

QUALIDADE DE VIDA DO PROFISSIONAL EM SEGURANÇA PÚBLICA E A IMPORTÂNCIA DO SONO PARA ESSES PROFISSIONAIS

QUALITY OF LIFE OF THE PROFESSIONAL IN PUBLIC SAFETY AND THE IMPORTANCE OF SLEEPING FOR PROFESSIONALS

PERIUS, Jonatas Pacheco ¹
DE OLIVEIRA, Anderson Gomes ²

RESUMO

Esse trabalho visa analisar as escalas de serviços do profissional de segurança pública, para a devida comparação das mesmas, assim foram utilizadas pesquisas realizadas anteriormente. Com o objetivo de mostrar que algumas das escalas de serviço desses profissionais implicam em consequências negativas para sua qualidade de vida. Inclui-se nessas consequências a privação de sono, o que pode causar distúrbios do sono, insônia e doenças cardiovasculares – como a hipertensão, acidente vascular cerebral, e doenças relacionadas com o metabolismo que incluem obesidade e diabetes em decorrência do tempo de serviço prestado. Chegando até mesmo afetar a vida social e emocional do policial. Tendo em vista que na maioria das vezes essas escalas entram no período noturno o que causa a privação do sono. Consequentemente trazendo para os profissionais da segurança pública uma má qualidade de vida.

Palavras-chaves: Qualidade de vida. Escalas de serviços. Privação do sono.

ABSTRACT

This work aims to analyze the scales of services of the professional of public security, for the proper comparison of the same, thus were used previous researches. Aiming to show that some of the service scales of these professionals imply negative consequences for their quality of life. These include sleep deprivation, which can cause sleep disturbances, insomnia, and cardiovascular disease - such as hypertension, stroke, and metabolic disorders including obesity and diabetes due to length of service. It even affects the social and emotional life of the police officer. Considering that most of the times these scales enter the night period which causes sleep deprivation. Consequently bringing to public safety professionals a poor quality of life.

Key-words: Quality of life. Scales of services. Sleep deprivation.

¹ Aluno do Curso de Pós graduação em Segurança Pública do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, jppacheco@hotmail.com; Águas Lindas – Go, Maio de 2018.

² Professor orientador: Mestre em ciências da saúde, professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás CAPM, gomesdeoliveira.anderson@gmail.com, Águas Lindas – Go, Maio de 2018.

1 INTRODUÇÃO

A profissão de policial militar é aquela que exerce o poder de polícia, garantindo a segurança, a ordem e o cumprimento da lei. Podendo utilizar da força física para conter qualquer indivíduo que estiver em desacordo com a lei, sendo utilizada também para defender a terceiros ou a si próprio. Nesta profissão normalmente se trabalha em diversas condições, entre elas estão à jornada de trabalho em turnos que na maioria dos casos acarretam problemas de saúde devido à oscilação de horários, sendo que é o sono o mais afetado e assim prejudicando a qualidade de vida. A profissão do policial está exposta a vários tipos de riscos, visto que esses profissionais convivem diariamente com a violência. A literatura indica que os profissionais de segurança pública estão entre as classes trabalhistas que mais sofrem com o estresse, tendo em vista que os mesmos atuam diretamente com o perigo. (COLLINS GIBBS, 2003; DECHAMPS, 2003; SPODE MERLO, 2006).

Qualidade de vida é o momento de autoestima, em que o indivíduo se sente em estado de bem-estar físico e mental no seu cotidiano. Assim como qualquer outro Ser Humano o profissional de segurança pública deve estar com a qualidade de vida em perfeito estado, principalmente se tratando do sono. Pois os efeitos da falta do sono prejudicam em muito esse profissional, sendo a perda de produtividade, estresse são algumas de suas consequências. Tendo em vista que esses profissionais trabalham em turnos diferenciados o que causa fatores negativos em sua qualidade de vida.

A qualidade do sono quando é prejudicada, afeta o estado de alerta e o nível de atenção e além de dificultar o foco no serviço, o qual é necessário para a atividade do policial ser desenvolvida com eficiência e segurança. (SANTHER, 2014)

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1 O que é Qualidade de vida?

