

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO MULTIDISCIPLINAR UFRJ - MACAÉ  
INSTITUTO DE ENFERMAGEM  
CURSO DE BACHARELADO EM ENFERMAGEM

ROZIANE AZEVEDO OUVERNEY DA PENHA

QUALIDADE DE VIDA DE POLICIAIS MILITARES NO BRASIL: UMA REVISÃO  
INTEGRATIVA

MACAÉ

2022

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO MULTIDISCIPLINAR UFRJ - MACAÉ  
INSTITUTO DE ENFERMAGEM  
CURSO DE BACHARELADO EM ENFERMAGEM

ROZIANE AZEVEDO OUVENEY DA PENHA

QUALIDADE DE VIDA DE POLICIAIS MILITARES NO BRASIL: UMA REVISÃO  
INTEGRATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Enfermagem do Instituto de Enfermagem, Centro Multidisciplinar UFRJ – Macaé, como requisito parcial para a obtenção do título de bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Gláucia Alexandre Formozo.

MACAÉ  
2022

### CIP - Catalogação na Publicação

P399

Penha, Roziane Azevedo Ouverney da

Qualidade de vida de policias militares no Brasil: uma revisão integrativa /  
Roziane Azevedo Ouverney da Penha - Macaé, 2023.

28 f.

Orientador(a): Gláucia Alexandre Formozo.

Trabalho de conclusão de curso (graduação) - Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto de Enfermagem, Bacharel em Enfermagem e Obstetrícia, 2022.

1. Qualidade de vida. 2. Policiais militares - Brasil. 3. Estresse. 4. Fatores de risco. 5. Danos físicos. I. Formozo, Gláucia Alexandre, orient. III. Título.

CDD 610

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca com os  
dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Biblioteca Central do Centro Multidisciplinar UFRJ-Macaé  
Bibliotecário: Anderson dos Santos Guarino CRB7 – 5280

ROZIANE AZEVEDO OUVERNEY DA PENHA

QUALIDADE DE VIDA DE POLICIAIS MILITARES NO BRASIL: UMA REVISÃO  
INTEGRATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Enfermagem do Instituto de Enfermagem, do Centro Multidisciplinar UFRJ – Macaé, como requisito parcial para a obtenção do título de bacharel em Enfermagem.

Macaé, 24 de Novembro de 2022.

BANCA EXAMINADORA

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Gláucia Alexandre Formozo  
Orientadora

---

Enf.<sup>a</sup> Emília da Costa Moreira Falcão  
2º Examinador

---

Prof.<sup>a</sup> Joana Darc Fialho de Souza  
1º Examinador

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Gláucia Valente Valadares  
1º Suplente

---

Enf.<sup>a</sup> Myrna Bernardo da Conceição Silva  
2º Suplente

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por iluminar a minha mente, guiar o meu caminho e por estar sempre ao meu lado me cobrindo de bênçãos com sua enorme graça e misericórdia.

A minha filha Laysa, que sempre me motivou e declara a todo o momento o seu carinho, orgulho e amor por mim.

A minha mãe Rozimar e meu pai Varlei, que sempre apoiaram a minha caminhada com muito amor, carinho, zelo e respeito.

Aos meus irmãos Rozilei e Rozembergue, que sempre me incentivaram, estiveram ao meu lado e me apoiaram em minha jornada.

Aos meus amigos, sem exceção, todos que de alguma forma participaram dessa etapa e torceram por mim.

A minha família consanguínea e a minha família do coração (Penha), que expressam por mim muito orgulho e admiração e que sempre estiveram ao meu lado me apoiando e me incentivando.

A minha orientadora Gláucia, que me conquistou com seu jeito doce e singelo desde o primeiro período.

Aos meus colegas de turma, sem exceção, que fizeram parte da minha história e já fazem parte da minha vida, que me alegraram e tornaram meus dias melhores ao longo dessa jornada.

A todos os professores que fizeram parte da minha vida acadêmica nessa instituição, que através dos seus ensinamentos práticos, teóricos e de vida permitiram que eu pudesse estar aqui hoje concluindo esse trabalho.

## **APRESENTANDO O TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

O Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado “Qualidade de vida de policiais militares no Brasil: uma revisão integrativa” está adaptado, em sua apresentação, às normas do periódico Revista de Enfermagem UFPE Online (REUOL), periódico indexado e avaliado pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) com *Qualis B2* para a área de conhecimento da Enfermagem. Seguindo, desse modo, os indicativos do Manual de Trabalhos de Conclusão de Curso (TCC) do Bacharelado em Enfermagem do Instituto de Enfermagem, Centro Multidisciplinar UFRJ – Macaé.

## RESUMO

### QUALIDADE DE VIDA DE POLICIAIS MILITARES NO BRASIL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Autores: Roziane Azevedo Ouverney da Penha <sup>1</sup>; Gláucia Alexandre Formozo<sup>2</sup>.

1 - Graduanda em Enfermagem do Centro Multidisciplinar UFRJ - Macaé.

2 - Professora Associada do Instituto de Enfermagem do Centro Multidisciplinar UFRJ - Macaé.

**Objetivos:** analisar, com base na produção científica, os principais fatores que interferem na qualidade de vida dos policiais militares brasileiros. **Metodologia:** trata-se de um estudo exploratório-descritivo, com abordagem quanti-qualitativa, do tipo revisão integrativa de literatura. A análise dos dados deu-se com base no idioma, ano de publicação, abordagem metodológica, cenário, participantes e temas abordados. **Resultados:** foram selecionadas 12 produções, prevalecendo aquelas publicadas no ano de 2018 (33,33%), no idioma português (83,34%), tendo como cenário bases da polícia militar (66,7%) e como participantes policiais militares (83,34%). No que tange as temáticas abordadas pelos estudos, a discussão foi agrupada por afinidade, sendo as seguintes: “Aspectos psicológicos e a interface com a qualidade de vida”; “Fatores da saúde física associados à qualidade de vida”; “Avaliação da qualidade de vida”; e “A busca por atendimento às necessidades de saúde”. **Conclusão:** a atividade laboral do policial militar mostra-se envolta de fatores que interferem diretamente na saúde física e mental, no lazer e nas relações sociais e familiares desses indivíduos, trazendo impactos para a qualidade de vida desses profissionais. Dessa forma, fazem-se necessárias ações que visem à melhoria da sua qualidade de vida.

**Descritores:** Polícia; Qualidade de vida; Categorias de Trabalhadores

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Fluxograma da seleção de artigos para a revisão. Macaé, RJ, Brasil, 2022. .....	13
---	----

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Características gerais dos estudos incluídos na revisão segundo variáveis de análise. Macaé, RJ, Brasil, 2022.

