



**FACULDADE UNIRB BARREIRAS
NUTRIÇÃO**

HUNALDO CABRAL DE OLIVEIRA

**AS CONSEQUÊNCIAS DE UMA MÁ ALIMENTAÇÃO NO COTIDIANO
DO POLICIAL MILITAR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

BARREIRAS – BAHIA

2022

**FACULDADE UNIRB BARREIRAS
NUTRIÇÃO**

HUNALDO CABRAL DE OLIVEIRA

**AS CONSEQUÊNCIAS DE UMA MÁ ALIMENTAÇÃO NO COTIDIANO
DO POLICIAL MILITAR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Faculdade UNIRB de Barreiras, como parte das exigências para a obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof.º Paulo Henrique de Souza Corrêa

BARREIRAS – BAHIA

2022

RESUMO

A alimentação é um fator essencial para a existência humana, tanto do ponto de vista biológico, social e cultural. Dentre os fatores de risco responsáveis pelo adoecimento dos policiais militares destacam-se a falta de alimentação balanceada e local apropriado para alimentação, desencadeando possível desenvolvimento de diversas doenças e condições clínicas associadas à patologia. Objetivo: Frente a este contexto, será possível fazer uma abordagem sobre o adoecimento causado à saúde do trabalho em policiais militares (PMs), estabelecendo os fatores de risco que envolvem as principais patologias presentes nesse grupo de trabalhadores. Método: Estudo de revisão integrativa, nas bases SciELO, periódicos CAPES, ERIC e google acadêmico, os quais foram selecionados e catalogados através do software EndNotes™. A busca do referencial bibliográfico e aproximação do tema de acordo com as produções já realizadas e publicadas foram utilizadas a partir das palavras-chaves: alimentação saudável; Nutrição; Policiais Militares. Conclusão: Através desse estudo pode-se concluir que o ambiente laboral tóxico e a rotina alimentar desequilibrada de trabalhadores da segurança pública interferem diretamente na saúde individual e coletiva da corporação, trazendo consequências para toda a sociedade.

PALAVRAS-CHAVE: Nutrição; Saúde do Trabalhador; Policiais Militares.

ABSTRACT

Food is an essential factor for human existence, both from a biological, social and cultural point of view. Among the risk factors responsible for the illness of military police officers, the lack of a balanced diet and an appropriate place for food stand out, triggering the possible development of various diseases and clinical conditions associated with the pathology. Objective: Faced with this context, it will be possible to approach the illness caused by work in military police officers (PMs), establishing the risk factors that involve the main pathologies present in this group of workers. Method: Integrative review study, in the SciELO databases, CAPES, ERIC and academic google databases, which were selected and cataloged using the EndNotes™ software. The search for the bibliographic reference and approximation of the theme according to the productions already carried out and published were used from the keywords: healthy eating; Nutrition; Military Police. Conclusion: Through this study, it can be concluded that the toxic work environment and the unbalanced eating routine of public security workers directly interfere with the individual and collective health of the corporation, bringing consequences for the whole society. Through this study, it can be concluded that the toxic work environment and the unbalanced eating routine of public security workers directly interfere with the individual and collective health of the corporation, bringing consequences for the whole society.

KEYWORDS: Nutrition; Worker's health; Military Police.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, pois sem Ele nada disso seria possível.

A minha esposa, Patrícia Rodrigues da Rocha Oliveira por todo apoio que sempre me concedeu, nunca medindo esforços para tornar essa graduação possível.

Aos meus filhos Mikael da Rocha Oliveira e Moysés da Rocha Oliveira que sempre se fizeram presentes nesse momento.

Aos meus pais, Rosangela de Oliveira Cabral e Eraldo Silva de Oliveira pela união e as palavras motivadoras, desde o início da graduação.

Aos meus colegas de curso que sempre confiaram em mim e me deram apoio quando precisei nessa caminhada.

Por fim, agradeço a todos aqueles que me ajudaram diretamente e indiretamente para tornar esse sonho realidade.

“O médico do futuro não mais tratará o corpo do ser humano com remédios, mas vai curar e prevenir doenças com a nutrição”.

Thomas Edison

FOLHA DE APROVAÇÃO

HUNALDO CABRAL DE OLIVEIRA

AS CONSEQUÊNCIAS DE UMA MÁ ALIMENTAÇÃO NO COTIDIANO DO POLICIAL MILITAR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado como requisito à obtenção do título de Bacharel em Nutrição, pelo Centro Universitário Regional da Bahia, pela seguinte banca examinadora:

Paulo Henrique Corrêa
Prof. Orientador

Wendel Bispo Silva
Membro titular

Luciene de Souza Pinto
Membro titular

Aprovado em ____ de _____ de 2022.

