

A importância da inclusão do nutricionista nas instituições policiais militares para a redução de casos de excesso de peso e as consequentes baixas médicas

The importance of the inclusion of the nutritionist in the military police institutions for the reduction of cases of overweight and the consequent medical casualties

DOI:10.34117/bjdv9n5-025

Recebimento dos originais: 04/04/2023

Aceitação para publicação: 04/05/2023

Rodrigo Moukaddem da Cruz

Capitão da Polícia Militar do Paraná, Pós-graduado em Segurança Pública pela Faculdade Unina

Instituição: Polícia Militar do Paraná, Faculdade Unina

Endereço: Avenida Marechal Floriano Peixoto, Nº 1.401, Rebouças, Curitiba - PR, CEP: 80230-110

E-mail: rodrigo.cruz@pm.pr.gov.br

RESUMO

Este estudo busca evidenciar a importância da utilização da nutrição nas organizações policiais militares principalmente para evitar os casos de excesso de peso de militares e as consequentes baixas por doenças crônicas relacionadas a má alimentação e a falta de um acompanhamento mínimo nutricional. Com este estudo também, busca-se fazer uma sugestão mais específica a Polícia Militar do Paraná para a complementação do Programa de Saúde Preventiva da Corporação com os serviços da nutrição. Ao analisarmos as legislações recentes aplicadas a estes profissionais, existem tentativas de priorizar direitos a saúde do policial militar, conforme pretende-se mostrar neste estudo. Denota-se uma tendência atual e uma preocupação maior para que o policial militar tenha uma melhor qualidade de vida e não sofra com doenças de todos os tipos, como as relacionadas a má alimentação. Neste viés, justifica-se a importância de uma imediata inserção da nutrição para acompanhamento dos policiais, como uma forma de respeito, de prevenção de doenças futuras e da valorização ao policial militar que para bem atender a sociedade, necessita estar com boas condições de saúde.

Palavras-chave: nutrição, acompanhamento nutricional para policiais militares, inclusão da nutrição na Polícia Militar do Paraná, reconhecimento de direitos.

ABSTRACT

This study seeks to highlight the importance of using nutrition in military police organizations, mainly to avoid cases of military overweight and the consequent casualties due to chronic diseases related to poor diet and lack of minimal nutritional monitoring. This study also seeks to make a more specific suggestion to the Military Police of Paraná for complementing the Corporation's Preventive Health Program with nutrition services. When we analyze the recent legislation applied to these professionals, there are attempts to prioritize the health of the military police, as we intend to show in this study. It denotes a current trend and a greater concern for the military police to have a better quality of life and not suffer from diseases of all kinds, such as those related to poor diet. In this bias,

the importance of an immediate insertion of nutrition for monitoring the police is justified, as a form of respect, prevention of future diseases and appreciation of the military police who, in order to serve society well, need to be in good health conditions.

Keywords: nutrition, nutritional monitoring for military police, inclusion of nutrition in the Military Police of Paraná, recognition of rights.

1 INTRODUÇÃO

A Polícia Militar é responsável pelo policiamento ostensivo e pela preservação da ordem pública, atuando de modo preventivo e repressivo, com o objetivo de manter a ordem e proteger os cidadãos, conforme determinado pela Constituição Federal Brasileira de 1988, realizando esta missão diuturnamente, sem interrupção. Isto faz com que seus policiais militares, principalmente os que trabalham em serviços operacionais, não tenham o devido tempo, local e orientações adequadas para fazerem uma alimentação equilibrada e balanceada com todos os componentes nutricionais necessários para uma alimentação saudável.

Assim, com este estudo objetiva-se mostrar a importância do serviço de nutrição e as formas que o profissional de nutrição pode colaborar com a busca de uma qualidade de vida e uma alimentação saudável para a o policial militar, trazendo benefícios a administração como um todo, principalmente no sentido de diminuir o absenteísmo no serviço, evitar aposentarias precoces e ter uma melhor qualidade na prestação de serviço do militar estadual.

2 OS HÁBITOS ALIMENTARES E A NUTRIÇÃO

A alimentação é muito mais do que a ingestão de alimentos, ela tem papel fundamental na saúde e influencia diretamente no bem-estar do ser humano. Os hábitos alimentares da população mundial mudaram rapidamente com a chegada de alimentos industrializados e ultraprocessados devido a sua praticidade. No Brasil isto não foi diferente, e gerou uma queda na qualidade dos nutrientes consumidos e o excesso no consumo de calorias, o que por sua vez trouxe modificações no perfil nutricional da população, com o aumento da prevalência da obesidade e diminuição de casos de desnutrição, o que caracteriza a chamada “Transição Nutricional”.

Conseqüentemente o policial militar não fica fora desta realidade, pois além desta tendência mundial de uma má alimentação, o trabalho peculiar realizado por escalas diuturnas, sentados em viaturas, atendendo demandas de ocorrências, operações, prisões,

comparecimentos judiciais, dentre outros, acarreta na prática de uma alimentação feita da forma mais rápida possível e geralmente sem a qualidade necessária para o policial, além de que o militar pela falta de tempo, acaba por não conseguir realizar suas atividades físicas básicas que são aliadas da boa alimentação para o perfeito equilíbrio do corpo humano e o aumento de sua imunidade. Como consequência desta rotina, estes militares estaduais acabam por acumular doenças crônicas de vários tipos e muitas vezes precisam ficar algum tempo afastado do serviço por baixa médica e em situações mais cruciais, podem até acabar por perderem suas vidas.

As deficiências ou os excessos alimentares podem causar vários desequilíbrios no corpo humano, sendo um fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e obesidade. As DCNT são patologias que apresentam um longo período de latência e evolução, não tendo causa totalmente conhecida e levando a complicações que podem causar incapacidade ou até a morte.