..... 13

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. MÉTODO.....	13
3. RESULTADOS .....	14
4. DISCUSSÃO.....	18
5. CONCLUSÃO.....	23
REFERÊNCIAS.....	25

## 1. INTRODUÇÃO

O conceito de qualidade de vida sofreu diversas atualizações no decorrer do tempo, sendo, a partir de meados do século XX, onde o aumento da expectativa de vida da população, resultante do avanço da ciência e das tecnologias, gerou a remodelação e a ampliação desse conceito e a qualidade de vida passou a ser inserida no contexto da saúde do sujeito, podendo ser compreendida de forma subjetiva, pertencente ao domínio do indivíduo. Á vista disso, o Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (OMS), conceituou a qualidade de vida como a compreensão do indivíduo em relação a sua condição de vida, dentro do seu cenário cultural e de seus sistemas de valores, levando em conta os seus objetivos de vida, as suas preocupações e as suas perspectivas<sup>1</sup>.

Nesse sentido, o termo qualidade de vida (QV) possui uma difícil definição e se difere dentro da literatura e de cada indivíduo. Portanto, não há uma concordância universal, logo, faz-se necessário ampliar a interpretação, a visão e o entendimento sobre a qualidade de vida<sup>2</sup>. Assim, pode-se compreender que a qualidade de vida se sustenta em dois indicadores: o primeiro é o objetivo, que diz respeito à satisfação das necessidades básicas dos indivíduos e são criadas pelo nível de desenvolvimento econômico e social. Ao passo que o segundo é subjetivo, relativo ao amor, bem-estar, felicidade, realizações pessoais e prazer<sup>3</sup>.

Assim sendo, dentro da sociedade moderna global, nos deparamos com inúmeras profissões e cada qual extrai de seus profissionais níveis diferentes de sentimentos, emoções e reações, existindo profissões que geram maiores impactos na qualidade de vida do indivíduo. Visto isso, o indivíduo irá de moldar as respostas ao meio ambiente segundo a sua capacidade de responder ao estresse, de acordo com os meios disponíveis dentro das circunstâncias de trabalho e de como o indivíduo se relaciona pessoal e interpessoalmente. Neste sentido, estudos corroboram que os profissionais da área de segurança pública se encontram dentro daqueles expostos a um grau de estresse superior aos demais<sup>4</sup>, o qual pode influenciar diretamente na compreensão da qualidade de vida por parte desses profissionais.

No Brasil, há uma forte conexão entre a criminalidade e o espaço geográfico, uma vez que os territórios onde ocorre a mais elevada taxa de urbanização e maior distribuição da população ocorre maior predomínio de violências<sup>5,6</sup>. O espaço geográfico e as desigualdades sociais são fatores de grande relevância dentro do tema abordado nesse estudo, pois a urbanização, o inchaço nas periferias, e as desigualdades sociais são fatores estruturais e conjunturais que agregam, negativamente, e elevam o índice de violência em um país.

Aliado a isso, no Brasil, os policiais militares atuam no combate direto com esse contratempo social, protegendo a sociedade, atuando no combate a criminalidade, fazendo aconselhamentos e evitando conflitos<sup>7</sup>. Esses profissionais atuam sobre uma rotina de trabalho que é cercada de muitas adversidades e inúmeros riscos imputados pela profissão, causando obstáculos que podem atingir suas atividades laborais diretamente, o seu bem-estar e o seu comportamento pessoal. O fato desses profissionais estarem constantemente expostos a agressão e ao perigo faz com o que a atribuição policial seja a segunda profissão mais estressante<sup>4</sup>.

Sendo assim, a polícia militar representa um coletivo vulnerável de trabalhadores, que sente o impacto negativo da atividade laboral na saúde e na qualidade de vida. Esse fato acontece em decorrência da incumbência de zelar pela segurança da sociedade, em consonância com o aumento da criminalidade e da atenuação dos investimentos realizados na segurança pública nas últimas décadas no Brasil<sup>6</sup>.

Nesse sentido, diariamente, esses profissionais expõem suas vidas, pois, suas atividades exigem ações contra condutas irregulares e criminosas, que necessitam de interferências imediatas e um modo de alerta constante dentro e fora do ambiente de trabalho, defendendo continuamente a sociedade. Os policiais necessitam lidar e intervir em inúmeras situações humanas de conflito e tensões, devendo saber distinguir o adequado do inadequado, decidindo entre o lícito e o ilícito, em um exato momento, mesmo que muitas vezes não tenha conhecimento de todas as informações necessárias para uma decisão assertiva. Adicionalmente, esses profissionais têm de lidar com a ordenação hierárquica, com uma grande quantidade de burocracia, com a desarmonia entre os recursos e as imposições, com a ausência de suporte da organização policial, com a inexistência de preparo e da hostilização da sociedade diante da figura pública desses profissionais<sup>4</sup>.

Dessa maneira, os profissionais da polícia militar possuem como parte de suas funções a preservação da ordem pública, da integridade do cidadão e do patrimônio. O Art.144 da Constituição Federal de 1988 destaca que a segurança pública é dever do Estado e um direito e responsabilidade de todos os cidadãos, e, nesse contexto, encontra-se a Polícia Militar como um dos órgãos responsáveis por tal ação, estando conectado à esfera estadual <sup>8</sup>.

Assim sendo, inúmeros fatores englobam o contexto laboral desses profissionais, dentre eles: o perigo elevado de morte durante o trabalho, a desvalorização da categoria pela sociedade, o afastamento social devido ao medo, a insegurança e o temor de algo acontecer às suas famílias, o receio em falhar, o estresse do enfrentamento direto à criminalidade e a morte de companheiros de trabalho. Logo, a atividade laboral da polícia é permeada de desafios e perigos influenciando diretamente no comportamento e bem-estar desses indivíduos,<sup>9</sup> vulnerabilizando esses profissionais adquirirem doenças como a hipertensão arterial, a úlcera gastroduodenal, a obesidade, o câncer, as doenças dermatológicas, a depressão, a agressividade e o suicídio<sup>10</sup>.

Conseqüentemente, os estudos constatam que os policiais militares são considerados uma das categorias muito vulneráveis a vivenciar acidentes, ataques e mortes no decorrer de suas atividades laborais <sup>11,12</sup>, isso justifica a susceptibilidade da categoria á os transtornos físicos e psíquicos<sup>4,13</sup>. Assim sendo, o Anuário Brasileiro de Segurança pública de 2022, publicou que o número de suicídio de policias no Brasil cresceu 55% entre 2020 e 2021, deslocando-se esses resultados de 65 para 101 mortes. Dentro dos profissionais da polícia militar, os dados de suicídio nesse período foram mais expressivos, com um aumento de 54%, passando de 52 para 80 óbitos<sup>14</sup>.

