

ENTRE O ESTRESSE OCUPACIONAL E O RISCO METABÓLICO: Perfil de Saúde de Policiais Militares e Bombeiros do Paraná

Área temática

Saúde

Coordenador(a) da atividade: Márcia Viviane MARCON

Autores: Maritza Uliana Scheratski BENDIX; Vitória Eloísa RIBEIRO; Mariane de Faria MOSS; Marcia Viviane MARCON.

Avaliação e acompanhamento do estado de saúde dos policiais do 1º Batalhão PM de Ponta Grossa, Paraná.

5ª Edição.

Resumo: O presente projeto de extensão teve como objetivo avaliar a relação entre o estilo de vida de Policiais Militares e Bombeiros do 1º Batalhão de Ponta Grossa – PR e os resultados de seus exames laboratoriais, buscando identificar riscos à saúde e subsidiar estratégias de prevenção. A investigação incluiu a aplicação de questionário sobre hábitos de vida, condições de saúde física e mental, bem como a coleta e realização de exames laboratoriais. Foram avaliados 191 participantes (140 policiais e 51 bombeiros). Os achados revelaram níveis elevados de estresse ocupacional (71%), alta prevalência de hipercolesterolemia (50% para homens e 47% para mulheres) e alterações glicêmicas em 31% dos homens e em 17% das mulheres. Apesar da prática regular de atividade física, observou-se presença significativa de fatores de risco cardiovascular, sugerindo que o estresse crônico, a má qualidade do sono e a ausência de acompanhamento clínico sistemático comprometem a saúde dessa população. Esses resultados reforçam a necessidade de políticas públicas e ações educativas voltadas à promoção da saúde integral de militares, com ênfase no manejo do estresse, na alimentação equilibrada e no rastreamento precoce de alterações metabólicas.

Palavras-chave: Estilo de vida. Saúde ocupacional. Militares. Risco cardiometabólico.

JUSTIFICATIVA

O estilo de vida corresponde ao conjunto de comportamentos e escolhas cotidianas que refletem valores, práticas sociais e condições ambientais. Quando inadequado, associa-se ao

desenvolvimento de doenças crônicas, distúrbios metabólicos e transtornos mentais, especialmente entre profissionais submetidos a rotinas intensas e de elevado estresse (DUTRA et. Al, 2024).

Pesquisas indicam que policiais e bombeiros apresentam alta prevalência de transtornos relacionados ao estresse, como burnout e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). No Paraná, estudo com policiais militares demonstrou que mais de 65% apresentavam sinais avançados de esgotamento emocional e quase metade relatava sintomas de estresse intenso (RIBEIRO et. al, 2024).

A falta de acompanhamento periódico da saúde, somada a hábitos alimentares inadequados, sedentarismo e privação de sono, favorece alterações metabólicas como dislipidemias, hipertensão e obesidade abdominal, condições que aumentam o risco cardiovascular e figuram entre as principais causas de mortalidade em policiais e bombeiros (KALES et. al, 2007; BARBOSA et. al, 2024).

Assim, a carreira militar caracteriza-se como atividade de elevada demanda física e mental, impactando diretamente o estilo e a qualidade de vida dos profissionais. Nesse contexto, torna-se essencial o monitoramento contínuo de indicadores de saúde, a identificação precoce de riscos e a implementação de intervenções que promovam a adoção de hábitos saudáveis, contribuindo para a prevenção de agravos e para a melhoria do bem-estar geral.

O presente projeto de extensão justifica-se pela necessidade de oferecer suporte técnico e científico ao acompanhamento da saúde dos Policiais Militares e Bombeiros de Ponta Grossa – PR. Para tanto, foram avaliados hábitos de vida, exames laboratoriais, medidas antropométricas e padrões de alimentação e atividade física, de modo a valorizar a saúde desses profissionais e fortalecer a segurança pública.

OBJETIVOS

Examinar a relação entre o estilo de vida de Policiais Militares e Bombeiros do 1º Batalhão de Ponta Grossa – PR e os resultados de seus exames laboratoriais, com a finalidade de identificar possíveis associações e subsidiar a formulação de políticas de prevenção e redução de riscos à saúde.



METODOLOGIA

Para a análise do estilo de vida e das condições de saúde dos Policiais Militares e Bombeiros Militares, aplicou-se um questionário validado que contemplou informações pessoais (origem étnica, horário de trabalho e função exercida no Batalhão), antecedentes clínicos pessoais e familiares, uso de medicamentos contínuos e aspectos gerais de saúde. Também foram investigados fatores relacionados ao estilo de vida, como nível e origem do estresse, estratégias de enfrentamento, consumo de tabaco e álcool, além da prática de atividades físicas.

