

SAÚDE DO TRABALHADOR E QUALIDADE DE VIDA: experiência em um batalhão de Polícia Comunitário do sertão cearense

Deoclécio Coelho Rodrigues¹
Braulio Nogueira de Oliveira²
André Luis Façanha da Silva³

RESUMO

O presente ensaio foi construído a partir de experiências práticas em uma Companhia do Batalhão da Polícia Militar do Ceará e objetiva discutir a relação existente entre a rotina do trabalho da Polícia Militar do Ceará em detrimento de sua qualidade de vida. Para isto, foi necessário: Identificar a repercussão da rotina de trabalho com a prática de exercícios físicos; e apreender possíveis fatores de estresse presentes na prática profissional dos policiais militares. Diante dos achados, faz-se necessária a criação de programas de suporte psicológico, físico e técnico aos Policiais Militares, assim como melhorias em sua condição de trabalho.

Palavras-chave: Saúde do Trabalhador; Polícia; Qualidade de Vida

-
- 1 Graduado em Educação Física. UVA, Sobral/Ceará, Brasil.
E-mail: dcrkecim@yahoo.com.br
 - 2 Mestrando em Saúde Coletiva. UECE, Fortaleza/Ceará, Brasil.
E-mail: brauliono08@hotmail.com
 - 3 Mestrado em Saúde da Família. UVA, Sobral/Ceará, Brasil.
E-mail: andre_facanha@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Delimitar o tema qualidade de vida não é algo simples, principalmente por não haver consenso a respeito desse conceito, que acarreta outros questionamentos, reflexões e estudos na área (ARAÚJO; SOARES; HENRIQUES, 2009). Assim, trata-se de uma temática desafiadora, que possui imbricação com as atividades laborais.

O trabalho no decorrer da história, vem ocupando maior parte do tempo do ser humano (VASCONCELOS, 2001). O que inicialmente tinha por objetivo suprir suas necessidades básicas de subsistência, passa a ser o ponto central da vida do homem.

Dessa forma, o ser humano demanda grande parte de sua vida em seu local de trabalho, em que dedica sua força, energia e esforços. Nesse sentido, muitas vezes a qualidade de vida fica em segundo plano. O nível de pressão para atingir metas, a concorrência desleal e a dificuldade de conseguir um espaço no mercado, fazem com que o trabalho seja encarado como um constante desafio na vida do homem moderno (CASSANI; CAVASSANI; BIAZIN, 2006).

A organização do trabalho tem um papel fundamental para a saúde do trabalhador. Esse processo envolve não somente a divisão das tarefas entre os operadores, os ritmos impostos e os modos operários prescritos, mas sobretudo a divisão dos homens para garantir essa divisão de tarefas, representada pelas hierarquias, as repartições de responsabilidade e os sistemas de controle. Porém, quando essa organização entra em conflito com o funcionamento psíquico dos homens, nas situações em que não há mais possibilidade de adaptação, surge o sofrimento patogênico que necessita da criação de outras estratégias de proteção (DEJOURS, 1992).

Em relação ao trabalho do policial militar, desde o curso de formação para acesso ao quadro da instituição, são trabalhados aspectos de cultura profissional e aptidão física. Esta preparação permeia uma série de disciplinas que pretendem fornecer os subsídios necessários para o enfrentamento da missão policial, pois diariamente a ação policial exige uma versatilidade de atitudes e comportamentos. Nesse contexto, muitos fatores contribuem para uma qualidade de vida não satisfatória, por isso devem ser identificados e combatidos por meio de políticas e ações que visem minimizar ou mesmo eliminar esses males que afetam, não somente o trabalho, mas também a vida familiar e social dos trabalhadores.

A realidade ocupacional dos Policiais Militares, em especial, exige requisitos de aptidão física. Assim, destaca-se a importância na adesão de exercícios físicos desta categoria profissional, seja para atender as exigências de trabalho, como também para prevenir alguns tipos de agravos à saúde. Nesse sentido, torna-se relevante compreender a percepção dos servidores militares quanto a importância da manutenção da saúde, para a realização de suas atribuições laborais. Diante disso, o presente texto tem por objetivo discutir a relação existente entre a rotina do trabalho da Polícia Militar do Ceará em detrimento de sua qualidade de vida. Para tanto, buscou-se: Identificar a repercussão da rotina de trabalho com a prática de exercícios físicos; e apreender possíveis fatores de estresse que se fazem presente na prática profissional dos policiais militares.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, sistematizado a partir dos processos

