Capítulo 17

A Carga Horária dos Policiais da 6ª Companhia Independente de Polícia Militar: Impactos no Desempenho, Saúde, Bem-Estar e a Necessidade de Adequação

The Workload of Police Officers in the 6th Independent Military Police Company: Impacts on Performance, Health, Well-Being, and the Need for Adjustment

Jurandir Carlos dos Santos Faria
Rudy de Barros Ahrens

Resumo: Este estudo investiga os impactos das longas jornadas de trabalho na saúde física e mental de policiais, bem como suas consequências na vida social e familiar desses profissionais. A pesquisa revela uma correlação significativa entre o aumento das horas trabalhadas e o surgimento de problemas de saúde, como hipertensão e estresse, evidenciando a vulnerabilidade dos policiais a doenças relacionadas ao trabalho. Além disso, a análise qualitativa destaca as dificuldades em equilibrar a vida profissional e pessoal, resultando em problemas de relacionamento familiar e social. A falta de tempo para atividades de lazer e a ausência em momentos importantes impactam negativamente a qualidade de vida, intensificando o estresse e a desconexão emocional com os entes queridos. O estudo enfatiza a necessidade de instituições policiais implementarem políticas que promovam o bem-estar dos profissionais, favorecendo um ambiente de trabalho que equilibre as demandas laborais e a vida pessoal.

Palavras-chave: saúde mental; jornadas de trabalho; policiais; qualidade de vida.

Abstract: This study investigates the impacts of long working hours on the physical and mental health of police officers, as well as their consequences on the social and family life of these professionals. The research reveals a significant correlation between increased working hours and the emergence of health issues such as hypertension and stress, highlighting the vulnerability of police officers to work-related diseases. Furthermore, the qualitative analysis emphasizes the challenges in balancing professional and personal life, leading to family and social relationship problems. The lack of time for leisure activities and absence from important moments negatively affect quality of life, intensifying stress and emotional disconnection from loved ones. The study underscores the need for police institutions to implement policies that promote the well-being of professionals, fostering a work environment that balances labor demands and personal life.

Keywords: mental health; work hours; police officers; quality of life.

INTRODUÇÃO

A Polícia Militar da 6ª Companhia Independente de Polícia Militar desempenha um papel fundamental na manutenção da ordem pública e na segurança da sociedade, exigindo de seus profissionais um compromisso contínuo e intenso. Os

DOI: 10.47573/aya.5379.3.3.17

policiais militares, além de enfrentarem as adversidades inerentes à sua profissão, como o risco constante e o estresse diário, são submetidos a jornadas de trabalho extensas que, frequentemente, ultrapassam os limites regulamentados para outros trabalhadores. Conforme Souza (2009), essas condições de trabalho são um desafio para a gestão pública, que deve equilibrar a demanda crescente por segurança com saúde e bem-estar dos policiais.

Essas condições têm despertado crescente interesse quanto aos seus efeitos na qualidade de vida dos policiais e no desempenho de suas funções. Segundo Chiavenato (2014), o bem-estar dos servidores é diretamente relacionado à produtividade e à qualidade dos serviços prestados. Diante desse cenário, este estudo busca explorar os múltiplos impactos das jornadas de trabalho prolongadas sobre a saúde física e mental, a vida social e familiar, e a qualidade do trabalho dos policiais militares.

Este tópico apresenta a questão central do estudo: Como as longas jornadas de trabalho impactam a saúde, a qualidade de vida e a eficiência no trabalho dos policiais militares da 6ª Companhia Independente? Esse questionamento surge da necessidade de entender como condições desgastantes interferem na vida dos profissionais e na prestação dos serviços de segurança pública.

O objetivo da pesquisa foi analisar os impactos das longas jornadas de trabalho na Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) dos policiais da 6ª Companhia Independente de Polícia Militar, com foco nos efeitos sobre a saúde física e mental e a qualidade dos serviços prestados

A justificativa destaca a importância de investigar a QVT dos policiais, dada a relevância do seu papel na sociedade e os impactos das condições de trabalho na eficiência dos serviços. Esse estudo visa fornecer dados que possam contribuir para políticas de melhoria da QVT, beneficiando tanto os policiais quanto a sociedade.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Gestão de Pessoas e Serviços Policia Militar

A Polícia Militar da 6ª Companhia Independente de Polícia Militar desempenha um papel crucial na manutenção da ordem pública e na segurança dos cidadãos. Os militares dessa instituição são frequentemente submetidos a jornadas de trabalho extensas e intensas, que podem variar de acordo com a necessidade de policiamento e segurança pública. De acordo com a Organização Internacional do Trabalho (OIT, 2016), jornadas prolongadas estão associadas a sérios riscos para a saúde física e mental dos trabalhadores, sendo necessário investigar esses impactos no contexto da segurança pública. Além disso, tais jornadas impactam diretamente na qualidade do serviço prestado, uma vez que trabalhadores exaustos apresentam menor capacidade de resposta, comprometendo tanto sua segurança quanto a dos cidadãos que dependem de suas ações.

