

Um estudo dos impactos dos serviços noturnos na qualidade de vida do policial militar.

A study of the impacts of night services on the quality of life of military police.

Luiz Gustavo Albergaria Stadler^I

Pedro Luiz Ferro^{II}

Sandro Roberto Campos^I

^I Polícia Militar do Estado do Espírito Santo, ES, Brasil

^{II} Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, ES, Brasil

Resumo

A atuação da Polícia Militar é pautada por inúmeros desafios a começar por sua imensa missão constitucional: a preservação da ordem pública. Repousa nesse cenário os atendimentos críticos a emergências, mutilações e a constante proximidade com a morte. As cargas horárias excessivas em trabalhos diurnos somadas aos ambientes inóspitos têm acarretado impactos na saúde e qualidade de vida do policial militar. O objetivo deste trabalho é analisar os impactos decorrentes dos serviços noturnos na qualidade de vida dos policiais militares e as lacunas de amparo legal a esses servidores. Visando alcançar esse objetivo, foi realizado um levantamento de artigos, legislações e documentos institucionais em sites oficiais e em plataformas acadêmicas. A pesquisa foi desenvolvida através do método dedutivo. Ao final deste artigo, impactos foram observados, assim como a precária abordagem legal que retrata a valorização do policial militar no cenário dos serviços noturnos, suas lutas em meio ao trabalho inóspito e difícil nas arenas dos mais graves conflitos humanos bem como suas comparações com trabalhadores “não constitucionais”, presentes e, ao mesmo tempo, invisibilizados.

Palavras-chave: Impactos; Serviços noturnos; Sono; Qualidade de vida; Policial Militar.

Abstract

The work of the Military Police is marked by numerous challenges, starting with its immense constitutional mission: the preservation of public order. Critical emergency care, mutilations and the constant proximity to death are part of this scenario. Excessive working hours and inhospitable environments have had an impact on the health and quality of life of military police officers. The aim of this study is to analyze the impacts of night shifts on the quality of life of military police officers and the gaps in legal protection for these personnel. In order to achieve this objective, a survey of articles, legislation and institutional documents was carried out on official websites and academic platforms. The research was carried out using the deductive method. At the end of this article, harmful impacts were observed, as well as the precarious legal approach that portrays the valorization of the military police in the scenario of night services, their struggles in the midst of inhospitable and difficult work in the arenas of the most serious human conflicts as well as their comparisons to “non-constitutional” workers, present and at the same time invisibilized.

Keywords: Impacts; Night services; Sleep; Quality of life; Military police.

Introdução

Os policiais militares do Brasil encontram-se inseridos em um ambiente de intensa efervescência social e lidam com todos os tipos de crise que se possa imaginar. Com efeito, adiante verificam-se algumas das mais diversas manchetes diárias de situações que ensejaram profundos impactos a esses profissionais:

[...] Quatro policiais militares morreram após um acidente com uma carreta [...] no sudoeste de Goiás [...] nesta quarta-feira [...] a viatura ali talvez tenha perdido o controle e bateu no bico da lanterna dele. (Macêdo, 2024).

[...] Três homens morrem e um policial militar fica ferido após troca de tiros na Região Metropolitana de Salvador. (G1, 2024).

[...] Um sargento da Polícia Militar da Paraíba e um assaltante foram mortos na madrugada deste sábado (10) no bairro de Varadouro, em João Pessoa, nas proximidades do Cemitério da Boa Sentença. (O POVO, 2024).

[...] suspeitos mortos por confrontos com a polícia aconteceu na noite de sexta-feira (9), no Morro São Bento, em Santos. Dois homens, de 36 e 37 anos, foram baleados com tiros de fuzis em confronto com PMs do 4º Batalhão de Choque, do Comando de Operações Especiais (COE). (G1, 2024).

[...] Antes de morrer, PM denunciou falta de condições de trabalho em UPP. ‘Policial não é guerrilheiro’, disse o soldado Michel de Lima Galvão, num áudio gravado” (Araújo, 2024).

[...] De acordo com a Secretaria Estadual de Segurança Pública (Sesp), policiais foram mortos enquanto perseguiam suspeitos de roubo na madrugada deste domingo (16), no bairro Santa Bárbara, em Cariacica, na Grande Vitória. Dois criminosos se renderam e outros dois ficaram escondidos atrás de um caminhão e surpreenderam os militares. (Oliveira e Silva, 2022).

Após realizadas buscas pela internet, foi retirado um pequeno conjunto de recentes notícias do G1, relevante canal de mídia em geral do Brasil, dentre outras fontes de notícias, entre os anos de 2022 e 2024. As constantes notícias violentas envolvem os policiais militares como protagonistas nas diversas cenas conflagradas por crimes, tanto como autores quanto como vítimas. Suas atividades são cercadas por enormes desafios que podem custar suas próprias vidas. Os termos “noite” ou “madrugada” aparecem com bastante frequência em diversos



noticiários jornalísticos sobre suas mais diversas atividades cotidianas. A seguir, verificam-se aspectos relevantes extraídos dos artigos científicos de periódicos pesquisados e que apontam para a relevância dos impactos sofridos por policiais militares no exercício de suas atividades, em especial nos períodos noturnos.

Em revisão sistemática contendo 11 estudos acerca dos impactos das atividades noturnas na vida dos policiais militares, constatou-se que os profissionais que se revezam em turnos noturnos apresentaram efeitos nocivos, como qualidade do sono prejudicada, insatisfação com o trabalho, estado de alerta reduzido, ronco e distúrbios respiratórios, altas taxas de lesões e dificuldades nas conduções simuladas. (Bernardo *et al.*, 2015).

Em levantamento realizado em parceria com 20 profissionais da segurança pública e privada, objetivando conhecer os efeitos do trabalho noturno em sua saúde, foi constatado que “[...] as queixas de cansaço físico e psíquico, estresse, desregulação do ciclo do sono e impactos nos relacionamentos sociais estão associados aos processos de adoecimentos e sofrimentos físicos e psíquicos no trabalho noturno” (França *et al.*, 2019).

Essas queixas estão em sintonia com os serviços noturnos; o estresse contínuo predispõe os policiais militares a apresentarem má qualidade do sono, desenvolvendo prejuízos na área da saúde física e mental, afetando a qualidade de vida e desempenho no trabalho (Pinto, 2018).

Após as exposições anteriores, o presente artigo busca responder às seguintes questões de pesquisa: quais são os possíveis impactos causados pelas atividades de policiamento noturno na qualidade de vida dos policiais militares e quais são as lacunas legais que deveriam amparar esses trabalhadores?

Este trabalho tem como objetivo analisar os impactos decorrentes dos serviços noturnos na qualidade de vida dos policiais militares e as lacunas de amparo legal para esses servidores. Como objetivos intermediários, propõem-se: problematizar o sofrimento adquirido pelos policiais militares decorrentes dos serviços noturnos e analisar as possíveis lacunas legais que poderiam amparar o serviço dos policiais militares nos serviços noturnos.

