

QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO E ESTILO DE VIDA DOS POLICIAIS CIVIS DO MUNICIPIO DE NATAL/RN

QUALITY FOOD AND LIFESTYLE OF CIVILIAN POLICE CHRISTMAS CITY/RN

Samara Bezerra de Oliveira¹

Joanna de Ângelis da Costa Barros Gomes²

RESUMO

Objetivo: Avaliar a qualidade da alimentação e estilo de vida dos policiais civis do município de Natal/RN. **Matérias e métodos:** Trata-se de um estudo transversal descritivo, realizado por meio da aplicação de um questionário baseado no formulário Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN). Que continha perguntas sobre profissão e estilo de vida. **Resultados:** Dentre os 60 entrevistados 15% era mulheres e 85% homens, e ainda 50% deles apresentaram sobrepeso. Com relação aos hábitos alimentares, pode-se observar a presença tanto de alimentos saudáveis, como o feijão, frutas, verduras, leite e derivados, como de alimentos considerados não saudáveis, como refrigerantes, frituras e doces em geral. **Conclusão:** A alimentação fora de casa pode ser um fator de risco para o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT's), devido ao aumento do consumo de gorduras totais e saturadas. No presente estudo, boa parte da alimentação dos policiais civis é ricas em alimentos não saudáveis e 50% deles encontram-se com diagnóstico de sobrepeso, o que mostra a importância de uma alimentação saudável. Apresentou também um alto consumo de frutas, legumes e verduras, saladas cruas, leite e derivados e feijões, mas o resultado pode ter sido influenciado por a pesquisa ser feita para área da saúde principalmente para o curso de nutrição. Isso porque a maioria dos policiais estão com sobrepeso, alto consumo de alimentos não saudáveis, hipertensão dentre outros problemas relacionada com a má alimentação. Havendo uma necessidade de modificação de hábitos alimentares dos policiais civis da cidade do Natal no Rio Grande do Norte.

Palavras-chave: Consumo alimentar, qualidade de vida, alimentos saudáveis, alimentos não saudáveis.

ABSTRACT

Objective: To evaluate the quality of food and lifestyle of the civil police of the city of Natal / RN. **Materials and Methods:** This is a descriptive cross-sectional study, carried out by the application of a questionnaire based on the form of Food and Nutrition Surveillance System (SISVAN). It contained questions about profession and lifestyle. **Results:** Among the 60 respondents 15% were women and 85% men, and yet 50% of them were overweight. Regarding eating habits, one can observe the presence of both healthy foods, such as beans, fruits, vegetables, dairy products, such as foods considered unhealthy, such as soft drinks, fried foods and sweets in general. **Conclusion:** eating out can be a risk factor for the development of Chronic Noncommunicable Diseases (NCD's), due to increased consumption of total and saturated fat. In this study, much of the power of the civilian police is rich in

unhealthy foods and 50% of them are diagnosed with overweight, which shows the importance of healthy eating. It also presented a high consumption of fruits and vegetables, raw salads, dairy products and beans, but the result may have been influenced by the search be made for health especially for the course in nutrition. That's because most cops are overweight, high consumption of unhealthy foods, high blood pressure among other problems related to poor diet. If there is a need to change the eating habits of the civil police of the city of Natal in Rio Grande do Norte.

Keywords: Food consumption, quality of life, healthy food, unhealthy foods.

¹Graduanda do Curso de Nutrição, Centro Universitário do Rio Grande do Norte. E-mail: samranutricao@hotmail.com

² Docente do Curso de Nutrição, Centro Universitário do Rio Grande do Norte. E-mail: joannabarros@yahoo.com.br

1 INTRODUÇÃO

A Polícia é a organização administrativa que tem a função de impor limitações à liberdade de indivíduos ou grupos, medida necessária à salvaguarda e manutenção da ordem pública, ela representa a força do direito (GONÇALVES,2015).

A saúde do policial deve ser avaliada dentro dos aspectos ocupacionais físicos, químicos, biológicos, mecânicos, ergonômicos, psíquicos e sociais. Além do mais, o trabalhador necessita de uma abordagem holística, visto que, para detectar um indivíduo doente, o profissional precisa atentar para uma serie de características, como a tarefa executada no trabalho, o ambiente de trabalho, as relações interpessoais, os hábitos de sono e alimentares, a aptidão física, entre outros (GONÇALVES,2015).

Barros et al. (2013) enfatizam que os hábitos não saudáveis, como má alimentação e sedentarismo, são comuns na modernidade e comprometem a qualidade de vida dos policiais, sobre tudo pela influência no surgimento de doenças cardiometabólicas.

A alimentação inadequada a que os policiais se submetem por não terem horário certo para as refeições, também traz transtornos à sua saúde. O tipo de serviço executado pelos profissionais da segurança pública exige uma alimentação adequada, que supra a demanda de 2.500 calorias/dia. Mas em função do baixo salário, muitos policiais não fazem as refeições de acordo com as necessidades da profissão, isso reflete no seu desempenho e saúde (ANCHIETA,2013).

Devido à carga horária de trabalho e sem hora certa para se alimentar, os policiais procuram alimentos mais práticos, geralmente perto das delegacias, como frituras, doces, e por passar muitas horas sem se alimentar acabam consumindo mais do que o esperado. Isso pode gerar vários problemas de saúde como a obesidade, hipertensão, diabetes, dentre outros.

As doenças do trabalho remetem-se também a um conjunto de danos ou agravos que incidem sobre a saúde dos policiais, causados, desencadeados ou agravados por fatores de risco presentes nos locais de trabalho. Os principais fatores de risco e as patologias que mais afetam os policiais civis são: “ problemas mentais, lesões, traumas e cardiopatias...” (MINAYO;ASSIS;OLIVEIRA,2011).