Além da alimentação inadequada, outros hábitos que contribuem para o seu surgimento são o tabagismo, o sedentarismo e o consumo nocivo de bebidas alcoólicas, que associados podem levar a hipertensão, diabetes e câncer (SEDCÍAS, 2016), enfatizando assim a importância de se adotar um estilo de vida saudável, mantendo a alimentação adequada e a prática de atividade física regular, que devem ser estimuladas e incentivadas pelo Estado e pela Instituição Policial Militar.

Sabe-se que os hábitos alimentares de um indivíduo são diretamente influenciados por fatores intrínsecos, como sexo, idade, estado civil e ocupação, e por fatores extrínsecos, como nível de atividade física, horas de sono, tabagismo e consumo de bebidas alcoólicas. Desequilíbrios nestes fatores podem alterar a composição corporal e contribuir para o surgimento de doenças mentais ou cardiovasculares (SILVA et al., 2014). Com base nestas informações, percebe-se que o policial militar acaba por apresentar diversos desequilíbrios citados como o das horas de sono que são afetadas por turnos de serviço que perduram por toda a noite, além de uma rotina frequente de falta de prática de atividade física. Ainda, pesa contra o policial militar o fato de não se alimentarem adequadamente, pois a maioria destes, muito por desconhecimento e falta de um acompanhamento, acabam por ingerir alimentos não saudáveis, o que lhes prejudicará futuramente.

Um estudo realizado em 2008 por Villela e Rocha, observou que o consumo adequado de frutas, legumes e verduras reduziram os riscos de doenças circulatórias. Mas isso não é seguido pela maior parte da população e pelos policiais militares, que acabam

por realizar uma alimentação rica em sal e gorduras, caminho que leva a maior probabilidade de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, como a hipertensão, além de excesso de peso e obesidade, que por sua vez aumentam o risco de acidente vascular encefálico (AVE) e diabetes, assim como vários tipos de câncer (SEDICÍAS, 2016).

Para um melhor desempenho na segurança pública, espera-se que policiais militares estejam saudáveis e prontos para exercer atividades de combate, mas infelizmente o excesso de peso e a obesidade são uma realidade também dentro das instituições militares. Como já relatado, estes profissionais são expostos a diversos fatores que podem prejudicar o estilo de vida saudável, naturais da atividade em seu dia a dia, ficando vulneráveis, sofrendo pressão para desempenhar suas atividades e estresse pelo risco de vida, o que resulta em desgaste mental, emocional e físico. Todo este estresse mental sofrido gera estresse oxidativo, que favorece sintomas como irritabilidade, perda ou excesso de apetite e o surgimento das DCNT. Além disto, os militares sentem o peso da hierarquia e disciplina, lidando com a sobrecarga de trabalho, que comprometem os horários de sono, alimentação e atividade física, influenciando negativamente a produtividade e o bom atendimento a sociedade (ALMEIDA et al., 2018; SAMPAIO et al., 2018; ANGELIN, 2015).

Para evitar esta situação e estimular o militar a atingir altos níveis de aptidão física visando manter sua saúde e a plena realização de seu trabalho, as organizações militares devem promover treinamento físico básico obrigatório já incluído na carga horária do serviço ordinário, tanto para quem trabalha no serviço operacional, bem como no administrativo, além de um fornecimento de refeições adequadas (MARIA, 2011), com cardápio executado em refeitórios da própria instituição militar, elaborado por um profissional capacitado, ao menos nas refeições principais. O profissional capacitado e com conhecimento para elaborar o cardápio com base nas necessidades nutricionais dos comensais é o nutricionista. Segundo a definição do Ministério da Saúde:

Nutrição é a ciência que estuda as relações entre os alimentos e nutrientes ingeridos pelo ser humano e possíveis estados de saúde e doença. O trabalho do nutricionista reside, majoritariamente, na orientação de uma alimentação adequada, a fim de manter o organismo em equilíbrio e saudável. Este trabalho pode ser desenvolvido desde hospitais a restaurantes e afins. Há de se destacar também a atuação na indústria alimentícia. Nutricionista é o profissional de saúde com diploma expedido por escolas de graduação em Nutrição, devidamente reconhecidas pelo Ministério da Educação e estar inscrito no Conselho Regional de Nutricionistas (CRN) da sua respectiva jurisdição. O nutricionista pode especializar-se nas seguintes áreas: Alimentação coletiva –

campo da nutrição aplicado à hotelaria, restaurantes e afins; Nutrição Clínica – campo da nutrição aplicada a serviços de saúde; Saúde Coletiva – campo em que há a promoção da nutrição em programas e políticas institucionais; esportiva – campo em que a nutrição elabora dietas adequadas a competidores e atletas.

3 LEGISLAÇÕES RECENTES REFERENTES A QUALIDADE DE VIDA PARA O POLICIAL MILITAR

Atualmente, nota-se que as legislações recentes também estão indo de encontro com este posicionamento de ajudar no enfrentamento da realidade vivenciada pelos policiais militares, criando mecanismos para buscarem uma melhor qualidade de vida. Assim, como exemplo temos a Lei nº 13.675 de 11 de junho de 2018, que formulou a Política Nacional de Segurança Pública e Defesa Social (PNSPDS), a qual visa uma padronização e integração nacional das ações de segurança pública e defesa social, buscando uma excelência de resultados em prol da sociedade, sendo que para isso ela traz vários objetivos e dentre estes se encontra a preocupação com a saúde do profissional de segurança pública, como notamos no art. 6º:

Art. 6º São objetivos da PNSPDS:

XXII - estimular e incentivar a elaboração, a execução e o monitoramento de ações nas áreas de valorização profissional, de saúde, de qualidade de vida e de segurança dos servidores que compõem o sistema nacional de segurança pública;

Ainda nesta mesma lei, existe a criação da Programa Nacional de Qualidade de Vida para Profissionais de Segurança Pública (Pró-Vida), conforme observamos no artigo 42 e no artigo 42-E e seus incisos, que consiste nos seguintes objetivos e ações:

Art. 42. O Programa Nacional de Qualidade de Vida para Profissionais de Segurança Pública (Pró-Vida) tem por objetivo elaborar, implementar, apoiar, monitorar e avaliar, entre outros, os projetos de programas de atenção psicossocial e de saúde no trabalho dos profissionais de segurança pública e defesa social, bem como a integração sistêmica das unidades de saúde dos órgãos que compõem o Susp.