Nesse sentido, se faz necessário destacar a violência sofrida por esses profissionais, visto que, o número de policiais militares mortos em confronto em serviço no Brasil no ano de 2021 foi de 34 profissionais e o número de policiais militares mortos em confronto ou por lesão não natural fora de serviço no Brasil foi de 124 profissionais<sup>14</sup>. No entanto, se por um lado existem fatores negativos das atividades laborais destes profissionais que interferem em sua qualidade de vida, por outro lado, os policiais expressaram que sentem orgulho em compartilhar com seus familiares, amigos e conhecidos que são policiais militares e que objetivam se aposentar como profissionais na área da segurança pública<sup>15</sup>. Nesse sentido, denota-se que a honra em vestir a farda se apresenta como um fator positivo na profissão.

Dessa forma, compreende-se que inúmeros são os fatores que interferem na qualidade de vida destes indivíduos, bem como a importância desses atores para a sociedade. Assim, faz-se mister refletir sobre tais fatores a fim de vislumbrar possibilidades de cuidado de enfermagem em prol da melhoria da qualidade de vida dos profissionais em tela.

Diante do exposto, o presente estudo objetiva analisar, com base na produção científica, os principais fatores que interferem na qualidade de vida dos policiais militares brasileiros. A escolha de realizar o estudo apenas com produções que versam sobre a situação desses

profissionais brasileiros deu-se pelo fato de termos como pressuposto que a realidade brasileira pode se diferenciar da realidade de outros países. Da mesma forma, a decisão de abarcar somente os policiais militares, não abrangendo as demais instituições policiais, deu-se pelo pressuposto de que as realidades encontradas nas instituições brasileiras podem ser diferenciadas.

## 2. MÉTODO

Trata-se de um estudo exploratório-descritivo, com abordagem quanti-qualitativa, do tipo revisão integrativa de literatura. Foram realizadas as seis etapas estabelecidas para os estudos de revisão integrativa de literatura, quais sejam: 1) identificação do tema de pesquisa e seleção da questão de pesquisa; 2) estabelecimento de critérios de inclusão e de exclusão das produções; 3) definição das informações a serem extraídas das produções selecionadas; 4) avaliação dos estudos incluídos; 5) interpretação dos resultados; e 6) apresentação da revisão<sup>16</sup>. Cabe ressaltar que foram seguidas as diretrizes da metodologia PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses).

Para a construção da questão de pesquisa utilizou-se a estratégia PICO, estabelecendo como P (população): policiais militares brasileiros; I (interesse): principais fatores que interferem; e C (contexto): qualidade de vida. E, deste modo, definiu-se como pergunta de pesquisa: quais são os principais fatores que interferem na qualidade de vida dos trabalhadores policiais militares brasileiros?

Os dados foram coletados na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e na base de dados EBSCO, ambos no dia 03 de agosto de 2022, associando os termos “qualidade de vida” e polícia. Foram utilizados como filtros na BVS: tipo de documento “artigo”; texto completo; idiomas: português, inglês e espanhol; e recorte temporal os últimos 5 anos. Ao passo que se utilizou na base de dados EBSCO os filtros: tipo de periódico, “periódico acadêmico”; idiomas: português, inglês ou espanhol; e recorte temporal os últimos 5 anos.

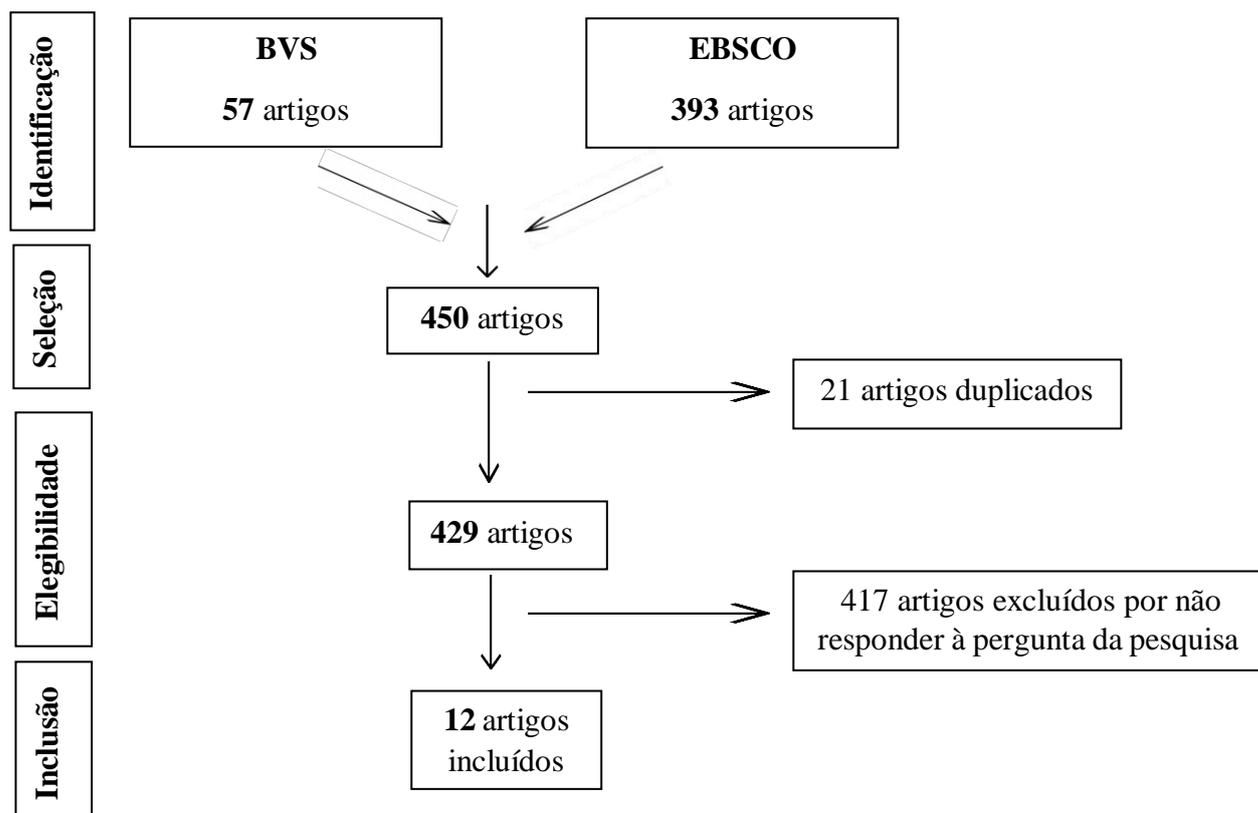
Como critério de exclusão utilizou-se: artigos repetidos; artigos não disponíveis na íntegra; e artigos que não abordam a temática em tela. Diante deste percurso, totalizou 450 artigos para a análise, encontrando-se 57 na BVS e 393 na EBSCO, conforme mostra o fluxograma exposto na Figura 1.