Inicialmente, supõe-se que os policiais militares são impactados em sua saúde física e mental em razão dos serviços noturnos, o que gera consequências na qualidade de vida desses profissionais. Existem vazios em leis e regulamentos quanto ao serviço noturno e que intensificam os impactos causados, precarizando ou inviabilizando a criação de serviços de amparo, proteção e a valorização desses profissionais. Esses aspectos acabam por contribuir para o processo de invisibilização dos policiais militares, enquanto igualmente trabalhadores citados na Constituição Federal do Brasil, ocultando a relevância das suas atividades críticas perante a sociedade, ao próprio ordenamento jurídico e a busca por melhores condições de serviço e maior qualidade de vida.



1. Materiais e métodos

Para a elaboração do presente trabalho, realizou-se um levantamento de artigos, legislações e documentos institucionais em sites oficiais e em plataformas acadêmicas. Optou-se pela revisão de literatura bibliográfica como meio de obtenção dos dados. As buscas por “qualidade de vida”, “sono”, “impactos”, “serviços noturnos”, “rondas”, “turnos” foram realizadas com o objetivo de agregar pesquisas acadêmicas visando a identificação dos principais impactos observados.

Como critérios de inclusão, foram considerados artigos que abordassem os impactos dos serviços noturnos ou das cargas horárias excessivas na qualidade de vida dos policiais militares, publicados em periódicos com classificação Qualis entre A1 e B3 nos quadriênios 2013–2016 e 2017–2020, visando obter material da melhor qualidade possível para este trabalho. Das buscas realizadas nas plataformas SciELO, Pepsic e Google Acadêmico, foram encontrados 20 artigos; apenas seis atenderam aos critérios de seleção estabelecidos.

Para investigar as lacunas legais relativas ao amparo dos policiais militares no contexto dos serviços noturnos, foram levantados regulamentos, legislações e documentos oficiais em sites institucionais do Exército Brasileiro, do Ministério da Justiça (Secretaria de Direitos Humanos), da Organização Internacional do Trabalho e da Polícia Militar do Estado de São Paulo, além de páginas que discutem aspectos controversos e apontam possíveis falhas de proteção a esses profissionais. O objetivo foi relacionar os aspectos mais relevantes identificados e evidenciar dispositivos legais que ainda carecem de maiores esclarecimentos.

A pesquisa foi desenvolvida pelo método dedutivo, que, por meio de leituras, observações e análises, permite inferir conclusões gerais sobre o cenário estudado (Gil, 2021).

Quanto aos fins, a pesquisa adotada foi do tipo explicativa, pois, a partir da avaliação, discussão e análise dos materiais coletados, tornou-se possível esclarecer o problema de pesquisa e confirmar as hipóteses levantadas (Vergara, 2016).

Também foi utilizado o Microsoft Visio objetivando a elaboração de diagramas explicativos e relacionais, conforme figuras 1, 2, 3 e 4 distribuídas ao longo do artigo, acerca de informações mais relevantes extraídas das análises, bem como sugestões desenhadas a partir dos artigos científicos pesquisados, artigos, leis e documentos oficiais.



2. Resultados

2.1 Impactos na qualidade de vida do policial militar

Foram avaliados cinco artigos que buscaram apresentar os impactos causados pelo trabalho noturno na qualidade de vida dos policiais militares, sendo também consideradas as cargas horárias em excesso.

Em estudo realizado acerca da influência da qualidade do sono no contexto da qualidade de vida no trabalho de policiais militares em 2019 em três municípios do estado da Bahia, foi identificada associação estatisticamente significativa, ou seja, quanto menor a qualidade de vida no trabalho menor será a qualidade do sono. A associação foi verificada nas cinco esferas investigadas, são elas: Biológica/Fisiológica; Psicológica/Comportamental; Sociológica/Relacional; Econômica/Política; Ambiental/Organizacional (Oliveira *et al.*, 2023).

No grupo estudado — composto por 298 policiais militares lotados em companhias independentes de policiamento especializado em três municípios da Bahia — 183 indivíduos (61,4%) apresentaram má qualidade do sono. Observou-se uma correlação moderada e positiva entre a dimensão biológica/fisiológica (disposição física e mental, capacidade de trabalho, acesso a serviços de saúde e assistência social, tempo de repouso) e a qualidade do sono, indicando que piores condições biológicas/fisiológicas estão associadas a pior qualidade do sono. As outras dimensões apresentaram associação positiva fraca, dimensão psicológica/comportamental (autoestima, significância da tarefa, feedback, desenvolvimento pessoal e profissional), sociológica/relacional (liberdade de expressão, relações interpessoais, autonomia, tempo de lazer), econômica/política (recursos financeiros, benefícios extras, jornada de trabalho, segurança de emprego) e ambiental/organizacional (condições de trabalho, oportunidade de crescimento, variedade e identidade da tarefa) (Oliveira *et al.*, 2023).

Os autores ainda apontam que não existe uma política pública nacional voltada à saúde dos policiais militares, sendo considerados profissionais de extrema relevância e que realizam sérias interfaces junto à sociedade como um todo (Oliveira *et al.*, 2023).

No estudo conduzido com 92 policiais militares que atuam no 1º BPM e 6º BPM na cidade de Palmas no estado do Tocantins em 2015, o objetivo foi o de verificar a qualidade de vida no trabalho policial e identificar estratégias organizacionais para minimizar os impactos da privação de sono na saúde dos agentes que desempenham a radiopatrulha noturna. Como resultado, identificou-se que 25% dos policiais referiram dificuldades para dormir e 57% relataram nível de cansaço ‘bastante’ ou ‘extremo’ ao final da jornada. (Alcanfor; Costa, 2016).



Em outras leituras, 51% relataram praticar exercícios físicos (aproximadamente metade da amostra). Além disso, 54% declararam-se ‘nada’ ou ‘muito pouco’ satisfeitos com as condições de trabalho. Nesse contexto, 24% da amostra apontou a necessidade de outras fontes de renda para sustentar a família e todos os participantes relataram não receber adicional noturno (Alcanfor; Costa, 2016).

As estratégias organizacionais identificadas para a melhoria da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) incluíram: oferta de atividades físicas no ambiente de trabalho, porém fora do turno de trabalho; revezamento entre turnos diurnos e noturnos nas atividades de radiopatrulha; concessão de folgas quando a carga horária do militar é excedida; e a disponibilização de atendimento médico e odontológico básico no ambiente de trabalho (Alcanfor; Costa, 2016).

Em uma revisão sistemática que avaliou 11 diferentes artigos que buscou avaliar os efeitos do trabalho em turnos na qualidade do sono de policiais, verificou-se que os policiais militares em suas atuações noturnas apresentam sonolência em maior proporção, redução da duração do sono com manifestações de roncos, insatisfação pelo trabalho exercido, além de lesões provenientes da sonolência e prejudicada condução simulada. A pesquisa em sede de discussão, apresentou relevante aspecto quando retratou que esses profissionais acabam por não participarem de exercícios físicos, fato que acaba agravando o quadro de impactos em sua saúde em razão das longas jornadas noturnas (Bernardo *et al.*, 2015).

Nessa pesquisa foi averiguado que o trabalho em turnos provoca prejuízos na qualidade do sono dos policiais e que isso pode engendrar graves consequências para sua saúde. Além disso, os prejuízos podem atingir as atividades sociais e recreativas, perda de produtividade e acarretar acidentes (Bernardo *et al.*, 2015).

