



ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR

A HISTÓRIA DO PROGRAMA DE SAÚDE NA APM

Andréa de Las Casas Moreira

Tenente-Coronel PM QOS. Psicóloga da Escola de Formação de Oficiais da Polícia Militar de Minas Gerais; Graduada em Psicologia pela Faculdade de Ciências Humanas da FUMEC. Especialização em Clínica da Saúde Mental do Serviço Público pela ESMIG. Especialização em psicopedagogia empresarial com ênfase em recursos humanos pela FAE/UFMG.

Alessandra de Figueiredo Vasconcellos

Major PM QOS. Médica da Academia de Polícia Militar de Minas Gerais. Graduada em medicina pela UFMG. Residência em Clínica Médica no Hospital Municipal Odilon Behrens. Residência médica em Cardiologia no Hospital Socor.

Anna Florence Alves Paulino de Souza

Cap PM QOS. Fisioterapeuta da Clínica de Fisioterapia da Academia de Polícia Militar. Bacharel em Fisioterapia pela UFMG. MBA em Gestão Hospitalar pela FACINTER. Especialização em Reabilitação do Membro Superior pela FCMMG.

Cynthia Mara dos Reis B. Lima

Capitã PM QOS. Psicóloga da Escola de Formação de Soldados da Polícia Militar de Minas Gerais. Graduada em Psicologia pela FUMEC. Especialista em Psicopedagogia.

Resumo: A História do Programa de Saúde na Academia de Polícia Militar, elaborado por Andréa de Las Casas Moreira; Alessandra de F. Vasconcellos; Anna Florence Alves P. Souza e Cynthia Mara dos Reis B. Lima, busca demonstrar o trabalho desenvolvido por um grupo de psicólogos, preocupados com a complexidade da formação acadêmica dos

policiais militares, por meio da união de esforços e considerando a multidisciplinaridade do conceito de saúde, na criação de um programa que contemplasse e contribuísse para a formação do policial, com foco na prevenção e promoção de saúde na Academia de Polícia Militar de Minas Gerais (APM).

Introdução

A história do Programa de Saúde nas Unidades de Educação de Polícia Militar (EPM) coincide com a história da psicologia na instituição. A presença deste profissional no âmbito acadêmico reveste-se de importância, pois formaliza uma política de valorização profissional e a preocupação da instituição com a qualidade de vida de seus profissionais desde a formação inicial.

A Academia de Polícia Militar de Minas Gerais (APM), instituição de ensino superior, recebe, anualmente, discentes para vários cursos de formação totalizando uma média de 1500 alunos matriculados. Além dos discentes, a APM é composta por militares e funcionários civis no corpo administrativo, cujo efetivo é estimado em 250 indivíduos.

A grade curricular dos cursos ofertados contempla disciplinas teóricas e práticas e busca desenvolver as competências necessárias à formação do policial militar. Também fazem parte do curso atividades como acampamentos, jornadas e estágios operacionais.

Durante a vida acadêmica, os discentes são submetidos a fatores geradores de estresse físico e mental. O cotidiano do ambiente acadêmico é revestido de algumas características próprias que atingem o corpo discente, tais como distância de casa implicando em afastamento do convívio familiar e social, aumento de despesas financeiras, mudança de rotina exigindo adaptação de necessidades básicas como sono e alimentação, mudança de papel profissional, dentre outros. É relevante destacar que, independente do posto ou graduação, é colocado sobre o policial militar em formação ou atualização profissional uma grande expectativa de desempenho.

Por outro lado, o corpo administrativo lotado na APM, além das atribuições inerentes à atividade policial militar, absorve as exigências e demandas afetas à função e ao papel de educador, participando e influenciando diretamente na formação dos profissionais da Corporação, missão que se reveste também de grande nível e pressão, dedicação e responsabilidade.

Neste contexto, incentivar e manter a proximidade do psicólogo junto à tropa contribui para ajudar na elaboração das particularidades da rotina acadêmica, subsidia a função de assessoria aos chefes e comandantes e contribui para a consolidação de atitudes e comportamentos que primam pela manutenção de hábitos de vida saudáveis pelos alunos que, oriundos de todas as unidades da PMMG, podem atuar como multiplicadores de promoção de saúde na Instituição.