Qualidade de vida é uma percepção humana ligada ao nível de satisfação encontrada no âmbito social, profissional e familiar, assim presumindo a capacidade do indivíduo de efetuar uma base cultural onde a sociedade determina o seu padrão de conforto e bem-estar. Fatores a serem relevantes para esses parâmetros de qualidade de vida são o conhecimento, as experiências e valores.

A qualidade de vida também está relacionada a uma construção social e relativamente cultural, isso tudo ligado aos espaços, histórias e épocas. (AUQUIER, 1997)

A Organização Mundial da Saúde (OMS) conceitua como qualidade de vida a necessidade do indivíduo de se satisfazer com alcance de seus objetivos assim como também a felicidade. (OMS, 1998).

A qualidade de vida é a noção em que cada indivíduo pode compreender e sentir levando em consideração alguns fatores do seu dia a dia envolvendo, portanto o trabalho, saúde, família, educação, transporte e assim tomando suas decisões que mais lhe convém. (GONCALVES 2004; VILARTA 2004).

2.2 O que é necessário para ter qualidade de vida?

Segundo a Organização Mundial da saúde (OMS 2000) para o ser humano obter uma ótima qualidade de vida é necessário que se siga algumas dicas, pois as mesmas proporcionam saúde o que significa, além de evitar doenças e prolongar a vida, assegurando-se assim situações que ampliam a capacidade de autonomia e o padrão de bem-estar, com isso é necessário manter o hábito do sono.

Durante o sono é que se repõem as energias e o corpo entra em estado de ‘manutenção’, realizando a higiene do sono. Os benefícios de uma noite bem dormida podem prevenir problemas de saúde, tais como: prevenir a obesidade, combater a hipertensão, prevenir depressão, diminuindo os riscos de doenças cardiovasculares e, além disso, melhora o desempenho no trabalho. ‘De acordo com o médico Jean, alguns hábitos ajudam a ter um sono saudável. Entre eles estar em manter um horário fixo para se deitar e levantar, não fazer refeições pesadas à noite e criar um hábito antes de dormir. ’ (SANTOS, 2013)

2.3 O que é o sono?

O sono é um estado transitório e reversível, que se alterna com a vigília (estado desperto). Trata-se de um processo ativo envolvendo múltiplos e complexos mecanismos fisiológicos e comportamentais em vários sistemas e regiões do sistema nervoso central. Tendo algumas funções atribuídas ao sono tais como a manutenção do equilíbrio geral do organismo, das substâncias químicas no cérebro que regulam o ciclo vigília-sono, consolidação da memória, regulação da temperatura corporal. (TUFIK, 2018)

São funções principais do sono; o descanso do organismo o qual propicia nesse momento uma limpeza de toxinas acumuladas ao decorrer do dia e prepara o cérebro para agir bem em qualquer situação no dia seguinte, além de proporcionar o descanso do músculo esquelético. Quando o sistema de defesa do organismo é prejudicado e o indivíduo não dorme quantidade necessária para organismo, aumenta o risco de doenças, entre elas doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, estresse e doenças metabólicas que incluem obesidade e diabetes. (PALOMBINI, 2016).

O serviço em turnos longos pode provocar algumas alterações no ritmo biológico devido as oscilações nos horários de sono e descanso dos profissionais que trabalham em escalas, causando fadiga, dificuldade para dormir e alterações no humor e assim afetando a atenção do policial. (GRUBEL e ECKLUND, 2011; TAMAGAWA, LOBB e BOOTH, 2007).