Os autores também inferiram que “[...] os maiores problemas relacionados à má qualidade do sono são decorrentes ou observados durante o turno noturno, pois o policial ao exercer sua profissão está exposto a longas jornadas de trabalho e por turnos rotativos [...]” (Bernardo *et al.*, 2015, p. 342).

No trabalho realizado com 80 policiais militares na região Metropolitana do estado do Pará com o objetivo de relatar a prevalência do risco da Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS) e sonolência diurna nesses profissionais, foi identificado que 55% dos indivíduos entrevistados apresentavam risco de sonolência diurna e de SAOS; 13,75% apresentaram risco elevado para ambos. Diante dos resultados do trabalho, os autores inferiram que a alta prevalência de risco de distúrbios do sono poderia estar associada à jornada de trabalho noturna em turno ou escalas, bem como para a faixa etária entre 30 a 40 anos ou mais e maior foco nas graduações de cabos e sargentos (Horta *et al.*, 2023).



Um estudo realizado num grupo de 22 policiais de elite da Brigada Militar da cidade de Porto Alegre - RS, avaliou a relação entre a má qualidade do sono e as consequências decorrentes. Dentre os resultados verificados,

[...] 63,6% dos policiais apresentaram má qualidade de sono [...] e [...] 100% dos entrevistados apresentaram algum tipo de queixa ou distúrbio relacionado ao sono. [...] Por meio do exame de polissonografia, constatou-se que 06 participantes (27,3% da amostra) apresentaram critérios diagnósticos para Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS), [...] 05 policiais militares (22,7% da amostra) apresentaram sonolência diurna excessiva, [...] observou-se que o grupo de policiais com sonolência excessiva apresentou significativa maior prevalência de SAOS, acidentes de trabalho e má qualidade de sono (Pinto *et al.*, 2018, p. 156).

Constatou-se ainda uma maior prevalência de sonolência diurna, de má qualidade do sono e de SAOS nos policiais militares que se envolveram em algum acidente de trabalho em serviço quando comparado ao grupo de policiais que não relataram acidentes de trabalho (Pinto *et al.*, 2018).

Observou-se melhores escores de qualidade de vida nos domínios físico, psicológico, social e de meio ambiente em participantes com boa qualidade de sono. No entanto, apenas nos domínios físico e meio ambiente houve significância estatística (Pinto *et al.*, 2018).

Os autores ainda inferiram: “[...] são necessárias intervenções no sentido de melhorar a qualidade do sono dos policiais para que melhorem sua qualidade de vida e, conseqüentemente, apresentem melhor rendimento no trabalho” (Pinto *et al.*, 2018, p. 159).

Por fim, há de se destacar relevante constatação alcançada pelos autores e que possivelmente possa resumir algo que possa destacar um cenário para além da região pesquisada:

Por meio dessa revisão sistemática pode-se concluir que o trabalho por turnos pode afetar a qualidade do sono e sua privação pode causar prejuízos a saúde do policial. Os maiores problemas relacionados à má qualidade do sono são decorrentes ou observados durante o turno noturno, pois o policial ao exercer sua profissão está exposto a longas jornadas de trabalho e por turnos rotativos, trazendo complicações em seu ciclo biológico e circadiano. Aliado ainda aos perigos a que policiais estão expostos devido às situações de riscos em acidentes e outros adversos a atuação profissional, o trabalho em turnos exige constante estado de alerta devido aos perigos da profissão, provocando deste modo, complicações severas à saúde. Assim, sugere-se a necessidade de ações e estratégias para melhora na qualidade do sono e benefícios a saúde desses profissionais, principalmente por meio de programas de exercícios físicos que são excelentes ferramentas de enfrentamento destas consequências. (Bernardo *et al.*, 2015, p. 342).

De acordo com a exposição dos resultados, restaram claras as percepções dos impactos na saúde física e mental dos policiais militares, havendo consideráveis lastros entre as noites de sono perdidas em decorrência de seus serviços destinados à sociedade, tais quais de ope-



rações, policiamentos e enfrentamentos nos mais diversos contextos conflitivos. Igualmente depreenderam-se necessidades de medidas que possam interferir beneficentemente na melhoria da QVT desses profissionais.

2.2 Análise das lacunas legais da atuação do policial militar nos serviços noturnos

A Organização Internacional do Trabalho (OIT) conceitua o “trabalho noturno” como o “[...] trabalho que seja realizado durante um período de pelo menos sete horas consecutivas, que abranja o intervalo compreendido entre a meia-noite e as cinco horas da manhã” (OIT, 1990, n.p.).

A Convenção nº 171 da OIT (1990) relativa ao trabalho noturno estabeleceu, dentre outros direitos, a compensação aos trabalhadores noturnos em relação à duração do trabalho e à remuneração. Vale destacar alguns aspectos:

[...] Se os trabalhadores solicitarem, eles poderão ter direito a que seja realizada uma avaliação do seu estado de saúde gratuitamente e a serem assessorados sobre a maneira de atenuarem ou evitarem problemas de saúde relacionados com seu trabalho:

- a) antes de sua colocação em trabalho noturno;
- b) em intervalos regulares durante essa colocação;
- c) no caso de padecerem durante essa colocação problemas de saúde que não sejam devidos a fatores alheios ao trabalho noturno (Organização Internacional do Trabalho, 1990, n.p).

O arcabouço internacionalmente estabelecido nos preceitos anteriores aborda a terminologia “trabalhador”. Mais adiante veremos analiticamente o contexto do policial militar ainda desprovido dessa classificação e o quanto ainda necessita de acolhimento e amparo constitucional.

Os serviços noturnos das polícias militares não se encontram em postulados institucionais com níveis de detalhamentos mais aprofundados, estando inseridos tão somente nas “escalas de serviços”. O Regulamento Interno e dos Serviços Gerais (RISG) ou R-1 do Exército Brasileiro traz em seu artigo 187 a definição de escalas de serviço como sendo “[...] a relação do pessoal ou das frações de tropa que concorrem na execução de determinado serviço, tendo por finalidade principal a distribuição eqüitativa de todos os serviços de uma organização militar (OM)”. (Brasil, 2016).

O RISG tem sido adotado de maneira geral, complementar ou análoga às polícias militares uma vez que estas instituições são consideradas constitucionalmente enquanto forças auxiliares do Exército Brasileiro segundo o § 6º do artigo 144 da Constituição Federal do Brasil (Brasil, 1988).



Nesse extenso documento mais atualizado, a palavra “noturno(a)” é encontrada quatro vezes e reflete, por inferência, aspectos operacionais de divisões de turnos de serviços, rondas e responsabilidades inerentes na execução dos serviços. Numa busca mais aprofundada acerca do peso do trabalho noturno não estão previstas dimensões qualitativas e de proteção ao trabalho de maneira explícita no âmbito federal.

As funcionalidades dos serviços noturnos estão ancoradas na própria missão constitucional das polícias militares: “preservação da ordem pública e o policiamento ostensivo”. O Regulamento para as Polícias Militares e Corpos de Bombeiros Militares (R-200) aprovado pelo Decreto nº 88.777, de 30 de setembro de 1983, em seu item 21 do art. 2º mencionava o conceito de ordem pública:

Conjunto de regras formais, que emanam do ordenamento jurídico da Nação, tendo por escopo regular as relações sociais de todos os níveis, do interesse público, estabelecendo um clima de convivência harmoniosa e pacífica, fiscalizado pelo poder de polícia, e constituindo uma situação ou condição que conduza ao bem comum (Brasil, 1983).