SUMÁRIO

RESUMO	03
ABSTRACT	04
1 OBJETIVOS	09
1.1 OBJETIVO GERAL	09
1.2 OBEJETIVO ESPECÍFICO	09
2 INTRODUÇÃO.....	10
3 METODOLOGIA.....	13
3.1 ETAPAS DA PESQUISA	13
3.2 TIPO DA PESQUISA	13
4 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	14
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	17
6 CONCLUSÃO.....	21
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	22

1. OBJETIVOS

1.1 GERAL

Fazer uma abordagem sobre o adoecimento causado à saúde do trabalho em policiais militares (PMs), estabelecendo os fatores de risco que envolvem as principais patologias presentes nesse grupo de trabalhadores.

1.2 ESPECÍFICOS

- Avaliar o estado nutricional dos Policiais-militares por meio de análise documental;
- Verificar os riscos de doenças crônicas não transmissíveis em Policiais-militares por meio de levantamento bibliográfico científico;
- Estudar os hábitos alimentares dos policiais.

2. INTRODUÇÃO

A Polícia Militar no Brasil é uma tradicional instituição, que exerce o poder de polícia no âmbito interno das forças armadas, garantindo a ordem, a segurança e a lei. Seus servidores têm prestado relevantes serviços à sociedade no combate ao crime, porém, tem apresentado dificuldades devido às diferenças locais e regionais impactam diretamente no desenvolvimento da função. O quesito ambiente de trabalho, uma parte apresenta-se insalubre e desfavorável, aumentando os fatores de risco que podem levar ao adoecimento dos profissionais, todavia que nem sempre há a devida proteção nesses ambientes, como por exemplo, o crescente número de policiais com ansiedade, e conseqüentemente, o aumento de sobrepeso e obesidade, que tem interferência direta no desempenho da Instituição de Segurança Pública e no exercício pleno da função (SOARES, et al. 2021).

Nesse contexto, o ambiente de trabalho policial tem muitos condicionantes que podem influenciar na qualidade de vida dos servidores, colocando em risco à segurança pública. O serviço policial é considerado de suma importância para a sociedade e para o Estado, mas não possui meios de reduzir seu elevado nível de estresse, sendo conseqüências extremas o esgotamento da saúde física e mental, com desenvolvimento de quadros clínicos de depressão, ansiedade, obesidade, úlceras gástricas e outros, associados às doenças relacionadas ao trabalho (VOLPATO e OLIVEIRA. 2021).

Alimentando-se de forma desequilibrada, com alimentos com baixo valor nutricional e alta quantidades de calorias consumidos de forma habitual, podendo desenvolver ao longo do tempo doenças não transmissíveis agudas e evoluir para uma doença crônica, se não obtiver uma reeducação alimentar adquirido devido à rotina profissional, sendo elas como, por exemplo, doenças cardiovasculares, diabetes e depressão. Pode-se também, desenvolver diversos distúrbios emocionais e mentais, como insônia, insatisfação profissional, estresse, nervosismo, irritabilidade excessiva sem causa, conseqüências da rotina desgastante profissional que se torna um desafio para o profissional (MINAYO E ASSIS, 2011).

O Estado nutricional de um indivíduo é um indicativo se as necessidades fisiológicas por nutrientes estão sendo atendidas, mantendo de forma adequada as funções do organismo. O desequilíbrio em a ingestão e as necessidades nutricionais

contribuem para o aumento da mortalidade ocasionadas pela desnutrição e pela obesidade das quais advém várias doenças e comorbidades (MELLO, 2002).

As operações policiais se destacam pela intensa carga de trabalho e conflitos, que comprometem em um grande desgaste físico e mental. Assim, o ritmo de trabalho dos policiais e o risco de vida pode levá-los a uma reação do organismo com componentes psicológicos, físicos e mentais em situações de estresse que, em conjunto com a alimentação desbalanceada, a irregularidade da rotina de sono e a inatividade física, favorecem o aumento do peso corporal e, conseqüentemente, alterações no perfil metabólico e desenvolvimento de doenças cardiovasculares (SOARES, et al. 2021).

Para avaliação nutricional de adultos, considera-se medidas antropométricas, exame físico e bioquímico e avaliação dietética, sendo a antropometria uma medida de suma importância para identificar o estado nutricional desses indivíduos. São avaliados, principalmente, peso, estatura, IMC, DC (bicipital, tricipital, subescapular e supra íliaca) e as circunferências (braço, cintura e quadril) (BARBOSA, et al.2018).

São considerados importantes os fatores genéticos e estilo de vida que estão relacionados ao excesso de peso ou a desnutrição. As condições ambientais influenciam nos resultados e indicam sua relação tanto sobre as práticas alimentares quanto com a disposição com atividades físicas. Ademais, configura a associação entre obesidade e ambientes de trabalho com características de diferentes situações e longas jornadas (FREITAS, et al. 2016).

Segundo Teixeira et al. (2010), é preciso considerar a idade e o estado nutricional que são apontados como fatores fundamentais para o desempenho das atribuições e a saúde dos profissionais, e os níveis de aptidão física decrescem com o ciclo de vida. De forma geral, os maiores detalhamentos acerca de como esse processo metabólico ocorre e sua intensidade nas várias etapas de vida, podem revelar pontos críticos de intervenção, bem como desenvolver uma maior compreensão dos diferentes mecanismos biológicos relacionados ao desenvolvimento humano e sua adequação.