Art. 42-E. As ações de saúde biopsicossocial de que trata o § 1º do art. 42 desta Lei observarão as seguintes diretrizes:

I - a realização de avaliação em saúde multidisciplinar periódica, consideradas as especificidades das atividades realizadas por cada profissional, incluídos exames clínicos e laboratoriais;

...

VI - o estímulo à prática regular de exercícios físicos, garantindo a adoção de mecanismos que permitam o cômputo de horas de atividade física como parte da jornada semanal de trabalho;

VIII - a elaboração de cartilhas direcionadas à reeducação alimentar como forma de diminuição de condições de risco à saúde e como fator de bem-estar profissional e de autoestima.

Já no Plano Nacional de Segurança Pública, decreto nº 10.822 de 28 de setembro de 2021, se caracteriza pela elaboração de ações e metas para a colocação em prática do Plano Nacional de Segurança Pública e Defesa Social, tendo em seu anexo, na ação estratégica nº 10, a ênfase na preocupação com a saúde dos profissionais de segurança pública, por meio da valorização e da busca da qualidade de vida dos policiais, conforme notamos:

Ação estratégica 10: Aperfeiçoar as atividades de segurança pública e defesa social por meio da melhoria da capacitação e da valorização dos profissionais, do ensino e da pesquisa em temas finalísticos e correlatos.

...

j) Fortalecer o Programa Nacional de Qualidade de Vida dos Profissionais de Segurança Pública - Pró-vida e os demais programas relacionados à valorização desses profissionais, no intuito de elaborar, implementar, apoiar, monitorar e avaliar projetos que contribuam com o aumento da qualidade de vida, saúde biopsicossocial, moradia, assistência social e proteção;

A nível estadual, o Paraná instituiu a Política Estadual de Segurança Pública por intermédio da lei estadual nº 20.866 de 09 de dezembro de 2021, que também conforme diretrizes do Plano Nacional, se preocupou com a saúde dos policiais militares, conforme analisa-se em seu artigo 18 e incisos:

Art. 18. A atenção psicossocial e de saúde no trabalho destina-se a dar suporte às atividades dos integrantes que compõem o sistema estadual de segurança pública e defesa social, sendo implementada por meio de programas, projetos e ações que visem à prevenção à saúde, voltados à melhoria na qualidade de vida dos profissionais de segurança pública e defesa social, atendendo aos seguintes objetivos:

I - apoiar e promover o sistema de saúde para os profissionais de segurança pública e defesa social;

...

IV - implementar campanhas educativas, palestras e seminários, bem como a realização de pesquisas, dirigidas aos profissionais de segurança pública e defesa social.

Corroborando a estas leis, temos a Constituição Federal Brasileira de 1988, que traz os direitos sociais inerentes as pessoas, dentre eles o direito da saúde, no seu artigo 6º:

Art. 6º São direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o transporte, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição. (grifo nosso)

Diante de todos estes regramentos jurídicos, nota-se um grande respaldo para que o Estado busque sempre um melhor atendimento à saúde de seus profissionais de

segurança pública, valorizando seu policial militar, possibilitando uma melhor qualidade de vida e obtendo um melhor retorno na prestação de serviços para a sociedade em sua atividade-fim.

4 COMPARAÇÃO DE DADOS DE SAÚDE DAS CORPORAÇÕES MILITARES

Existem poucos estudos publicados sobre o estado nutricional e o consumo alimentar de policiais militares que foram realizados no Brasil, mas pode-se fazer uma coletânea de dados do que foi encontrado para comprovar um padrão.

Um estudo realizado em Rio Branco apontou que 66,35% dos militares estavam acima do peso, segundo o IMC (ALMEIDA et al., 2018). Resultados semelhantes foram encontrados após avaliação do estado nutricional de militares na cidade de Anápolis em Goiás, onde detectou-se que 42,39% dos profissionais apresentavam peso acima do ideal, desde sobrepeso até obesidade grave, em 2014 (SILVA et al., 2014).

O estilo de vida sedentário dificulta o gasto de calorias e atrapalha o balanço energético, essencial para a manutenção de um organismo saudável. Em relação a atividade física de militares, que tem um papel importante no controle do peso e no metabolismo, interferindo diretamente no risco de DCNT, em Rio Branco, no Acre, observou-se que 59,81% dos policiais eram considerados sedentários ou insuficientemente ativos (ALMEIDA et al., 2018). Barbosa e Silva (2013) concluíram que 36,61% dos policiais do Rio Grande do Sul avaliados eram insuficientemente ativos enquanto Ferreira et al. (2011), que analisaram policiais de Recife, encontraram porcentagem de 73%.