Já a sua manutenção é conceituada como sendo “[...] o exercício dinâmico do poder de polícia, no campo da segurança pública, manifestado por atuações predominantemente ostensivas, visando a prevenir, dissuadir, coibir ou reprimir eventos que violem a ordem pública” (Brasil, 1983).

O cenário é espinhoso e extremamente abrangente, isso implica aos profissionais missões difusas que requerem enormes capacidades interpretativas a uma conjuntura imensa de tipos diferenciados de conflitos. Quando adentramos aos cenários mais detalhados em ambientes noturnos, o quadro regulamentar não é mencionado, sequer na nova lei orgânica das Polícias Militares recentemente aprovada menciona o cenário noturno e suas implicações.

O Código Penal Militar em seu artigo 203 estabelece como crime militar: “[...] dormir o militar, quando em serviço, como oficial de quarto ou de ronda, ou em situação equivalente, ou, não sendo oficial, em serviço de sentinela, vigia, plantão às máquinas, ao leme, de ronda ou em qualquer serviço de natureza semelhante [...]” (Brasil, 1969).

O dispositivo anterior adverte a relevância do serviço noturno e a imperativa necessidade de o militar estar atento e vigilante aos serviços, ainda mais com incumbências que estão associadas a prisões e enfrentamentos com desfechos fatais.



No site da PM de São Paulo é estabelecido o diferencial entre as atividades administrativas e operacionais:

A jornada de trabalho das Praças da Polícia Militar é de 40 (quarenta) horas semanais conforme o previsto no artigo 3º do Decreto nº 52.054, de 14 de agosto de 2007, para aqueles que atuam em atividades administrativas. As Praças que atuam em atividades operacionais normalmente cumprem a jornada em regime de escala de 12 (doze) horas de serviço por 36 (trinta e seis) horas de folga, nos termos do artigo 5º do referido decreto. Entretanto, podem ser estabelecidos outros regimes de escala de acordo com as peculiaridades da função e do local de atuação (São Paulo, 2024).

Não reduzindo a discussão para um plano maniqueísta, onde os “PMs administrativos” trabalham menos do que os “PMs operacionais”, há de se considerar as noites de sono perdidas. Os vários chamados da população no serviço 190 e os atendimentos a qualquer hora do dia impactam os policiais militares em suas atividades espinhosas que se situam envoltas nas incertezas criminais e nos constantes riscos de vida.

O Decreto Estadual citado anteriormente dispõe sobre o horário de trabalho e registro de ponto dos servidores públicos estaduais da Administração Direta e das Autarquias e consolidou a legislação relativa às entradas e saídas no serviço. Entretanto em nenhum momento diferenciou o peso de ambos os turnos (diurno e noturno).

A Consolidação das Leis Trabalhistas (CLT) preceitua que os serviços noturnos são amparados aos trabalhadores em razão de um adicional de 20% em suas remunerações, reconhecendo encargo considerável e impactante em sua saúde, em conformidade com o artigo 73 (Brasil, 1943).

A Constituição Federal assevera nos direitos sociais constantes em seu artigo 7º, inciso IX que a “[...] remuneração do trabalho noturno [é] superior à do diurno” (Brasil, 1988). E em seu *caput*, aponta de maneira clara que se trata de “trabalhadores urbanos e rurais” (Brasil, 1988).

Em nenhum dispositivo constitucional há qualquer apontamento de diferenciações entre esses trabalhadores, ensejando que todos estejam contemplados pela lei máxima do Brasil. Entretanto, o STF julgou que os policiais militares não fossem contemplados com esse adicional, mantendo as Unidades da Federação a faculdade da contenção dos adicionais noturnos.

Além disso, a decisão menciona que tal direito é previsto na Constituição Federal apenas para servidores civis, e que a retirada dos militares estaduais do artigo que prevê esse direito não ocorreu por equívoco do Poder Legislativo, mas por uma opção consciente de remunerar de forma distinta civis e militares, diante das particularidades do serviço militar (Savoldi, 2024).

Nesse contexto, cabe mencionar que as distinções entre regimes civil e militar não alteram as condições básicas de saúde dos seres humanos, como preconiza o *caput* do art. 5º da



CF: ‘Todos são iguais perante a lei...’ (Brasil, 1988). Assim, os policiais militares seriam tratados como cidadãos de direito distinto?

A Lei Orgânica das Polícias Militares recém instituída no ano passado, não estabelece nenhuma diferenciação nos serviços noturnos, apenas mencionando aspectos concernentes à carga horária: “carga horária com duração máxima estabelecida na legislação do ente federado, ressalvadas situações excepcionais” (Brasil, 2023).

As Polícias Militares com suas missões Constitucionais da preservação da ordem pública e de polícia ostensiva, conforme artigos 24 e 25 da Lei Federal 14.751/2023, menciona que:

[...] são titulares da polícia ostensiva e da preservação da ordem pública, bem como da defesa civil, respectivamente, subordinados aos governadores, e, nas situações extraordinárias, nos termos do § 6º do art. 144 da Constituição Federal, podem ser convocados ou mobilizados pela União, no todo ou em parte, pelo Ministério competente, além de outras hipóteses previstas em lei federal, nos casos de:

I - decretação de intervenção federal, de estado de defesa ou de estado de sítio, precedendo o emprego das Forças Armadas; ou

II - apoio aos órgãos federais mediante convênio ou com anuência do governador do Estado ou do Distrito Federal.

Art. 25. As polícias militares e os corpos de bombeiros militares dos Estados, do Distrito Federal e dos Territórios poderão ser mobilizados pela União no caso de guerra e integrarão a força terrestre designada, que delimitará os aspectos operacionais e táticos de seu emprego, obedecidas as suas missões específicas e constitucionais (Brasil, 2023).

Os aspectos consignados posicionam as Polícias Militares em muitas situações críticas, não estabelecendo com exatidão cargas horárias máximas por assim entenderem que o ato da preservação da ordem pública enseja atuação ininterrupta e com graves impactos para a sociedade civil organizada.

A Lei Federal nº 14.531/2023 (Brasil, 2023) também recentemente instituída e que estabelece, dentre outros aspectos, instituir as diretrizes nacionais de promoção e defesa dos direitos humanos dos profissionais de segurança pública e defesa social, estipulou objeto da atenção especial das diretrizes de saúde ocupacional e de segurança no trabalho em seu artigo 42-D, I e III, respectivamente, “as jornadas de trabalho” e o “trabalho noturno”. Bem como no artigo 42-A, XIII o “incentivo ao estabelecimento de carga horária de trabalho humanizada”.