A qualidade dos serviços prestados à população, que é o "cliente" dos serviços públicos, muitas vezes não é plenamente percebida devido às dificuldades de gestão e à falta de recursos. No setor de segurança pública, que não gera receitas diretas, os investimentos em pessoal e infraestrutura são frequentemente insuficientes, como destaca Valiati e De Souza (2021). Esse cenário impacta diretamente a qualidade de vida dos policiais e o serviço prestado à sociedade, gerando um ciclo de insatisfação e desgaste profissional.

Além dos desafios estruturais, o contexto do trabalho policial exige resiliência emocional e mental, devido ao enfrentamento de situações de alto risco e estresse constante. Conforme Lima (2024) o estresse ocupacional prolongado pode levar a transtornos de saúde mental, como ansiedade e depressão, e a problemas de saúde física, incluindo doenças cardiovasculares. Esses fatores destacam a necessidade de uma abordagem holística para melhorar a qualidade de vida no trabalho (QVT) desses profissionais, envolvendo não apenas melhores condições laborais, mas também suporte psicológico, capacitação contínua e estratégias de gestão que promovam o equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

Segundo Chiavenato (2014), a QVT está diretamente relacionada à motivação, ao engajamento e à produtividade dos trabalhadores. Em contextos como o da segurança pública, garantir um ambiente de trabalho saudável é essencial para que os policiais possam desempenhar suas funções com eficácia e segurança. Essa relação ressalta a importância de políticas públicas que priorizem a saúde, o bem-estar e a valorização desses profissionais.

Por fim, Valiati e De Souza (2021) enfatizam que a gestão de recursos humanos no setor público deve estar alinhada às necessidades do trabalhador e da sociedade, sendo imprescindível investir na melhoria das condições de trabalho. Esse investimento não só aumenta a eficiência dos serviços prestados, mas também fortalece a confiança entre a sociedade e a instituição policial. Portanto, estudar e propor melhorias para as condições de trabalho da Polícia Militar é uma forma de garantir não apenas o bem-estar dos policiais, mas também uma segurança pública mais eficaz e humanizada.

Conceito de Qualidade de Vida no Trabalho

A Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) refere-se às condições em que os trabalhadores executam suas atividades profissionais, englobando aspectos físicos, psicológicos e sociais. Segundo Walton (1973), a QVT envolve dimensões como compensação adequada e justa, condições de trabalho seguras e saudáveis, uso e desenvolvimento de capacidades, oportunidades de crescimento e segurança, integração social na organização, constitucionalismo, trabalho e espaço total de vida, e relevância social do trabalho na vida.

Os militares da 6ª Companhia Independente de Polícia Militar frequentemente trabalham em escalas 24x48 ou similares, o que pode resultar em jornadas de até 240 horas mensais, bem acima das 160 horas mensais regulamentadas para outros trabalhadores. Esse regime de trabalho, embora necessário para a operação

contínua de serviços de segurança, pode ter efeitos adversos significativos na saúde e no bem-estar dos policiais.

A OIT (2016) destaca que a jornada de trabalho é um dos principais fatores que influenciam a QVT. Jornadas extensas podem levar ao esgotamento físico e mental, comprometendo a saúde dos trabalhadores e a qualidade de trabalho. Policiais militares, em particular, enfrentam cargas horárias que muitas vezes ultrapassam o limite regulamentado, o que pode resultar em efeitos adversos significativos na saúde e no bem-estar (Moro *et al.,* 2023).

Impactos na Saúde Física, Mental, Social e Familiar

As longas jornadas de trabalho podem ter impactos profundos na saúde física dos policiais. Estudos indicam que jornadas prolongadas estão associadas a um aumento na incidência de doenças cardíacas, hipertensão, diabetes, e problemas musculoesqueléticos (Caruso, 2014). Policiais militares, devido à natureza de seu trabalho, são particularmente vulneráveis a esses problemas.

A saúde mental dos policiais é gravemente afetada pelas longas jornadas de trabalho. O estresse crônico, a falta de sono adequado, e a exposição constante a situações de risco são fatores que contribuem para o desenvolvimento de transtornos mentais, como depressão e síndrome do pânico (Silva, 2017). A alta carga de trabalho também pode levar ao esgotamento profissional, ou burnout, caracterizado por exaustão emocional, despersonalização, e redução da realização pessoal no trabalho (Maslach e Jackson, 1981).

A jornada de trabalho extensa não afeta apenas o policial, mas também sua vida social e familiar. A falta de tempo para convívio familiar e social pode levar a problemas conjugais, dificuldades no relacionamento com os filhos, e isolamento social. Esses fatores podem, por sua vez, retroalimentar o estresse e a insatisfação com o trabalho, criando um ciclo vicioso difícil de quebrar (Cano, 2016).