Um dos mecanismos mais relevantes para o comprometimento da saúde mental e com certeza, o fator mais agravante na vida do policial é o estresse. Tanto ele, quanto o sofrimento mental, que a atividade acarreta para a vida de um policial civil, interferem profundamente na saúde e nas relações sociais, alimentares e familiares deste servidor público tão necessário à

sociedade e imprescindível ao estado. Muito desse sofrimento e estresse são ocasionados pela organização imposta por seu trabalho, seja pela carga horária excessiva, pelas condições de trabalho, pela má alimentação, pela insatisfação salarial ou mesmo pela ausência de um programa de acompanhamento psicológico. Quando estão fora do seu local de trabalho, o estresse e o sofrimento mental também acompanham este trabalhador, já que correm risco de vida aonde quer que estejam e com receio de serem reconhecidos e mortos por bandidos.

Desse modo, tendo em vista que muitos policiais civis apresentam baixa qualidade de vida, havendo necessidade de modificação de hábitos alimentares. O presente estudo objetivou avaliar o estilo de vida e hábitos alimentares de policiais civis da cidade de Natal/RN.

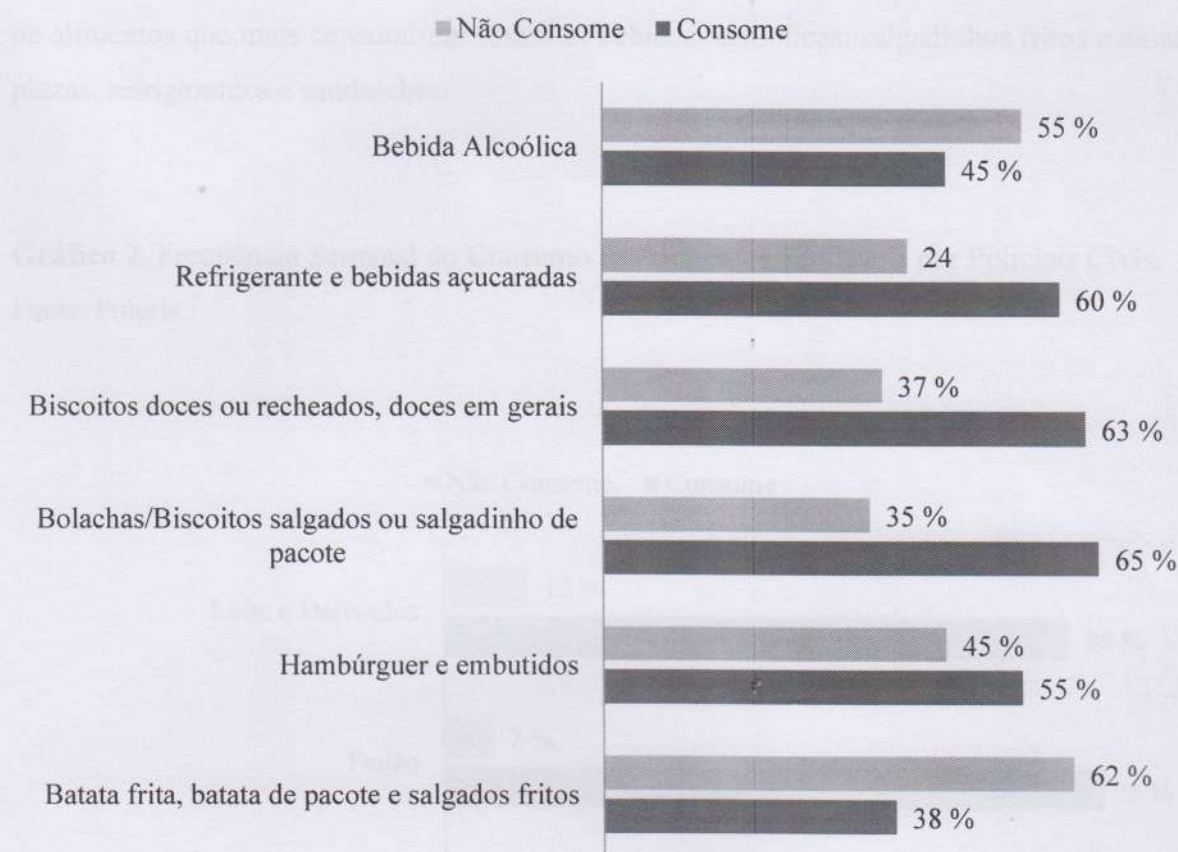
2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa transversal descritivo, realizada com 60 policiais civis de 8 delegacias de polícia, localizadas na grande Natal no Rio Grande do Norte/RN (Ponta Negra, Neópolis, Satélite, Cidade da Esperança e Potengi). Foram incluídos na pesquisa, policiais de ambos sexos que leram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e esclarecido (TCLE). A pesquisa foi realizada entre o mês de janeiro e abril do ano de 2016.

Para a realização do estudo, foi aplicado um questionário baseado no formulário Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) adaptado, incluído perguntas sobre profissão e estilo de vida. No questionário, os alimentos considerados saudáveis foram leites e derivados, feijão, frutas frescas ou saladas de frutas, legumes e verduras e salada crua e os alimentos não saudáveis incluíam as bebidas alcoólicas, refrigerante e bebidas açucaradas, biscoitos doces ou recheados e doces em gerais, bolachas/biscoitos salgados ou salgadinho de pacote, hambúrguer e embutidos, batata frita, batata de pacote e salgados fritos. Foi realizado também o diagnóstico nutricional por meio do peso e altura informadas. Para a tabulação dos dados foi usado a tabela do Microsoft Excel (2010).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Gráfico 1. Frequência Semanal do Consumo de Alimentos Não Saudáveis por Policiais Civis.



Fonte: Própria.

