

A profissão de policial vem sendo classificada como uma das mais perigosas. Em média, os policiais sofrem, por ano, **30.900 lesões** que requerem pelo menos um dia de afastamento do trabalho.<sup>2</sup> Eles e suas famílias podem tomar providências em conjunto para manter sua saúde e integridade física. Seguem-se alguns tópicos que devem conscientizá-los para reduzir esses ferimentos, e mais algumas dicas de como a família do policial pode ajudar.



## Turno de trabalho

Os policiais costumam trabalhar em turnos muito extensos, que podem aumentar o risco de saírem feridos de alguma ação. Particularmente, o turno da noite é o que apresenta maiores dificuldades para o ciclo circadiano natural do corpo humano e sua capacidade normal de se concentrar. Os policiais que trabalham nesse turno têm maiores probabilidades de serem feridos do que os que trabalham nos turnos diurnos.

Para obter mais informações acerca de turnos da noite, privação do sono e como as famílias podem ajudar, visite: [Apoio à segurança do policial através do bem estar da família: Efeitos da privação do sono.](#)

Não sendo possível evitar o turno da noite, o policial precisa tomar muito cuidado para continuar alerta e concentrado no trabalho.



A primeira noite de trabalho numa semana de atividades neste turno é a mais perigosa.<sup>3</sup> Esforce-se para manter o ciclo de sono coerente durante os dias de folga de forma a evitar fadiga extrema.



Uma rotina familiar de sono, refeições conjuntas e convivência ajuda muito a gerar um ambiente de sono saudável para os policiais que trabalham no turno da noite.

## Os policiais correm mais riscos de se tornarem obesos do que os civis.

Policiais com sobrepeso sofrem lesões mais sérias e levam mais tempo para voltar ao trabalho do que policiais em boa forma física.



Policiais com sobrepeso são duas vezes mais afastados do serviço por causa de lesões sofridas durante o trabalho do que os policiais que mantêm um peso saudável.<sup>4</sup>



É preciso transformar a atividade física numa rotina familiar. Saia com a família para dar um passeio de bicicleta, ou nadar, ou mesmo para uma caminhada.



Forme hábitos alimentares saudáveis, tanto no seio da família quanto nos seus plantões.



## Boa forma e nutrição

Rotinas de exercício e boa nutrição podem baixar os índices de ferimentos sofridos durante o trabalho, bem como podem reduzir o tempo de recuperação nos casos em que ocorram ferimentos.

Para obter maiores informações sobre a nutrição do policial e sua família, visite: [Apoio à segurança do policial através do bem estar da família: Necessidades nutricionais.](#)

# Segurança do plantão



Os policiais têm

**3x**

mais chances de sofrerem lesões não letais durante o trabalho do que outros trabalhadores nos EUA.<sup>5</sup>

**Use sempre o colete.** O colete de proteção balística contribui para diminuir o número de lesões mais graves e também para reduzir o tempo de recuperação. O policial sem o colete fica 14 vezes mais exposto a lesões fatais do que o policial com o colete.<sup>6</sup>

Coletes que não se ajustam bem ao corpo do policial, ou que já tenham sofrido perfurações, não propiciam a proteção máxima e devem ser substituídos imediatamente.



A parceria Colete à Prova de Balas do Departamento de Justiça dos EUA pode ajudar a fornecer novos coletes balísticos com caimento adequado para os policiais ou órgãos públicos que precisem.

Assim sendo, tome cuidado e tenha sempre em mente algumas das maneiras de evitar ferimentos durante a atividade em campo.

## Dirigir sem se deixar distrair

é fundamental para não se machucar ao volante. O uso rotineiro da tecnologia ao volante não reduz o risco de colisões e ferimentos. As distrações dentro de uma viatura de patrulhamento afetam a maneira de dirigir de forma muito mais intensa do que a fadiga ou o uso de substâncias entorpecentes.<sup>7</sup>



Dirigir sem se deixar distrair deveria ser uma norma seguida por todos os policiais e suas famílias.

As famílias devem montar um plano de comunicação para quando o policial estiver de plantão, para evitar distrações desnecessárias ou as tentações da tecnologia no carro. Tente fazer um acordo para ninguém chamar o policial que estiver de plantão; é melhor esperar até que ele esteja em condições de segurança para entrar em contato.

Os seus familiares, principalmente jovens e adolescentes, precisam compreender o perigo que é para qualquer pessoa ficar trocando mensagens enquanto dirige.



**Use o cinto de segurança.** O uso do cinto de segurança contribui para diminuir a gravidade das lesões sofridas em consequência de um acidente com a viatura.



Os policiais que estavam usando o cinto de segurança no momento de uma colisão ficaram afastados do serviço cinco dias a menos do que os policiais que não estavam usando o cinto.

Use o seu cinto de segurança tanto durante os seus plantões quanto fora deles, e não desista até que a sua família toda também esteja usando.

## Ainda assim, é possível se machucar.

Quanto mais rápido a pessoa ferida for atendida por um médico ou mesmo por um treinador físico, mais rápido terá início o tratamento. O atendimento logo no início de uma situação de desconforto físico ou de dor pode reduzir a chance de se transformar numa lesão crônica.<sup>8</sup>



Esta publicação faz parte de uma série. Para conseguir outros recursos de apoio familiar, visite:

<http://www.theiacp.org/ICPRlawenforcementfamily>

Para obter mais informações sobre como se prevenir para evitar ferimentos, visite:

<https://www.theiacp.org/projects/ROI>

### Endnotes

- 1 Estadísticas del Departamento del Trabajo de los E.E.U.U., "Fact Sheet - Police Officers - August 2016," Abril 2018. <https://www.bls.gov/iif/oshwc/cfoi/police-officers-2014.htm#1>
- 2 U.S. Bureau of Labor Statistics, "Fact Sheet - Police Officers - August 2016," Abril 2018. <https://www.bls.gov/iif/oshwc/cfoi/police-officers-2014.htm#1>
- 3 Ibid.
- 4 Zimmerman, Franklin H. "Cardiovascular disease and risk factors in law enforcement personnel: a comprehensive review." *Cardiology in review* 20, no. 4 (2012): 159-166.
- 5 Tiesman, Hope M., Melody Gwilliam, Srinivas Konda, Jeff Rojek, and Suzanne Marsh. "Nonfatal injuries to law enforcement officers: A rise in assaults." *American journal of preventive medicine* 54, no. 4 (2018): 503-509.
- 6 Tompkins, Dan. "Body armor safety initiative: To protect and serve... better." *NJ Journal* 254 (2006).
- 7 James, Stephen M. "Distracted driving impairs police patrol officer driving performance." *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management* 38, no. 3 (2015): 505-516.
- 8 A.S. Woody Goffinett, "Athletic Trainers in Police Departments: Costs Efficiency and Risk Mitigation," *Officer Safety Corner. The Police Chief* 84 (May 2017): 12-13.

Para obter mais informações sobre como se prevenir para evitar ferimentos, visite:

[www.theiacp.org/ICPRlawenforcementfamily](http://www.theiacp.org/ICPRlawenforcementfamily)



ICPR@theIACP.org



theIACP.org/ICPR



800.THE.IACP

 **IACP**  
International Association of  
Chiefs of Police