de trabalho de uma corporação da Polícia Militar do Ceará, especificamente da Polícia Comunitária, denominada “Ronda do Quarteirão”. Esse grupamento foi criado para uma melhor aproximação da polícia com a população no intento de propiciar segurança com base na inserção da polícia na comunidade. Assim, passou a ser denominada no estado de “Polícia da boa vizinhança”, pelo seu caráter de se opor aos meios da polícia tradicional, onde sua missão é a prevenção do crime e em último caso a repressão. Nesse contexto, a construção desse relato de experiência ocorreu com base na vivência de um dos autores, que integra esse grupamento.

Com ações ostensivas, o mesmo policial trabalha em turnos diversos. Desse modo, no município em que foi realizada a vivência aqui relatada era subdividido em dez áreas estratégicas, cada contando com equipes em três turnos: Turno “A” (6 às 14 horas); turno “B” (14 às 22 horas); e turno “C” (22 às 6 horas). Vale ressaltar que a deontologia militar pressupõe o elevado a condição de missão, desse modo, o Policial Militar se encontra sempre em serviço, embora não fardado.

O trabalho foi realizado conforme a resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde que estabelece a eticidade da pesquisa em: autonomia, beneficência, não maleficência, justiça e equidade, bem como respeitando os princípios da ética militar.

Repercussão da rotina de trabalho com a prática de Exercícios Físicos

Nas últimas décadas o estilo de vida humano transformou-se consideravelmente em função dos avanços científicos e

tecnológicos. Esses avanços proporcionam conforto e comodidade, todavia, faz com que as pessoas não realizem mais determinadas atividades físicas, tais como lavar roupas, o que culmina com o agravamento na situação de saúde e doença da população (REPRESAS, 2000).

Em virtude disso, o exercício físico tem sido reconhecido pelos efeitos saudáveis para os praticantes, assim, é possível relacioná-la a alterações positivas no combate e ou prevenção de doenças, bem como na qualidade de vida. Por isso, o reconhecimento das vantagens da prática de exercícios físicos na promoção da saúde, em especial na redução da incidência das doenças crônico-degenerativas, vem despertando atenção por parte de diversos pesquisadores (PALMA, 2000; PITANGA, 2004).

A necessidade de mais estudos relacionados à área da saúde e trabalho parece ser imprescindível. Em geral, o pesquisador se depara com uma conjuntura que tem se mostrado demasiadamente desfavorável à saúde dos trabalhadores. Segundo Fraga (2005) os registros oficiais segregam os casos de acidente de trabalho envolvendo os Policiais Militares. Em razão disso, as questões da segurança pública são temas que vêm conquistando espaço nas discussões das mais diversas esferas da sociedade brasileira, que vivem atualmente, numa situação de insegurança generalizada. Contudo, pouco se tem estudado em relação a saúde daqueles que trabalham nessa área (FRAGA, 2005).

Em relação ao serviço policial, Monteiro e Gomes (1998) alertam que a qualidade de vida tem a ver tanto com a produtividade, quanto a interação do indivíduo com a organização em que atua.

Nesse sentido, o estresse e os distúrbios emocionais acumulados no serviço policial, podem originar número significativo de problemas na saúde, dentre eles as doenças cardiovasculares; distúrbios gastrintestinais; excesso de peso; alcoolismo e tabagismo.

A realidade da Polícia Militar do Ceará não vem sendo diferente da relatada por Fraga (2005). A prática de exercícios físicos é de suma obrigatoriedade, mas ocorre apenas na fase de formação dos servidores, visto que após esse período, essa prática passa a ser intitulada apenas como teste de aptidão física, que é aplicado no período de promoções de graduação ou patente.

A grande maioria da corporação está ciente que bons níveis de aptidão física são necessários para o desempenho do serviço policial militar, para o cumprimento do dever constitucional de preservar a ordem pública e executar o policiamento ostensivo, mas poucos vivenciam essa prática. Os policiais militares representam uma classe de trabalhadores diferenciados, por conta de vários fatores que influenciam o exercício da sua profissão, dentre os quais podem ser destacados a convivência com a violência e o risco de morte, a carga e condições de trabalho e o estresse. Esses aspectos são algumas das barreiras enfrentadas por esses profissionais para a prática regular de exercícios físicos (COSTA et al., 2007).