Diante desse panorama, um grupo de psicólogos, preocupados com a complexidade da formação acadêmica dos policiais militares e considerando a multidisciplinaridade do conceito de saúde, se uniram para criar um programa que contemplasse e contribuísse para a formação do policial, com



foco na prevenção e promoção de saúde na Academia de Polícia Militar de Minas Gerais (APM).

A proposta de desenvolvimento do Programa Básico de Saúde na APM foi respaldada no art. 50 do Regimento da Academia de Polícia Militar (RAPM), que traz as atribuições da Assessoria Psicológica das escolas do complexo, principalmente, no inciso II: “realizar estudos e pesquisas sobre o ambiente e a organização do trabalho, com vistas a identificação de variáveis que interferem na saúde, qualidade de vida e desempenho profissional dos integrantes da APM, propondo intervenções quando necessário”.

Tais intervenções, consolidadas num Programa de Saúde, além de trazerem novas proposições, abarcam as recomendações e práticas já instituídas e resultantes de um significativo número de comissões que estudam e desenvolvem projetos que expressam políticas institucionais de valorização do policial militar e de promoção de saúde. Estas intervenções, através da atuação da psicologia nas escolas, do acompanhamento dos profissionais de saúde no NAIS, da Clínica de Fisioterapia e de outros profissionais têm implicações no ambiente acadêmico da APM.

O atual Regimento Interno da APM publicado no BGPM Nº 80, de 22 de outubro de 2019 estabelece as mesmas diretrizes na Seção III Da equipe multiprofissional através do Art. 27 - A equipe multiprofissional é formada por pedagogos, psicólogos, médicos, dentistas e fisioterapeutas, assessoria jurídica e bibliotecária que, atuando de maneira complementar e interdisciplinar, contribuem para o desenvolvimento e a excelência da educação profissional do policial militar .§ 2º - A assessoria e a assistência psicológicas são exercidas por oficial do Quadro de Oficiais de Saúde (QOS), que realiza atendimento e acompanhamento clínico dos discentes e presta assessoria em gestão de pessoas aos comandos nos diversos níveis hierárquicos, além de contribuir com estudos e pesquisas no ambiente acadêmico , com vistas à formação do policial militar.

Para maior capilaridade e articulação de ações do programa, considerou-

se importante também contar com um representante de cada unidade do complexo da APM.

Pelo exposto, sugeriu-se, quando da criação do Programa de Saúde, a designação de uma equipe multidisciplinar com indicações de representantes dos seguintes grupos:

- a) Oficiais Psicólogos do Complexo da APM;
- b) Pedagogos do complexo da APM;
- c) Oficiais e praças da NAIS APM;
- d) Centro de Educação Física;
- e) Clínica de Fisioterapia;
- f) SRH e Seção de Justiça e Disciplina;
- g) Seção de Inteligência da APM;
- h) Um Oficial e uma praça de cada Escola/ Centro.

Nesse momento foi criada a primeira comissão multiprofissional para a implementação do Programa de Saúde formada pelos seguintes integrantes:

Comissão 05/2017, de 27 de março de 2017

Ten-Cel PSI Fabrizia Lopes Brandão Pereira (EFO) – Presidente
Maj PSI Andréa de Las Casas Moreira (EFAS)
Maj PM Agnaldo de Souza Schuab (APM)
Cap PM Daniel da Costa Prado (CEFD)
Cap MED Alessandra de F. Vasconcellos (CAE)
1º Ten PM Henrilene Campos de Assis Costa (APM)
1º Ten PSI Patricia Calado Pena (CAE)
1º Ten PSI Cynthia Mara dos Reis B. Lima (EFSD)
Subten QPE Marlon Wallace Alves Simões (CAE)
3º Sgt PM Ivânio Saraiva Correa (APM)
3º Sgt PM Dalton Ferreira de Faria Neto (CEFD)



AÇÕES DESENVOLVIDAS:

PERÍODO: 2017 e 2018

1- Definição da identidade e criação de um projeto gráfico.

O desenvolvimento do Programa dentro de uma metodologia de planejamento implica na definição de uma identidade (missão, visão, metas), inclusive visual, por meio da criação de uma logomarca e de um slogan que podem auxiliar na articulação de ações. Após geração de ideias dentre os membros da comissão e consulta a profissional de design, foram apresentadas algumas propostas:

Slogan: “Saúde é na Academia!”