Procedeu-se a análise inicial dos 450 artigos encontrados, sendo a exclusão de 21 artigos em virtude de estarem duplicados, 417 excluídos por não responder a pergunta da

pesquisa. Deste modo, foram selecionados 06 artigos na BVS e 06 na EBSCO, totalizando 12 artigos para a análise (Figura 1).

A análise das 12 produções deu-se com base em: idioma; ano de publicação; abordagem metodológica; cenário; participantes; e temas abordados. Para a análise dessa última variável, os estudos foram agrupados em categorias temáticas.

Figura 1 – Fluxograma da seleção de artigos para a revisão. Macaé, RJ, Brasil, 2022.



Fonte: Elaborado pelos autores e adaptado do método PRISMA, 2022.

### 3. RESULTADOS

Das 12 produções incluídas na análise, 83,34% encontravam-se no idioma português, 25% em inglês e 8,33% em espanhol. No que se refere ao ano de publicação, prevaleceu os artigos do ano de 2018 (33,33%), seguido pelo ano de 2020 (25%), 2019 (16,67%), 2021 (16,67%) e 2022 (8,33%). No que tange a abordagem metodológica utilizada, encontramos 58,33% dos estudos com a abordagem quantitativa e 41,37% com abordagem qualitativa (Quadro 1).

Ao analisar o cenário no qual os estudos foram realizados, constatou-se que 66,7% dos artigos utilizaram bases da polícia militar. Ao passo que, em relação aos participantes, 83,34% abordou policiais militares, 8,33% abordou esposas de policiais militares e 8,33 % não se aplica, pois, foi um estudo de revisão de literatura. (Quadro 1).

Cabe salientar que um dos estudos analisados se tratou de revisão de literatura, não se aplicando, deste modo, as variáveis de análises participantes e cenário, conforme mostra a Quadro 1.

No que tange as abordagens temáticas emergidas, as mesmas foram agrupadas por afinidade e encontrou-se: Aspectos psicológicos e a interface com a qualidade de vida; Fatores da saúde física associados à qualidade de vida; Avaliação da qualidade de vida; e A busca por atendimento às necessidades de saúde.

Quadro 1 - Características gerais dos estudos incluídos na revisão segundo variáveis de análise. Macaé, RJ, Brasil, 2022.

<b>Título</b>	<b>Idioma</b>	<b>Ano</b>	<b>Abordagem Metodológica</b>	<b>Cenário</b>	<b>Participantes</b>
<i>Aspectos psicológicos e a interface com a qualidade de vida</i>					
Policiais militares do Estado do RS: relação entre satisfação no trabalho e estresse ocupacional	Português	2018	Quantitativa	Base da Polícia Militar	Policiais militares
Síndrome da disfunção da articulação temporomandibular e o estresse presente no trabalho policial: revisão integrativa	Inglês e Português	2019	Qualitativa	Não se aplica	Não se aplica

Estresse ocupacional e relações de gênero	Português	2020	Quantitativa	Base da Polícia Militar	Policiais militares
entre policiais militares do Rio Grande do Sul					
Práticas de atividade física: uma análise da motivação e satisfação dos policiais militares de João Pessoa	Português	2020	Qualitativa	Base da Polícia Militar	Policiais militares
Rede de correlações entre qualidade de vida, resiliência e desequilíbrio esforço-recompensa em policiais militares	Português e Inglês	2021	Quantitativa	Base da Polícia Militar	Policiais militares
Experiência de ser esposa de policial militar: um estudo fenomenológico	Português	2020	Qualitativa	Centro de Estudos e Práticas em Psicologia	Esposa de policiais militares
<i>Fatores da saúde física associados à qualidade de vida</i>					
Avaliação do sono em um grupo de policiais militares de elite	Português	2018	Quantitativa	Base da Polícia Militar	Policiais militares

Avaliação de aspectos relacionados à saúde, nutrição e composição corporal de	Português	2018	Quantitativa	Base da Polícia Militar	Policiais militares
policiais militares de Brasília - DF					
Nível de atividade física, estado nutricional e síndrome metabólica em policiais militares de Pouso Alegre - MG	Português	2022	Quantitativa	Base da Polícia Militar	Policiais militares
Fatores associados à qualidade de vida relacionada à saúde de policiais militares em Salvador, Brasil: estudo transversal	Inglês	2021	Qualitativa	Nas ruas da cidade de Salvador/ Bahia	Policiais militares
<i>Avaliação da qualidade de vida</i>					
Saúde e qualidade de vida de policiais militares	Português, Inglês e Espanhol	2019	Quantitativa	Base da Polícia Militar	Policiais militares
<i>A busca por atendimento às necessidades de saúde</i>					

Itinerários terapêuticos de policiais militares na busca de atendimento de necessidades de saúde	Português	2018	Qualitativa	Base comunitária de segurança pública	Policiais militares
--	-----------	------	-------------	---------------------------------------	---------------------

Fonte: Elaborado pelos autores, 2022.

#### **4. DISCUSSÃO**

A predominância de estudos no idioma português pode se justificar pelo fato do foco do presente estudo se encontrar situado na realidade da polícia brasileira e este ser o idioma utilizado na referida nacionalidade. Ainda, neste mesmo sentido, justifica-se a predominância do cenário e dos participantes encontrar-se, respectivamente, em instituições/bases da polícia militar e policiais militares.

Na atividade policial existem eventos intrínsecos que surgem tornando o trabalho imprevisível e, se esses profissionais não buscarem estratégias para lidar com eventualidades que causam o estresse proveniente da atividade laboral, os policiais ficarão suscetíveis à exaustão e, sucessivamente, à enfermidade<sup>17</sup>. As estratégias que os policiais utilizam para enfrentamento do estresse incluem manejo dos sintomas (autocontrole, apoio da família, lazer, prática de exercícios, apoio na religião e atitude positiva), esquiva (separando a vida social do trabalho ou isolando-se), comportamentos eficazes no trabalho (assumir, organizar e distribuir tarefas, resolver problemas sem demora, buscar informações e fazer o melhor possível<sup>18</sup>).

Diante desse contexto, cada indivíduo responde ao meio de uma forma distinta e o determinante para se obter resultados negativos ou positivos para sua qualidade de vida depende de muitos fatores intrínsecos e extrínsecos. Analisando os estudos, estes foram organizados em agrupamentos por afinidade e obtemos os seguintes temas: aspectos psicológicos e a interface com a qualidade de vida; fatores da saúde física associados à qualidade de vida; avaliação da qualidade de vida de policias militares; e a busca por atendimento às necessidades de saúde. Adiante, abordam-se cada uma dessas quatro categorias temáticas.