É de grande relevância o peso corporal associado às doenças crônicas não transmissíveis, como é o caso da hipertensão arterial. O protocolo Nutricional exige o IMC para classificar sobrepeso e obesidade, por ser um índice que apresenta importante poder interpretação sobre a ocorrência de hipertensão arterial. Pode ser

observado a acentuada tendência no aumento da prevalência de hipertensão com a elevação do IMC (WENZEL, et al. 2009).

São múltiplos os fatores de risco precursores pelo adoecimento dos profissionais, destacam-se a falta de alimentação balanceada e de local apropriado para alimentação, sucateamento das viaturas, convivência com pessoas em situação de vulnerabilidade, extensa carga horária de trabalho, além de sofrer violência verbal e física, consumo de alimentos ricos em gorduras e calorias, ingestão de bebidas alcoólicas, tabagismo e, principalmente, o sedentarismo. A rotina dos policiais é de constante tensão entre devido ao risco de ataques contra eles mesmos e suas famílias, gerando assim, constantes quadros de estresse e medo (NETO, et al. 2013).

Os policiais militares fazem parte de uma estatística preocupante de crescimento de trabalhadores com sobrepeso e obesidade, além de outras doenças associadas ao elevado peso corporal, como, alterações nos níveis de colesterol, dores no pescoço, costas e coluna, problemas de visão, cefaleia, lesões físicas permanentes e elevada frequência de sofrimento psíquico. Nesse contexto, os diferentes quadros de Transtorno Mental e Comportamental têm sido motivadores de inúmeras licenças para tratamento de saúde, gerando grande ônus na economia e saúde do Estado, mostrando mais uma vez a importância da preocupação com a saúde dos policiais (SOARES, et al. 2021).

No Brasil o cenário atual de violência urbana, principalmente nas grandes cidades brasileiras, sendo essa questão diretamente permeável a rotina de trabalho, comportamentos, emoções, os sentimentos em relação a atuação que indicam acerca da saúde mental dos policiais militares, e partindo de uma abordagem integral da saúde, entendendo que o atendimento preventivo no sentido da preservação do estado emocional e também físico, a fim de conter sintomas mais latentes, além de estabelecer os fatores de risco não somente biológicos, mas também psicológicos, ambientais, sociais e culturais que envolvem as principais patologias presentes nesse grupo específico de trabalhadores (LEITE, et al. 2019).

A Saúde física e psicológica são importantes na conquista da aptidão física dos policiais, necessárias para ter êxito ao exercer plenamente as funções exigidas por sua profissão, sendo fundamental ressaltar que os trabalhadores que estiverem dentro dos padrões de aptidão, quem sejam no âmbito físico ou mental podem ser menos produtivos, apresentar menor capacidade de decisão e estão mais predispostos a ausência no trabalho (VOLPATO e OLIVEIRA. 2021).

3. METODOLOGIA

O presente estudo é do tipo revisão de literatura integrativa e possuiu a finalidade de realizar uma pesquisa eminentemente teórica a partir de métodos interpretativos, sendo a análise documental a principal ferramenta a ser utilizada, tendo como pergunta base: Qual a produção científica sobre os fatores de risco responsáveis pelo adoecimento dos policiais militares causados pela falta de alimentação balanceada no Brasil?

3.1. ETAPAS DA PESQUISA

Os procedimentos metodológicos foram: levantamento bibliográfico científico e dissertações que abordassem o tema a partir da coleta de informações, análise de literatura científica, síntese e dedução. Foi realizada a catalogação dos documentos científicos e, inicialmente criado um banco de dados que buscou extrair todos os textos que não possuíam aderência com a pesquisa. A coleta de dados foi realizada entre os meses de agosto a setembro de 2022.

Foram encontrados vários estudos que atenderam aos objetivos da pesquisa. Após a leitura, prosseguiu-se com a organização e análise dos resultados

3.2. TIPO DE PESQUISA

A pesquisa possui cunho questionadora e obteve como base as publicações recentes sobre o tema, análises de periódicos e dissertações mestrado que abordassem sobre aptidão física, saúde mental e o estado nutricional em Militares.

A discussão dos dados foi interpretada através da análise do discurso teórico dos autores citados ao longo da revisão da literatura e levantamento das informações contidas nos artigos.

4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

4.1 ALIMENTAÇÃO DO TRABALHADOR NO BRASIL

Estudos demonstram que no Brasil, muitos obstáculos são enfrentados, com a finalidade de que a população consiga ter um equilíbrio dietético, apesar dos problemas alimentares procedente da transição nutricional, fenômeno de mudanças no perfil epidemiológico nutricional dos brasileiros, e das etiologias de doenças (FERREIRA e MAGALHÃES, 2007).