Logomarca:

Dentre as propostas apresentadas optamos pela seguinte logomarca:



Proposta de projetos:

Prevenção de lesões desportivas na APM

A prática regular de atividade física apresenta incontáveis benefícios aos sistemas cardiorrespiratório, muscular e nervoso se ela for executada sob orientação. Mas, a realização de exercícios de maneira exaustiva, sem orientação ou de forma inadequada pode contribuir para o aumento do número de lesões esportivas (LE). As lesões esportivas são desordens que têm grande impacto no desempenho do atleta, podem aumentar a incidência de osteoartrite, com sequelas permanentes. O risco de lesão aumenta de acordo com a duração e intensidade da exposição. No âmbito da APM, as lesões desportivas acometem principalmente indivíduos jovens, saudáveis, em curso, com prejuízo no desempenho profissional e no rendimento nas atividades acadêmicas. As repercussões chegam ao âmbito psicológico, podendo levar a quadros ansiosos e depressivos.

Na gênese das lesões estão incluídos fatores intrínsecos e extrínsecos. Dentre os fatores intrínsecos destacam-se a idade, o sexo, a experiência, aptidão cardiovascular, histórico de lesões, características antropométricas, anormalidades biomecânicas e anatômicas. Os fatores extrínsecos são:

- condições de planejamento e execução do treinamento (intensidade, frequência, duração, descanso, periodização, prática de aquecimento e alongamento) que podem caracterizar o overtraining (sobrecarga excessiva aliada a recuperação inadequada);
- tipo de superfície de treino (areia, asfalto, grama, concreto);
- tipo de percurso (declive, tortuoso, plano, irregular);
- tipo de calçado;



- alimentação (consumo energético total, macro e micronutrientes, álcool ou drogas) e uso de termogênicos e energéticos;
- prática concomitante de outras modalidades esportivas.

Dentre as principais consequências do overtraining, destaca-se:

- Perda de condicionamento físico, com perda de força e resistência;
- Dor muscular persistente;
- Sensação de fadiga crônica;
- Elevação significativa da frequência cardíaca em repouso (este é um sinal bem típico);
- Mudança de humor com quadro de depressão e irritabilidade;
- Queda da resistência imunológica, com adoecimentos frequentes.
- Perda da qualidade do sono.

Quanto às lesões decorrentes, podem ser classificadas de acordo com a interferência no treinamento (Marti et al., 1988) em grau I (sem interrupção); grau II (redução do volume de treinamento); grau III (interrupção com duração de pelo menos duas semanas) e quanto à sintomatologia (Gellman & Burns, 1996): agudas (persistência dos sintomas até duas semanas); subagudas (sintomas durando de duas a seis semanas) e crônicas (sintomas por mais de seis semanas).

Prevenção de Absenteísmo na APM

O Absenteísmo é um fenômeno sociológico que espelha a atitude do indivíduo em relação ao trabalho. A maioria das empresas brasileiras não tem atualmente um controle adequado de seu absenteísmo por doença. Estudos realizados por pesquisadores mostram, a partir da década de 90, índices crescentes de 1,4% a 1,8%. O índice aceitável seria em torno de 0,8% a

1,0%. Em algumas atividades específicas, por exemplo, na construção civil e na área da saúde, os índices de absenteísmo podem atingir níveis preocupantes de 3 a 4%.

Quando o trabalhador se ausenta por alguns dias do local de trabalho por motivo de doença, o impacto nem sempre recai apenas sobre as atividades desempenhadas pelo trabalhador ausente. Ele repercute muitas vezes por toda a organização, sobretudo se o empregado pertencer a um grupo cuja produção tem implicações praticamente imediatas sobre o cronograma.

As empresas experimentam realidades e necessidades diferentes, e nem sempre o tratamento adotado para reduzir o absenteísmo em uma empresa serve para outra. Por isso, é importante a qualidade do diagnóstico, que deverá, através de uma análise precisa, identificar as principais causas de absenteísmo, as suas formas de ocorrência e implementar as ações que resultarão em redução e controle deste resultado indesejável.

Através de consulta ao banco de dados do Núcleo de Assistência Integrada à Saúde/APM (NAIS/APM) e de reuniões com a equipe do programa da diretoria de saúde foram identificadas a natureza e prováveis causas das licenças e dispensas de saúde na APM.