2.4 Consequências da Privação do sono

Na atividade policial as escalas de serviços contribuem para a privação do sono e isso em longo prazo pode prejudica a qualidade de vida desse profissional, influenciando diretamente na eficiência de seus serviços fazendo com que o profissional perca produtividade. (PACIEVITCH, 2018)

A privação do sono pode gerar também alterações na visão e percepção desses profissionais de segurança pública. Segundo o especialista Richard a ausência do sono pode aumentar o risco de alterações oculares, pois ao passar noites em claro, a visão é afetada em suas estruturas diminuindo o tempo de lubrificação ocular que acontece no período noturno. Isso porque os distúrbios do sono comprometem a imunidade e o poder do nosso organismo de combater infecções. (YUDI HILDA, 2016)

A comunicação no ambiente de trabalho é considerada um fator importante para a saúde mental do profissional. Pois a falta da comunicação espontânea, as sugestões dos profissionais sobre a organização podem provocar tensão, sofrimento psíquico e distúrbios mentais. Fatores que mais causa fadiga, distúrbios do sono e quadros de ansiedade são relacionados a longas jornadas de trabalho, trabalho noturno ou alternados, poucas horas de descanso e além de pressões de superiores. (BRASIL, 2001)

Conforme já citados alguns problemas de saúde devido à falta de sono, ainda podem-se relatar casos de vários tipos de distúrbios do sono e a insônia que afetam o profissional de segurança pública, ao longo do tempo de serviço.

A insônia pode aumentar os riscos de desenvolvimento de depressão. Estudos feitos com 196 indivíduos com idades entre 62 e 65 anos indicaram que a depressão e a perturbação do sono estão associadas, encontrando-se em uma relação bidirecional. Os distúrbios do sono é uma característica marcante do transtorno depressivo e, aproximadamente, 80% dos pacientes com depressão apresentam queixas pertinentes à deterioração tanto da quantidade como da qualidade do sono. (YOKOYAMA, 2010).

2.5 A privação do sono em profissionais de Segurança pública

Visando estudar a importância do sono no profissional de segurança pública esse trabalho tem por objetivo mostrar que ao decorrer dos anos a privação do sono em virtude de escalas noturnas para os policiais podem acarretar diversos problemas de saúde e consequentemente afetar a qualidade de vida. Sendo o sono um estado ativo, funcional e reversível e tendo manifestações tanto fisiológicas quanto biológicas que acompanhadas de modificações da atividade mental são aspectos que correspondem ao comportamento de dormir. (MARTINS, 2001; TELLES, 2011)

O trabalho noturno ou em turnos alternados, afeta o sono forçando o estado de vigília dificultando o funcionamento de suas funções causando a falta de concentração e de memória além de prejudicar o desempenho profissional desses policiais. (INOCENTE, 2006)

De acordo com estudos de psicologia e saúde do sono, a literatura mostra que 40% a 80% dos trabalhadores em turnos apresentam problemas para dormir. Isso porque a principal causa gera uma falta de sincronismo entre o sono e a temperatura corporal. Assim causando pior produtividade devido o excesso de sonolência no período de trabalho, já que, esses trabalhadores dormem menos do que trabalhadores diurnos. (MARTINEZ, 1999)

A carreira de segurança pública está entre as profissões que se mostram como prejudiciais para a saúde dos profissionais, devido a situações de riscos e a privação do sono em função do turno de trabalho. Sendo assim, fator determinante para surgimento de vários riscos a saúde dos policiais, o que compromete tanto a quantidade de horas do sono quanto à qualidade do mesmo. (SILVA, 2014)

A redução da qualidade de vida, o aumento de acidentes durante e após o serviço, e a má produtividade de profissionais que atuam em turnos estão ligados à privação de sono. A ocorrência desses débitos de sono causam consequências como o estresse e além de outros prejuízos a saúde. (MELLO, 2008).

Segundo uma pesquisa realizada em 2009, 68,9% dos entrevistados considera que a qualidade do sono interfere na qualidade de vida. Pois quando se trabalha em excesso, esse fator atrapalha a vida social do indivíduo, que assim se sentem cansados e pode haver indisposição para realizar outras atividades. (SIQUEIRA, 2009)

2.6 Benefícios do sono

Uma boa noite de sono nos faz sentir bem. O contrário, uma péssima noite de sono faz a gente se sentir cansado e desanimado. O sono é de grande importância em nossas vidas. Afinal, passamos um terço de nossas vidas dormindo. Em média, uma pessoa de 60 anos passou 20 anos dormindo.