Abordando a qualidade de vida dos trabalhadores em relação a bem-estar referente à sua alimentação, algumas pesquisas apontam a falta de suporte que é dado ao profissional para alimentar-se de maneira saudável, com qualidade em nutrientes, proteínas, etc. e ter um horário, local pré-determinado ou pré-disposto para isto. Muitos profissionais não possuem tempo fixo em sua escala de serviço para realizar suas refeições, nem descanso para uma rápida digestão e retornar a sua atividade, são forçados a comer algo de ingestão rápida e retornar imediatamente as atividades laborais (SOUZA et al. 2010).

O profissional é exposto aos riscos por ser insuficiente o conhecimento sobre PAT pelos seus gestores e nutricionistas, sendo necessário não apenas para sua própria saúde e dos colaboradores, mas também uma exigência legal trabalhista (GUILHERME, et al.2020).

O impacto do PAT sobre a produtividade e redução de absenteísmo e acidente de trabalho são de grande importância, pois o trabalhador deixa de conviver com sua família para tentar dar uma qualidade melhor de vida em parte financeira, onde deveria ter uma alimentação equilibrada e saudável diariamente para manter uma saúde dentro da normalidade e ter qualidade de vida (BANDONI et al.2006).

O entendimento do contexto epidemiológico da má alimentação/nutrição é representado pelas diferenças regionais, sociais e econômicas onde se concentra um valor maior de desigualdade nos estados do nordeste e norte do Brasil (BATISTA e RISSIN, 2003).

Em 1990, os conceitos de segurança alimentar e nutricional foram compreendidos e concebido como direito humano, com o tema “promoção de práticas alimentares saudáveis”. A análise na promoção da saúde é direcionada como caminho para desenvolvimento de políticas públicas (SANTOS, 2005).

Mudanças nos hábitos alimentares vêm causando grandes impactos na área da saúde no Brasil, bem como impactos econômico, social, trabalho e ambiental de forma acelerada e contínua tornando-se insustentável (MATINELLI e CAVALLI, 2019).

Estudos publicados em 2014 demonstram que 22,6% dos brasileiros estão em risco diferentes de insegurança alimentar. As pesquisas apontam insegurança alimentar leve com 14,8%; em seguida, encontram-se em condições leve de insegurança alimentar com 4,6%, e em situação grave de insegurança alimentar com 3,2% que acometem as famílias brasileiras (RIGON, et al. 2016).

Percebeu-se o aumento do transtorno psiquiátrico chamado ansiedade, que tem ação direta no comportamento alimentar do indivíduo. Outro transtorno é a ortorexia caracterizada pela constante preocupação com a alimentação considerada saudável (PROENÇA, 2010).

No Brasil, estudos sobre o comportamento alimentar em trabalhadores são escassos. Entretanto, o comportamento alimentar dos trabalhadores pode variar de acordo com o ramo de atividade em que ele está inserido, sendo necessários estudos em diferentes cenários para que se possa melhor compreender essa relação entre atividades funcionais e o meio ambiente, alimentação, nível de estresse, nível de esforço físico e psicológico, entre outros fatores (ARAÚJO, et al. 2010).

4.1.1 Hábitos alimentares e o meio ambiente de trabalho do Policial Militar

Nos dias atuais, o sedentarismo e alimentação fora de casa, são práticas alimentares cada vez mais frequentes em grandes centros urbanos dada a praticidade e a aceleração da vida cotidiana. O meio urbano tem consequências negativas na estrutura alimentar e o resultado tem sido uma população global cada vez mais obesa e com problemas crônicos de saúde (GARCIA, 1997).

Segundo Wanderley et al. (2010), a obesidade é uma condição crônica e um fator de risco devido acúmulo excessivo de gordura corporal no indivíduo, sendo evidente a relação direta entre a predominância das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) com hábitos alimentares inadequados. Os critérios de obesidade classificados pelo IMC (índice de massa corporal), pessoas com IMC maior ou igual a 25 kg/m² e menor que 30 kg/m² são consideradas com sobrepeso e aquelas com IMC maior ou igual a 30 kg/m² são consideradas obesas.

A obesidade e o sobrepeso aumentam o risco para todas as doenças e pode ser compreendida como um agravo de caráter multifatorial, pois suas causas estão relacionadas a fatores de riscos comuns em indivíduos suscetíveis ao estresse, ao sedentarismo, e também são consideradas as questões biológicas, históricas, ecológicas, econômicas, sociais, culturais e políticas do indivíduo (BARROS, et al. 2007).

Estudos mostram que um quarto da população mundial tenha o diagnóstico nutricional de sobrepeso e obesidade, de acordo com a determinação multifatorial que está relacionada ao modo de vida das populações modernas, que consomem cada vez mais alimentos processados, energeticamente densos e ricos em açúcares, gorduras e sódio, com uma quantidade de calorias consumidas além da necessidade individual (ANJOS, 2006).