Diante dos resultados encontrados, verificou-se a necessidade individual de controle de doenças crônicas; a importância da prevenção de doenças agudas, como gastroenterites, conjuntivites, gripes, resfriados e dengue; a necessidade de desenvolver ações conjuntas para prevenção de lesões associadas a atividade física para os discentes e a necessidade de instituir uma comissão permanente de prevenção e monitoramento do absenteísmo na APM.

Um programa com o objetivo de estimular a Melhoria da Qualidade de Vida em casa e no trabalho contribui significativamente para reduzir outros fatores causadores de absenteísmo, tais como a insatisfação no trabalho, alcoolismo, problemas domésticos, doenças crônicas.



Projeto “Entrando em Forma”

A Sociedade atual, mesmo com todas as mudanças socioeconômicas e culturais vivenciadas nos últimos tempos, tem voltado suas atenções para a busca por melhoria na qualidade de vida. Vários são os fatores determinantes para alcançar tal objetivo, como uma boa alimentação, saúde, educação, adoção de hábitos saudáveis, prática de atividade física regular, dentre outros.

O Centro de Educação Física e Desporto (CEFD), atualmente Seção de Educação Física e do Desporto, foi criado em 2014. Trata-se de Unidade responsável por coordenar, controlar e fiscalizar as atividades de educação física e fomentar atividades desportivas junto ao público interno da Corporação.

Em conjunto com os demais profissionais de saúde, tem a missão de instituir medidas para prevenção de lesões decorrentes da prática desportiva, promoção da saúde e da qualidade de vida do policial militar, com foco na melhoria do desempenho na atividade operacional.

Em 2017 o CEFD apresentou o programa de treinamento físico “ENTRANDO EM FORMA”, numa alusão à duplicidade de sentidos da frase, caracterizada pela atitude militar de entrar em forma e da relacionada ao condicionamento físico. Tratava-se de uma ferramenta para que o policial militar interessado pudesse praticar uma atividade física de forma regular, adaptada de acordo com sua disponibilidade de tempo e local, de forma prazerosa, contribuindo para melhoria da sua qualidade de vida.

Para a operacionalização do programa, o Centro de Educação Física e Desportos propôs a seguinte metodologia:

- Adesão voluntária e pelo tempo que desejar
- Promoção de atividades prazerosas e em grupo como fator motivacional.

Estas atividades aconteceriam preferencialmente às 3^a feiras, no horário da prática de atividade física, para facilitar o comparecimento do maior número de interessados.

- Apresentação de atestado médico não superior a 15 dias liberando para a prática de atividades físicas sem restrições.

- Agendamento de horário para avaliação e entrevista com educadores físicos capacitados. Na avaliação física seriam mensurados o nível de condicionamento físico, a composição e a perimetria corporal (medida das circunferências corporais), bem como o VO2 MAX e teste de flexibilidade. Os resultados seriam pontuados de 1 a 5 e, após 3 meses de treinamento, nova avaliação seria feita e os militares com maior progresso seriam os vencedores do programa, com premiação de acordo com o Comando.

Projeto Calendário Temático da Saúde

O Calendário Temático da Saúde foi criado com o objetivo de desenvolver atividades culturais, acadêmicas e interativas que levem ao público alvo informações relevantes sobre a promoção de saúde, acompanhando datas específicas do calendário do Ministério da Saúde.

O policial militar, em seu ambiente social e familiar, exerce influência e é considerado referência positiva. Proporcionar a este militar informações científicas referentes à saúde possibilita que ele exerça o seu papel de multiplicador e de influenciador.

O Projeto Calendário Temático da Saúde objetivou ainda valorizar e aproveitar o vasto conhecimento dos profissionais do Quadro de Oficiais Saúde (QOS) da instituição, que foram os principais palestrantes nas atividades realizadas, assim como estabelecer parcerias e trocas de experiência com outras instituições de saúde.



Vinculadas ao Calendário Temático da Saúde, foram realizadas as seguintes atividades:

- Junho de 2017:

Parceria com o Hemominas, resultando em mobilização do complexo da APM para campanha de doação de sangue e palestras informativas.

Além da doação de sangue efetivada, essa ação reforçou o compromisso e responsabilidade social da PMMG com a sociedade.

Palestra sobre o abuso e tráfico de drogas ilícitas para os discentes da Escola de Formação e Aperfeiçoamento de Sargentos (EFAS), atingindo diretamente 800 militares.