Quanto a Avaliação do estado nutricional de policiais militares, no 15º Batalhão de Polícia Militar do Estado de Santa Catarina, resultou-se em 48,8% de sobrepeso e 19,5% obesidade nível I (LORENZI et al., 2019). Estes dados foram corroborados com a pesquisa de Minayo et al. (2011), que analisaram policiais militares do estado do Rio de Janeiro, e encontraram 48,3% de sobrepeso e 19,5% de obesidade grau I entre os avaliados. No Paraná, foram avaliados 183 policiais militares da cidade de Cascavel, e constatou-se que 45,4% apresentavam sobrepeso, enquanto 16,4% já estavam classificados como obesidade grau I (DONADUSSI et al., 2009).

Em contrapartida Silva et al. (2012) encontrou um resultado diferente quando avaliou 302 policiais militares da região metropolitana de Florianópolis, quando detectou que 29,1% apresentavam sobrepeso e 16,6% obesidade grau I, justificado pelo alto nível de atividade no grupo avaliado.

Um estudo mais aprofundado referente a rotina diária de alimentação, que avaliou militares das forças aéreas brasileiras na cidade de São Paulo, apontou 33,9% dos militares com excesso de peso e 8,5% obesidade. Destes, 84,8% dos realizavam menos de 5 refeições ao dia, sendo que 5,6% não tinham o hábito de realizar o café da manhã, 3,1% substituíam o almoço e 16,2% substituíam o jantar por lanches. O consumo elevado de alimentos gordurosos foi encontrado em 33,4% dos militares que participaram da pesquisa, sendo que muitos dos profissionais diagnosticados com hipertensão e diabetes estavam acima do peso ideal (MARIA, 2011).

Quando o assunto é hábito alimentar, Da Silva et al. constatou, em 2012, que 45,4% dos remadores militares Competitivos do Rio de Janeiro consumiam legumes e verduras pelo menos uma vez por semana, ao passo que 54,6% consumiam somente três vezes por mês, quinzenalmente ou raramente. Ainda neste estudo, observou-se que 51,6% dos entrevistados consumiam frutas pelo menos uma vez na semana e 48,4% consumiam apenas três vezes ao mês, quinzenalmente ou raramente. Uma minoria, 13,2%, apresentavam consumo adequado, de quatro a cinco vezes ao dia.

Outro estudo apontou que somente 2,3% dos militares da Força Aérea Brasileira de São Paulo capital consumiam frutas, verduras e legumes de forma adequada (MARIA, 2011).

Estudo realizado com Policiais Militares da Cavalaria da Região Metropolitana do Município de Recife indicou estado nutricional inadequado, hábitos alimentares com predominância no consumo de carboidratos simples e baixa ingestão de fibras, além de baixos níveis de atividade física, todos fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis (SEDICÍAS, 2016).

Diante destes resultados, fica evidente que é necessário um devido acompanhamento nutricional para a melhora destes índices dos policiais militares, na busca de melhores indicadores de saúde e principalmente para que os militares estaduais sejam melhores orientados quanto a elaboração de seus cardápios e de escolhas saudáveis para o seu consumo de alimentos diários.

5 COMO O ESTADO NUTRICIONAL AFETA A ROTINA DO POLICIAL MILITAR

Sabe-se que um bom preparo físico aumenta o desempenho profissional, diminui os afastamentos médicos e traz resultados positivos para o serviço militar, por isto a exigência de que, quando ingressam na carreira, os soldados apresentem-se fisicamente

ativos. Ao longo dos anos tais profissionais abandonam seus hábitos e tornam-se sedentários, por inúmeros motivos, como falta de estímulo e cansaço pela intensa jornada de trabalho (BOÇON, 2015; INÁCIO, 2012).

Ainda, percebe-se que o estado nutricional dos militares é afetado também pelo estresse a que são submetidos através das exigências do próprio trabalho, exposição à violência e ao risco diário de morte, questões que comprometem não somente sua qualidade de vida, mas também a qualidade de seu trabalho (MARINS, VECCHIO, 2017; NASCIMENTO JÚNIOR et al., 2017; Oliveira et al., 2017) podendo levar ao sobrepeso e à obesidade (SILVA et al., 2012; JESUS et al., 2014).

Atividade física insuficiente e gordura corporal aumentada são fatores de risco para DCNT, que podem não somente afetar o ritmo de trabalho, como aumentar faltas no serviço e até aposentadoria precoce em policiais militares. (SILVA et al., 2012; ANTLOGA, 2017).

Em revisão bibliográfica, Aguiar (2022) concluiu que a síndrome metabólica, um conjunto de fatores de risco que aumentam as chances do desenvolvimento de doenças cardiovasculares, pode ser prevenida e também tratada, através da inserção de treinamento físico e prescrições nutricionais individualizadas.

Salientou ainda, que os programas de saúde preventiva são meios de controle da síndrome metabólica, geralmente relacionada ao acúmulo de gordura na região abdominal. Formanquevski e Soares (2023), complementam que com o acompanhamento e monitoramento de saúde militar, é possível garantir um melhor desempenho profissional.

Assim, percebendo esta problemática, nota-se que a inserção do serviço de nutrição nos programas de saúde das polícias militares deve ser priorizada e iniciada o quanto antes, para que se possa reverter o absenteísmo no trabalho policial decorrente da má alimentação e da falta de orientação especializada quanto a dieta a ser seguida por cada um, buscando-se uma alimentação saudável.

6 COMO O SERVIÇO DE NUTRIÇÃO PODE AJUDAR NA PRÁTICA

Para o indivíduo apresentar maior chance de desenvolvimento físico capacitado faz-se necessária uma distribuição de gordura corporal adequada. Desta feita, para se alcançar este objetivo, o acompanhamento e a orientação profissional especializada são importantes neste processo, por isso o trabalho do nutricionista dentro dos quartéis poderá ajudar os militares na busca de uma boa qualidade de vida, principalmente realizando

avaliações periódicas do estado nutricional, fazendo avaliações do consumo, colaborando na educação alimentar e nutricional, assumindo a responsabilidade sobre os refeitórios militares e incentivando a prática de atividade física e melhora dos hábitos alimentares, conforme especifica-se nos itens a seguir.