O sono regenera o corpo, trazendo vários benefícios como: auxilia o aumento da memória, melhora a autoestima e o bem estar físico e mental. Portanto, ninguém tem uma vida saudável sem uma boa qualidade de sono. O ser humano que dorme mal vive desanimado, ocorre o envelhecimento precoce e dificulta a concentração em qualquer tarefa que necessite de atenção.

Uma boa noite de sono controla o aumento de hormônios liberados no cotidiano, protegendo o corpo contra vírus, bactérias e outros invasores. Preservar o organismo contra varias enfermidades, isso porque há um aumento de anticorpos durante o sono, além de desenvolver o crescimento das crianças e melhorar a vigor física e mental dos adultos. Ajuda assim, a regula a memória. É durante o sono que armazenamos as informações que acumulamos durante o dia. (ANDRADE, 2011)

Para que os benefícios do sono alcance uma pessoa é necessário que a mesma durma no mínimo 5 horas de sono de maneira ininterrupta.

A necessidade de se ter uma boa qualidade de sono depende também das características genéticas de cada indivíduo, e da relação entre quantidade e qualidade de horas de sono que cada pessoa consegue em repouso. Sendo assim, um indivíduo pode dormir ininterruptamente oito horas de sono e demonstrar a falta de disposição para realizar tarefas, além de perceber falhas na memória e sonolência diurna, já em outros casos o indivíduo pode repousar cinco horas e demonstrar total disposição e se sentir bem. (FERRARA E GENNARO, 2001; MARTINEZ, 1999).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Visando proporcionar uma melhor qualidade de vida relacionada ao sono dos profissionais de segurança pública, foi pesquisado sobre a saúde do sono o qual é de grande valia para se ter saúde plena.

De acordo com estudos feitos utilizando pesquisas bibliográficas direcionadas ao estudo do sono, a qualidade de vida e a saúde do sono influenciam na rotina de trabalho do policial militar, pois esses prestam serviços em escalas variáveis. E isso leva esses profissionais à privação de sono devido a essas escalas, as quais alteram o ciclo-vigília do sono.

O ciclo-vigília do sono é alternância entre períodos que passamos acordados e os períodos em que passamos dormindo.

Observando o ciclo-vigília do sono nas escalas dos policiais militares é notório que esses profissionais passam a maior parte tempo acordados durante o serviço ativo, isso porque, a maioria das escalas de serviço utilizada pela polícia militar do estado de Goiás são de períodos longos. Atualmente, a maioria dos profissionais de segurança pública utiliza uma escala de serviço extensa de 24 horas trabalhadas proporcionando um trabalho diuturno, o qual prejudica a qualidade do sono podendo trazer malefícios a saúde do policial, como por exemplo: a escala de vinte quatro horas trabalhada por setenta duas horas de folga ou ainda a escala de vinte quatro horas trabalhadas por quarenta e oito horas de folga, em que essa última escala possui menor tempo de folga.

As escalas de vinte quatro horas trabalhadas prejudicam o sono, pois o policial deve agir sempre que for solicitado o seu apoio, pelo COPOM-Centro de operações policiais militares ou pelo seu superior hierárquico. Nessa situação o profissional de segurança pública deve estar sempre atento a qualquer chamado que seja no período diurno ou noturno durante sua escala de serviço, ocasionando a privação do sono no período noturno dependendo do tipo de ocorrência.

Segundo o autor *et al Inocente* em pesquisa realizada em 2006 o trabalho noturno ou em turnos alternados, altera a vigília do sono prejudicando o desempenho da memória e concentração dos profissionais de segurança.

Sintomas como fadiga, dificuldade para dormir e se concentrar, alterações de humor e hormonal, a falta atenção do policial são alguns dos malefícios das oscilações nos horários de sono. (GRUBEL e ECKLUND 2011; TAMAGAWA LOBB e BOOTH 2007).

A atividade policial se desenvolve através do serviço diuturno, por esse motivo as forças policiais utilizam a divisão de serviços, através de escalas distribuindo o serviço de maneira igual entre o efetivo da corporação. Essa é a forma em manter a atividade de segurança pública durante vinte quatro horas interrompidas em prol da comunidade na tentativa de não sobrecarregar esses profissionais.