##### **Aspectos psicológicos e a interface com a qualidade de vida**

A polícia militar retrata um grupo vulnerável de trabalhadores, sendo os policiais um dos profissionais mais predispostos ao estresse no trabalho, visto que atuam sob pressão e com riscos cotidianos<sup>19</sup>. Sendo assim, o funcionamento da instituição pode ser comprometido devido ao estresse e seu negativo impacto na saúde e qualidade de vida desses profissionais<sup>20</sup>. Dentre os estudos analisados, 25% abordam o estresse vivenciado pelos profissionais em tela, compreendendo que o estresse se caracteriza não como uma doença, mas como um estado do organismo frente às demandas do meio<sup>21</sup>, visto que o corpo sofre, normalmente, reações químicas que o preparam para enfrentar situações estressantes<sup>20</sup>.

O estresse é algo inerente à natureza fisiológica do ser humano e está relacionado à habilidade de adequação diante de situações relevantes. Entretanto, quando o estresse se torna intenso ou persistente, ultrapassando a capacidade física, cognitiva e emocional do indivíduo em lidar com as situações estressoras, gerará um efeito desorganizador no organismo, podendo ocasionar um quadro patológico<sup>18</sup>. Neste sentido, o estresse ocupacional em policiais pode apresentar como consequência a redução da produtividade, o absentismo, o aumento do número de relações de conflito com os demais, os problemas físicos e emocionais, a insatisfação com a vida<sup>20,22</sup>, as doenças ocupacionais, o suicídio<sup>20</sup> e um importante colaborador para o uso de álcool<sup>20,23</sup>.

O sofrimento psíquico e os danos à saúde física em policiais militares podem ser gerados ou cronificados pela insatisfação no trabalho em virtude de condições precárias laborais, como estrutura deficiente, insuficiente e insalubre; falta de incentivo; ausência de qualificação profissional; cargas horárias excessivas de trabalho; e falta de contingente humano<sup>17,24</sup>. Neste sentido, cabe salientar que estudos já afirmam que o alto nível de estresse se encontra diretamente relacionado à má qualidade de vida<sup>4</sup>.

Dessa forma, foi possível identificar diversas fontes estressoras relacionadas às atividades da polícia, desde aquelas diretamente relacionadas ao trabalho policial até aquelas relacionadas à infraestrutura da corporação. Dentre as primeiras, podemos citar o risco de morte, a pressão e a responsabilidade que o trabalho abrange. Ao passo que às últimas podemos relacionar a sobrecarga e o acúmulo de tarefas por insuficiência dos quadros de pessoal e a organização do trabalho, a inadequação de instalações, equipamentos e sistemas disponibilizados para a execução do serviço<sup>18</sup>, um alto empenho exercido e baixas recompensas, a baixa remuneração salarial, a redução do convívio familiar e do apoio social e poucas horas de sono<sup>6</sup>.

Vale também destacar a importância do convívio familiar e social para a qualidade de vida, onde existe uma preocupação mútua geradora de estresse entre esses profissionais e seus familiares. As elevadas horas de trabalho, a promoção no trabalho advinda de uma mudança de cidade, a falta de lazer e absentismo nas festividades familiares, a ausência de diálogo para poupar familiares do sofrimento e preocupações e o medo de morrer ou de matarem seus familiares interferem diretamente nessas relações<sup>25</sup>, visto que esses fatores retratam de forma negativa dentro a saúde e da qualidade de vida dos policiais militares, tanto no seu momento de serviço quanto em suas horas de folga, ocasionando o estresse e tornando esses profissionais mais sujeitos a adversidades familiares e conjugais do que os cidadãos de modo geral<sup>25</sup>.

Dessa forma, os estudos indicam que no âmbito de trabalho dos policiais militares, a subjetividade e a vivência profissional têm potencial para repercutir sobre a saúde<sup>26, 27</sup> e requer do profissional uma integridade de sua saúde física e mental. Logo, ser resiliente é fundamental para a saúde mental da categoria e equivale como um meio de defesa contra o estresse laboral e um mecanismo de melhoria da qualidade de vida<sup>6</sup>. Assim, esses profissionais, muitas vezes, executam a prática de atividade física como um subterfúgio para vencerem dificuldades diárias de sua atividade laboral e para preservar um estilo de vida saudável. Dessa maneira, muitos resultados podem ser obtidos e refletidos de forma positiva, dentre eles, podemos citar a melhoria da qualidade de vida desses profissionais, e simultaneamente os serviços públicos prestados à sociedade<sup>28</sup>.

### **Fatores da saúde física associados à qualidade de vida**

Os policiais militares atuam inseridos na comunidade e expostos à violência de maneira direta, com alimentações inadequadas e em horários desajustados, com um sono irregular, com a ausência de atividade física, dentre outros fatores. Sendo assim, um estilo de vida inadequado pode gerar inúmeros desequilíbrios fisiológicos<sup>29</sup> e síndromes metabólicas<sup>30</sup> podem surgir, destacando-se patologias como: as dislipidemias<sup>29</sup>, a hipertensão arterial<sup>13</sup>, as doenças cardiovasculares, as doenças articulares, a diabetes mellitus, alguns tipos específicos de câncer, a fadiga e o hipotireoidismo autoimune<sup>13</sup>.

Diante deste cenário, afirma-se que a atividade física é fundamental para a melhoria das saúdes física, mental e emocional, bem como, de modo ampliado, para a qualidade de vida<sup>31</sup>, acarretando em segurança pessoal e na segurança da sociedade durante as ações laborais dos policiais militares<sup>30,32</sup>. Dentre os benefícios na qualidade de vida das pessoas que praticam atividades físicas, quando comparadas àquelas que não as praticam, não estão apenas os aspectos de saúde física, mas também aspectos psicológicos e cognitivos<sup>31</sup>. No entanto, o nível de atividade física no cotidiano dos policiais militares é reduzido de maneira significativa pela falta de orientação da corporação, pelas tecnologias atuais, pelo policiamento monitorizado e longas jornadas de trabalho, resultando em falta de energia para realizarem atividades físicas<sup>30,32,33</sup>.

Ainda, cabe ressaltar a vulnerabilidade nutricional a qual esses profissionais encontram-se expostos. A dinâmica imposta pela natureza do trabalho – com a atuação ostensiva e preventiva, além das rondas e situações de emergências solicitadas – contribui para que os policiais militares, muitas vezes, necessitem se alimentar de forma rápida, sem o devido conhecimento da forma de preparo e da higienização do alimento, uma vez que consomem, constantemente, lanches e comidas vendidas em estabelecimentos comerciais. Aliado a isso, encontram-se os horários inadequados para a alimentação, pois, não poucas vezes, tais situações resultam em longas horas sem alimentação ou horários incorretos. Dessa maneira, o organismo responde negativamente, vindo a funcionar de maneira ineficaz e insatisfatória, gerando inúmeros danos<sup>29</sup>.