Outro fator que deve ser levado em conta, é a escala de trabalho, que faz com que os servidores se dediquem inteiramente ao serviço policial. As mudanças de turno ("A", "B" e "C") constantes, fazem com que o trabalhador não tenha um turno fixo de trabalho, dificultando mais ainda que se tenha uma prática regular de exercícios físicos. Assim, a principal barreira para prática de exercícios físicos pelos Policiais Militares

que atuam no município estudado, é a falta de tempo, em função dos compromissos familiares e da jornada de trabalho.

Fatores de estresse e o trabalho dos Policiais Militares

O exercício da profissão policial leva seus profissionais ao enfrentamento diário de contingências de muito desgaste psicológico, pois precisam estar sempre prontos para proteger a sociedade, atentos para perceber qualquer situação de perigo e intervir de forma preventiva, sem que comprometa o controle da situação. A inteligência emocional pode ser compreendida como a capacidade de perceber, compreender e controlar as emoções, o que melhora o manejo do estresse. Os indivíduos estressados são mais suscetíveis a experimentar emoções com menos interferência do raciocínio.

O impacto do trabalho na saúde das pessoas tem sido foco de diversos estudos. Em estudo sobre a organização do trabalho, Dejours (2007) aborda questões relacionadas à carga física e mental que circula nesse contexto. Seu estudo indica que ao elevar o peso psíquico do trabalho, a atividade laboral torna-se fonte de tensão e desprazer, convergindo em fadiga, astenia e outras problemáticas.

Segundo Calanzas (2010), muitos dos Policiais Militares, ao ingressarem na carreira militar, são atraídos pelo status da profissão, pela possibilidade de ascensão e "segurança" do concurso público. Porém, com o decorrer do tempo, deparam-se com a falta de reconhecimento, elevada percepção de risco e risco real, perdas de colegas e sofrimento mental represado pela corporação.

O estresse é definido por Lipp (2004), como um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo. A volta ao equilíbrio pode ocorrer pelo término da fonte de estresse ou quando se aprende a lidar com ela adequadamente, mesmo em sua presença. Porém, nem sempre a volta ao equilíbrio pelo organismo ocorre de forma satisfatória.

Embora a base do grupo “Ronda do Quarteirão” seja a polícia comunitária, os policiais lidam muito com a violência e morte, que influencia na rotina desses profissionais. Esses estão suscetíveis a carga de emoções e sentimentos diferenciada, devido a sua missão de aproximar-se da população e combater o crime.

Segundo Costa, et. al. (2007) os policiais estão entre os profissionais que mais sofrem de estresse, porque constantemente ficam expostos ao perigo e à agressão, assim como o seu dever de intervirem em situações de problemas humanos de muito conflito e tensão. Pelas características da sua profissão, muitos policiais sofrem da síndrome de *burnout*, um tipo específico de estresse crônico.

A síndrome de *burnout* se caracteriza por apresentar sintomas e sinais de exaustão física, psíquica e emocional, que decorrem de uma má adaptação do indivíduo a um trabalho prolongado e com uma grande carga de tensão. O termo serve para designar um estágio mais acentuado do estresse que atinge profissionais cujas atividades exigem um alto grau de contato interpessoal, a exemplo dos policiais, enfermeiros e assistentes sociais, entre outros. Esse quadro propicia o surgimento de patologias e disfunções, tais como a hipertensão arterial, úlcera gastroduodenal, obesidade, câncer, psoríase e tensão pré-menstrual, que

são as mais estudadas entre aquelas relacionadas ao estresse (COSTA et. al., 2007).

Assim sendo, da mesma forma que a sociedade exige e necessita de policiais competentes, honestos e comprometidos com os ideários da organização a que pertencem, esses profissionais precisam ser acompanhados e melhor avaliados no que tange as suas condições de saúde, principalmente aos aspectos psicossomáticos, onde o variável estresse possui maior influência. Portanto, a avaliação psicológica deve ser aplicada não somente no processo seletivo de pessoal para o trabalho, mas também no decorrer de sua função, pois o trabalhador é submetido diariamente a situações desgastantes que colocam em risco a própria vida, o que exige preparo físico e emocional. Os Policiais Militares devem ter atendimento psicológico garantido durante toda a carreira, todavia, essa realidade não se faz presente na instituição Polícia Militar do Ceará.