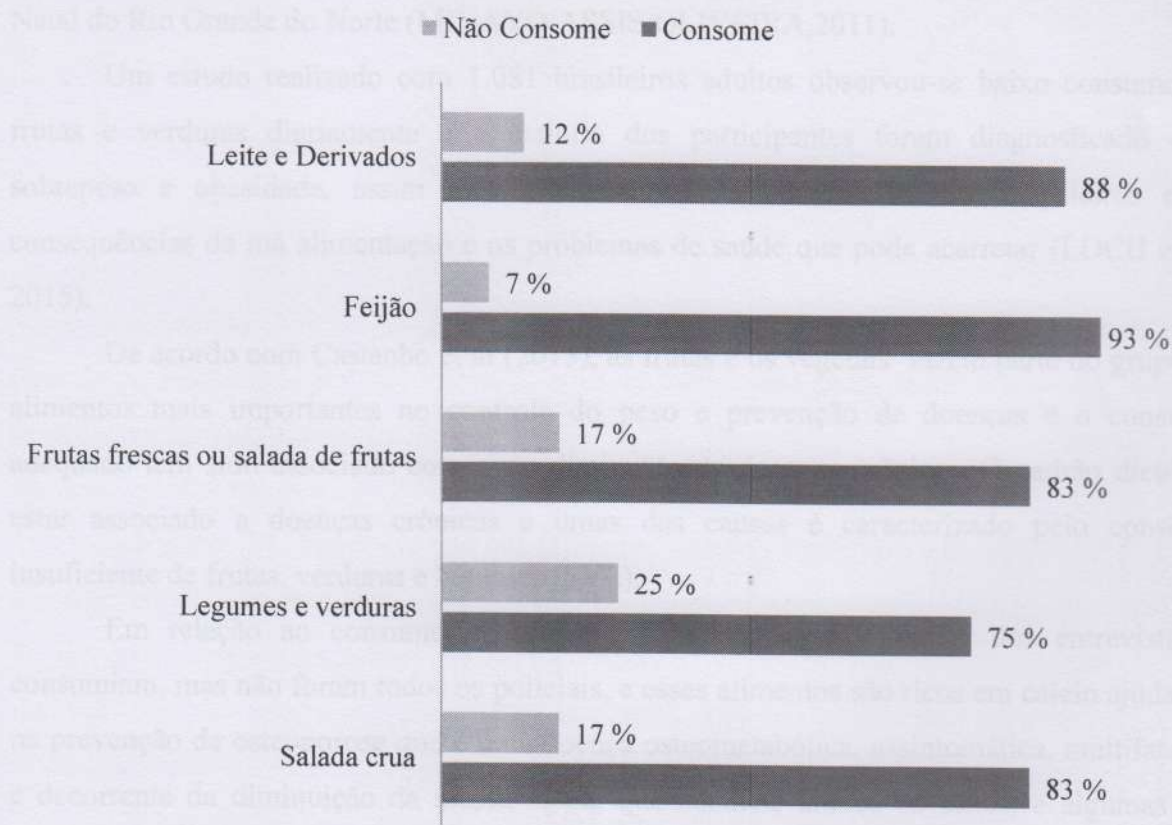
Como pode ser observado na figura 1, os policiais apresentam consumir uma boa parte alimentos não saudáveis, sendo justificado pela falta de tempo e por isso buscam alimentos prontos perto dos lugares onde trabalham, que por muitas vezes acabam trocando o almoço, os lanches e jantar por refeições rápidas. Dentre os mais consumidos estão os refrigerantes e bebidas açucaradas, hambúrguer e embutidos, biscoitos salgados ou salgadinhos de pacotes, biscoitos doces ou recheados e doces em gerais.

Os hábitos alimentares dos policiais civis se assemelham com a transição nutricional da população brasileira que é caracterizada por uma dieta rica em gorduras (particularmente de origem animal), açúcar e alimentos refinados, e reduzidos em carboidratos complexos e fibras, frequentemente denominada “dieta ocidental” que está associada com um maior risco de mortalidade e a uma menor qualidade de vida e saúde (FONSECA, 2015).

Um estudo realizado por Bezerra et al (2013) com 34.003 indivíduos acima de dez anos de idade, 40% dos entrevistados reportaram se alimentar fora do domicílio e os grupos de alimentos que mais consumiram foram as bebidas alcoólicas, salgadinhos fritos e assados, pizzas, refrigerantes e sanduíches.

Gráfico 2. Frequência Semanal do Consumo de Alimentos Saudáveis por Policiais Civis.

Fonte: Própria.



Fonte: Própria.

No gráfico 2 pode ser observado que uma parte dos policiais civis não consumiam todos os dias alimentos saudáveis como leite e derivados, feijão, frutas frescas ou saladas de frutas, legumes e verduras, salada crua que são importantes serem consumidos diariamente.

Na literatura são poucos os achados falando dos hábitos alimentares dos policiais civis, os encontrados falam dos maus hábitos alimentares que devido a atividade policial que é caracterizada por períodos de intenso estresse, a prática de plantões, jornadas de trabalho longas os civis tem dificuldade de manter uma alimentação saudável e possuem uma dieta rica em industrializados como em gorduras ruins (saturadas), frituras, bebidas açucaradas, com alto teor de sódio e pobres em vitaminas e minerais, com isso a maioria deles encontram-se com sobrepeso e obesidade (MINAYO;ASSIS;OLIVEIRA,2011;MELO,2011; LEITE;ANCHIETA,2013).

Um estudo feito com os policiais civis do Rio de Janeiro mostrou que eles possuíam uma alimentação não saudável e a maioria estava com sobrepeso, obesidade e vários outros problemas de saúde e um deles era a hipertensão e ainda grande parte praticava atividade física, o resultado foi bem semelhante com o presente estudo realizado com os policiais de Natal do Rio Grande do Norte (MINAYO;ASSIS;OLIVEIRA,2011).

