÁTICA: parte do sistema nervoso que controla as funções vegetativas (sistema digestivo, reprodutor, etc.).
10. PSICÓTICO: relativo à psicose (designação comum às doenças mentais, idéia fixa, obsessão).
11. SISTEMA ATIVADOR RETICULAR: sistema que controla o grau total de atividade do sistema ner-

voso, incluindo-se o controle da vigília e do sono, e controle de pelo menos parte de nossa capacidade de dirigir atenção no sentido de áreas específicas de nossas mentes conscientes.

12. TÂNUS MUSCULAR: pequena quantidade de tensão produzida por músculos esqueléticos em condição de repouso corporal, resultante de baixa frequência de descarga dos neurônios motores; no músculo liso, o tónus pode ser mantido por atividade elétrica espontânea dentro do próprio músculo.

---

## BIBLIOGRAFIA

- CARLINI, E. A. et alii. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, Nº 06, Vol. 34. Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro, 1985.
- EDHOLM, O. G. *A Biologia do Trabalho*. Editorial Inova Limitada, 5ª Edição, 1968.
- FERREIRA, Leda Leal. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, Nº 51, Vol. 13, BIREME (Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde), 1985.
- FISCHER, Frida Marina, et alii. *Reorganização do Trabalho em Turnos da Companhia do Metropolitano de São Paulo*, BIREME (Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde), 1984.
- FRANÇA, Valéria. *Revista Veja*, Nº 1168. Editora Abril, São Paulo, 1991. (p. 60-61).
- GUYTON, Arthur C., M.D. *Textbook of Medical Physiology*. University of Mississippi, School of Medicine. Copyright by W. B. Saunder Company, 1981.

---

Revista Superinteressante. Editora Abril, Nº 13, São Paulo, 1988.

SALGADO, Bianca. Revista Incrível, Nº 6, Editora Bloch. Rio de Janeiro, 1993.

TUFFICK, Sérgio, et alii. Does REM sleep deprivation induce a supersensitivity of dopaminergic receptors in the rat brain? Pharmacology, 16: 98-105, 1978.