Impactos na Qualidade do Trabalho

A produtividade dos policiais militares pode ser comprometida por jornadas extensas de trabalho. O cansaço físico e mental resultante pode levar a uma redução na capacidade de concentração, aumento de erros, e diminuição da eficácia no desempenho das tarefas (Martins, 2014). A fadiga crônica pode afetar a tomada de decisões e a capacidade de resposta em situações de emergência, colocando em risco a segurança pública.

A qualidade das relações interpessoais no ambiente de trabalho também pode ser afetada. Policiais que trabalham sob condições de extremo cansaço podem apresentar irritabilidade, falta de paciência, e dificuldade em colaborar com colegas, o que pode gerar conflitos e prejudicar o trabalho em equipe (Gomes, 2018).

Estratégias para Mitigação dos Impactos

A gestão eficaz de pessoas é crucial para mitigar os impactos negativos das jornadas extensas. A adoção de políticas que promovam a saúde e o bem-estar dos policiais, como programas de apoio psicológico, atividades de lazer, e medidas de prevenção de doenças, pode contribuir significativamente para melhorar a QVT (Chiavenato, 2014). A gestão do material humano no setor público enfrenta desafios contínuos ao tentar conciliar o bem-estar dos servidores com a entrega de resultados para a população. Isso é especialmente desafiador na Polícia Militar, onde a demanda por segurança pública muitas vezes resulta em jornadas de trabalho extensas e extenuantes. Portanto, é essencial encontrar um equilíbrio que permita manter a eficiência operacional sem comprometer a saúde e a satisfação dos policiais.

A flexibilização das jornadas de trabalho, permitindo escalas menos extenuantes, pode ser uma medida importante para reduzir o impacto negativo na saúde e na vida pessoal dos policiais. A adoção de escalas alternadas, que permitam maior tempo de descanso entre os turnos, pode ajudar a aliviar o cansaço e melhorar a qualidade do trabalho (Vaz, 2021).

A implementação de políticas públicas que regulamentem as jornadas de trabalho dos policiais militares é fundamental. Essas políticas devem garantir que as jornadas não excedam os limites recomendados pelas organizações de saúde e trabalho, e que proporcionem condições adequadas para o descanso e recuperação dos policiais (Brasil, 2016).

A análise dos impactos das jornadas extensas de trabalho na qualidade de vida e no desempenho dos policiais militares da PMPR revela a urgência de se abordar essa questão de maneira estratégica e integrada. É evidente que a melhoria das condições de trabalho, através de políticas bem estruturadas e a gestão cuidadosa do material humano, não só beneficia a saúde e o bem-estar dos policiais, mas também aumenta a eficiência e a eficácia da instituição como um todo.

Ao reconhecer e valorizar a importância da qualidade de vida no trabalho, é possível criar um ambiente mais sustentável e produtivo, onde os policiais possam desempenhar suas funções com maior motivação, segurança e satisfação, refletindo diretamente na qualidade do serviço prestado à sociedade. Assim, investir na saúde e no bem-estar dos policiais não é apenas uma questão de justiça social, mas uma estratégia fundamental para o fortalecimento da segurança pública.

METODOLOGIA DA PESQUISA

A pesquisa adotará uma abordagem quantitativa, complementada por elementos qualitativos, para oferecer uma compreensão abrangente dos impactos da carga horária na qualidade de vida dos policiais militares. A abordagem quantitativa foi escolhida devido à necessidade de dados objetivos e mensuráveis, essenciais para análises estatísticas e identificação de padrões nas variáveis estudadas.

Paralelamente, a coleta de dados qualitativos possibilitará uma análise mais aprofundada das experiências e percepções individuais dos policiais, enriquecendo a interpretação dos dados quantitativos e trazendo maior contextualização (Creswell, 2014).

Caracterizada como predominantemente descritiva, a pesquisa busca traçar um panorama detalhado sobre a carga horária e seus impactos na qualidade de vida e desempenho profissional dos policiais militares. Adicionalmente, uma vertente exploratória foi incorporada, permitindo identificar padrões e correlações entre as variáveis estudadas. Essa combinação de métodos descritivos e exploratórios visa oferecer uma análise robusta e abrangente dos dados coletados.

A população-alvo do estudo compreende os policiais militares da 6ª Companhia Independente de Polícia Militar. A amostragem foi definida por conveniência, incluindo 45 policiais de diferentes batalhões e regiões do estado, garantindo diversidade nas experiências relatadas. Essa estratégia visa capturar variações nas condições de trabalho e assegurar a validade externa dos resultados, permitindo que os achados reflitam a complexidade do contexto estudado (Cohen *et al.,* 2013).