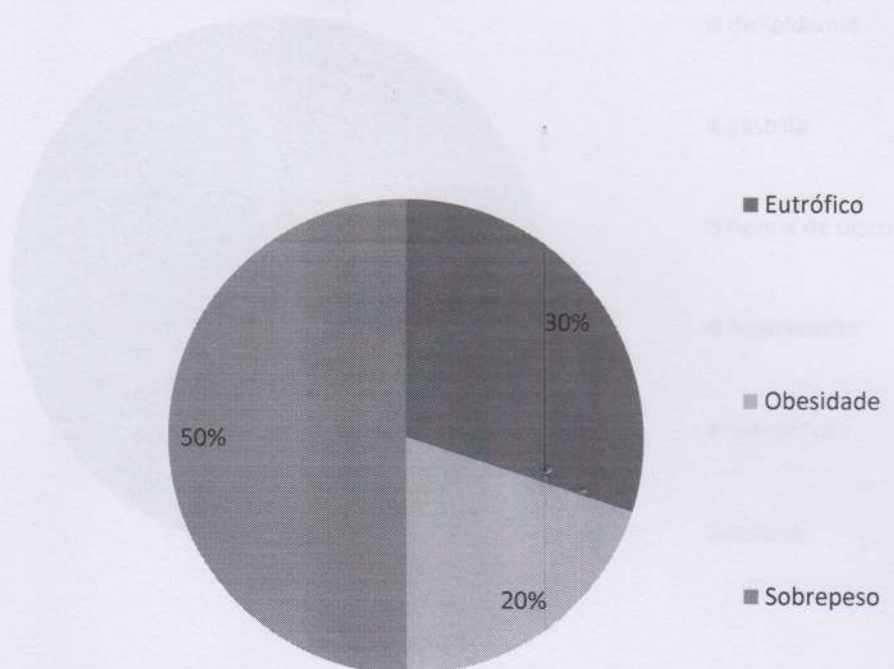
Um estudo realizado com 1.081 brasileiros adultos observou-se baixo consumo de frutas e verduras diariamente e a maioria dos participantes foram diagnosticado com sobrepeso e obesidade, assim mostra como anda a alimentação dos brasileiros e as consequências da má alimentação e os problemas de saúde que pode acarretar (LOCH et al, 2015).

De acordo com Castanho et al (2013), as frutas e os vegetais fazem parte do grupo de alimentos mais importantes no controle do peso e prevenção de doenças e o consumo adequado tem sido associado com risco diminuído de doenças crônicas. O padrão dietético estar associado a doenças crônicas e umas das causas é caracterizado pelo consumo insuficiente de frutas, verduras e legumes (FVL).

Em relação ao consumo de leites e derivados, grande partes dos entrevistados consumiam, mas não foram todos os policiais, e esses alimentos são ricos em cálcio ajudando na prevenção da osteoporose que é uma doença osteometabólica, assintomática, multifatorial e decorrente da diminuição da massa óssea, que acomete ambos os sexos, e algumas das causas estão relacionadas com o uso abuso de álcool, condições ou doenças que possam alterar o metabolismo ósseo e a absorção de cálcio, como, por exemplo, o fumo, sedentarismo, baixo índice de massa corpórea (IMC), baixo consumo de cálcio e nas mulheres após a menopausa, pela queda do hormônio feminino, o estrógeno (DE ANDRADE,2015).

Gráfico 3. Avaliação Nutricional dos policiais civis de Natal/RN.

Fonte: Própria.



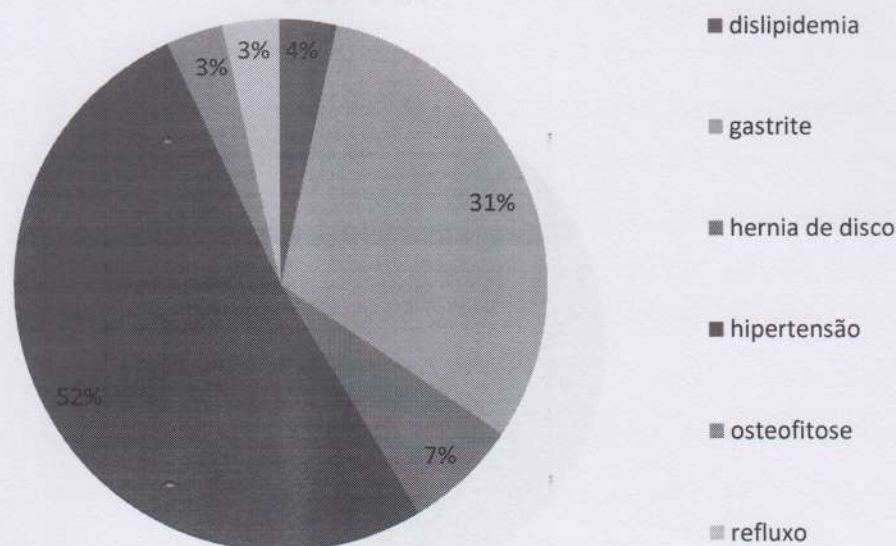
Fonte: Própria.

No gráfico 3 refere-se à avaliação nutricional dos policiais civis de Natal do Rio Grande do Norte, que por meio do peso e altura informadas pelos entrevistados foi possível fazer o Índice de Massa Corpórea (IMC), sendo observado que a maioria dos policiais encontra-se com sobrepeso.

Gorgulho (2012) afirma que as crescentes taxas de sobrepeso e obesidade observadas nas últimas décadas têm sido associadas ao aumento no número de refeições realizadas fora do lar, sob a suposição destas serem mais densas energeticamente e apresentarem maiores quantidades de gorduras, sobretudo do tipo saturada e menores quantidades de micronutrientes que as refeições preparadas no domicílio.

Uma pesquisa feita com 1.458 policiais civis do estado do Rio de Janeiro mostrou que 41,7% estavam com sobrepeso e 17,5% com obesidade (MINAYO; ASSIS; OLIVEIRA, 2011).