A Segurança Pública é fundamental para assegurar a proteção aos direitos individuais, de bens e serviços. Em particular, os policiais militares estão a serviço do Estado para que exerçam suas funções com excelência, porém são necessárias condições de trabalho favoráveis, tanto físicas quanto psicológicas. Entretanto, é notável que o meio ambiente do trabalho do policial militar é considerado de alto risco por características inerentes ao cargo, pois eles estão frequentemente expostos a ofensas à integridade psicológicas e físicas, e essa realidade tem consequências na saúde do servidor, como, depressão embriaguez, ansiedade, dificuldade digestivas, distúrbio de sono, enxaquecas, dores de coluna, nervosismo, afastamentos do serviço provisório ou definitivo, em caso extremo até o suicídio (PELEGRINI, et al.2018).

Um estudo realizado em 2009 no Brasil relatou a prevalência de risco cardiovascular elevado (RCE) entre os PMs de Feira de Santana foi elevada, especialmente entre os homens, os indivíduos com maior tempo na polícia e os fisicamente inativos. O tempo na polícia mostrou-se como modificador do efeito da graduação sobre o RCE, a maioria de policiais militares é do sexo masculino, casados, com baixa graduação na polícia e que desempenham função operacional, isto é, policiamento ostensivo, predominantemente em módulos policiais, radiopatrulhas e motocicletas apresentaram variável determinante para o estresse. O estudo ressalta ainda que o desgaste para manter a autoridade exigida no exercício da função, além daquele decorrente do acúmulo do trabalho externo (JESUS, et al.2014).

Segundo Billemann (2015), entre indivíduos diagnosticados com obesidade que há um grande consumo por dia de carboidratos refinados e gordura saturadas,

desfavorecendo no que se refere a nutrição como tratamento das patologias e melhora na qualidade de vida, diminuindo o índice de afastamentos e acidentes de trabalho, ademais melhora a capacidade de concentração e combate às tensões, são práticas comuns entre policiais. O mesmo observa que morar em bairros ou territórios em que há feiras e mercados com oferta de frutas, verduras e legumes de qualidade, torna mais factível a adoção de padrões saudáveis de alimentação. Outros fatores podem dificultar a adoção desses padrões, como o custo mais elevado dos alimentos minimamente processados diante dos ultraprocessados por falta de opções, e variedades que agradem em sabor e textura.

A relação entre meio ambiente de trabalho e o desenvolvimento de atividades laborais, de acordo com o contexto geral dos servidores da Segurança Pública, associada com a privação de pausa no trabalho, alto nível de estresse, denota a necessidade de medidas preventivas específicas que considerem as características do meio ambiente de trabalho e a melhora na qualidade de vida do Servidor Público (VALPATO e OLIVEIRA, 2021).

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre todas as necessidades fisiológicas do ser humano, não há nenhuma outra que forneça tanto prazer e mantenha o corpo em condições tão favoráveis de trabalho como a boa alimentação. Nada pode substituir o desejo de receber dos alimentos algo que possa superar a sensação de fome, pois a alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes (FREITAS, et al. 2011)

A qualidade de vida do policial militar é sempre influenciada pela sua rotina de trabalho, onde o mesmo não encontra tempo disponível para cuidar de forma adequada de si mesmo, em relação a sua saúde e bem-estar. Desta forma causando danos cotidianos a sua própria saúde, vindo a adquirir quando não for hereditário determinadas enfermidades, podendo vir a ser crônicas ou agudas, demonstrando assim ambos que as doenças serão contraídas independentemente de serem hereditárias (OLIVEIRA E QUEMELO, 2014).

Diversos estudiosos afirmam que o aspecto nutricional pode ser considerado ainda que ingerimos pouco de um determinado alimento, mas o comemos todos os dias, estão sendo transgredidos a lei da quantidade da mesma forma que as pessoas acostumadas a comer quantidades exageradas. O nível de ingestão alimentar pode

variar conforme o nível de atividade física, em indivíduos que praticam atividade física regularmente, tendem a ter um maior gasto calórico e conseqüentemente podem ingerir maior quantidade de alimentos (FISBERG, et al. 2009).

A alimentação incorreta e sem horários adequados, são práticas comuns entre policiais. Não é incomum os servidores lancharem no local de trabalho, lanche rápido e pobres em nutrientes são recorrentes como, pizza com refrigerante, biscoitos e sanduiches, entre outros (CANESQUI e GARCIA, 2005).

É essencial adotar uma alimentação saudável, pois vários são os alimentos que melhora o sistema imune, além de proporcionar qualidade de vida. Conhecer as causas das enfermidades físicas que acometem muitas pessoas têm sido um desafio, mas muito importante para o desenvolvimento científico e bem-estar de toda população. Diversos fatores dificultam uma boa alimentação, que podem ser de natureza física, econômica, política, cultural ou social – podem influenciar positiva ou negativamente o padrão de alimentação das pessoas (LIMA e GOMES, 2014).