- Julho de 2017:

Palestra sobre prevenção de acidentes de trabalho para o corpo administrativo da APM, contemplando a prevenção de acidentes com arma de fogo e a necessidade do uso do cinto de segurança e outros dispositivos para a preservação da vida.

- Agosto de 2017:

Em comemoração ao dia do psicólogo, foi realizada uma solenidade em homenagem à Sra Cel Eloisa Nogueira psicóloga da PMMG falecida em 2015, que implementou trabalhos de grande relevância no âmbito institucional. Foi confeccionada uma placa com os seguintes dizeres de autoria da Cel Eloísa: " Pensar a instituição enquanto constituída não apenas como um grupo fortemente integrado, uma tropa, mas como um conjunto de homens, cuja singularidade mantém viva a instituição". (Revista de Psicologia, 2007, p. 57). A placa foi afixada na sala de psicologia da EFSD/EFAS, que passou a ter o seu nome.

- Setembro de 2017:

Palestra sobre prevenção ao suicídio para o corpo administrativo da APM, totalizando 100 participantes.

- Outubro de 2017:

A campanha “Outubro Rosa” foi realizada em três datas, contemplando palestras informativas, vivências práticas (beleza e cuidado da mulher) e um desfile matinal que homenageou os participantes e os parceiros do evento.

- Novembro de 2017:

Palestra Saúde do Homem sobre prevenção ao câncer de próstata para o corpo administrativo da APM.

- Dezembro de 2017:

Palestra sobre prevenção do câncer de pele.

Os participantes das ações desenvolvidas ao longo do ano relataram que as informações recebidas foram fundamentais para a manutenção da saúde, pois puderam refletir sobre seu comportamento e seus hábitos e também, multiplicaram o conhecimento adquirido junto aos seus familiares.

Diante da avaliação positiva dos participantes, foi ratificada a pertinência da participação dos discentes junto ao programa incorporada à grade curricular na EFO.

Em 2018, foi publicada a comissão n 030/ 2018 , para dar continuidade ao programa na APM.

Essa comissão contou com os seguintes representantes:

Maj PSI Andréa de Las Casas Moreira (EFO) - Presidente;

Maj PM Agnaldo de Souza Schuab (APM);

Cap PM Douglas Rodrigues Mendonça (EFO);

Cap MED Alessandra de F. Vasconcellos (CAE);

1º Ten PM Henrilene Campos de Assis Costa (APM);

1º Ten PSI Daniela Venâncio (EFAS);

1º Ten MED Alexandre Ribas de Carvalho (NAIS/CAE);



1º Ten FISIO Anna Florence Alves P. Souza (FISIO/APM);
Professor Ricardo Paulino Coelho (APM).

Com a reformulação da grade curricular dos cursos da Escola de Formação de Oficiais (EFO), tornou-se possível a inclusão do “Programa de Acolhimento e Saúde do Policial Militar” para o acompanhamento dos discentes, objetivando o desenvolvimento de habilidades interpessoais, do bem-estar mental e da qualidade de vida.

Assim, um dos eixos do programa de saúde na APM, foi estabelecer interface com o Programa de Acolhimento e Saúde da EFO, que além das atividades inerentes à psicologia na escola como, as consultas individuais, acompanhamentos em sala de aula, programa de saúde ocupacional psicológico (PSOPM-PSI), foram proferidos seminários e palestras com temas afetos à saúde e ao cotidiano dos discentes.

Ações do Programa de Saúde em 2018:

- Abril de 2018:

Dia de prevenção e combate à Hipertensão Arterial (HAS). Foi enviado um questionário abordando os fatores de risco e comportamento do público-alvo. De posse dos dados, foi apresentada uma palestra sobre o tema. Na sequência, o público-alvo participou de uma atividade interativa com apresentação da quantidade de sódio em alguns alimentos e aferição de PA.

- Agosto de 2018:

“Fórum de saúde” para os Cadetes do primeiro ano da EFO, com realização de palestra sobre prevenção de lesões, alimentação saudável, avaliação de pisada, e apresentação do “Programa de Saúde da APM/EFO”.

- Setembro de 2018:

Nesse mês as palestras proferidas abordaram os temas: Prevenção ao abuso de álcool e outras drogas, Qualidade do sono, Prevenção ao suicídio.