6.1 AVALIAÇÃO E DIAGNÓSTICO DO ESTADO NUTRICIONAL

A avaliação do estado nutricional identifica problemas nutricionais e possibilita a indicação das possíveis causas. Um dos métodos mais utilizados é o Índice de Massa Corporal (IMC), que analisa o peso em relação à altura de um indivíduo (ALMEIDA et al., 2018). Outros indicadores utilizados são peso, altura, dobras cutâneas, circunferência braquial e abdominal (SILVA et al., 2014).

Um serviço de avaliação do estado nutricional de policiais militares realizado por nutricionistas identificaria riscos e distúrbios nutricionais e indicaria o caminho a seguir rumo a manutenção ou recuperação deste quadro antes que o mesmo se tornasse um problema para a corporação (REZENDE, 2022).

6.2 AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR

É possível avaliar o consumo alimentar através de diferentes métodos que medem a quantidade ou qualidade dos alimentos e bebidas ingeridos durante um período estabelecido, como por exemplo realizando o questionário de frequência alimentar (QFA), que avalia de forma simples a frequência de consumo dos principais grupos de alimentos de forma qualitativa e semiquantitativa, através da estimativa das porções para cálculo do consumo de energia e nutrientes (ALMEIDA et al., 2018).

Outra maneira de fazer esta avaliação é através da realização do recordatório alimentar, no qual o indivíduo relata ao profissional nutricionista o que ingeriu nas últimas 24 horas, com quantidades aproximadas, em medidas caseiras.

6.3 EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

O estresse causado pelo tipo de serviço e a falta de tempo causada pelas jornadas de trabalho com escalas justas e horas extras, influenciam os policiais a substituição de refeições por lanches rápidos, sem a qualidade nutricional devida (SEDICÍAS, 2016). Os militares possuem dificuldades para escolher, preparar e consumir alimentos saudáveis, tendo em vista a sua elevada carga horária de trabalho e os chamados inesperados. Por isso, é essencial a ajuda profissional especializada (CORDEIRO et al., 2016; OLIVEIRA,

2009; PRANDO et al., 2012; SOUZA, 2016), pois uma dieta saudável pode aumentar a disposição para a prática de atividade física e diminuir risco de doenças crônicas.

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN), tem como objetivo promover o conhecimento sobre o assunto para que as pessoas tenham autonomia para realizar escolhas alimentares conscientes e assim sejam prevenidas alterações do estado nutricional. Os métodos mais utilizados são conversas, trocas de experiência e orientações (BACKES et al., 2019). Como exemplos de assuntos que poderiam ser abordados, além do aumento do consumo de hortaliças, podemos citar a substituição de lanches rápidos por preparações culinárias nas principais refeições, a substituição de bebidas gaseificadas e adoçadas por água e o consumo de lanches saudáveis nas refeições intermediárias (ANGELIN, 2015).

Um exemplo de benfeitoria que esta ferramenta traria a corporação é o entendimento sobre rótulos de produtos alimentícios pelo policial militar. Uma pesquisa realizada indicou que as tabelas nutricionais presentes nos rótulos de alimentos muitas vezes deixam de ser analisadas pelos consumidores, pelo difícil entendimento devido à linguagem utilizada e ao tamanho das letras (YOSHIZAWA et al., 2003). Com estas orientações, os policiais militares estariam mais conscientes para adquirirem produtos alimentícios mais saudáveis.

6.4 PLANEJAMENTO DE CARDÁPIOS E SEGURANÇA SANITÁRIA

A segurança sanitária pode ser garantida na elaboração e planejamento de cardápios equilibrados que atendam as necessidades nutricionais dos militares e através de orientações aos cozinheiros que preparam os alimentos servidos.

Uma intoxicação alimentar pode causar grande transtorno para a tropa. Assim, o planejamento de cardápios e a segurança sanitária se tornam um conjunto de medidas que garantem não só uma alimentação adequada em quantidade, de acordo com as necessidades nutricionais, mas também uma alimentação segura, com qualidade sanitária, que não cause danos ao consumidor, sendo imprescindível para o pleno desempenho físico e também moral dos militares, influenciando diretamente a sua produtividade no dia a dia (ALBUQUERQUE, 2019).

O nutricionista, além de planejar o cardápio, oferece treinamento de Boas Práticas para Manipuladores de Alimentos. Estes treinamentos abordam a higiene pessoal, higiene de instalações, de utensílios e equipamentos, ensinam sobre o recebimento e o armazenamento correto de produtos alimentícios e abordam o descongelamento e preparo

correto de todos os gêneros alimentares (RDC 216/2004). Desta maneira, mesmo que não esteja acompanhando a produção de refeições diariamente, o nutricionista poderá garantir a qualidade higiênico-sanitária das refeições oferecidas em ranchos militares.

Outra possibilidade em que o profissional de Nutrição pode auxiliar, é na confecção de orientações e normativas gerais para a compra de alimentos para estoque e realizações de refeições futuras, não deixando acontecer desperdício de insumos alimentares e fazendo o controle de qualidade, como exemplo do Exército Brasileiro que criou uma Doutrina de Alimentação e Nutrição, por intermédio da Portaria Normativa nº 13/MD, de 23 de março de 2018 - MD42-M-05 (2ª Edição/2018), conforme notamos:

NUTRIÇÃO MILITAR

3.1 Considerações iniciais

A nutrição é um conjunto de processos biológicos por meio dos quais os nutrientes são assimilados para a manutenção das funções vitais. A nutrição militar visa à manutenção e ao aprimoramento do desempenho físico e moral dos efetivos militares, contribuindo para o cumprimento de suas respectivas missões.