Aliada à avaliação nutricional, a qualidade do sono é de suma importância, pois a atividade laboral sob estresse e em turnos estendidos predispõe à má qualidade do sono, interferindo na qualidade de vida e no desempenho no trabalho<sup>13</sup>. A má qualidade do sono pode aumentar o risco de morte, pois além das patologias que podem surgir, a sonolência diurna expõe os policiais militares a acidentes, devido ao raciocínio e o reflexo se encontrarem diminuídos, vulnerabilizando também a sociedade que se relaciona diretamente com esses profissionais<sup>13</sup>. Vale também ressaltar que a excessiva escala de trabalho dos policiais militares – atuando em regimento de plantões, escalas noturnas e escalas extras – desregulam a rotina do sono, gera indisposição, aumenta da incidência ao sono diurno, acarreta a perda do apetite, na ocorrência do consumo de tabaco<sup>34</sup>, alterações no funcionamento físico, cognitivo e ocupacional do indivíduo, comprometendo a qualidade de vida<sup>35</sup>.

### **Avaliação da qualidade de vida**

A atividade laboral do policial militar é considerada uma das mais desgastantes<sup>17</sup>, tendo inúmeros fatores já descritos anteriormente como contribuintes para este processo. Contudo,

um estudo realizado com policiais militares utilizando a versão abreviada do Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-Bref) aponta que esses profissionais classificam a sua saúde e a sua qualidade de vida como positivas e satisfatórias. Diante disto, os autores destacam que a avaliação positiva pode estar relacionada à dificuldade dos policiais perceberem o impacto dos fatores negativos, como estresse e cansaço físico, em sua saúde e qualidade de vida<sup>17</sup>.

Ainda, este mesmo estudo destaca que o menor escore encontrado entre os participantes foi para o domínio Meio Ambiente. Sendo este domínio composto pelas facetas: segurança física e proteção; ambiente no lar; recursos financeiros; cuidados de saúde e sociais; oportunidades de adquirir novas informações e habilidades; oportunidades de recreação/lazer; ambiente físico (poluição, ruído, trânsito e clima); e transporte<sup>17</sup>, corroborando com os resultados encontrados nesse estudo. Em contraponto, cabe salientar que os profissionais – principalmente os mais jovens – declaram uma elevada autoestima com a atuação profissional, pois existe muito orgulho em vestir a farda e fazer parte da instituição<sup>37</sup>, bem como o orgulho de alcançar patentes mais altas e o sentimento de fazer um trabalho de importância para a coletividade<sup>36</sup>.

### **A busca por atendimento às necessidades de saúde**

No âmbito de trabalho dos policiais militares, não é incomum o adoecimento desses profissionais e, nesse momento, o indivíduo, muitas vezes, em busca de uma solução mais “rápida” para o seu problema, realiza a automedicação ou busca conhecimentos populares passados de geração a geração ou de pessoas do seu convívio social<sup>25</sup>. Segundo o Instituto de Ciência, Tecnologia e Qualidade (ICTQ), em estudo realizado com brasileiros maiores de 16 anos, 79% admitem tomar medicamentos sem prescrição médica, sendo esses indicados por familiares, amigos, vizinhos, mídia e/ou balconistas de farmácia<sup>38,39</sup>. Cabendo ressaltar que a automedicação traz riscos reais à saúde da população, tornando-se vital a conscientização para a sua não realização<sup>39</sup>.

Contudo, quando se trata de uma situação de adoecimento, considerada “séria”, os policiais militares recorrem aos cuidados em saúde realizados por profissionais capacitados para tal<sup>25</sup>, porém, existe uma demanda muito grande da categoria aos cuidados do Sistema Único de Saúde devido ao baixo poder aquisitivo e, em alguns momentos, pode ocorrer barreira na continuidade do cuidado. Dessa forma, o estudo destacou que os policiais militares declaram atuar preventivamente em seus cuidados em saúde e em sua qualidade de vida. Isto por entenderem que a busca por melhor qualidade de vida é uma forma de preservar a saúde, apontando a necessidade de esforços para manterem relacionamentos familiares e sociais harmônicos, bem como atividades de lazer, visando enfrentar o estresse vivido no trabalho<sup>25</sup>.

## **5. CONCLUSÃO**

Diante dos resultados encontrados, conclui-se que diversos fatores interferem na qualidade de vida dos profissionais policiais militares. As produções estudadas revelam alguns desses fatores e, dentre eles, podemos citar o estresse, os obstáculos nas relações sociais e familiares, os danos psicológicos e patológicos advindos das atribuições profissionais, a falta de segurança, a alimentação inadequada, a falta de reconhecimento da sociedade, a ausência de atividades físicas, as escalas exaustivas de trabalho, as interferências no sono desses profissionais, a sensação de medo, o alerta constante, a ausência de lazer e o distanciamento social e familiar.

Nesse sentido, esses fatores acarretam em importantes implicações negativas na vida e atuação desses profissionais, o que resulta em danos para a sociedade, uma vez que o profissional policial militar, tendo a sua saúde e a sua qualidade de vida comprometida, não apresenta um efetivo rendimento pessoal e laboral. Portanto, torna-se imprescindível a existência de estratégias que visem transformar esse cenário, buscando um olhar integral para a saúde dessa categoria profissional a fim de melhorar a sua qualidade de vida. Dentre elas, podemos citar a criação de ações e políticas públicas para a promoção da qualidade de vida e

o incentivo à mudança de estilo de vida, visto que, a forma de trabalho dos policiais militares é desgastante fisicamente e psicologicamente.

O presente estudo descreveu resultados importantes no que tange a compreensão de que a individualidade de cada profissional, dos seus subterfúgios diante das situações cotidianas e de como ele responde ao meio interferem diretamente em suas ações. Nesse sentido, esse trabalho, através dos benefícios da produção científica, traz perspectivas que permitem o desenvolvimento de novos estudos na área para ampliar a compreensão do assunto estudado a fim de buscar melhorias para os diversos ambientes laborais desses profissionais, para a saúde e para a qualidade de vida da sociedade em geral.

Desse modo, o olhar da enfermagem é de suma importância, pois seu cuidado se dá de forma biopsicossocioespíritual e o desvelar da temática contribui para o aprimoramento do conhecimento profissional e científico, cooperando para o compartilhamento de saberes com a comunidade e a melhoria na qualidade de vida. Ainda, destaca-se a importância do olhar integral no cuidado de enfermagem, colaborando para intervenções e melhorias na qualidade de vida desses profissionais e de suas famílias.