A realização de uma boa alimentação e atividade física são indicados para prevenir e controlar o estresse, ademais, equilíbrio entre o esporte e nutrição resulta em qualidade de vida. A atividade física proporciona benefícios ao organismo, melhorando as funções cardiovasculares e respiratórias, queimando calorias, ajudando no condicionamento físico e induzindo a produção de substâncias naturalmente relaxantes e analgésicas. A alimentação também é importante nesse processo, a ingestão de bons alimentos ajuda a armazenar e a repor os estoques de energia (FLORINDO, et al. 2016).

O estresse é definido como as nocivas reações físicas e emocionais entre as demandas do trabalho e a capacidade de resposta dos trabalhadores. Esta compreende alta demanda produtiva, baixo controle sobre o processo de trabalho, frequente contato com o público, longas jornadas de trabalho, recursos materiais insuficientes, insatisfação com a atividade e a remuneração, dificuldade de ascensão profissional, além da exposição ao sofrimento alheio, a situações perigosas e a problemas familiares, falta de condições e da organização do trabalho na saúde e no bem estar dos servidores, e em conseqüência estariam causando impactos negativos relacionados ao sofrimento ou distúrbios psíquicos. Esses fatores interferem diretamente na produtividade e eficiência dos profissionais, pois prejudica o pensamento lógico e a habilidade de tomada de decisão em momentos críticos (PELEGRINI, et al. 2010).

As principais causas do estresse são agentes e fatores que podem ser ambientais e organizacionais mais comuns no local de trabalho como: autoritarismo da chefia e da direção; falta de confiança nas relações de trabalho; excesso de pressões e cobranças; exigência exagerada no cumprimento do horário de trabalho; monotonia e rotina nos processos laborais; falta de perspectiva na ascensão profissional; e insatisfação pessoal no mundo do trabalho, no entanto o diagnóstico é essencialmente clínico baseado nos sintomas e sinais da doença (PRADO, 2016).

O profissional Policial militar trabalha para proteger e garantir a Segurança da população. A atividade profissional do policial é considerada aquela em que o indivíduo mais sofre estresse, devido a sua alta periculosidade, estresse e violência. A partir de condições de trabalho desfavoráveis geram desequilíbrio biológico, que afetam não só o policial, mas também à organização e à comunidade, pois o agravo à saúde, evidenciado em estudos, que trabalhadores militares estão mais susceptíveis ao adoecimento por câncer, enfermidades, do coração hipertensão, alcoolismo, problemas emocionais, mudanças na eficiência, desempenho irregular, impaciência com a população e sérios erros (MINAYO, et al. 2011).

Segundo Minayo et al. (2008), o adicional de periculosidade é um valor devido ao trabalhador exposto a atividades perigosas que são consideradas operações perigosas, por sua natureza ou método de trabalho, e que impliquem risco acentuado em virtude de exposição permanente ao agente causador. No Brasil, a periculosidade e o estresse profissional aumentam ainda mais, dado os elevados níveis de criminalidade e violência, ocasionando profundas alterações psíquicas e físicas nos agentes policiais. É importante destacar que o Estatuto dos Policiais Militares do Estado da Bahia, aduz que os Policiais Militares que trabalharem com habitualidade em condições insalubres, perigosas ou penosa farão jus ao adicional correspondente, conforme definido em regulamento. Entretanto a falta de equipamentos de trabalho e segurança adequados, ao desordenamento de horários de sono, ao cansaço emocional e à baixa remuneração são fatores determinantes à saúde do Policial Militar.

Atualmente, estudos relatam que é maior participação da mulher na força de trabalho nas Policias Militares na maioria dos Estados, sendo importante o papel da mulher na instituição, pois é menos voltada para o uso da força, direcionada para capacidade estratégia. Porém, a sobrecarga coloca em risco à saúde, sendo donas-

de-casa e servidoras, estão propensas a experimentarem mais sintomas depressivos, de acordo o nível de conflito família / trabalho (CALAZANS, 2004).

De acordo com Costa et al. (2007), o nível de estresse em policiais militares aborda questões relacionadas à carga física e mentais. Estudos revelam que questões culturais, as mulheres sejam mais sujeitas às tensões no trabalho por reagirem menos a essas tensões. O impacto do trabalho na saúde das pessoas tem sido foco de diversos estudos. O desgaste para manter a autoridade exigida no exercício da função, aumenta o peso psíquico, tornado fonte de tensão e desprazer. Essa tensão relativa à manutenção da autoridade no interior da corporação policial é inegável.