A mesma lei enfatiza aspectos importantíssimos e que posicionam os profissionais de segurança num epicentro de cenários altamente críticos, reconhecendo seus impactos através da instituição dos aspectos concernentes no artigo 42-E:



- I - a realização de **avaliação em saúde multidisciplinar periódica**, consideradas as especificidades das atividades realizadas por cada profissional, incluídos exames clínicos e laboratoriais;
- II - o acesso ao atendimento em **saúde mental**, de forma a viabilizar o enfrentamento da depressão, do estresse e de outras alterações psíquicas;
- III - o desenvolvimento de **programas de acompanhamento e de tratamento dos profissionais envolvidos em ações com resultado letal ou com alto nível de estresse**;
- IV - a implementação de políticas de prevenção, de apoio e de tratamento do **alcoolicismo**, do **tabagismo** ou de outras formas de **drogadição** e de **dependência química**;
- V - o desenvolvimento de programas de prevenção do **suicídio**, por meio de atendimento psiquiátrico, de núcleos terapêuticos de apoio e de divulgação de informações sobre o assunto;
- VI - o estímulo à prática regular de **exercícios físicos**, garantindo a adoção de mecanismos que permitam o **cômputo de horas de atividade física como parte da jornada** semanal de trabalho;
- VII - a implementação de política que permita o **cômputo das horas presenciais em audiência judicial ou policial em decorrência da atividade**; e
- VIII - a elaboração de cartilhas direcionadas à **reeducação alimentar** como forma de diminuição de condições de risco à saúde e como fator de bem-estar profissional e de autoestima” (Brasil, 2023). (Grifos nossos).

Os termos em destaque apontam para preocupações com a saúde mental dos profissionais de segurança, dentro dos quais os policiais militares estão inseridos. Entretanto, as lacunas ainda são enormes e acentuam grave preocupação não só salarial com a facultativa vontade do ente federado, como também a própria praticidade e o desenvolvimento real de ações contínuas a esses profissionais, monitoramento de sono, acompanhamento dos impactos na saúde e a própria diferenciação dos serviços noturnos e suas implicações.

Restou patente que os problemas decorrentes do sono com as exaustivas escalas de serviço e as complexas e perigosas atividades policiais são de fato existentes e emblemáticas, conforme capítulo anterior.

Gilberto Dimenstein em sua obra “cidadão de papel” (Dimenstein, 1983) já mencionava reflexões muito realistas acerca do alcance real da Constituição Federal para o brasileiro real, onde um mero pedaço de papel traz normatizações importantíssimas voltadas para a população, entretanto, jaz apenas como meras palavras e pouca efetividade prática.

Assim, as lacunas existem em contraponto com mandamentos constitucionais que interpretados acabam por muito mais diferenciar os cidadãos do que os entregar à sua natureza maior enquanto iguais perante à lei e dignos humanamente. Como exigir neste sentido o zelo pelo cumprimento dos direitos humanos aos cidadãos em geral se esses profissionais permanecem invisibilizados e sujeitos a condições análogas às de épocas pretéritas, mesmo na contemporaneidade.



3. Discussões

A segurança é um direito garantido pela Constituição e, para que seja efetivamente assegurada, exige um trabalho cooperativo entre o Estado e a sociedade. Os órgãos estaduais responsáveis pela preservação da ordem pública e pela proteção de pessoas e bens devem atuar de forma contínua para garantir esse direito.

Para que essa atuação seja eficaz e sustentável, é fundamental dedicar atenção especial à saúde dos policiais, que frequentemente enfrentam condições adversas e rotinas estressantes. Investir na saúde do policial militar significa garantir sua aptidão para desempenhar funções com eficiência, ao mesmo tempo em que se preserva sua qualidade de vida e se previne o desgaste que pode comprometer sua atuação em momentos críticos.

Nos artigos pesquisados, identificou-se o impacto do trabalho noturno na qualidade de vida dos policiais, com especial destaque para a qualidade do sono. Os distúrbios do sono podem acarretar perda de produtividade, aumento do risco de acidentes e prejuízos às atividades sociais e recreativas (Bernardo *et al.*, 2015).

O risco de SAOS em policiais foi citado nos artigos pesquisados (Bernardo, 2015), (Pinto *et al.*, 2018), (Oliveira *et al.* 2023) e (Horta *et al.*, 2023). No estudo realizado com os policiais do grupo de elite do estado do Rio Grande do Sul foi identificado que 27,3% dos policiais da amostra apresentavam critérios para o SAOS (Pinto *et al.*, 2018), enquanto no trabalho realizado com os policiais do Pará o percentual de indivíduos que apresentavam risco para a SAOS foi de 55% (Horta *et al.*, 2023).

As correlações mais explícitas quanto aos desgastes oriundos da precariedade do sono com as atividades noturnas, jornadas excessivas de trabalho, puderam ser percebidas conforme trecho a seguir “[...] os maiores problemas relacionados à má qualidade do sono são decorrentes ou observados durante o turno noturno, pois o policial ao exercer sua profissão está exposto a longas jornadas de trabalho e por turnos rotativos” [...] (Bernardo *et al.*, 2015, p. 342). Para os autores Alcanfor e Costa, 2016, p. 14 e 12: “[...] o trabalho noturno desempenhado por policiais militares não é bonificado com adicional noturno [...]” “[...] o expressivo percentual de extremo cansaço ao final da jornada de trabalho identificado entre os militares pesquisados pode estar relacionado à ausência de pausas no trabalho” (Alcanfor; Costa, 2016). Horta *et al.*, 2023, p. 12: “[...] possível associação entre SAOS, patentes de suboficiais e trabalho noturno e podem ter como consequência a estes PMs: maior predisposição para obesidade, hipertensão arterial sistêmica, doenças cardiovasculares, depressão, falhas ou erros severos na execução do seu trabalho [...]”.



Na perspectiva de estratégias voltadas à maior QVT foram mais evidenciadas conforme Oliveira *et al.*, 2023, p. 10: “[...] observou-se que os policiais com pior qualidade do sono apresentaram QVT insatisfatória em todas as dimensões (biológicas/fisiológica; psicológica/comportamental; sociológica/comportamental; econômica/política; ambiental/organizacional)”.

Em continuidade ao contexto da QVT, percebeu-se clara dissonância entre as visões de gestores e trabalhadores de ponta nos dois batalhões estudados em Tocantins, enquanto os primeiros mantinham uma visão de QVT satisfatórias, os demais perceberam necessidades de aprimoramentos (Alcanfor; Costa, 2016).

Estratégias voltadas à maior QVT também foram bem evidenciadas, como por exemplo: “[...] concessão de folgas ao militar que trabalha horas extras; oferta de atividades físicas no ambiente de trabalho, mas não durante o turno; revezamento entre o turno diurno e noturno para a atividade laboral estudada e atendimento médico/odontológico básicos dentro do ambiente de trabalho”. (Alcanfor; Costa, 2016, p. 13). Necessidade da implementação de uma política nacional de saúde voltada especificamente aos policiais militares (Oliveira *et al.* 2023). Programas de exercícios físicos (Bernardo *et al.*, 2015), incremento de exames de polissonografia e acompanhamentos médicos regulares monitorando distúrbios do sono frequentemente além do desestímulo de trabalhos extraoficiais (Pinto *et al.*, 2018).

O trabalho noturno gera consequências negativas na qualidade de vida dos policiais militares. Para desempenhar as atividades no turno noturno o militar precisa agir em contrariedade ao ciclo circadiano¹ mantendo-se atento, muitas vezes por toda a noite. Inclusive para garantir tal conduta as instituições militares contam com um ordenamento legal que prevê penalidades graves para os policiais que dormem no serviço. Não há adicionais noturnos visando possivelmente aumentar a renda familiar, desestimulando trabalhos extraoficiais, agravando o excesso de trabalhos e ainda precarizando a regulamentação procedimental.