Gráfico 4. Comorbidades mais prevalentes dos policiais civis.

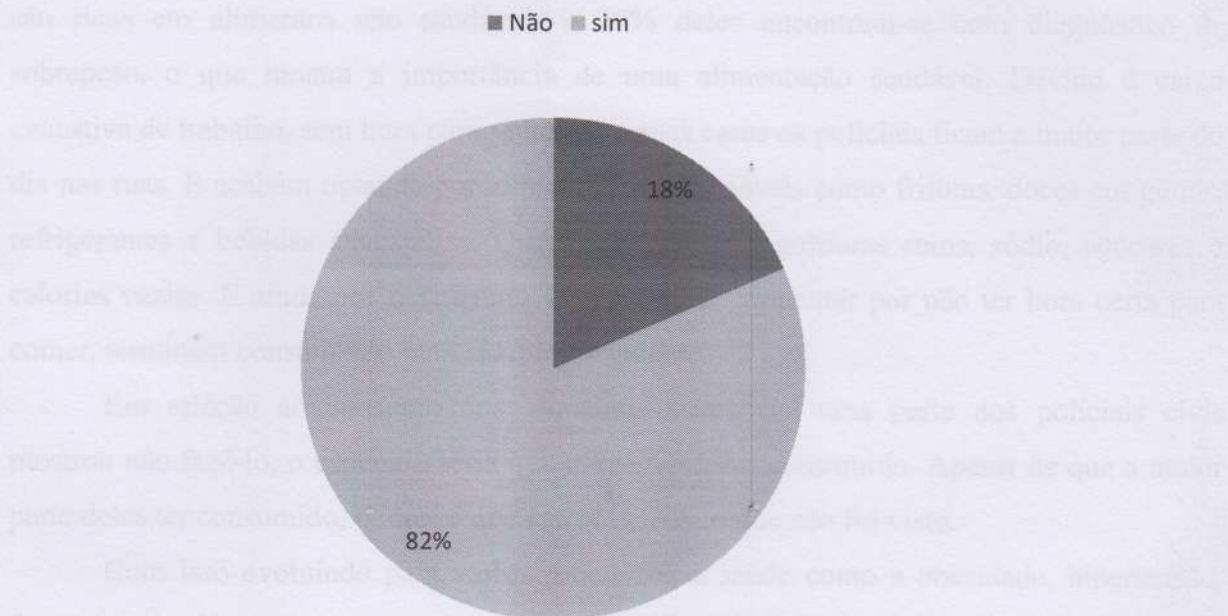


Fonte: Própria.

O gráfico 4 teve como destaque uma maior quantidade de policiais com hipertensão. Os problemas decorrentes do consumo inadequado de alimentos já são conhecidos há muito tempo, expondo a população a graves e flagrantes danos à saúde.

Estudos observacionais têm evidenciado estreita relação entre características qualitativas da dieta e ocorrência de enfermidades crônicas não transmissíveis como as doenças cardiovasculares, hipertensão, câncer e obesidade. Todas essas patologias constituem, hoje, um problema prioritário de saúde pública (FONSECA, 2015).

Gráfico 5. Prática de Exercício Físico dos Policiais Civis do Natal/RN.



Fonte: Própria.

No gráfico 5 pode ser visto que a maioria pratica exercício físico. A atividade presta uma enorme contribuição para favorecer a saúde, com a diminuição ou minimização da doença ou dos efeitos que ela causa. Existe uma série de estudos que ressaltam os benefícios do exercício físico para com a saúde, mostrando melhoras nos quadros de hipertensão arterial, diabetes, osteoporose e significativo aumento na qualidade de vida dessas pessoas (ZAGO, 2010).

Uma pesquisa realizada para saber o nível de atividade física dos policiais civis do estado do Rio de Janeiro foi visto que a maioria praticava exercício físico com 74,6% com pelo menos de uma a três vezes por semana (MINAYO; ASSIS; OLIVEIRA, 2011).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como pode ser visto no presente estudo boa parte da alimentação dos policiais civis são ricas em alimentos não saudáveis e 50% deles encontram-se com diagnóstico de sobrepeso, o que mostra a importância de uma alimentação saudável. Devido à carga exaustiva de trabalho, sem hora para voltar para suas casas os policiais ficam a maior parte do dia nas ruas. E acabam optando por alimentos não saudáveis como frituras, doces em gerais, refrigerantes e bebidas açucaradas. Quem são ricas em gorduras ruins, sódio, açúcares e calorias vazias. E ainda por ficar muito tempo sem se alimentar por não ter hora certa para comer, terminam consumindo mais do que o esperado.

Em relação ao consumo dos alimentos saudáveis, uma parte dos policiais civis mostrou não fazê-lo, o esperado seria que todos tivessem consumido. Apesar de que a maior parte deles ter consumido, o ideal é que fossem todos, o que não foi visto.

Com isso evoluindo para vários problemas a saúde como a obesidade, hipertensão, dentre outros. Havendo uma necessidade de modificação de hábitos alimentares dos policiais civis de Natal no Rio Grande do Norte.