Como perspectivas de pesquisas futuras vislumbram-se estudos empíricos nos quais sejam abordados policiais militares, mas também as demais categorias profissionais de segurança pública a fim de compreender se os diferentes contextos implicam em diferentes condições de saúde e qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

1. Cruz DSM, Collet N, Nóbrega VM, et al. Qualidade de vida relacionada à saúde de adolescentes com dm1- revisão integrativa. *Revista Ciência & Saúde Coletiva* [Internet]. 2018 [cited 2022 Nov 19];:973-989. DOI 10.1590/1413-81232018233.08002016. Available from: <https://www.scielo.br/j/csc/a/xss5xx5xb3msRBwZDtNjDPG/?format=pdf&lang=pt>
2. Organização Mundial da Saúde. Cuidados Inovadores para Condições Crônicas: Componentes Estruturais de Ação: relatório mundial [bibliography on the Internet]. Brasília: Organização Mundial da Saúde; 2003 [cited 2022 Nov 19]. 52 p. Available from: [https://www.saudedireta.com.br/docsupload/1334798934Cuidados%20inovadores%20parte\\_001.pdf](https://www.saudedireta.com.br/docsupload/1334798934Cuidados%20inovadores%20parte_001.pdf)
3. Minayo MCS, Hartz ZMA, Buss PM. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*. 2000;5(1):7-32.
4. Lipp MEN, Costa KRSN, Nunes VO, et al. Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais: sintomas mais frequentes. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho* [Internet]. 2017 [cited 2022 Nov 19];17 DOI <http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2017.1.12490>. Available from: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1984-66572017000100006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572017000100006)
5. Bartz M, Quartieri E, Menezes G. CRIMINALIDADE NO RIO GRANDE DO SUL: UMA ANÁLISE ECONOMÉTRICA PARA OS COREDES NO ANO DE 2010. RBERU [Internet]. 20º de julho de 2018 [citado 19º de novembro de 2022];12(1):110-28. Disponível em: <https://revistaaber.org.br/rberu/article/view/261>
6. Tavares JP, Vieira LS, Pai DD, et al. Rede de correlações entre qualidade de vida, resiliência e desequilíbrio esforço-recompensa em policiais militares. *Revista Ciência & Saúde Coletiva* [Internet]. 2021 [cited 2022 Nov 19];:1931-1940. DOI 10.1590/1413-81232021265.10702019. Available from: <https://www.scielo.br/j/csc/a/p5h7LT9TMcppSCb6ghn9PWx/?format=pdf&lang=pt>
7. Sempre Viva Organização Feminista. VIOLÊNCIA E DESIGUALDADE NO BRASIL [Internet]. São Paulo: [publisher unknown]; 2017 [cited 2022 Nov 19]. Available from: <https://www.sof.org.br/wp-content/uploads/2017/11/Violencia-e-desigualdade-web.pdf>
8. Brasil. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988
9. Silva DA. Estresse Policial no 3º BPM Cuiabá [Monografia]. Cuiabá: Polícia Militar do Estado de Mato Grosso; 2003.
10. Violanti JM, Ma CC, Fededulegn D, et al. Associations Between Body Fat Percentage and Fitness among Police Officers: A Statewide Study. *Safety and Health at Work* [Internet]. 2017 [cited 2022 Nov 19]; DOI doi: 10.1016/j.shaw.2016.07.004. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28344839/>.

11. Souza ER, Minayo MCS. Policial, risco como profissão: morbimortalidade vinculada ao trabalho. *Revista Ciência & Saúde Coletiva* [Internet]. 2005 [cited 2022 Nov 19];10 DOI <https://doi.org/10.1590/S1413-81232005000400015>. Available from: <https://www.scielo.br/j/csc/a/pxr9RTRgLtdVtThPjczNXjJ/?lang=pt>
12. Minayo MSC, Souza ER, Constantino P. Riscos percebidos e vitimização de policiais civis e militares na (in)segurança pública. *Cadernos de Saúde Pública* [Internet]. 2007 [cited 2022 Nov 19];23:2767-2779. Available from: <https://www.scielo.br/j/csp/a/8tSzFvXDw3NMYQy9m9vpDfR/?format=pdf&lang=pt>
13. Pinto JN, Perin C, Dick NRM, et al. Avaliação do Sono em um Grupo de Policiais Militares de Elite. *Acta Paulista de Enfermagem* [Internet]. 2018 [cited 2022 Nov 19];31:153-161. DOI <https://doi.org/10.1590/1982-0194201800023>. Available from: <https://www.scielo.br/j/ape/a/d7tm4JSyGgnpMmCMGLtXdMm/abstract/?lang=pt>
14. FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. Anuário Brasileiro de Segurança Pública-2022: Análises dos Estados e Facções Prisionais. São Paulo: Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2018. Disponível em <https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2022/06/anuario-2022.pdf?v=5>: Acesso em: 20 nov. 2022.
15. Almeida DM de, LOPES LFD, COSTA VMF, Santos R de CT dos. Policiais Militares do Estado do RS: Relação entre Satisfação no Trabalho e Estresse Ocupacional. *Adm. Púb. e Gest. Social* [Internet]. 1º de janeiro de 2018 [citado 19º de novembro de 2022];:55-6. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/apgs/article/view/5173>
16. Sousa LMM, Marques-Vieira CMA, Severino SSP, et al. A METODOLOGIA DE REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA EM ENFERMAGEM. *REVISTA INVESTIGAÇÃO EM ENFERMAGEM* [Internet]. 2017 [cited 2022 Nov 19];:17-26. Available from: <https://www.sinaisvitais.pt/images/stories/Rie/RIE21.pdf>
17. Arroyo TR, Borges MA, Lourenção LG. Saúde e qualidade de vida de policiais militares. *Rev Bras Promoc Saúde* [Internet]. 2º de abril de 2019 [citado 19º de novembro de 2022];32. Disponível em: <https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/7738>
18. Urbani G, Jesus LF, Cozendey-Silva EN. Síndrome da disfunção da articulação temporomandibular e o estresse presente no trabalho policial: revisão integrativa. *Revista Ciência & Saúde Coletiva* [Internet]. 2018 [cited 2022 Nov 19];:1753-1765. DOI DOI: 10.1590/1413-81232018245.16162017. Available from: <https://www.scielo.br/j/csc/a/VbntSF9GgZ4hmnRj6wHkkPR/?format=pdf&lang=pt>
19. Costa M, Accioly Jr H, Oliveira J, et al. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. *Revista Panamericana de Salud Pública* [Internet]. 2007 [cited 2022 Nov 19];21:2017-222. Available from: <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v21n4/04.pdf>
20. Almeida DM de, LOPES LFD, COSTA VMF, Santos R de CT dos. Policiais Militares do Estado do RS: Relação entre Satisfação no Trabalho e Estresse Ocupacional. *Adm. Púb. e Gest. Social* [Internet]. 1º de janeiro de 2018 [citado 19º de novembro de 2022];:55-6. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/apgs/article/view/5173>