Porém, apesar da divisão de escalas na tentativa de não aumentar a carga horária dos profissionais da segurança pública, muitas escalas de serviços sobrecarregam a saúde dos policiais militares afetando principalmente o sono.

Segundo a Organização Mundial da saúde (OMS 2000) para o ser humano obter uma boa qualidade de vida é necessário que se mantenha o hábito do sono.

De acordo com o médico *Jean Paulo*, hábito do sono é manter um horário fixo para se deitar e levantar criando assim uma rotina para o sono propiciando boa qualidade do sono ajudando diretamente na qualidade de vida da pessoa. Quando se há uma rotina do sono o organismo fisiológico passa a trabalhar de maneira organizada, regulando sistema digestivo e endócrino e isso proporciona a qualidade de vida do indivíduo.

Visando melhorar a qualidade do sono de profissionais de segurança pública é favorável à utilização de outras escalas de serviços diversas das convencionais, escalas essas que podem contribuir para uma boa manutenção do sono.

Os órgãos de segurança pública possuem vários tipos de escalas, entre elas está a 12X60, normalmente utilizada por tropas especializadas, essa escala contribui para melhor adaptação do sono e conseqüentemente melhora a saúde física e mental do policial. Isso porque, o policial trabalha 6 horas durante o dia e somente 6 horas durante a noite sobrando assim 6 horas noturnas para o seu descanso.

O quadro abaixo compara a escala 12hs x 60hs com a escala de 24hs x 72hs essa última sendo a mais comum entre as escalas de serviço da polícia militar.

Quadro 1 – Comparador de escalas de serviço

Escala 12x60	Escala 24X72
6hs noturnas trabalhadas	12hs noturnas trabalhadas
6hs diurnas trabalhadas	12hs diurnas trabalhadas
Não há possibilidade de repouso durante o expediente, pois se	Há pouca possibilidade de repouso durante o expediente, o qual

trata de 12hs trabalhadas e não 24hs.	apresenta um período mais extenso.
Maior repouso noturno	Menor repouso noturno

A escala de 24hs trabalhadas por 72hs de folga, apesar de mais comum, nota-se uma desvantagem para o profissional de segurança pública, pois o mesmo passa 24 horas de plantão acordado realizando patrulhamento, revistas pessoais, acompanhamentos entre outras diligências.

Períodos longos de serviço podem prejudicar diretamente o sono do profissional de segurança que precisa de atenção redobrada em patrulhamentos noturnos e na condução de viaturas e veículos particulares.

A policia militar é um órgão de segurança publica, que possui varias frentes de serviços entre elas: serviços administrativos, investigativos, publicitários e o principal serviço de patrulhamento ostensivo, o qual emprega maior número de efetivo da instituição. As escalas de serviços na maioria dos batalhões estão adaptadas ao tipo de serviço empregado, ou seja, para cada área de trabalho empregado se utiliza uma escala apropriada, essas escalas podem ou não influenciar na qualidade do sono desses policiais.

O patrulhamento ostensivo realizado pela policia militar é uma atribuição constitucional previsto no art. 144, paragrafo quinto, em que diz: às policias militares cabem à polícia ostensiva e a preservação da ordem pública. Com isso, a instituição mantém o foco no patrulhamento ostensivo que consequentemente aplica a maioria dos policias nessa atividade.

A escala mais utilizada no patrulhamento ostensivo é a de vinte quatro horas, seguida da escala de doze horas trabalhadas a qual é utilizada por tropas especializadas na maioria dos casos. Essa escala de doze horas favorece a saúde do sono, não sendo uma escala perfeita, porém que se adapta melhor na qualidade de vida do policial.

Na proposta de melhorar a qualidade do sono do policial militar, é preferível que a instituição padronize as escalas de serviços, dando prioridade para a escala de 12 horas trabalhadas por 60 horas de folga. Logo essa escala se adapta melhor para a manutenção do sono.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante desse trabalho acadêmico nota-se que durante a carreira policial militar, o agente de segurança pública pode prejudicar sua qualidade de vida devido à carga horária da profissão e a cultura de um serviço diuturno, o qual gera a privação do sono há longo prazo, contribuindo assim para diversos fatores que interferem na saúde física, mental e emocional desses profissionais.