3.2 Princípios gerais da nutrição militar

- a) Adotar cardápios balanceados, variados, saudáveis e seguros como instrumento de manutenção da saúde dos militares, uma vez que uma boa nutrição representa a primeira linha de defesa para o combate a doenças.
- b) Avaliar periodicamente os métodos de aquisição de gêneros, considerando valor nutricional e identificando itens potencialmente danosos à saúde.
- c) Observar os hábitos alimentares regionais, para preservar tradições, porém sem prejuízo do balanceamento nutricional, resgatando práticas e valores alimentares culturalmente referenciados.
- d) Conscientizar os efetivos sobre a relação entre práticas nutricionais adequadas e a capacidade do corpo humano para enfrentar desafios, uma vez que o consumo adequado de água e alimentos influenciam a saúde e o desempenho do militar.
- e) Considerar as condições ambientais para a elaboração de cardápios capazes de suprir as necessidades nutricionais requeridas dos militares, durante os treinamentos e as operações, a fim de repor as perdas e manter a hidratação (reposição hídrica e eletrolítica – sais minerais), especialmente em ambientes inóspitos.

6.5 ESTIMULANDO A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Estudos confirmam que policiais militares com estado nutricional adequado são mais bem preparados para combate e cumprem melhor suas tarefas no trabalho (MARIA, 2011; SILVA et al., 2014).

A atividade física também tem extrema importância neste quesito e juntamente com a alimentação saudável, afastam o risco de doenças crônico-degenerativas e garantem maior disposição profissional (BOÇON, 2015; REIS NETA, 2016). Estímulos neste sentido são primordiais, como exemplo nos Estados Unidos, o Exército direciona

os militares que excedem o padrão de gordura corporal para o programa “*pesar para ficar*” (*weigh to stay*) para reverter este quadro. Àqueles que abandonam a causa, podem até ser punidos deixando de ter direito de promoção por mérito e até a quitação do serviço militar (MARIA, 2011). Importante seria a realização de testes de aptidão física obrigatórios periódicos juntamente do monitoramento do estado nutricional realizado por profissionais especialistas na área, para que o policial não se afaste do serviço por problemas relacionados ao estado nutricional.

7 COMO INSERIR O PROFISSIONAL DE NUTRIÇÃO ESPECIFICAMENTE NA COMPLEMENTAÇÃO DO PROGRAMA DE SAÚDE PREVENTIVA DA PMPR

A Polícia Militar do Paraná já implementou o Programa de Saúde Preventiva para os seus policiais militares, através da Portaria do Comando Geral nº 159/2016, já sendo um grande avanço com o objetivo de estabelecer mecanismos para diagnose, controle, acompanhamento e tratamento da saúde do militar estadual.

Todavia, não existe no Programa a previsão de um acompanhamento nutricional básico para os militares estaduais para a constatação de alterações em seu estado nutricional e para uma completa avaliação da saúde do policial militar.

Desta feita, conforme já exposto neste estudo, imperioso se faz que ocorra a inserção do profissional de Nutrição no Programa, pois este é o especialista formado para aferições do estado nutricional do militar, fazendo uma complementação ao Programa já existente na Polícia Militar do Paraná, desonerando e auxiliando de forma técnica a Junta Médica da PMPR, na conquista de uma avaliação de saúde plena do efetivo.

Assim, o Nutricionista também colaboraria com entrevistas e avaliações nutricionais da tropa, minimamente de forma anual, tendo desta maneira uma continuidade regular de consultoria de saúde nutricional para a tropa, não ficando apenas adstrito às épocas de conquistas de promoção e conseqüentemente, trazendo orientações técnicas para uma melhora na alimentação e no estilo de vida do policial militar, acarretando na prevenção e diminuição de doenças crônicas não transmissíveis.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após este estudo fica clara e evidente a importância da criação de uma política que promova a inclusão dos serviços de Nutrição na busca de uma alimentação saudável e no incentivo a prática de exercícios físicos, como conseqüente combate à obesidade e

redução de casos de doenças crônicas não transmissíveis para os policiais militares, reduzindo assim a taxa de absenteísmo no trabalho e as aposentadorias precoces decorrentes destas doenças.

Por ser uma profissão de risco, exige-se que o policial militar trabalhe em condições diversas, horários e situações peculiares, estando sujeito a diversas lesões e ao estresse elevado, o que acaba por influenciar diretamente no tipo da alimentação que consome e nos reflexos que causam a sua saúde.

Sendo assim, recomenda-se a inserção do profissional nutricionista nas Polícias Militares para fazer o acompanhamento do militar estadual, monitorando seu estado nutricional se possível desde o ingresso na carreira militar e no decorrer da mesma, não ficando adstrito a avaliações básicas, geralmente realizadas apenas em conquistas de promoção. Desta maneira, pode ser realizado pelo nutricionista intervenções individualizadas ou em grupo quando necessário, para evitar o excesso de peso e todas as consequências de doenças citadas neste estudo.

Mostra-se também essencial que a corporação ofereça ao menos as refeições principais em seus quartéis, através de seus refeitórios com cardápios elaborados e fiscalizados por nutricionistas, de forma a garantir a segura e adequada oferta de nutrientes de acordo com as necessidades dietéticas dos policiais e também a qualidade higiênico-sanitária da produção destas refeições.

Ainda, este profissional agregará também com a educação alimentar e nutricional, através de palestras, instruções, cartilhas e das próprias consultas, para que estas práticas estimuladas no quartel sejam mantidas em dias e horas de folga, repassando inclusive por extensão aos seus familiares.