REFERÊNCIAS

- BARROS, Camila Risso de et al. Implementação de programa estruturado de hábitos de vida saudáveis para redução de risco de doenças cardiometabólico. **Rev.Arq Bras Endocrinol Metab**, São Paulo, Sp, p.7-18, 2013. Disponível em:
<<http://www.scielo.br/pdf/abem/v57n1/a02v57n1.pdf>> Acesso em: 17 set 15.
- BRASIL. Saúde do Trabalhador: Programa Saúde da Família. **Cadernos de Atenção Básica**, Brasília, Df, v. 5, p.1-68, 2002. Disponível em :
<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cd03_12.pdf> Acesso em: 17 set 15.
- BATISTA FILHO, Malaquias; RISSIN, Anete. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. **Cad saúde pública**, v. 19, n. Supl 1, p. 181-91, 2003. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/csp/v19s1/a19v19s1>> Acesso em:25 out 15.
- BEZERRA, Ilana Nogueira et al. Consumo de alimentos fora do domicílio no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 47, n. supl. 1, p. 200-211, 2013. Disponível em:<
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102013000700006> Acesso em: 10 julho 16.
- COLETA, Alessandra dos Santos Menezes Dela; COLETA, Marília Ferreira Dela. Fatores de estresse ocupacional e coping entre policiais civis. **PsicoUSF**, 2008. Disponível em<<http://www.scielo.br/pdf/psuf/v13n1/v13n1a08.pdf>> Acesso em: 17 set 15.
- CALAZANS, Márcia Esteves de. "Missão prevenir e proteger: condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro." **Cadernos de Saúde Pública** 26.1 (2010): 206-211. Disponível em:< http://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0102-311X2010000100022&script=sci_arttext>. Acesso em: 22 set 15
- CARVALHO, Edilaine Oliveira; ROCHA, Emersom Ferreira da. Consumo alimentar de população adulta residente em área rural da cidade de Ibatiba (ES, Brasil). **Cien Saude Colet**, v. 16, n. 1, p. 179-185, 2011. Disponível em :<
<http://www.scielo.org/pdf/csc/v16n1/v16n1a21>> Acesso em:17 maio 2016.

CASTANHO, Gabriela Kaiser Fullin et al. Consumo de frutas, verduras e legumes associado à Síndrome Metabólica e seus componentes em amostra populacional adulta. **Ciência & Saúde Coletiva**, p. 385-392, 2013. Disponível em: <<http://repositorio.unesp.br/handle/11449/30268>> Acesso em: 10 julho 16.

DA SILVA, Rosélia Mendes. "**Os impactos da profissão na vida do policial civil.**", 2010. Disponível em: <http://arquivos.proderj.rj.gov.br/delegacialegal_imagens/Arquivos/Monografia_Roselia_Mendes_da_Silva.pdf> Acesso em: 18 set 15.

DA SILVA FERREIRA, Daniela Karina, Cristine Bonfim, and Lia Giraldo da Silva Augusto. "Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares." **Ciência & Saúde Coletiva** 16.8 (2011): 3403-3412. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/csc/v16n8/a07v16n8.pdf>> Acesso em: 20 set 15.

DE ANDRADE, Simone Aparecida Fernandes. OSTEOPOROSE: UM PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA. **UNILUS Ensino e Pesquisa**, v. 12, n. 28, p. 41-47, 2015. Disponível em: <<http://revista.lusiada.br/index.php/ruep/article/download/399/u2015v12n28e399>> Acesso em: 17 maio 2016.

DOS REIS, Maria Gorette; DE QUADROS GLASHAN, Regiane. Adultos hipertensos hospitalizados: percepção de gravidade da doença e de qualidade de vida. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 9, n. 3, p. 51-57, 2001. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v9n3/11498.pdf>> Acesso em: 31 out 2015.

DOS ANJOS, Luiz Antonio. **Obesidade e saúde pública**. SciELO-Editora FIOCRUZ, 2006. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=UuaEBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=+Anjos,+LA+dos.+Obesidade+e+sa%C3%BAdade+p%C3%BAblica.+Rio+de+Janeiro:+Fiocruz%3B+2006.+&ots=6rD4_NB85m&sig=Hi6Awkr0WWYwb1Go2KwTzWybpj4#v=onepage&q&f=false> Acesso em: 31 out 2015.

DE MEDEIROS PINHEIRO, Marcelo; SZEJNFELD, Vera Lúcia. epidemiologia da

osteoporose no brasil. **Paulista**, v.10, supl.1, p. 9, 2011.

FERREIRA FL, Alencar A, Galvão M, Costa GO da, Araújo MML de, Maciel RKM.

Alcoolismo na policia militar do Estado do Amazonas: **UFAM**; 2002. Disponível em:<

http://www.prac.ufpb.br/anais/Icbeu_anais/anais/saude/alcoolismo.pdf>Acesso em:20 set 15.

FONSECA, Laís Gomes. **A transição nutricional recente no Brasil**. 2015.Diponível

em:<<http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/6938/pdf66>

81> Acesso em: 25 out 15.

GORGULHO, Bartira Mendes. **Alimentação fora do lar e sua relação com a qualidade da dieta de moradores do município de São Paulo: Estudo ISA-Capital**. 2012. Tese de

Doutorado. Universidade de São Paulo. Disponível em:<

www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6138/tde-17012013-093612/.../Bartira.pdf>Acesso em:

10 julho 16.

KAC, Gilberto; VELÁSQUEZ-MELÉNDEZ, Gustavo. A transição nutricional e a epidemiologia da obesidade na América Latina. **Cad Saúde Pública**, v. 19, n. 1, p. 4-5,

2003.Diponível em :< <http://www.scielo.br/pdf/%0D/csp/v19s1/a01v19s1.pdf>>Acesso em:25

out 15.

L'APICCIRELLA,CarlosFernandoPriolli.SegurançaPública:**RevistaEletrônicadeCiências** - Número 20 - Julho de 2003.Disponivel em:<

http://www.cdcc.usp.br/ciencia/artigos/art_20/seguranca.html>Acesso em: 18 set 15.

LOCH, Mathias Roberto et al. Association between social capital and self-perception of health in Brazilian adults. **Revista de saude publica**, v. 49, p. 1-9, 2015.Disponivel em:<

[http://www.scielo.org/article_plus.php?pid=S0034-](http://www.scielo.org/article_plus.php?pid=S0034-89102015000100230&tlng=pt&lng=pt)

89102015000100230&tlng=pt&lng=pt>Acesso em: 10 jan 16.