- Outubro e Novembro 2018:

Seguindo o calendário do Ministério da Saúde, foram contempladas palestras sobre Câncer de Mama e Câncer de Próstata.

Em 2019, foi publicada nova comissão N 05/2019 multidisciplinar para dar continuidade aos trabalhos desenvolvidos nos anos anteriores. O programa de saúde mantém sua interface com os programas desenvolvidos na EFO, como o Programa de Acolhimento e Saúde e o Caderno de Indicadores.

Essa comissão contou com os seguintes representantes:

Maj PSI Andréa de Las Casas Moreira (EFO) - PRESIDENTE;

Maj PM Anderson Alexandre Jesue (EFSD);

Cap PM Douglas Rodrigues Mendonça (EFO);

Cap MED Alessandra de F. Vasconcellos (CAE);

CAP FISIO Anna Florence Alves P. Souza (FISIO/APM);

CAP PSI Patrícia Calado Pena (NAIS/CAE);

1º Ten PM Átila Rosaria Silva Ferreira (EFO);

1º Ten PM Vania Cristina G. Silvério (CPP);

1º Ten PSI Daniela Venâncio (EFAS);

1º Ten PSI Cynthia Mara B. Lima (EFAS);

1º Ten MED Alexandre Ribas de Carvalho (NAIS/CAE).

Seguindo a dinâmica dos anos anteriores, a comissão manteve as ações relacionadas ao calendário do Ministério da Saúde, ao programa de acolhimento de saúde da EFO e às necessidades específicas da população alvo.

Ações do Programa de Saúde em 2019

- Abril de 2019:

Para comemorar o Dia Mundial da Saúde, foi realizado um seminário para os discentes da EFO abordando os temas: “Gestão e Liderança”, “Desafios do Aspirantado”, “Juntos somos mais fortes: desenvolvendo competências” e



“Projeto Educacional Nutricional”.

- Julho de 2019:

Seminário: “Programa de apoio e acompanhamento aos policiais militares (Pro-apoio) e a atuação da equipe multiprofissional”.O seminário contou com cinco palestras envolvendo aspectos da assistência à saúde e da função policial militar.

- Agosto de 2019:

A comissão participou da 6ª Corrida da PMMG oferecendo atendimentos fisioterapêuticos, vivências de saúde e distribuição de cartilhas. O estande da comissão foi visitado por inúmeros participantes e familiares.

Ainda em agosto, foi realizado o seminário sobre IST/AIDS e HAS para os discentes da EFO e EFAS e militares do corpo administrativo da APM. Foram realizadas duas palestras e atividades interativas sobre fatores de risco para hipertensão, hábitos alimentares e tabagismo. Também houve a distribuição de preservativos para o público participante.

-Setembro 2019:

Foi realizado o seminário “Todos juntos pela Vida” com a participação de profissionais psiquiatras e psicólogos integrantes do Quadro de Saúde da Polícia Militar (QOS)

-Outubro 2019:

“O assédio nas relações de trabalho e suas repercussões”

Em 2020, em virtude da Pandemia pelo Novo Coronavírus, as atividades práticas do Programa de Saúde na APM foram temporariamente suspensas.

Visando a mensurar a percepção dos participantes a respeito das atividades desenvolvidas ao longo dos anos 2018 e 2019 pelo Programa de Saúde da Academia de Polícia Militar, foi criado um questionário com questões objetivas

e com um espaço de campo livre para que o participante expressasse sua opinião pessoal, sugestões, dificuldades encontradas ou compartilhasse experiências. O questionário foi enviado por meio eletrônico ao público-alvo em dezembro de 2020.

O questionário foi enviado a 473 militares, compreendendo discentes e pessoal da área administrativa. Destes, 425 (89,9%) responderam e 85,1% dos respondentes, declararam ter participado de alguma das atividades desenvolvidas pelo projeto.

Com relação ao Posto ou Graduação dos participantes que responderam o questionário, a grande maioria era composta por Cadetes (48,3%), seguidos de Sargentos (24,2%) e de Tenentes (12,6%). Assim, a amostra foi composta por 54% de militares da administração e por 46% de discentes.

Ao serem questionados sobre os conteúdos abordados, 87,4% afirmaram positivamente a sua relevância para a formação profissional e/ou pessoal.

Para mensurar as possíveis mudanças comportamentais no cuidado com a saúde após participação nas atividades do projeto, os participantes foram questionados se melhoraram a alimentação, reduzindo a ingesta de sal e de produtos industrializados, sendo que 80,5% responderam afirmativamente.