Como forma de sugestão para a complementação do Programa de Saúde Preventiva da PMPR, respaldadas nas legislações citadas, poderiam ser criadas vagas no quadro da área da saúde da Corporação para a contratação de Nutricionistas e assim este profissional ficaria de maneira permanente na instituição, como acontece por exemplo com os Oficiais Médicos, Dentistas, entre outras áreas da saúde, sendo distribuídos por todo o Estado para fazer este importante atendimento nutricional.

Da mesma forma, enquanto não existe contratação de nutricionistas para a Corporação, poderiam ser utilizados os policiais militares já formados na área de nutrição, para que ficassem à disposição da Diretoria da Saúde, fazendo de forma exclusiva e específica este trabalho ajudando a Polícia Militar e seus policiais militares na busca de uma redução do excesso de peso e das conseqüentes baixas médicas.

Por fim, como mais uma sugestão de se alcançar esta proposta sem a necessidade de concursos e de forma menos onerosa e mais rentável ao Estado, seria a busca de parcerias com Universidades e Faculdades que detém o Curso de Nutrição em sua grade de ensino e que durante a época da formação dos nutricionistas, em seus estágios obrigatórios, poderiam contribuir com a avaliação e com a orientação dos policiais militares, buscando uma prática e aperfeiçoamento para estes profissionais da saúde e alcançando um melhor estado nutricional e uma melhor qualidade de vida aos policiais militares.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, W. A. C. **Síndrome metabólica e o meio policial: uma revisão da literatura.** *Brazilian Journal of Development*, v.8, n.10. 2022. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/53219>>. Acesso em: 17 abr. 2023.

ALBUQUERQUE, L. G. **A importância da segurança alimentar nas operações militares.** Artigo de opinião. Projeto Mário Travassos. 2019. Disponível em: <<https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/6247/1/6201.pdf>>. Acesso em: 10 abr. 2023.

ALMEIDA, L. M. C., ANDRADE, L. L., SILVA, O. L. P., LIMA, D. G., FREITAS, A. G., IMADA, K. S., SILVA, R. P. M. **Estado nutricional, gasto energético e prática de atividade física de policiais militares de uma região da amazônia ocidental.** *South American Journal of Basic Education, Technical and Technological*, 5(1). 2018. Disponível em: <<https://periodicos.ufac.br/index.php/SAJEBTT/article/view/1665>>. Acesso em: 10 abr. 2023.

ANGELIN, P. **Hábito alimentar de policiais militares em trabalho por turnos.** Monografia. 37f. **Universidade Regional do noroeste do estado do Rio Grande do Sul** – **UNIJUÍ.** Disponível em: <<http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/3817>>. Acesso em: 10 abr. 2023.

ANTLOGA, C. **Autoeficácia e Qualidade de Vida no Trabalho: um estudo com policiais militares.** *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 32(5). Brasília, 2017. Disponível em: <<https://periodicos.unb.br/index.php/revistaptp/article/view/19398>>. Acesso em: 12 abr. 2023.

BACKES, V.; LEINDECKER, V.; BRUNELLI, G. M.; DAL'SANTO, R. Intervenção em alimentação e nutrição com militares para incentivo a mudanças de comportamento alimentar: relato de experiência. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano Universidade LaSalle. Canoas, v. 7, n. 2, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.18316/sdh.v7i2.5529>.** Acesso em: 10 abr. 2023.

BARBOSA R.O; SILVA E.F. **Prevalência de Fatores de Risco Cardiovascular em Policiais Militares.** *Rev. Bras. Cardiol.*, v.26, n.1, p.45-53, 2013.

BOÇON, M. **Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba.** Monografia. 46f. Universidade Tecnológica do Paraná. Curitiba. 2015.

BRASIL. **Decreto Federal n.º 10.822, de 28 de setembro de 2021.** Institui o Plano Nacional de Segurança Pública e Defesa Social 2021-2030. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2021/decreto/D10822.htm>. Acesso em: 10 abr. 23.

BRASIL. **Lei Federal n.º 13.675, de 11 de junho de 2018.** Disciplina a organização e o funcionamento dos órgãos responsáveis pela segurança pública, nos termos do § 7º do art. 144 da Constituição Federal; cria a Política Nacional de Segurança Pública e Defesa Social (PNSPDS); institui o Sistema Único de Segurança Pública (Susp); altera a Lei

Complementar nº 79, de 7 de janeiro de 1994, a Lei nº 10.201, de 14 de fevereiro de 2001, e a Lei nº 11.530, de 24 de outubro de 2007; e revoga dispositivos da Lei nº 12.681, de 4 de julho de 2012. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2015-2018/2018/lei/L13675.htm>. Acesso em: 10 abr. 23.

BRASIL. MINISTÉRIO DA DEFESA. Estado-Maior Conjunto das Forças Armadas. Portaria Normativa Nº 13 de 23 de março de 2018. **MD42-M-05: Doutrina de Alimentação e Nutrição**. Brasília, DF, 2018. Disponível em: https://www.gov.br/defesa/pt-br/arquivos/legislacao/emcfa/publicacoes/logistica_mobilizacao/mda_42a_ma_05a_doutra_alima_nutria_2a_ed_2018.pdf. Acesso em: 12 abr. 2023.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Definição de Nutrição**. Disponível em: <<https://bvsmis.saude.gov.br/nutricao4/#:~:text=Nutri%C3%A7%C3%A3o%20%C3%A9%20a%20ci%C3%Aancia%20que,organismo%20em%20equil%C3%ADbrio%20e%20sa%C3%A9>>. Acesso em: 12 abr. 2023.