Para a coleta de dados, foi utilizado o questionário de Timossi (2009), uma ferramenta amplamente reconhecida na avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT). Este instrumento investigou múltiplas dimensões da QVT, incluindo saúde, condições de trabalho, relações sociais, satisfação profissional e equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Ao incorporar o questionário de Temossi, a pesquisa ganhou uma dimensão prática, proporcionando uma base estruturada para medir os impactos das jornadas extensas de trabalho sobre os policiais. Essa metodologia fortalece a análise ao oferecer dados quantitativos sistemáticos e comparáveis, contribuindo para a validação dos resultados.

As áreas avaliadas pelo questionário de Timossi (2009) incluíram:

- Saúde física e mental – Focada no bem-estar físico e psicológico no ambiente de trabalho.
- Ambiente de trabalho – Abordando questões relacionadas às condições físicas e organizacionais.
- Relações sociais no trabalho – Avaliando a interação entre colegas e superiores.
- Desenvolvimento pessoal e profissional – Explorando oportunidades de crescimento e capacitação.
- Equilíbrio trabalho-vida pessoal – Analisando o impacto do trabalho na vida familiar e social.

A aplicação do questionário aos 45 policiais possibilitou identificar de forma detalhada os impactos das jornadas prolongadas em aspectos variados da QVT, este foi realizado no período de setembro até outubro de 2024.

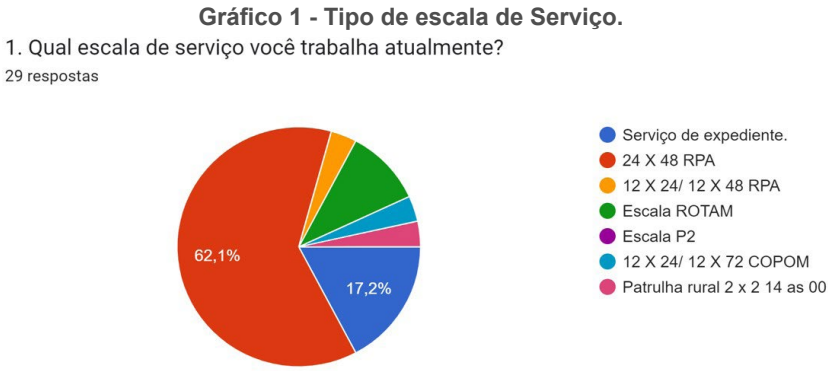
ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Este capítulo apresenta a análise e discussão dos dados coletados, visando compreender os impactos das jornadas de trabalho na qualidade de vida dos policiais militares da 6ª Companhia Independente de Polícia Militar. Os resultados serão discutidos à luz da literatura existente e das teorias abordadas anteriormente.

Perfil dos Participantes

A primeira etapa da análise consiste em caracterizar a amostra de policiais militares, levando em consideração aspectos como idade, tempo de serviço, tipo de escala de trabalho e tempo dedicado à atividade policial.

Gráfico 1 - Tipo de escala de Serviço.



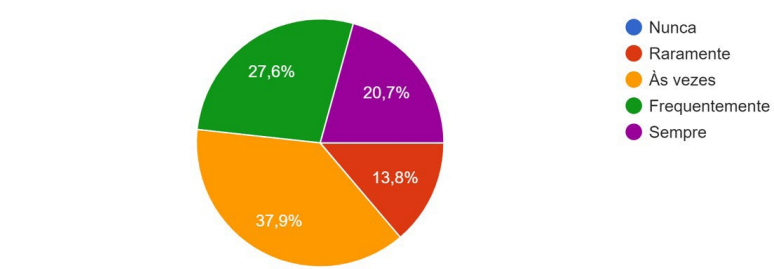
Fonte: autores, 2024.

Essa caracterização permite compreender as variáveis que podem influenciar as percepções e experiências dos policiais em relação à qualidade de vida no trabalho.

Impacto do Trabalho no Tempo com a Família

Esta questão investiga como as demandas do trabalho influenciam o tempo disponível para os policiais estarem com suas famílias. A relação entre trabalho e vida familiar é crucial para o bem-estar emocional e a qualidade de vida.

Gráfico 2 – Trabalho e família.



Fonte: autores, 2024.

Os dados indicam que muitos policiais sentem que o trabalho afeta negativamente seu tempo com a família, o que pode gerar estresse e desequilíbrio. Melhorias nas escalas de trabalho podem ajudar a proporcionar mais tempo para que os policiais se conectem com seus familiares.

Dificuldade para Participar de Eventos Sociais Devido ao Trabalho

Esta questão explora como a carga horária intensa dos policiais interfere em sua capacidade de participar de eventos sociais e manter uma vida social ativa. A participação em eventos sociais é importante para o bem-estar e o equilíbrio emocional.