Questionados se os conteúdos abordados aumentaram seu conhecimento sobre a importância de se manter dentro do peso ideal, 83,9% responderam que sim. 69% dos participantes, afirmaram que passaram a ter mais disciplina na prática de atividade física regular, atingindo o mínimo de 150 minutos/semana.

Em relação ao tema IST/AIDS, 82,8% dos participantes afirmaram que os conteúdos abordados foram importantes para aumentar o conhecimento sobre as formas da prevenção dessas infecções.

Considerando as particularidades dos participantes do projeto, foram



abordados temas como gestão, liderança, os assédios nas relações de trabalho e violência doméstica. Quando indagados se essa temática poderia ser aplicada na prática profissional, 92% afirmaram que sim.

Os participantes também foram questionados sobre a continuidade do programa de saúde e 88,5% afirmaram que este deveria ser mantido.

Referências

NOGUEIRA, Geralda Eloisa; MOREIRA, Andréa de Las Casas; CHAVES, Cristiane Goretti. **Programa Básico de Saúde Mental - Prevenção ao Suicídio/Tentativas**. Belo Horizonte: APM MG, 1995.

NOGUEIRA, Geralda Eloisa; MOREIRA, Andréa de Las Casas; PEREIRA, Fabrizia Lopes Brandão; CAVAZZA, Belinda Inês Sabino; CHAVES, Cristiane Goretti. **Análise do Fenômeno Suicídio/Tentativas na Polícia Militar de Minas gerais de janeiro de 1992 a junho de 1996**. Belo Horizonte: APM MG, 1997.

NOGUEIRA, Geralda Eloisa; Moreira, Andréa de Las Casas. Atos de autoextermínio entre policiais militares: algumas considerações. In **Psicologia: saúde mental e segurança pública**. v.1, n.1, Belo Horizonte: APM MG, 1997.

CHADID, Maria de Fátima, et al. 10 anos de Psicologia na PMMG - construções e contribuições. **Psicologia: saúde mental e segurança pública** v.1, n.1, Belo Horizonte: Polícia Militar de Minas Gerais, 1997

DURKHEIM, Émile. **O Suicídio**: estudo sociológico. Rio de Janeiro: Zahar, 1982

MINAS GERAIS. Polícia Militar. **Res Nr 11129/94-EMPM**. Belo Horizonte, 1994 a.

MINAS GERAIS. Polícia Militar. Res Nr 11733/94-EMPM. Belo Horizonte, 1994 b.

MINAS GERAIS. Polícia Militar. Res Nr 1887/95-EMPM. Belo Horizonte, 1995 a.

MINAS GERAIS. Polícia Militar. Res Nr 1361/95-EMPM. Belo Horizonte, 1995 b.

MINAS GERAIS, Polícia Militar. Res Nr 1068/95-EMPM. Belo Horizonte, 1005 5.

MINAS GERAIS. Polícia Militar. **Regimento da Academia de Polícia Militar.** Belo Horizonte, 2015.

MINAS GERAIS. Polícia Militar. **Regimento Interno da Academia de Polícia Militar.** Belo Horizonte, 2019.

PEREIRA B. L. Fabrizia **Relatório do Programa de Saúde da Academia de Polícia Militar.** Belo Horizonte: APM MG, 2017.

LOPES B. Paola. **Relatório Final Programa de Saúde da Academia de Polícia Militar (APM)** Belo Horizonte: APM MG, 2017.

LAS CASAS M. Andréa. Relatório Final Programa de Saúde da Academia de Polícia Militar (APM) e Escola de Formação de Oficiais (EFO). Belo Horizonte, 2018

LAS CASAS M. Andréa. **Relatório Final Programa de Saúde da Academia de Polícia Militar (APM) e Escola de Formação de Oficiais (EFO).** Belo Horizonte: APM MG, 2019.

REVISTA DE PSICOLOGIA - Saúde Mental e Segurança Pública da Polícia Militar de Minas Gerais Programa de Saúde da EFO. v. 8, Belo Horizonte, 2019.



MINAS GERAIS. Polícia Militar. Academia de Polícia Militar. **Caderno de Indicadores da Escola de Formação de Oficiais**. Belo Horizonte: APM MG, 2019.