21. Ferraz FC, Francisco F de R, Oliveira CS. Estresse no ambiente de trabalho. Arch Health Invest [Internet]. 31º de dezembro de 2014 [citado 19º de novembro de 2022];3(5). Disponível em: <https://archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/797>
22. Selokar D, Nimbarte S, Ahana S, et al. Occupational stress among police personnel of Wardha city, India. Australasian Medical Journal [Internet]. 2011 [cited 2022 Nov 19];4:114-117. DOI 10.4066/AMJ.2011.562. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3562957/>.
23. Barreto CR, Carvalho FM, Lins-Kusterer L. Factors associated with health-related quality of life of military policemen in Salvador, Brazil: cross-sectional study. Health and Quality of Life Outcomes [Internet]. 2021 [cited 2022 Nov 19]; Available from: <https://hqlo.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12955-020-01661-0#citeas>
24. Ferreira MO, Dutra FCMS. AVALIAÇÃO DOS FATORES PSICOSSOCIAIS, SAÚDE MENTAL E CAPACIDADE PARA O TRABALHO EM POLICIAIS MILITARES DE UBERABA/MG1. Psicologia: Saúde Mental & Segurança Pública [Internet]. 2017 [cited 2022 Nov 19];3 Available from: <https://revista.policiamilitar.mg.gov.br/index.php/psicologia/article/view/98>
25. Soares K, Souza R, Macêdo S. Experiência de ser esposa de policial militar: um estudo fenomenológico. Revista da Abordagem Gestáltica [Internet]. 2020 [cited 2022 Nov 19];26 DOI <http://dx.doi.org/10.18065/2020v26n3.1>. Available from: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-68672020000300002](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672020000300002)
26. Alves R de O, Aguiar MGG. <b> Itinerários terapêuticos de policiais militares na busca de atendimento de necessidades de saúde/ Military police therapeutic itineraries in the search of health care needs <b>. Cienc Cuid Saúde [Internet]. 10º de setembro de 2018 [citado 19º de novembro de 2022];17(3). Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/41034>
27. Trombka M, Demarzo M, Bacas DC, et al. Study protocol of a multicenter randomized controlled trial of mindfulness training to reduce burnout and promote quality of life in police officers. The POLICE study [Internet]. 2018 [cited 2022 Nov 19];18 DOI doi: 10.1186/s12888-018-1726-7. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29801444/>.
28. Marçal RM, Fico MD. Práticas de atividade física: uma análise da motivação e satisfação dos policiais militares de João Pessoa. Motrivivência (Florianópolis) [Internet]. 2020 [cited 2022 Nov 19];32:1-21. Available from: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1118717>
29. Freire LG, Lima HKR, Castioni MF. AVALIAÇÃO DE ASPECTOS RELACIONADOS À SAÚDE, NUTRIÇÃO E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE POLICIAIS MILITARES DE BRASÍLIA - DF. Revista de Medicina e Saúde de Brasília. 2018;:727-730.

30. Rezende GAS. Nível de atividade física, estado nutricional e síndrome metabólica em policiais militares de Pouso Alegre-MG. RBNE [Internet]. 14º de maio de 2022 [citado 19º de novembro de 2022];16(97):118-34. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1977>
31. Silva RS, Silva I, Silva RA, Souza L, Tomasi E. Atividade física e qualidade de vida. Revista Ciência & Saúde Coletiva [Internet]. 2010 [cited 2022 Nov 19];15 DOI <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000100017>. Available from: <https://www.scielo.br/j/csc/a/tz8z48sFy9Nv7vsPQtcfBzj/abstract/?lang=pt>
32. Boçon M. Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba [Monografia]. Curitiba: Universidade Tecnológica do Paraná; 2015.
33. Inácio TS. Inatividade física associada à obesidade abdominal, estado nutricional, fatores sociodemográficos e de ocupação em policiais militares de Florianópolis-SC [Monografia]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2012.
34. Jesus GM, Jesus EFA. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. Revista Brasileira de Ciências do Esporte [Internet]. 2012 [cited 2022 Nov 20];34:433-448. DOI <https://doi.org/10.1590/S0101-32892012000200013>. Available from: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/TJPG6vK6VfNQdCVkSgFmmtK/?lang=pt#:~:text=O%20estudo%20descreveu%20o%20n%C3%ADvel,os%20sexos%20e%20a%20idade>
35. Borges MA, Alves DAG, Guimarães LH de CT. Qualidade do sono e sua relação com qualidade de vida e estado emocional em professores universitários. Rev Neurocienc [Internet]. 14º de setembro de 2021 [citado 21º de novembro de 2022];29:1-16. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/12290>
36. Oliveira TS, Faiman CJS. Ser policial militar: reflexos na vida pessoal e nos relacionamentos. Revista Psicologia Organizações e Trabalho [Internet]. 2019 [cited 2022 Nov 20];19 DOI <http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2019.2.15467>. Available from: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1984-66572019000200005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572019000200005)
37. Souza CFC. Avaliação da qualidade de vida no trabalho: um estudo entre policiais militares do 8º comando de policiamento de área de sorriso – MT. Homens do Mato - Revista Científica de Pesquisa em Segurança Pública [Internet]. 2012 [cited 2022 Nov 20]; Available from: [http://revistacientifica.pm.mt.gov.br/ojs/index.php/semanal/article/view/180/pdf\\_78](http://revistacientifica.pm.mt.gov.br/ojs/index.php/semanal/article/view/180/pdf_78)
38. ICTQ. Pesquisa – Automedicação no Brasil (2018) [Internet]. [place unknown]; 2018 [cited 2022 Nov 20]. Available from: <https://ictq.com.br/pesquisa-do-ictq/871-pesquisa-automedicacao-no-brasil-2018>
39. Gonçalves Jr J, Moura SES, Dantas GCL, et al. Influência da publicidade na automedicação na população de um município brasileira de médio porte. Journal of Health & Biological Sciences [Internet]. 2017 [cited 2022 Nov 20];6:152-155. DOI [doi:10.12662/2317-3076jhbs.v6i2.1447.p152-155.2018](https://doi.org/10.12662/2317-3076jhbs.v6i2.1447.p152-155.2018). Available from: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/1447/633>