Por fim, para melhor descrever as nuances dos serviços noturnos, os impactos sofridos pelos policiais militares quanto aos aspectos da saúde, no cenário das lacunas legais e estratégias de QVT, foram elaborados distintos diagramas relacionais que representam as relevantes interações em torno de quatro eixos observados mais importantes ao longo de todo o conteúdo pesquisado.

¹[...] O ritmo do ciclo circadiano, também chamado de relógio biológico, acontece porque o cérebro recebe estímulos diferentes durante o dia ou a noite, através da produção de hormônios como cortisol e melatonina. Cada pessoa tem o seu próprio relógio biológico e, por isso, as pessoas são classificadas em matutinas, vespertinas ou intermediárias, conforme os períodos de sono e vigília que apresentam nas 24 horas do dia. Ciclo circadiano: o que é, fisiologia e o que pode afetar. Site “Tua Saúde”. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/ciclo-circadino/>. Acesso em: 15 mai.2025.



A partir dos diagramas (Figuras 1 e 3), identificaram-se aspectos procedimentais vagos nos regulamentos das Polícias Militares — sobretudo a ausência de previsões sobre períodos de descanso e outras compensações — o que permitiu inferir impactos acentuados sobre a saúde dos policiais (Figura 2). Esses impactos configuram prejuízos significativos e demandam monitoramento contínuo e políticas de acolhimento direcionadas a esses profissionais.

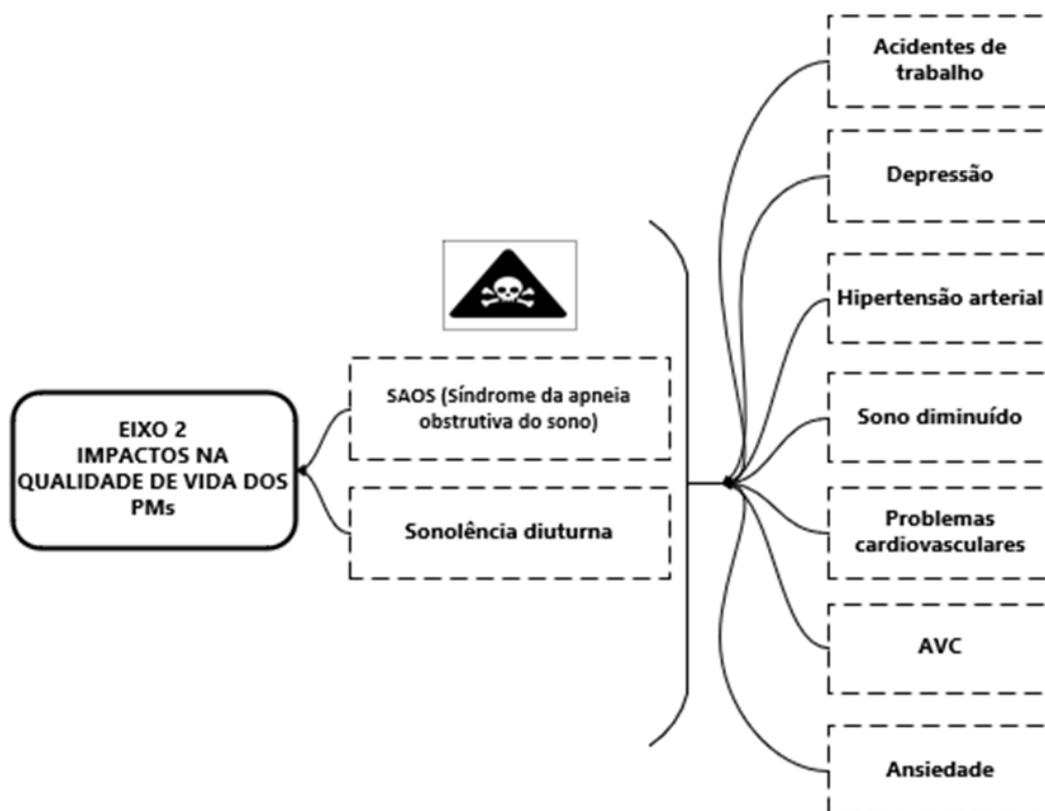
Figura 1 – Eixo 1: Aspectos de relevância dos serviços noturnos.



Fonte: Elaborado pelos autores.

A Figura 2 apresenta a síntese dos aspectos mais relevantes da QVT que podem ser atribuídas aos policiais militares:

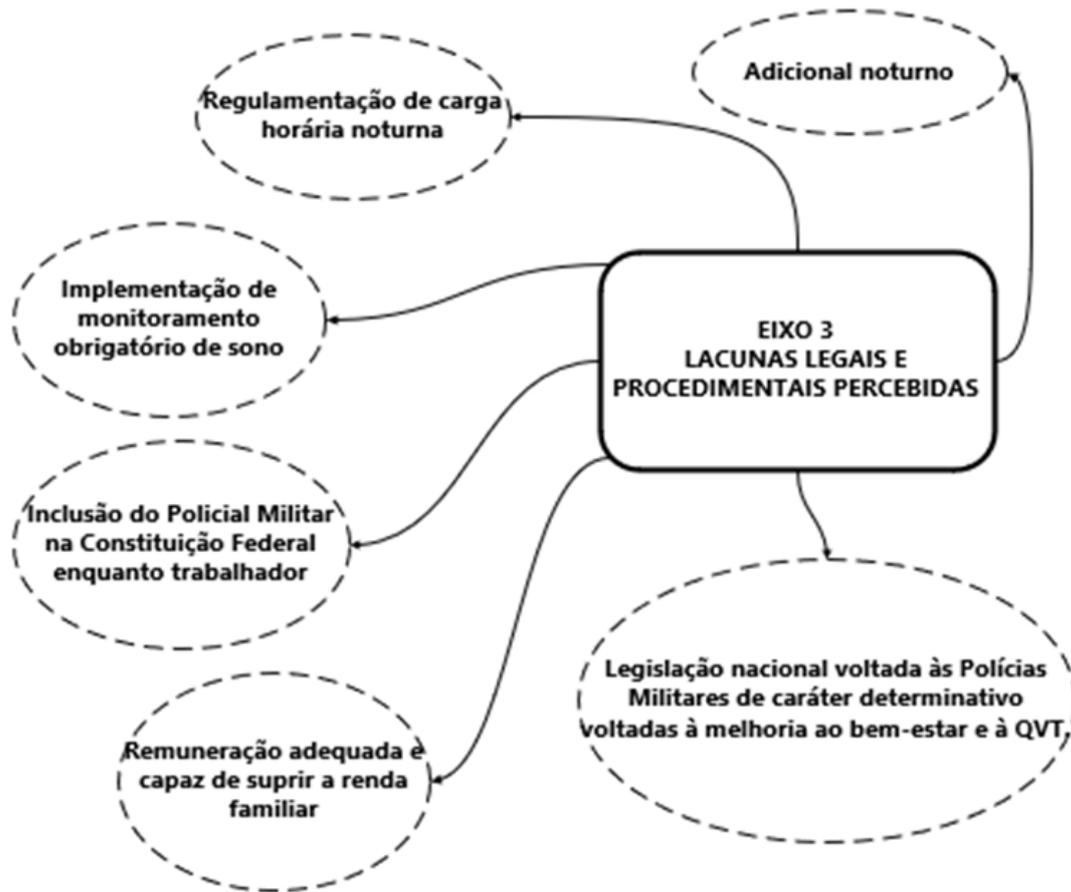
Figura 2 – Eixo 2: Impactos na qualidade de vida dos PMs.