Após o preenchimento do questionário, procedeu-se a coleta sanguínea no Laboratório Universitário de Análises Clínicas (LUAC), localizado na Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG). As amostras foram analisadas quanto aos seguintes parâmetros: glicemia de jejum, perfil lipídico (colesterol total, HDL, LDL, triglicerídeos), além de hemograma e outros exames específicos conforme sexo e idade.

RESULTADOS

Foram avaliados 191 profissionais, sendo 140 policiais militares e 51 bombeiros. A amostra foi composta majoritariamente por homens (161; 84%), enquanto 30 (16%) eram mulheres, com média etária de 41 ± 6,8 anos. A maioria era casada (135; 71%) e possuía escolaridade entre ensino superior incompleto e completo (131; 69%). Embora 121 (64%) tenham classificado sua saúde como “boa”, apenas 12 (6%) relataram acordar sempre descansados, sugerindo baixa qualidade do sono. O estresse foi atribuído ao trabalho por 135 (71%) dos participantes, e 42 (22%) afirmaram sentir-se “quase sempre estressados”; entre eles, 45 (23%) relataram dificuldades em lidar com o estresse.

Quanto aos hábitos de vida, 152 (80%) nunca fumaram e 134 (70%) referiram prática regular de atividade física, principalmente corrida (95; 49,5%), musculação (86; 45%) e caminhada (75; 39%). A rotina mostrou-se extenuante, com 118 (62%) trabalhando em turnos integrais, fator que pode intensificar os níveis de estresse. Em relação ao consumo de álcool, 50 (26%) não responderam; dos demais, 38 (27%) declararam não consumir bebidas alcoólicas

e 103 (62%) relataram consumo regular, geralmente até cinco doses semanais (variação de 1 a 20 doses). Entre os que responderam sobre *binge drinking* (138; 72%), 73 (53%) reportaram cinco ou mais episódios de ingestão de mais de 5 doses em uma única ocasião, no último mês. Valor esse superior à média nacional (16,5% na população geral; 38,4% entre consumidores de álcool nos últimos 12 meses) (FIOCRUZ, 2020).

Os resultados laboratoriais revelaram que 81 homens (50%) e 14 mulheres (47%) apresentaram colesterol total acima de 190 mg/dL (Figura 1), sendo que em 4 (13%) mulheres e em 14 (9%) homens, o colesterol encontrava-se acima de 240 mg/dL. Além disso, o LDL esteve acima de 130mg/dL em 60 homens (37%) e 10 mulheres (34%). Apesar da elevada prevalência de dislipidemia, apenas quatro participantes (2%) relataram uso de hipolipemiantes. Essa discrepância evidencia uma lacuna significativa entre a magnitude do problema e a adoção de tratamento farmacológico, sugerindo possíveis falhas no acompanhamento médico, na implementação de estratégias preventivas e terapêuticas, ou ainda baixa adesão ao tratamento prescrito. Em relação ao HDL, 26 homens (16%) apresentaram níveis abaixo do referencial, enquanto triglicerídeos elevados foram observados em 40 homens (25%). Quanto à glicemia de jejum, 50 homens (31%) e 5 mulheres (17%) apresentaram valores entre 100–125 mg/dL, compatíveis com pré-diabetes. Em relação aos antecedentes familiares para doenças crônicas não transmissíveis, hipertensão (42%) e diabetes (30%) foram os mais prevalentes. Esse conjunto de resultados demonstra a presença de fatores de risco cardiometabólico expressivos, agravados pelo baixo uso de medicamentos de controle.