Alguns eventos estressores agudos precedem a ocorrência dos sintomas depressivos. Considera relevante a ideia de que a percepção de situações estressantes e sofrimento psíquico depende de características de personalidade do sujeito, pois a geração de estresse pode ser responsável por características pessoais como policiais com personalidade introvertida, ainda que vivam menos situações estressantes no trabalho, tendem a ver tais situações como mais estressantes que policiais com personalidade extrovertida (FERREIRA, et al. 2018)

Em um estudo realizado em 2016 no Brasil, com policiais militares do Estado do Rio Grande do Sul, constatou-se a insatisfação dos pesquisados em relação ao trabalho, bem como, às dimensões que compõem esse modelo teórico, em relação ao salário e a promoções de carreira, onde evidenciam indiferença em relação a chefia e também a respeito da natureza do trabalho; e satisfação com os colegas de trabalho. Considerou-se uma pesquisa nacional para avaliar o perfil da saúde profissional, denominada programas de Atenção à Saúde do Servidor e Qualidade de Vida nas Instituições Estaduais de Segurança, apontou indicadores de desgaste, insatisfação, aumento do estresse e do sofrimento psíquico, com implicações no desempenho individual e coletivo dos profissionais, decorrentes da forma atual de organização do trabalho dessas Instituições de Segurança Pública (ALMEIDA, et al. 2016).

O estresse, sedentarismo, excesso de peso, depressão e ansiedade são patologias que se contrapõem a qualquer projeto que visem a promoção da qualidade de vida dos Policiais Militares, sendo fator de risco a mudanças metabólicas consideráveis (GONÇALVES, et al. 2007).

6. CONCLUSÃO

Através desse estudo pode-se concluir que o ambiente laboral tóxico e a rotina alimentar desequilibrada de trabalhadores da segurança pública interferem diretamente na saúde individual e coletiva da corporação, trazendo consequências para toda a sociedade.

Foi possível analisar o perfil nutricional e afirmar que os policiais brasileiros enfrentam riscos e prevalências de doenças crônicas não transmissíveis semelhantes, entre elas: hipertensão, tabagismo, obesidade, diabetes tipo 2 e depressão.

Por fim, faz-se necessário refletir profundamente sobre a saúde do policial no Brasil, porém, não se limita apenas a oferecer serviços de suporte e estrutura nas operações policiais, mas a total integralidade as melhores condições de trabalho (ambientais e nutricionais), capacitação profissional periódica, fácil acesso a equipe multiprofissional na área da saúde, a fim de promover qualidade de vida aos mesmos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACUÑA, K.; CRUZ, A. T. **Avaliação do Estado Nutricional de adultos e idosos e situação nutricional da população Brasileira.** Arq. Bras. Endocrinol. v. 48, n. 3, p. 119-123, 2004.
- ALMEIDA, D. M. et al. **Satisfação no trabalho dos Policiais Militares do Rio Grande do Sul em estudo quantitativo.** Ciência e Profissão, v. 36, n. 4, p. 801-815, 2016.
- ANJOS, L. A. **Agravo à Saúde e Epidemiologia da Obesidade.** Editora Fiocruz, v. 10, n. 3, p. 29-39, 2006.
- ARAÚJO, M. P. N. et al. **A alimentação do trabalhador do Brasil: um resgate da produção científica nacional.** V. 17, n. 4, p. 975-992, 2010.
- BANDONI, D. H. et al. **Programa de Alimentação do Trabalhador: representações sociais de gestores locais.** Revista Saúde Pública, v. 40, n. 5, p. 837-842, 2006.
- BARBOSA, A. B.; et al. **Perfil Antropométrico e Alimentar de Policiais Militares.** Revista Saúde Pública, v. 14, n. 1, p. 96-107, 2018.
- BATISTA, F. M.; RISSIN, A. **A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais.** Cad. Saúde pública, v. 19, n.1, p. 181-191, 2003.
- BILLEMANN, R. M.; et al. **Consumo de alimentos ultraprocessados e impactos na dieta de adultos jovens.** Revista Saúde Pública, v. 49, n. 28, p. 345-378, 2015.
- CALAZANS, M. E. **Mulheres no policiamento ostensivo e a perspectiva de uma Segurança cidadã.** São Paulo em Perspectiva, v. 18, n.1, p. 142-150, 2004.
- COSTA, M. et al. **Estresse Diagnostico dos Policiais Militares em uma cidade Brasileira.** Revista Panam. Salud. Pública, v. 21, n. 4, p. 389-432, 2007.
- ELZA, D. M. **O que significa a avaliação do Estado Nutricional.** Jornal de pediatria, v. 78, n. 5, p. 54-98, 2002.
- FERREIRA, V. A.; MAGALHÃES, R. **Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais.** Cad. Saúde Pública, v. 23, n.7, p. 43-49, 2007.
- FERREIRA, J. M. P. et al. **Estresse, retaliação e percepção de injustiça nas organizações: proposição de modelo teórico integrativo.** Cad. EBAPE, V. 16, N. 4, P. 774-787, 2018.
- FISBERG, R. M. et al. **Avaliação do consumo Alimentar e da ingestão de nutrientes na prática Clínica.** Arq. Bras. Endócrino Metab. v. 53, n. 5. P. 27-33, 2009.
- FLORINDO, A. A. et al. **Promoção da atividade física e de alimentação saudável e a saúde da família em município com academia da saúde.** Revista Bras. Educ. Fís. Esporte, v.30, n. 4, p. 913-924, 2016.