Gráfico 3 – Dificuldade Socialmente.

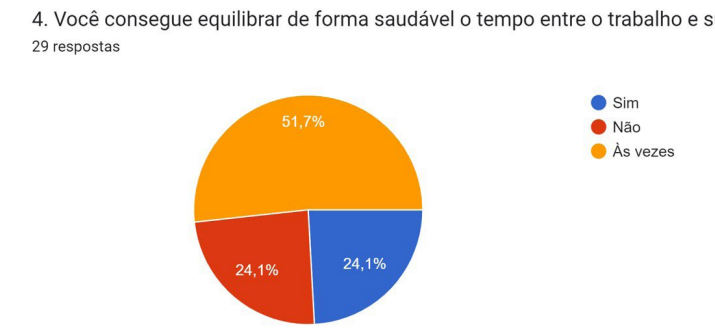
Fonte: autores, 2024.

Os resultados mostram que a maioria dos policiais enfrenta dificuldades em equilibrar o trabalho com atividades sociais, o que pode afetar negativamente sua qualidade de vida e aumentar o estresse. O equilíbrio entre trabalho e lazer deve ser promovido para a melhoria do bem-estar.

Equilíbrio entre Trabalho e Vida Pessoal

A questão avalia se os policiais conseguem manter um equilíbrio saudável entre suas responsabilidades profissionais e a vida pessoal. Um bom equilíbrio entre as duas áreas é essencial para a saúde física e emocional.

Gráfico 4 – Equilíbrio de Vida.



Fonte: autores, 2024.

Os dados indicam que muitos policiais têm dificuldade em equilibrar o tempo entre trabalho e vida pessoal, o que pode gerar estresse adicional. A implementação de escalas mais flexíveis pode ser uma solução para melhorar esse equilíbrio.

Impacto do Trabalho no Estresse Pessoal

Esta questão busca avaliar se os policiais percebem que o trabalho contribui para o aumento do estresse em sua vida pessoal. O estresse crônico pode afetar negativamente a saúde mental e a qualidade de vida.

Gráfico 5 - Impacto do trabalho.

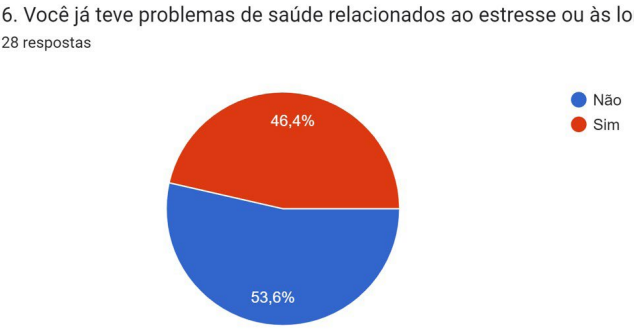
Fonte: autores, 2024.

A pesquisa revela que uma grande parte dos policiais acredita que o trabalho contribui para o aumento do estresse em suas vidas pessoais. A redução da carga horária ou o apoio psicológico são essenciais para mitigar esse efeito.

Problemas de Saúde e Longas Jornadas de Trabalho

Esta questão investiga se os policiais já enfrentaram problemas de saúde, como hipertensão ou burnout, como resultado do estresse associado às jornadas prolongadas de trabalho. A saúde dos policiais é essencial para o desempenho eficiente da função.

Gráfico 6 – Problemas de Saúde.



Fonte: autores, 2024.

A maioria dos participantes relatou ter enfrentado problemas de saúde relacionados ao estresse, como hipertensão e ansiedade. A implementação de políticas de saúde ocupacional pode ajudar a reduzir esses impactos.

Cansaço Físico ao Final de uma Jornada de Trabalho

Essa questão avalia com que frequência os policiais se sentem fisicamente exaustos após uma jornada de trabalho. O cansaço físico excessivo pode afetar o desempenho e a saúde dos profissionais.

Gráfico 7 – Cansaço ao final de uma jornada de trabalho.

Fonte: autores, 2024.

Os resultados mostram que a maioria dos policiais se sente fisicamente cansada ao final de uma jornada, o que compromete sua saúde e eficácia no trabalho. A revisão das escalas de trabalho pode ser crucial para reduzir o desgaste físico.

Impacto do Trabalho na Saúde Mental

A pergunta avalia o impacto do trabalho sobre a saúde mental dos policiais, incluindo a presença de sintomas de ansiedade, estresse e depressão. O bem-estar mental é fundamental para o desempenho das atividades de segurança pública.

Gráfico 8 – Impacto na saúde mental.

Fonte: autores, 2024.

Aponta que uma quantidade significativa de policiais sofre com questões de saúde mental, como ansiedade e depressão, exacerbadas pelas jornadas de trabalho extensas. Políticas de apoio psicológico são necessárias para enfrentar essa realidade.