A qualidade do sono está ligada ao hábito de dormir no mínimo 7 horas de sono a cada 24 horas, segundo a Organização Mundial da Saúde, respeitando esse parâmetro determinado por especialistas do sono.

Os parâmetros indicados pela Organização mundial da saúde são variáveis, isso porque todos os indivíduos possuem estruturas biológicas diferenciadas que influenciam na qualidade do sono de cada indivíduo, essas estruturas biológicas são fatores que contribuem para a adaptação do sono, assim existem pessoas que conseguem obter qualidade de sono com apenas 5 horas de sono dormidas, o que é uma exceção, já que grande parte da espécie humana necessita de no mínimo 7 horas de sono. Esses parâmetros relacionados ao sono estão ligados a fatores genéticos de cada pessoa, como: idade, peso e índices hormonais.

Quando o ser humano tem uma melhor qualidade no sono, esse hábito traz alguns benefícios para a saúde, pois melhora a disposição, sensação de bem-estar, humor e até a produtividade na profissão desse policial e consequentemente evitando doenças cardiovasculares e distúrbios psicológicos. Trazendo assim qualidade de vida para esse indivíduo devido à importância do descanso noturno.

Na profissão de policial militar, o mesmo está vulnerável a mudanças em sua vida, incluindo também a qualidade de vida, pois a atividade policial produz estresse emocional, cansaço físico e perda de sono, por se tratar de uma profissão essencial que gera proteção na sociedade, e esses serviços funcionam de maneira ininterrupta, ou seja, profissão essa de alta periculosidade que compromete a saúde do sono devido às escalas noturnas.

Em pesquisa já feita anteriormente nesse artigo em relação às escalas de trabalho, analisando as escalas de 24x72 e a 12x60, conclui-se que a escala 12x60 é de grande valia para a saúde do sono desses profissionais, porque o período de 12h trabalhadas é menor que o período de 24h trabalhadas, dando maior tempo para o repouso noturno não prejudicando assim a qualidade do sono.

Logo, a escala de serviço de 12x60 é uma sugestão para melhorar a quantidade de horas de repouso noturno, já que o policial poderá repousar mais tempo, o que proporciona vantagens para a qualidade do sono do policial militar.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Clésio. **Sono com qualidade.** Disponível em: www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/243163/sono_com_qualidade. Acesso em 28 abril de 2018.

AUQUIER P., MC SIMEONI & MENDIZABAL H 1997. **Abordagens teóricas e metodológicas para qualidade de vida relacionada à saúde.** Impedir a revisão 33: 77-86.

BRASIL, Ministério da Saúde do Brasil, Organização Pan-Americana da Saúde/Brasil. **Doenças relacionadas ao trabalho. Manual de Procedimentos para os Serviços de Saúde Série A. Normas e Manuais Técnicos**, n. 114. Brasília/DF, 2001.

COLLINS, P.A.; GIBBS, A.C.C. **Stress in Police officers: um estudo das origens, prevalência e gravidade dos sintomas de estresse dentro de uma força policial do condado.** Medicina ocupacional, Londres, v.53, n.4, p.255-263, 2003.

DECHAMPS, F. *et al.* **Fontes e avaliação do estresse ocupacional na polícia.** Journal Occupational Health, Tóquio, v.45, p.358-364, 2003.

FERRARA, M., & De GENNARO, L. (2001). **How much sleep do we need?** *Sleep Medicine*, 5(2), 155- 179.

GONÇALVES, Aguinaldo. Em busca do diálogo do controle social sobre o estilo de vida. In: VILARTA, Roberto (org.) **Qualidade de Vida 137 e políticas públicas: saúde, lazer e atividade física.** Campinas, IPES, 2004, p. 17-26.

GREUBEL J, Kecklund G. **O Impacto das Mudanças Organizacionais no Estresse no Trabalho, Sono, Recuperação e Saúde.** Industrial Health. 2011 [citado 2014mar28]; 49: 353-64.