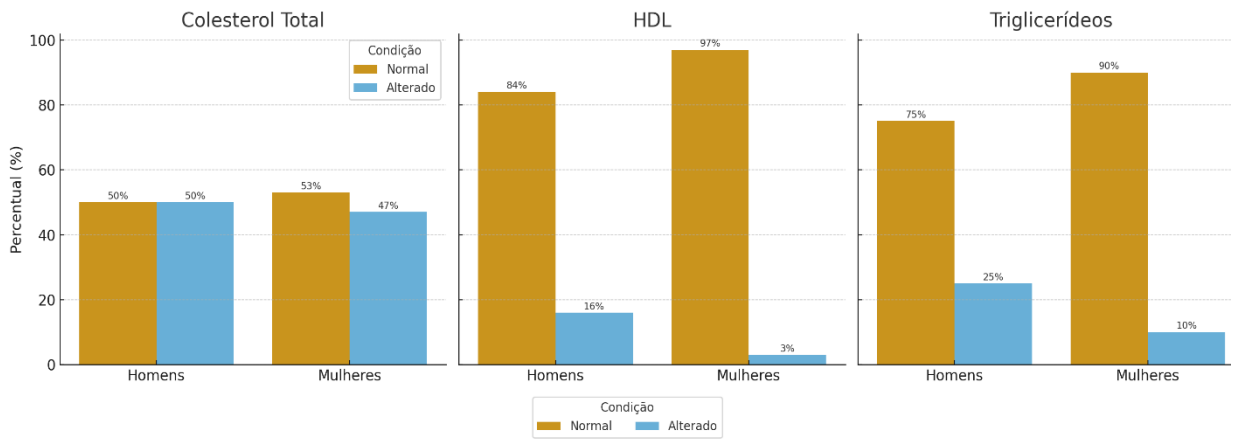


Figura 1. Análises de colesterol total, HDL e triglicerídeos para homens e mulheres
Fonte: a autora

O presente estudo demonstra que, embora os participantes apresentem alguns hábitos protetores, como baixa prevalência de tabagismo e prática regular de atividade física, tais fatores não foram suficientes para neutralizar os efeitos adversos do estresse ocupacional, da má qualidade do sono, do histórico familiar de DCNTs e das alterações laboratoriais em glicemia, colesterol, triglicerídeos e LDL. Esses elementos, em conjunto, configuram elevado risco cardiometabólico nessa população. Diante desse cenário, torna-se fundamental a adoção de programas de monitoramento contínuo e intervenções multidisciplinares direcionadas ao manejo do estresse, à promoção de hábitos alimentares saudáveis e à prevenção de doenças crônicas, visando preservar tanto a saúde quanto a capacidade funcional dos profissionais de segurança pública.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização deste projeto permitiu uma compreensão aprofundada das condições de saúde e do estilo de vida dos policiais militares e bombeiros do 1º Batalhão de Ponta Grossa, evidenciando que, mesmo em uma população fisicamente ativa, fatores como estresse crônico, rotinas exaustivas e falta de monitoramento contínuo impactam negativamente o bem-estar geral. A equipe envolvida reconhece que a ação não apenas contribuiu tecnicamente para a identificação de riscos metabólicos e cardiovasculares, mas também fortaleceu o vínculo entre

a universidade e a comunidade, promovendo a valorização da saúde dos profissionais de segurança pública. Entre os principais desafios enfrentados estiveram a resistência inicial de alguns participantes em compartilhar dados pessoais e a dificuldade de conciliar agendas para exames. No entanto, os resultados obtidos reforçam a importância de ampliar essa ação, integrando novas abordagens de educação em saúde e acompanhamento longitudinal. Futuramente, pretende-se expandir o projeto para outros batalhões, incluir avaliações psicológicas mais detalhadas e promover oficinas práticas voltadas ao autocuidado e à redução de danos, consolidando o papel da extensão universitária como agente transformador na saúde ocupacional dos militares.

REFERÊNCIAS

DUTRA, M. M. et al. **Indicadores do estilo de vida de soldados e cabos da polícia militar do município de Vitória-ES**. *Revista Brasileira Medicina do Esporte*. v. 30. 2024.

RIBEIRO, B. M. S. S., Silva LA, Scorsolini-Comin F, Robazzi MLCC, Santos SVM, Terra FS, et al. **Factors associated with burnout in military police officers in a city in Paraná**. *Revista Brasileira de Enfermagem*. 2024;77(4):e20230510.

KALES, S. N., Soteriades ES, Christophi CA, Christiani DC. **Deveres de emergência e mortes por doenças cardíacas entre bombeiros nos Estados Unidos**. *N Inglês J Med*. 2007 Mar 22;356(12):1207-15. DOI: 10.1056/NEJMoa060357.

BARBOSA, T. T. et al. **Impacto da profissão Policial Militar na saúde: fatores de risco para Síndrome Metabólica**. *Brazilian Journal of Development*, v. 10, n. 3, p. 15250–15263, 2024. DOI: 10.34117/bjdv10n3-370.

FUNDAÇÃO FIOCRUZ. III **Levantamento nacional sobre uso de drogas pela população brasileira (2020)**. Internet. Disponível em https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/34614. Acesso em: 04 set. 2025.