Impacto da Carga Horária na Produtividade

Esta questão investiga como as longas jornadas de trabalho afetam a produtividade dos policiais. O objetivo é entender até que ponto a fadiga e o estresse acumulados ao longo do dia influenciam a eficácia no desempenho das funções, comprometendo a qualidade do serviço prestado à sociedade.

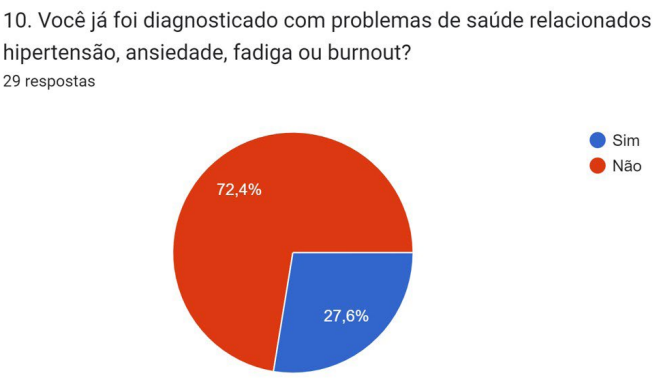
Gráfico 9 - Jornada de trabalho.

Fonte: autores, 2024.

Impactos na Saúde dos Policiais

A questão sobre o diagnóstico de problemas de saúde relacionados ao trabalho visa compreender como as jornadas prolongadas e as exigências emocionais afetam a saúde dos policiais. Identificar esses problemas é crucial para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e suporte aos profissionais.

Gráfico 10 – Diagnóstico.



Fonte: autores, 2024.

A alta incidência de problemas de saúde entre os policiais reflete os impactos diretos das condições de trabalho na saúde física e mental. Isso reforça

a necessidade urgente de políticas de saúde e apoio psicológico voltadas para os profissionais da segurança pública.

Qualidade do Trabalho e Produtividade

A pesquisa também explorou como as longas jornadas de trabalho afetam a qualidade do trabalho e a produtividade dos policiais.

Gráfico 11– Fadiga e cansaço.

Fonte: autores, 2024.

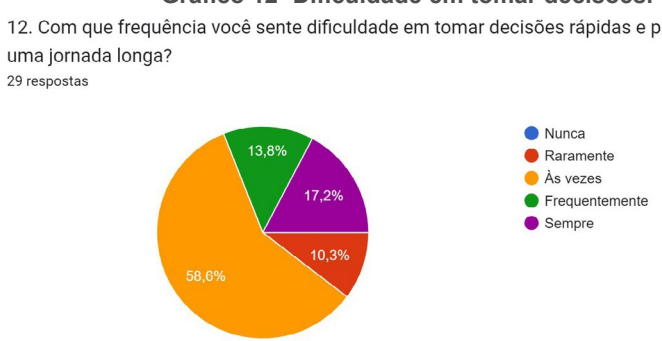
Os dados mostraram que a fadiga e o estresse resultantes das jornadas extensas estão associados a uma redução na eficácia do trabalho, incluindo aumento de erros e dificuldades na tomada de decisões em situações de emergência (Costa, 2003).

Esses achados reforçam a necessidade de revisão das práticas de gestão do tempo de trabalho, a fim de garantir que os policiais possam operar em condições que favoreçam a segurança pública.

Qualidade do Trabalho e Produtividade

A pesquisa também explorou sobre a dificuldade em tomar decisões rápidas e precisas no final de uma jornada longa

Gráfico 12- Dificuldade em tomar decisões.



Fonte: autores, 2024.

A pesquisa investigou a frequência com que os policiais enfrentam dificuldades nesse aspecto ao final de uma jornada longa.

Dificuldade em Tomar Decisões Rápidas

A capacidade de tomar decisões rápidas e precisas é fundamental para o desempenho das funções dos policiais militares, especialmente em situações que exigem respostas imediatas para garantir a segurança pública. No entanto, jornadas de trabalho prolongadas podem comprometer essa habilidade devido ao cansaço físico e mental acumulado. Essa questão é particularmente relevante no contexto da segurança pública, onde decisões inadequadas podem ter consequências significativas. A pesquisa investigou a frequência com que os policiais enfrentam dificuldades nesse aspecto ao final de uma jornada longa.

Gráfico 13- Tempos para hobbies.

Fonte: autores, 2024.

A análise sobre o tempo disponível para lazer e hobbies revela a dificuldade enfrentada por muitos policiais em equilibrar a vida profissional e pessoal. A falta de tempo para essas atividades podem impactar negativamente sua saúde mental e bem-estar. Portanto, é essencial que as escalas de trabalho sejam revistas para garantir momentos de descanso e recuperação.