LEITE, Eliziane; ANCHIETA, Vânia Cristine. Identificação de síndrome metabólica em policiais civis do Distrito Federal, Brasil. **Brasília Med**, v. 50, n. 3, p. 186-193,

2013.Disponível em:<[http://www.ambr.org.br/wp-content/uploads/2014/06/01_BSB-](http://www.ambr.org.br/wp-content/uploads/2014/06/01_BSB-835_Sindrome_policiais_V003-2.pdf)

835_Sindrome_policiais_V003-2.pdf> Acesso em 15 Agos 16.

MENDES, Ricardo Alves & LEITE, Neiva. Ginástica Laboral: princípios e aplicações práticas. Barueri, SP: **Editora Manole**, 2004. Disponível em: <<http://tcconline.utp.br/wp-content/uploads/2013/02/A-INFLUENCIA-DA-GINASTICA-LABORAL-NO-DESEMPENHO-E-NA-SAUDE-DOS-TRABALHADORES1.pdf>> Acesso em: 17 set 15.

MINAYO MCS, Souza ER, Constantino P. *Missão prevenir e proteger: condições de vida, trabalho e saúde de policiais militares do Rio de Janeiro*. Rio de Janeiro: **Fiocruz**; 2008. Disponível em: < http://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0102-311X2010000100022&script=sci_arttext> Acesso em: 21 set 15.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; ASSIS, Simone Gonçalves de; OLIVEIRA, Raquel Vasconcellos Carvalhaes de. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). **Ciênc. saúde coletiva**, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, 2011. Disponível em: < http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000400019&lng=pt> Acesso em: 1 agosto 16.

MALTA, Deborah Carvalho et al. Balanço do primeiro ano da implantação do Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil, 2011 a 2022. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 22, n. 1, p. 171-178, 2013. Disponível em: <http://scielo.iec.pa.gov.br/scielo.php?pid=S1679-49742011000400002&script=sci_arttext&tlng=en> Acesso em: 25 out 15.

MARTINS, M. S. A. S. et al. Hipertensão arterial e estilo de vida em Sinop, Município da Amazônia Legal. **Arq Bras Cardiol**, v. 94, n. 5, p. 639-44, 2010. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/abc/2010nahead/aop02410.pdf>> Acesso em: 31 out 2015.

MELO, Matheus Coco de. PERFIL ANTROPOMÉTRICO BASEADO NO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS CIVIS DA DELEGACIA DE PLANTÃO DE VESPASIANO DO ESTADO DE MINAS GERAIS. **UFMG**, Belo Horizonte, MG, p.1-43, 2011. Disponível em: <<http://150.164.124.6/eefft/DATA/defesas/20150715155951.pdf>> Acesso em: 15 Ago 16.

DE MEDEIROS PINHEIRO, Marcelo; SZEJNFELD, Vera Lúcia. epidemiologia da osteoporose no brasil. **Paulista**, v.10, supl.1, p. 9, 2011. Disponível em:<

[http://www.reumatologiasp.com.br/revista/RPR%202011\(10\)S1\(smallest\).pdf#page=9](http://www.reumatologiasp.com.br/revista/RPR%202011(10)S1(smallest).pdf#page=9)> Acesso em :10 julho 16.

NAHAS, Markus V., DE BARROS, Mauro V.G. e FRANCALACCI, Vanessa. O Pentaclo do Bem-estar – Base conceitual para Avaliação do Estilo de Vida de Indivíduos ou Grupos. **Revista Brasileira Atividade Física & Saúde**, Volume 5, número 2, 2000. Disponível em:<

<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/1002/1156> > Acesso em:18 set 15.

NABEEL I, Baker BA, Mcgrail Jr MP, Flottemesch TJ. Correlation between physical activity, fitness, and musculoskeletal injuries in police officers. **Minn Med** 2007. Disponível em:<

<http://europepmc.org/abstract/med/17966263> > Acesso em: 20 set 15.

OLIVEIRA, Maria José do Nascimento. "**A inserção da mulher na polícia militar: uma análise à luz do contingente masculino do 2º Batalhão de Polícia Militar de Campina Grande/PB.**" 2013. Disponível em:<

<http://dspace.bc.uepb.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/1647>> Acesso em: 20 set 15.

PEREZ, Africa Isabel de la Cruz et al. Monitoramento do estado nutricional de usuários de Unidades Básicas de Saúde no Estado de São Paulo por meio do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN). **BEPA. Boletim Epidemiológico Paulista (Online)**, v. 10, n. 116, p. 1-13, 2013. Disponível em:<

http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-42722013000800001&lng=pt&nrm=iso> Acesso em: 10 maio 16

RODRIGUES, Francisca Cleide. **Perfil do estilo de vida dos profissionais da segurança pública de uma delegacia de polícia civil.** Porto Velho-Rondônia , 2008. Disponível

em:<http://www.def.unir.br/downloads/1233_perfil_do_estilo_de_vida_dos_profissionais_da_seguranca_publ.pdf> Acesso em: 20.09.15.

RICHMOND RL, Wodak A, Kehoe L, Heather N. How healthy are the police? A survey of life-style factors. **Addiction** 1998. Disponível em:<

http://www.readcube.com/articles/10.1046%2Fj.1360-0443.1998.9311172910.x?r3_referer=wol&tracking_action=preview_click&show_checkout=1&purchase_referrer=onlinelibrary.wiley.com&purchase_site_license=LICENSE_DENIED> Acesso em: 20 set 15.

FEIJÃO, Adelina Maria Melo et al. Prevalência de excesso de peso e hipertensão arterial, em população urbana de baixa renda. **Arq Bras Cardiol**, v. 84, n. 1, p. 29-33, 2005. Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/abc/v84n1/23002.pdf>> Acesso em: 31 out 2015.