FREITAS, M. C. S. et al. **Sobre o campo da Alimentação e Nutrição nas perspectivas das teorias compreensivas.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, n. 1, p. 31-38, 2011.

FREITAS, P. P.; et al. **Excesso de peso e ambiente de trabalho no Setor Público Municipal.** *Revista Nutrição* v. 29, n. 4, p. 34-45, 2016.

GARCIA, R. W. D. **Prática e Comportamento Alimentar no meio urbano: um estudo no centro da cidade de São Paulo.** *Cad. Saúde Pública*, v. 13, n. 3, p. 455-467, 1997.

Guilherme, R. C. et al. **Alimentação do Trabalhador: uma avaliação em indústrias no nordeste do Brasil.** *Ciência e Saúde coletiva*, v. 25. N. 10, p. 4013-4020, 2020.

JESUS, G. M.; et al. **Risco cardiovascular em Policiais Militares de uma cidade grande no Nordeste do Brasil.** *Revista Bras. Ciênc. Esporte*, v. 36, n. 3, p. 564-570, 2014.

LEITE, M. L. S. et al. **Qualidade de vida dos Policiais Militares de Vitoria da Conquista – BA.** V. 13, N.48, P. 333-341, 2019.

LIMA, L. O.; GOMES, E. C. **Alimento ou medicamento? Espécies vegetais frente à legislação Brasileira.** *Revista Bras. PI Med.* V. 16, n. 3, p. 771-782, 2014.

MARTINELLI, S. S.; CAVALLI, S. B. **Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas.** *Cienc. Saúde coletiva*, v. 24, n. 11, p. 4251-4261, 2019.

MELLO, E. D.; **O que significa a Avaliação do Estado Nutricional.** *Jornal de Pediatria*, v. 78, n. 5, p. 357, 2002.

MINAYO, M. C. S. et al. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos Policiais Civis e Militares do Rio de Janeiro.** *Revista Ciência E Saúde*, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, 2011.

MINAYO, M. C. S. et al. **Parte 2-Condições de trabalho dos Policiais Militares.** *Fiocruz*, v.6, n. 5, p. 141-152, 2008.

MINAYO, M. C. S.; ASSIS, S. G. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro.** *Ciência e Saúde coletiva*, 16(4):2199-2209, 2011.

NETO, A. T. et al. **Lombalgia nas atividades policiais militares: análise de prevalência repercussões laborativas e custo indireto.** *Revista Saúde Pública*, v. 37, n. 2, p. 365-374, 2013.

OLIVEIRA, L. N.; QUEMELO, P. R. V.; **Qualidade de vida de policiais militares.** *Arq. Ciênc. Saúde*, 2017.

PELEGRINI, A.; et al. **Percepção das condições de trabalho e estresse ocupacional em Policiais Civis e Militares de Unidades de Operações Especiais.** Cad. Bras. V. 26, n. 2, p. 423-430, 2018.

PELEGRINI, et al. **Estresse e Fatores Psicossociais.** Psicologia, Ciência e profissão, v. 30, n. 4, p. 712-725, 2010.

PRADO, C. E. P. **Estresse Ocupacional: Causas e Consequências.** Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, v. 14, n. 3, p. 345-379, 2016.

PROENÇA, R. P. C.; **Alimentação e globalização: algumas reflexões.** Cienc. Cult. v. 62, n. 5, p. 87-90, 2010.

RIGON, S. A.; et al. **Desafios da nutrição no sistema único de saúde para construção da interface entre a saúde e a segurança alimentar e nutricional.** Cad. Saúde pública, v. 32, n. 3, p. 67-80, 2016.

SANTOS, L. A. S.; **Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis.** Rev. Nutr. v. 18, n. 5, p. 65-70, 2005.

SOARES, R. J.O. **Saúde dos policiais militares: um estudo de revisão.** Brazilian Journal of. Develop. V. 7, n. 7, p. 68816-68826, 2021.

SOUZA, J. C.; et al. **A alimentação do trabalhador no Brasil: um resgate da produção científica nacional.** História, Ciências, Saúde, v. 17, n. 4, p. 975-992, 2010.

TEIXEIRA, C. S; PEREIRA, E. F. **Aptidão física, idade e Estado Nutricional em Militares.** Arq. Bras. V. 94, n. 4, p. 18-37, 2010.

VOLPATO, N. B. W.; OLIVEIRA, V. L. **Alterações de peso dos Policiais Civis do Paraná nos primeiros anos de carreira.** Revista Superior de Policiais Civis, v. 3, n. 1, p. 89-90, 2021.

WANDERLEY, E. N.; FERREIRA, V. A. **Obesidade: uma perspectiva plural.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 15, n. 1, p. 185-194, 2010.

WENZEL, D.; et al. **Prevalência de hipertensão arterial em militares jovens e fatores associados.** Revista Saúde Pública. V. 43, n. 5, p. 789-795, 2009.