Efeitos na Vida Social e Familiar

A análise qualitativa revelou que muitos policiais relataram dificuldades em equilibrar a vida profissional e pessoal, resultando em problemas de relacionamento familiar e social. A falta de tempo para atividades com a família e amigos foi frequentemente mencionada, impactando negativamente a qualidade de vida e aumentando o estresse (Cano, 2016).

Esse desequilíbrio pode levar a um ciclo vicioso, onde a tensão no trabalho se reflete em casa, provocando conflitos e distanciamento emocional. Além disso, a pressão constante e a exposição a situações de violência podem afetar a capacidade dos policiais de se conectarem emocionalmente com seus entes queridos. A ausência em momentos importantes, como aniversários e celebrações familiares,

agrava ainda mais essa desconexão, tornando desafiador o fortalecimento de laços afetivos.

Gráfico 14 - Dificuldades em Equilibrar a Vida Profissional e Pessoal.

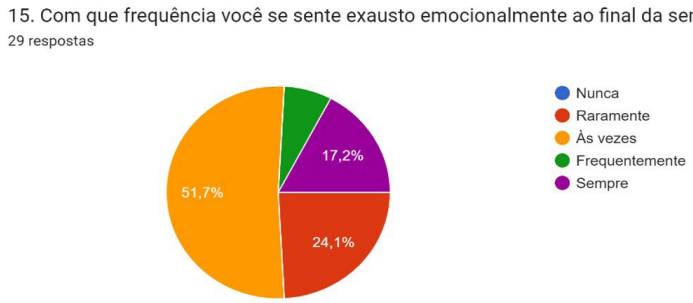
Fonte: autores, 2024.

Os resultados refletem a literatura que discute a interconexão entre o trabalho e a vida pessoal, ressaltando a importância de um equilíbrio saudável para o bem-estar dos trabalhadores (Chiavenato, 2014).

Frequência de Exaustão Emocional ao Final da Semana de Trabalho

A exaustão emocional é um dos principais indicadores do impacto negativo das jornadas extensas sobre a saúde mental dos policiais militares. Esse estado, frequentemente relacionado ao acúmulo de estresse e à alta carga emocional enfrentada no desempenho de suas funções, pode comprometer tanto a qualidade de vida quanto a eficiência profissional. O levantamento buscou-se compreender com que frequência os policiais vivenciam esse tipo de desgaste ao final de uma semana de trabalho intensa.

Gráfico 15 - Frequência de exaustão emocional.



Fonte: autores, 2024.

O buscou-se compreender com que frequência os policiais vivenciam esse tipo de desgaste ao final de uma semana de trabalho intensa.

Propostas de Melhoria

Com base nas discussões anteriores, este estudo propõe a implementação de políticas públicas que busquem mitigar os impactos negativos das longas jornadas. Sugestões incluem a revisão das escalas de trabalho, a criação de programas de apoio psicológico e iniciativas voltadas para a promoção do bem-estar dos policiais.

Gráfico 16- Sugestão de Melhoria.

Fonte: autores, 2024.

Além disso, a flexibilização das jornadas e a promoção de uma cultura organizacional que valorize a saúde mental e física dos policiais são essenciais para melhorar a qualidade de vida e a eficiência na prestação de serviços de segurança pública.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo explorou os impactos das jornadas extensas de trabalho na qualidade de vida dos policiais militares da 6ª Companhia Independente de Polícia Militar. Os resultados revelam que o prolongamento das horas de trabalho afeta negativamente tanto a saúde física quanto mental desses profissionais, com um aumento significativo de problemas como hipertensão, transtornos de ansiedade e síndrome de burnout. Essas questões estão diretamente relacionadas à falta de descanso adequado e ao estresse constante, demonstrando que o atual regime de trabalho dos policiais não é sustentável a longo prazo sem consequências adversas.

Além da saúde, os dados também indicaram que a vida social e familiar dos policiais é profundamente impactada, levando a dificuldades de relacionamento e ao isolamento social. O equilíbrio entre a vida pessoal e profissional é comprometido pela falta de tempo disponível, gerando insatisfação e mais estresse. Tais efeitos são amplamente discutidos na literatura sobre qualidade de vida no trabalho, e os resultados deste estudo reforçam a importância de políticas que levem em consideração o bem-estar integral dos trabalhadores.

No campo da produtividade e qualidade do trabalho, os policiais que enfrentam jornadas longas apresentaram uma diminuição na eficácia do desempenho, com

mais erros e maior dificuldade em tomar decisões em situações de emergência. Isso evidencia a necessidade urgente de revisar as escalas de trabalho para garantir que os policiais possam desempenhar suas funções em condições adequadas.

Conclui-se, portanto, que políticas públicas devem ser implementadas para mitigar os efeitos nocivos das jornadas extensas. Sugestões incluem a revisão das escalas de trabalho, o oferecimento de apoio psicológico e a implementação de programas que promovam o bem-estar físico e mental dos policiais. Tais medidas não apenas melhorarão a qualidade de vida dos servidores, mas também aumentarão a eficácia e a segurança nas atividades de policiamento, beneficiando tanto os policiais quanto a sociedade.