GONÇALVES, Marta de Carvalho Mendes. Sofrimentos policiais: análise psicodinâmica do trabalho em uma delegacia de Polícia Civil do Distrito Federal. **Instituto de Psicologia**, Brasília-DF, 2015. Disponível em: < <http://www.bdm.unb.br/handle/10483/9785> > Acesso em 30 agosto 2016.

SOUZA LVS. Características do perfil sócio-epidemiológico e do processo de trabalho, relacionadas ao consumo de álcool: um estudo em policiais militares do batalhão de radiopatrulha de Pernambuco. Recife: **Centro de Pesquisas Aggeu Magalhães**, Fundação Oswaldo Cruz; 2004. Disponível em:< http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000115&pid=S1413-8123201100090000700008&lng=en>. Acesso em: 20 set 15.

SORENSEN L, Smolander J, Louhevaara V, Korhonen O, Oja P. Physical activity, fitness and body composition of Finnish police officers: a 15-year follow-up study. **Occup Med** 2000. Disponível em:< <http://occmed.oxfordjournals.org/content/50/1/3.full.pdf+html>> Acesso em: 21 set 15.

SIMONETTI, Janete Pessuto; BATISTA, Lígia; CARVALHO, Lídia Raquel de. Hábitos de saúde e fatores de risco em pacientes hipertensos. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v.10, n.3, p. 415-22, 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v10n3/13351.pdf>> Acesso em: 31 out 2015.

Sociedade Brasileira de Cardiologia, Sociedade Brasileira de Hipertensão, Sociedade

Brasileira de Nefrologia. VI Diretrizes brasileiras de hipertensão. **Arq Bras Cardiol.**

2010;95(1-supl.1):1-51. Disponível em:

<http://publicacoes.cardiol.br/consenso/2010/Diretriz_hipertensao_associados.pdf> Acesso em: 31 out 2015.

TESSELE, Edison; LEITE, Rose Aylce Oliveira. **Proposta para elaboração de uma política governamental de saúde e segurança do trabalho nas instituições policiais**, 2004.

Disponível em: <http://www.fenapef.org.br/files/130131_seguranca_trabalho.pdf> Acesso em: 20 set 15.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. Prevenção de doenças crônicas, um investimento vital. **Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde**, 2005. Disponível em: <<http://who.int/iris/handle/10665/43328>> Acesso em: 10 jan 16.

WANDERLEY, Emanuela Nogueira; FERREIRA, Vanessa Alves. Obesidade: uma perspectiva plural. **Cien Saude Colet**, v. 15, n. 1, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v15n1/a24v15n1.pdf>> Acesso em: 31 out 2015.

ZAGO, Anderson Saranz. Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v.13, n.1, p.153-158, abr.2010. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232010000100016&lng=pt&nrm=iso>. Acesso: em 24 maio 2016.

APÊNDICE A – Instrumento de Coleta de Dados

QUESTIONÁRIO

Nome: _____ Sexo: _____
 Idade: _____ Estado civil: _____ Função: _____
 Escolaridade (Formação): _____ Peso: _____ Altura: _____
 Local de Trabalho: _____ IMC: _____ Estado Nutricional: _____

1. Há quanto tempo trabalha na Polícia Civil?

a) 1 a 5 anos b) 6 a 10 anos c) mais de 10 anos

2. Qual a sua carga horária de trabalho por dia?

a) 3 a 5 horas b) 6 a 8 horas c) mais de 8 horas

3. Você tem outro emprego ou “bico”, para complementar sua renda?

a) Sim b) Não

4. Acha que o salário que recebem, é compatível com os riscos da profissão?

a) Sim b) Não

5. Há alguma doença ou problema de saúde?

a) Hipertensão b) Diabetes c) Gastrite d) Obesidade e) Outro _____

6. Já fez ou faz uso de remédio controlado ou tratamento psicológico, devido ao estresse causado pela atividade policial?

a) Sim b) Não

7. Sua profissão interfere sua vida social e familiar?

a) Sim b) Não

8. Prática atividade física? Se sim, qual atividade? _____

a) Sim b) Não

9. Quantas vezes durante a semana prática atividade física?

a) 1 a 2 vezes b) 3 a 4 vezes c) 5 a 6 vezes d) 7 vezes

10. Qual a duração da atividade física por dia?

a) 15 minutos b) 30 minutos c) 1 hora d) Mais que 1 hora

11. Quantas refeições você faz ao longo do dia?

a) 1 a 2 b) 3 a 4 c) 5 a 6 d) mais que 6

12. Tem alguma preferência alimentar?

a) Massas (pão/macarrão/pizza...) b) doces c) salgados fritos d) Frutas

e) Verduras f) Carnes em geral g) outros _____

13. Você Fuma?

a) Sim b) Não

ANEXO A – Instrumento de Coleta de Dados

Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu os seguintes alimentos ou bebidas? Marque com um "X" abaixo.					
ALIMENTO/ BEBIDA	Não comi nos últimos sete dias	1 a 2 dias nos últimos sete dias	3 a 4 dias nos últimos sete dias	5 a 6 dias nos último s sete dias	Todos os dias
1. Salada crua (alface, tomate, cenoura, pepino, repolho, etc)					
2. Legumes e verduras cozidos (couve, abóbora, chuchu, brócolis, espinafre, etc) (não considerar batata e mandioca)					
3. Frutas frescas ou salada de frutas					
4. Feijão					
5. Leite e derivados (colocar desnatado ou integral)					
6. Batata frita, batata de pacote e salgados fritos (coxinha, quibe, pastel, etc)					
7. Hambúrguer e embutidos (salsicha, mortadela, salame, presunto, linguiça, etc)					
8. Bolachas/ biscoitos salgados ou salgadinhos de pacote					
9. Biscoitos doces ou recheados, doces em geral (sobremesas), balas e chocolates (em barra ou bombom)					
10. Refrigerante e bebidas açucaradas (considerar os diet ou light)					
11. Bebida alcoólica					

ARTIGO 6