INOCENTE, N. J. *et al.* **Trabalho e sono.** In: Sono: atualidades. São Paulo: Associação Paulista de Medicina, 2006. p. 101 - 102.

MARTINEZ, D. (1999). **Prática da medicina do sono**. São Paulo: BYK.

MARTINS PJ, de Mello MT, Tufik S. **Exercício e sono**. Rev Bras Med Esporte 2001; 7(1): 28---36.

MELLO, T. M.; SANTOS, R. H. E.; PIRES, L. N. P. **Sonolência e acidentes**. In: TUFIK, S. et al. Medicina e Biologia do Sono. Barueri: Manole, 2008. P. 416 - 420.

OMS. Promoção da Saúde: glossário. Genebra: OMS, 1998. PETERS, M. Pós-estruturalismo e filosofia da diferença: uma introdução. Autêntica: Belo Horizonte, 2000. PIRES, L.P.D.E.; MATIELLO, E.M.; GONÇALVES, A. **Alguns olhares sobre aplicações do conceito de qualidade de vida**.

PACIEVITCH, Thais. **Falando sobre Profissões em segurança pública**. Disponível em: [//www.infoescola.com/profissoes/policia-militar](http://www.infoescola.com/profissoes/policia-militar). Acesso em: 4 Abril 2018.

PALOMBINI, Luciana. Sono de verdade, promoção da saúde, abordando o sono do ser humano. Disponível em: < <http://www6.ensp.fiocruz.br/radis/revista-radis/169/reportagens/sono-de-verdade>>. Acesso em: 01 out 2016.

SANTHER N, Horowitz TS, Duffy JF, Czeisler CA. **Aprimoramento agudo do sono e desalinhamento circadiano associado à transição para a primeira parte do trabalho Impeça a atenção seletiva visual**. PLoS ONE . 2007 [citado em 2014, 28 de março], 2 (11): e1233.

SANTOS, Jean Paulo. **Os benefícios de uma boa noite de sono**. Disponível em: <<http://sites.unicentro.br/jornalagora>>. Acesso em: 27 ago. 2013.

SILVA, E.A.R. Oliveira, L.H.O. Lima, L.M.F. Formiga, A.S.J. Sousa, R.N. Silva. **Fatores de risco para hipertensão arterial em policiais militares do centro-sul piauiense**. RBSP, 38 (3) (2014), pp. 679-692 jul./set.

SIQUEIRA, M. A. C. *et al.* **Sonolência e percepção da qualidade de vida do profissional de enfermagem que trabalha no período noturno**. 2009. Monografia (Graduação em Enfermagem) – Universidade do Vale do Paraíba, São José dos Campos.

SPODE, C.B. MERLO, A.R.C. Trabalho policial e saúde mental: uma pesquisa junto aos capitães da Polícia Militar. **Psicologia: reflexão e críticas**, Porto Alegre, v.19, n.3, p.362-370.2006.

TAMAGAWA R, Lobb B, Cabine R. Tolerância do trabalho por turnos. *Ergonomia aplicada*. 2007; 38: 635-42

TELLES SC, CORREA EA, Caversan BL, Mattos JM, Alves RS. **Significa do clínico da autografia**. *Rev Neurocienc* 2011; 19(1): 153---61.

TUFIK, Sergio. **O que é o sono**. Disponível em: www.institutodosono.org.br. Acesso em 29 maio 2018.

VILARTA, Roberto; GONÇALVES, Aguinaldo Qualidade de Vida – concepções básicas voltadas à saúde. In: GONÇALVES, Aguinaldo e VILARTA, Roberto (orgs.). **Qualidade de Vida e atividade física: explorando teorias e práticas**. Barueri: Manole, 2004, p.27-62.

YOKOYAMA, E, Kaneita Y, Saito Y, Uchiyama M, Matsuzaki Y, Tamaki T, *et al*. **Associação entre subtipos de depressão e insônia: um estudo longitudinal sobre os idosos no Japão**. *Sleep* 2010; 33 (12): 1693-702.

YUDI HIDA, Richard. **Falta de sono pode prejudicar a visão**. Disponível em: www.duoflex.com.br. Acesso em 03 maio 2016.