Fonte: Elaborado pelos autores.

Associando-se a esse cenário, a Figura 3 representa de maneira clara as discutidas lacunas legais quanto ao acolhimento e à imperativa necessidade de adequação às Instituições policiais militares como também às outras instâncias do poder público de oferecer desde questões salariais até acompanhamento de sua saúde e promoção de bem-estar. A legislação recente que trata da questão da saúde mental aos profissionais da segurança pública ainda é tímida e não possui um caráter impositivo estabelecendo prazos, percebe-se o quanto que ainda é um mandamento legal distante de ser concretizado na prática.

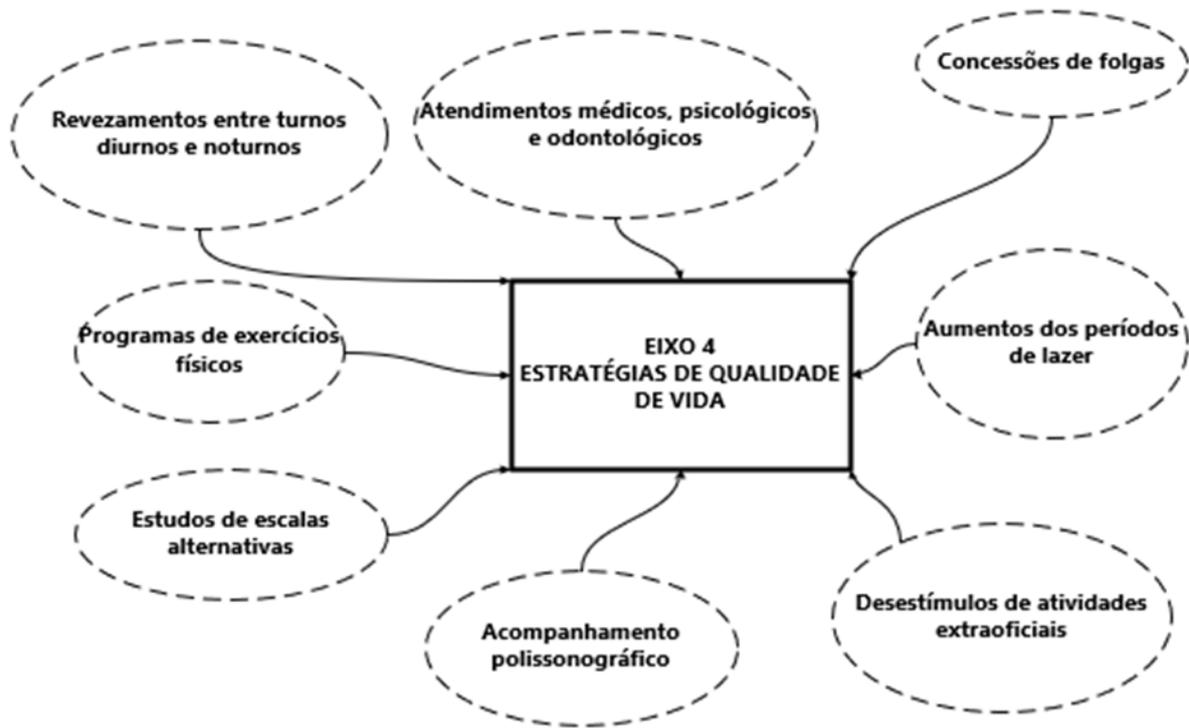
Figura 3 – Eixo 3: Lacunas legais e procedimentais percebidas.



Fonte: Elaborado pelos autores.

A Figura 4 encerra o processo de discussões sintetizando possíveis caminhos ou estratégias de QVT destinadas aos policiais militares. Percebeu-se a necessidade de valorização desses profissionais que atuam ininterruptamente numa nobre missão de atendimentos à população em horários e atividades críticos. Suas participações em atividades letais tanto na condição de agentes, como vítimas e observadores diretos, geralmente são abordadas pela mídia num caráter policialesco, reativo e espetaculoso, mas os sofrimentos decorrentes a esses profissionais permanecem ocultos. A QVT acende uma luz para esse ambiente e eleva a condição dessa criticidade a um contexto mais acolhedor e empático.

Figura 4 – Eixo 4: Estratégias de qualidade de vida (QVT).



Fonte: Elaborado pelos autores.

Considerações finais

O trabalho contínuo realizado por profissionais dos órgãos de segurança pública provoca efeitos negativos: frequentemente hábitos saudáveis são abandonados em prol do cumprimento do dever. A rotina imposta a esses profissionais é repleta de desafios e exige comprometimento constante, o que muitas vezes resulta em sacrifícios relevantes para a saúde física e mental.

A Polícia Militar, enquanto um dos órgãos responsáveis pela segurança pública, precisa manter suas atividades de forma ininterrupta, independentemente das condições e dos horários. Assim, seus membros são frequentemente chamados a atuar em horários imprevisíveis e sob forte pressão, sem possibilidade de interromper suas funções. Esse compromisso com a segurança da sociedade impõe uma carga de trabalho intensa que se reflete diretamente na qualidade de vida desses profissionais.

A busca incessante pela eficiência no cumprimento de suas funções, em muitos casos, leva à negligência de cuidados pessoais, como alimentação adequada, descanso e até mesmo o acompanhamento médico regular, fatores essenciais para garantir o bom desempenho e a integridade física e psicológica. Ao longo do tempo, esses sacrifícios acabam impactando nega-



tivamente a saúde dos policiais, criando um ciclo de desgaste e exaustão que compromete sua capacidade de desempenhar suas funções de maneira eficaz e saudável.

O presente trabalho evidenciou relações entre os trabalhos noturnos aos impactos na saúde desses subterrâneos profissionais, decorrendo de situações agravadoras como jornadas de trabalho excessivas e necessidades de complementação de rendas familiares com trabalhos extraoficiais ou “bicos”. A SAOS e suas consequências para saúde como a depressão, hipertensão arterial, problemas cardiovasculares, dentre outros, foram alguns dos diversos aspectos observados, confirmando a hipótese inicial traçada.

Em outra ponta, as lacunas legais e procedimentais nesse campo de atividade noturna bem como o acolhimento e a garantia de direitos ainda permanecem irresolutas e sem a objetividade devida quanto aos seus amparos. O RISG, assim como a atual política nacional de saúde mental e de direitos humanos voltada aos profissionais de segurança pública, ainda se mostra aquém da realidade vivida por esses trabalhadores. Como exposto, as chamadas “adicionais noturnos”, previstas para trabalhadores em geral conforme entendimento do STF, não são reconhecidas aos policiais militares, que, dessa forma, permanecem sem essa forma de compensação — entre outros aspectos relevantes. Os objetivos propostos e a questão central da pesquisa foram alcançados com base nos trabalhos revisados, nos resultados obtidos e nas discussões sobre suas interações no contexto do serviço noturno e de seus efeitos deletérios.