A instituição Polícia Militar foi criada e se sustenta sobre os pilares da hierarquia e da obediência e todo indivíduo que ingressa nas fileiras da corporação é ciente dessa tradição. Assim, nem sempre os trabalhadores possuem oportunidade de expor suas reivindicações, pois geralmente prevalece a hierarquia.

Minayo, Souza e Constantino (2007) investigaram características socioeconômicas, qualidade de vida, condições de trabalho e de saúde de Policiais Militares. Nesse sentido, os autores destacam que os policiais são as maiores vítimas do desempenho de suas atividades, sobretudo aqueles que exercem funções operacionais (não administrativas). Diferentes variáveis estão associadas a vivência de risco nas corporações, em que se destacam as condições de trabalho, em especial, o exercício de outras

atividades no período legal de descanso, fato que ocorre para complementar a renda orçamental da família.

O estresse pode ter um efeito devastador na pessoa que deve tomar decisões rápidas, e agir com precisão. Trata-se de uma condição que proporciona a dificuldade de tomada de decisão e causa confusão mental no profissional. O profissional que está executando um trabalho de resgate, executar uma ordem de prisão ou até mesmo um tiro, precisa ter plena consciência de seus atos para realizar a melhor opção.

Ao considerar a polícia como profissão, como uma especialização na divisão sociotécnica do trabalho, Consul (2005) destaca que o policial é um sujeito que desenvolve um processo de trabalho. Todavia o exercício da profissão policial não pode ser levado como um mero emprego, mas sim elevada ao status de missão, pois não são poucas às vezes em que o policial precisa abrir mão do convívio familiar, de horários e de fins-de-semana, para exercer com plenitude suas atribuições de defensor da sociedade, mesmo sabendo que nem sempre será reconhecido por seu trabalho. Um único momento de distração pode trazer conseqüências fatais e, para evitar isso, o policial deve encarar todas as ocorrências com a mesma atenção e profissionalismo. A principal atividade que poderá melhorar sua condição profissional nas ruas é o treinamento físico, técnico e psicológico constante. No entanto, essas atividades são vivenciadas apenas no momento em que ingressa na corporação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho veio ressaltar que muitos benefícios são adquiridos através da

prática de exercícios físicos, sendo estes que são de fundamental importância para um melhor desempenho no trabalho, em conseqüência geram mais disposição e vivacidade para as atividades diárias, pois os mesmos ajudam na diminuição da ansiedade, melhora da autoestima e proporcionam uma melhor qualidade do sono. Todavia, a carga excessiva do trabalho da Polícia Militar gera uma falta de tempo e indisposição, que acarreta em uma alimentação inadequada, elevado grau de sedentarismo e desinteresse pela prática de exercícios físicos.

A insatisfação com as funções desempenhadas, a realização de trabalho além do horário de expediente normal, o relacionamento entre superiores hierárquicos e a falta de efetivo, podem acarretar acúmulo de atividades para o policial no exercício de sua função, apresentando associação com o estresse. A partir disso, se faz necessária a criação de um efetivo programa de diagnóstico, orientação e controle do estresse presente no dia-a-dia dos policiais, através de *check-up* médico e psicológico; de uma política institucionalizada de exercícios físicos, esporte e lazer; assim como o aumento do número de policiais e redução da carga horária de trabalho.

Ao longo da carreira militar revelou-se uma típica insatisfação, que é fruto de um processo histórico, que desgasta a credibilidade externa desses profissionais junto à população, por meio da formação de uma imagem de ineficácia da sua atuação e de uma atuação corrupta, além do desgaste dos policiais na possibilidade de obter melhores condições de trabalho.

A vivência propiciou esclarecer diversas situações que afetam diretamente o cotidiano de policiais militares. Questões como as relações de comando, o relacionamento interpessoal, o cumprimento de tarefas,

os padrões de obediência e desempenho funcional, além das questões de satisfação e motivação para o trabalho influenciam diretamente no desempenho funcional da profissão. Nesse sentido, a instituição Polícia Militar deve tomar consciência da necessidade de rever alguns conceitos, imprimindo novos modelos de relação profissional e pessoal, onde se possa valorizar o respeito ao indivíduo e o reconhecimento das limitações em relação a tarefa a ser executada. É notória a necessidade de escuta desses profissionais, independente do cargo ou da posição que ocupam.