Por fim, é importante reconhecer que este estudo possui limitações, como a abrangência da amostra e a subjetividade das percepções dos participantes, que podem ser complementadas por pesquisas futuras. Contudo, as evidências apresentadas oferecem uma base sólida para discussões e ações que busquem melhorar as condições de trabalho e a qualidade de vida dos policiais militares.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil.** Brasília, DF: Presidência da República, [2016]. Disponível em: {Link: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htm. Acesso em: 02 set. 2024.

BRYMAN, A. **Métodos de pesquisa social.** 5ª Edição. Oxford University Press, Oxford, Reino Unido, 2016.

CANO, E. **A família na instituição policial.** Estudos Avançados, v. 30, n.86, 2016.

CARMINES, E. G., & Zeller, R. A. **Avaliação da Confiabilidade e Validade.** Sage Publications, 1979.

CARUSO, C.C. **Os impactos do trabalho em turnos e longas jornadas de trabalho**. Reabilitação em Enfermagem, v. 39, n.1, 2014.

CHIAVENATO, I. **Gestão de pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações.** 3. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2014.

COHEN, L., Manion, L., & Morrison, K. **Métodos de Pesquisa em Educação.** Routledge, 2013.

COSTA, G. **Trabalho em turnos e medicina ocupacional: uma visão geral.** Medicina Ocupacional, v. 53, n. 2, p. 83-88, 2003.

CRESWELL, J. W. **Desenho de Pesquisa: Abordagens Qualitativa, Quantitativa e Mista.** Sage Publications, 2014.

DENZIN, N. K., & Lincoln, Y. S. **O Manual SAGE de Pesquisa Qualitativa.** Sage Publications, 2011.

FIELD, A. **Descobrindo Estatísticas Usando IBM SPSS Statistics.** Sage Publications, 2013.

GOMES, L. N. **A gestão de pessoas nas organizações policiais militares.** Revista Brasileira de Segurança Pública, v. 11, n.2, 2018.

HERMANN, R. **Gestão da qualidade no setor público.** Florianópolis: Departamento de Ciências da Administração/UFSC; [Brasília]: CAPES: UAB, 2012.

LEVIN, K. A. **Desenho do Estudo III: Estudos Transversais.** Evidence-Based Dentistry, v. 7, n.1, 24-25, 2006.

LIMA, S. K.A.. **Trabalho em Turnos no Sistema Penitenciário Distrital, Qualidade de Vida no Trabalho e Saúde Mental.** Dissertação (Mestrado em Psicologia Social do Trabalho e das Organizações), Universidade de Brasília, Brasília, 2024.

MARTINS, R. P. **Estudo integrado da componente do pestanejar nos registos eeg e por captação de imagem, como indicador de fadiga no desempenho de tarefas em diferentes condições ambientais**. 2014. Dissertação de Mestrado. Universidade do Porto (Portugal).

MASLACH, C; JACKSON, S. E. **A Mensuração do burnout experimentado.** Jornal Comportamento Ocupacional, 1981.

MORO, E. M., SOARES, I. N., SANTOS, K. S. S., SILVA, L. A., OLIVEIRA, M. E. D., & ARAÚJO, V. A. M. D. **A exclusão de colaboradores na política de bem-estar do trabalho remoto.** Trabalho de conclusão de curso (Curso Técnico em Administração) - Escola Técnica Estadual ETEC de Sapopemba (Fazenda da Juta - São Paulo), São Paulo, 2023.

OIT. **Trabalhar em turnos e noturno: manual de orientação.** Organização Internacional do Trabalho, Genebra, 2016.

TIMOSSI, L. da S.. **Correlações entre a qualidade de vida e a qualidade de vida no trabalho em colaboradores das indústrias de laticínios.** Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ponta Grossa, 2009.

SILVA, A. E. R. da. **A organização do trabalho e o sofrimento psíquico de soldados e sargentos da polícia militar do RS.** 2022.

VALIATI, T. P.; DE SOUZA, P. A. **Os principais desafios e eventuais atrativos para o investimento privado nos setores de infraestrutura no Brasil.** Revista de Dir. Público da Economia – RDPE, Belo Horizonte, ano 19, n. 73, p. 163-195, jan./mar. 2021.

VAZ, C. A. da C. G.. **Trabalho Por Turnos: Entre a Mera Organização do Tempo de Trabalho e as Suas Especificidades**. Dissertação de Mestrado. Universidade NOVA de Lisboa (Portugal), 2021.

WALTON, R. E. **Quality of working life: what is it?** Sloan Management Review, v. 15, n. 1, p. 11-21, 1973.