Estratégias de QVT também foram observadas na pesquisa, demonstrando possíveis caminhos que podem ser adotados pelas Polícias Militares para esses ambientes ainda muito obscuros e carentes de acolhimento e sistematizações, como a prática regular de atividades físicas, adoção de escalas de serviço mais flexíveis, disponibilização de atendimentos médicos e odontológicos, atividades lúdicas e relacionamentos interpessoais saudáveis e respeitosos entre pares e gestores, além de legislações e regulamentos claros, objetivos e inclusivos sobre a temática dos serviços noturnos.

Muito ainda há a ser estudado, pesquisado e, sobretudo, concretizado visando estabelecer maiores garantias a esses trabalhadores que atuam em uma das mais difíceis e conflituosas dimensões humanas. Além disso, é fundamental que se busque uma maior conscientização da sociedade e das autoridades competentes sobre os desafios enfrentados pelos policiais militares, criando políticas públicas mais eficazes e humanizadas que promovam não apenas a segurança, mas também o bem-estar físico e mental desses profissionais, fundamentais para a estabilidade social.



Referências

ARAÚJO, Vera. **Antes de morrer, PM denunciou falta de condições de trabalho em UPP**. O Globo. Rio de Janeiro. 17 ago. de 2017. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/rio/antes-de-morrer-pm-denunciou-falta-de-condicoes-de-trabalho-em-upp-21715195>. Acesso em: 16 mai. 2025.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6023**: informação e documentação: referências: elaboração. Rio de Janeiro: ABNT, 2002.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 10520**: informação e documentação: citações em documentos: elaboração. Rio de Janeiro: ABNT, 2023.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 14724**: informação e documentação: Trabalhos acadêmicos - Apresentação. Rio de Janeiro: ABNT, 2011.

ALCANFOR, Louise Martins. COSTA, Valnides Araújo. **Qualidade de vida no trabalho policial**: as estratégias organizacionais para minimizar os impactos da privação de sono à saúde do policial militar que desempenha a radiopatrulha noturna, 2016.

BERNARDO, Valdeni Manoel. (et al.). **Efeitos do Trabalho em Turnos na Qualidade do Sono de Policiais**: Uma Revisão Sistemática. Revista Cubana de Medicina Militar, 2015.

BRASIL. Biblioteca do Exército Brasileiro. Regulamento Interno e dos Serviços Gerais (R-1). **Portaria n. 816, de 19 de dezembro de 2016 (APROVAÇÃO)**. Publicado na Separata ao Boletim do Exército n. 51/2003 de 19 de dezembro de 2003. Disponível em: <https://bdex.eb.mil.br/jspui/handle/123456789/164>. Acesso em: 12 mai. 2025.

BRASIL. CLT (Consolidação das Leis do Trabalho). **Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943**. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm. Acesso em: 12 mai. 2025.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília-DF, 1988.

BRASIL. **Lei Federal nº 14.531, de 10 de janeiro de 2023**. Instituiu a Política Nacional de Prevenção à saúde mental e instituiu as diretrizes nacionais de promoção e defesa dos direitos humanos dos profissionais de segurança pública e defesa social. Senado federal Brasília, DF. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/lei/L14531.htm. Acesso em: 12 mai. 2024.



OLIVEIRA, Bruno Gonçalves de. (et al.). **Influência da Qualidade do Sono na Qualidade de Vida no Trabalho de Policiais Militares**. Revista Enfermería Actual en Costa Rica Edición Núm. 46 (2024). Disponível em: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/enfermeria/n46/1409-4568-enfermeria-46-58744.pdf>. Acesso em 15 mai. 2024.

OLIVEIRA, Fabiane. SILVA, Dyone. **Policiais militares são mortos a tiros em emboscada no ES**. G1. Espírito Santo. 16 out. de 2022. Disponível em: <https://g1.globo.com/es/espírito-santo/noticia/2022/10/16/policiais-militares-sao-mortos-a-tiros-em-emboscada-no-es.ghtml>. Acesso em: 16 mai. 2025.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. **Convenção nº 171, de 6 de junho de 1990**. Disponível em: <https://www.coad.com.br/imagensMat/normas71.pdf>. Acesso em: 24 mai. 2024.

PINTO, Joséli do Nascimento. (et al.). **Avaliação do Sono em um Grupo de Policiais Militares de Elite**. Acta Paul Enferm. 2018; 31(2):153-61. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/d7tm4JSyGgnpMmCMGLtXdMm/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 mai. 2025.

RODRIGUES, Caroline Bail. **Suicídio policial: compreender para prevenir**. Editora CRV, Curitiba-PR: 2020.

SÃO PAULO. **Quadro de Praças Policiais Militares (QPPM)**. Disponível em: <https://policiamilitar.sp.gov.br/concurso/carreiras/quadro-de-praca#:~:text=Regime%20de%20Trabalho,que%20atuam%20em%20atividades%20administrativas>. Acesso em: 8 mai. 2024.

SAVOLDI, Pedro. **STF decide que Estados não são obrigados a pagar adicional noturno aos militares estaduais**. Disponível em: <https://gdr.adv.br/stf-decide-que-estados-nao-sao-obrigados-a-pagar-adicional-noturno-aos-militares-estaduais/>. Acesso em: 12 mai. 2024.

TRÊS homens morrem e um policial militar fica ferido após troca de tiros na Região Metropolitana de Salvador. **G1**. Bahia. 28 abr. 2024. Disponível em: <https://g1.globo.com/ba/bahia/noticia/2024/04/28/tres-homens-morrem-e-um-policial-militar-fica-ferido-apos-troca-de-tiros-na-regiao-metropolitana-de-salvador.ghtml>. Acesso em: 16 mai. 2025.

VERGARA, Sylvia Constant. **Projetos e Relatórios de Pesquisa em Administração**. 16^a ed. São Paulo: Atlas, 2016



Luiz Gustavo Albergaria Stadler

(gustavoasl@gmail.com)

1º Sargento da polícia militar do Espírito Santo. Graduado em Psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo. Especialista em psicologia cognitiva comportamental.

 <https://orcid.org/0009-0006-8583-7820>

Pedro Luiz Ferro

(prof.drpedroluizferro@gmail.com)

Pós-doutorando pelo Departamento de Saúde Coletiva da Ufes. Pós-doutor pelo PPGCS/UFES. Doutor pelo PPGCS/ PUC SP, Mestre pelo PPGCS PUC/SP. Graduado em Psicologia pela UVV/ES. Presidente e Coordenador da Comissão Permanente de Atenção à Saúde dos Servidores da Segurança Pública Defesa Social e Justiça no Espírito Santo.

 <https://orcid.org/0000-0002-8773-3084>

Sandro Roberto Campos

(srcampos.funcional@gmail.com)

Coronel da Polícia Militar do Espírito Santo. Especialista em Segurança Pública pela Universidade Vila Velha-ES. Foi Diretor Adjunto de Direitos Humanos e Polícia Comunitária da PM do Espírito Santo e professor e coordenador das disciplinas de Polícia Comunitária e Estruturação de Conselhos Comunitários de Segurança Pública da Academia da PMES e da SENASP.

 <https://orcid.org/0009-0001-8200-4341>

Recebido: 17/05/2025

Aprovado: 15/11/2025

Editor responsável: Carolina Luz