REFERÊNCIAS

- ARAUJO, G. A.; SOARES, M. J. G. O.; HENRIQUES, M. E. R. M. Qualidade de vida: percepção de enfermeiros numa abordagem qualitativa. **Rev. Eletr. Enf. [Internet]**. Goiânia v. 11, n. 3., p. 635-641, jul./set. 2009.
- CALANZAS, M. E. Resenha. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 1, p. 206-211, jan. 2010.
- CASSANI, A. P.; CAVASSANI, E. B.; BIAZIN, C. C. **Qualidade de vida no trabalho**: fatores que influenciam as organizações. Anais - XIII SIMPEP – Bauru, SP, Brasil, p. 1-8, nov. 2006.
- CONSUL, J. C. D. P. **Brigada Militar**: Identifique-se! A Polícia Militar revelando sua identidade. Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Serviço Social da Pontifícia Universidade Católica do RS. Porto Alegre: PUCRS, 2005.
- COSTA, M. et. al. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. **Rev. Panam. de Saúde Pública**, Whashington, v. 21, n. 4., p. 217-22, abr. 2007.
- DEJOURS, C. **A loucura do trabalho**: estudo de psicopatologia do trabalho. 5. Ed. São Paulo: Cortez, 1992.
- DEJOURS, C. A carga psíquica do trabalho. In: DEJOURS, C.; ABDOUCHELI, E.; JAYET, C. **Psicodinâmica do trabalho**: contribuições da escola dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho. São Paulo: Atlas, 2007.
- FRAGA, C. K. **A Polícia Militar Ferida**: Da violência visível à invisibilidade da violência nos acidentes em serviço. 2005. 259f. Tese (Curso de Doutorado em Serviço Social) – Faculdade de Serviço Social da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2005.
- LIPP, M. E. N. **O stress está em você**. 6. ed. São Paulo: Contexto, 2004.
- MINAYO, M. C. S.; SOUZA, E. R.; CONSTANTINO, P. Riscos percebidos e vitimização de policiais civis e militares na (in) segurança pública. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 11, p. 2767-2779, jan. 2007.
- MONTEIRO, M. S.; GOMES, J. R. Reestruturação produtiva e saúde do trabalhador: um estudo de caso. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, abr./jun. 1998.
- PALMA, A. Atividade Física, processo Saúde-Doença e Condições Sócio-Econômicas: uma revisão de literatura. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.14, n.1, p. 97-106, jan./jun. 2000.
- PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da Atividade Física, Exercício Físico e Saúde**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2004.
- REPRESAS, J. P. **As 7 Biorotas para a Saúde, o Bem-Estar e a Longevidade**. Rio de Janeiro: Record, 2000.

VASCONCELOS, Anselmo Ferreira.
Qualidade de vida no trabalho: origem,
evolução e perspectivas. **Cadernos de**

Pesquisas em Administração, [Internet].
São Paulo, v. 8, n. 1 jan/mar 2001.

HEALTH WORKER AND QUALITY OF LIFE: experience in a battalion of Community Police in the sertão region of Ceará

ABSTRACT

The present text was constructed from experience practical in one Company of the Battalion of Policy Military of Ceara and objective to discuss the relationship between the routine work of Policy Military of Ceara in detriment of the your quality of life. For this, was necessary: Identify the impact of routine work with physical exercise; and learn possible factors of stress that are present in the practice professional of the military police. Given the results, it is necessary the creation of psychological, physical, and technical support programs to the military police, as well as improvements in their working conditions.

Keywords: Occupational Health; Police; Quality of Life

LA SALUD DEL TRABAJADOR Y CALIDAD DE VIDA: la experiencia de un batallón de Policía Comunitaria en la región sertón del Ceará

RESUMEN

El presente texto se construye a partir de la experiencia práctica en una compañía del batallón de la Política Militar de Ceará y el objetivo de discutir la relación entre el trabajo rutinario de la Política Militar de Ceará, en detrimento de la calidad de vida. Para ello, era necesario: Identificar el impacto del trabajo de rutina con el ejercicio físico; y aprender posibles factores de estrés que están presentes en la práctica profesional de la policía militar. Dados los resultados, es necesario la creación de programas psicológicos, físicos y técnicos de apoyo a la policía militar, así como mejoras en sus condiciones de trabajo.

Palabra clave: Salud Ocupacional; Policía; Calidad de Vida

Recebido em: agosto/2014
Aprovado em: fevereiro/2015