COELHO, E. et al. **Autoeficácia e qualidade de vida no trabalho: um estudo com policiais militares**. Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília, v. 32, n. esp., e32ne220, mar. 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ptp/a/LTyjDD9zrnbRbwG3mb7bJb/?lang=pt>>. Acesso em: 10 abr. 2023.

CORDEIRO, A. K. R.; SILVA, K. S. M.; SIMÃO, J. V. C.; SILVA, P. M. F.; PEREIRA, H. S. **Avaliação da síndrome metabólica em policiais militares de Campina Grande-PB**. BioFarm. Vol.12. Núm.4. p.44-50. 2016. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/140632193-Avaliacao-da-sindrome-metabolica-em-policiaismilitares-de-campina-grande-pb.html>>. Acesso em: 12 abr. 2023.

DA SILVA, D. R. G. M., CARDOSO, F. T., DE SOUZA, G. G., DA SILVA, E. B. **Inquérito alimentar de remadores militares competitivos**. Corpus Sci. v. 8, n. 3; p87-97; dez 2012. Disponível em: <<https://apl.unisuam.edu.br/revistas/index.php/corpusetscientia/article/view/86/54>>. Acesso em: 12 abr. 2023.

DONADUSSI, C.; OLIVEIRA, A. F.; FATEL, E. C. S.; DICHI, J. B. **Ingestão de lipídios na dieta e indicadores antropométricos de adiposidade em policiais militares**. Revista de Nutrição, Campinas, v. 22, n. 6, p. 847-855, nov./dez. 2009. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rn/a/vkpzLsDsnVSGqGPVSNgXsfB/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 9 abr. 2023.

FERREIRA D. K. S.; BONFIM, C.; AUGUSTO, L. G. S. **Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares**. Ciênc. Saúde Coletiva, v.16, n.8, p.3403-3412, 2011. Disponível em: <<https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/30793>>. Acesso em: 12 abr. 2023.

FORMANQUEVSKI, J.; SOARES, L. A. M. **Acompanhamento clínico de pilotos e tripulantes militares de aeronaves: uma revisão de literatura e sugestão de controle de saúde**. Brazilian Journal of Development, v.9, n.3. 2023. Disponível em: <

<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/57966>>. Acesso em: 17 abr. 2023.

GODINHO, W. D. N.; BEZERRA, J. A. A.; MARTINS, A. O.; PINTO, D. V.; SOARES, P. M.; LOUREIRO, A. C. C. **Análise do nível de atividade física de policiais do batalhão raio da polícia militar do estado do Ceará, Brasil**. Coleção Pesquisa em Educação Física. V. 15. N. 3. p.15-24. 2016. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/308055152_ANALISE_DO_NIVEL_DE_A_TIVIDADE_FISICA_DE_POLICIAIS_DO_BATALHAO_RAIO_DA_POLICIA_MILITAR_DO_ESTADO_DO_CEARA_BRASIL_ANALYSIS_OF_PHYSICAL_ACTIVITY_LEVEL_RAY_POLICE_BATTALION_OF_THE_MILITARY_POLICE_OF_THE_S>. Acesso em: 10 abr. 2023.

INÁCIO, T. S.; **Inatividade física associada à obesidade abdominal, estado nutricional, fatores sociodemográficos e de ocupação em policiais militares de Florianópolis-SC**. Monografia. 73f. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis. 2012. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/103757/TCC%20%20THIAGO%20DA%20SILVA%20IN%c3%81CIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 10 abr. 2023.

JESUS, G. M.; MOTA, N. M.; JESUS, É. F. A. **Risco cardiovascular em policiais militares de uma cidade de grande porte do Nordeste do Brasil**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Porto Alegre, v. 36, n. 3, p. 692-699, jul./set. 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbce/a/6GSKGLHgMcdyPndjqbPWTvN/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 10 abr. 2023.

LORENZI, J. V.S.; DA ROCHA, R. E. R.; ZAGO, E. A., BONDAN, L. E.; PAMLER, L. Estado nutricional, nível de atividade física e qualidade de vida relacionados à saúde de policiais militares do 15º Batalhão de Polícia Militar do Estado de Santa Catarina. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 11, n. 3, 2019. Disponível em: <<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/10153/pdf>>. Acesso em: 10 abr. 2023.

MARIA, S. H. C. **Estado nutricional e fatores associados em militares da Força Aérea Brasileira na cidade de São Paulo**. 2011. Dissertação de mestrado em Nutrição Humana Aplicada. Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012. Disponível em: <<https://teses.usp.br/teses/disponiveis/89/89131/tde-14092012-100639/pt-br.php>>. Acesso em: 12 abr. 2023.

MARINS, E. F.; VECCHIO, F. B. **Programa Patrulha da Saúde: indicadores de saúde em policiais rodoviários federais**. Scientia Médica. V. 27. N. 2. p. 1-10. 2017. Disponível em: <<https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/scientiamedica/article/view/25855/15667>>. Acesso em: 10 abr. 2023.

MINAYO, M. C. de S.; ASSIS, S. G.; OLIVEIRA, R. V. C. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil)**. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 2199- 209, abr. 2011. Disponível em:

<<https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/handle/icict/21154/Impacto.pdf?sequence=2&isAllowed=y>>. Acesso em: 12 abr. 2023.

NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A.; PIZZO, G. C.; OLIVEIRA, D. V.; VIEIRA, L. F. **Análise do perfil do estilo de vida de policiais militares do estado do Paraná.** Saúde Santa Maria. V. 43, N, 3, p. 1-8. 2017. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/revistasaude/article/view/29125/pdf>>. Acesso em: 10 abr. 2023.

OLIVEIRA, A. F.; **Nutrição e síndrome metabólica em policiais militares do oeste do Paraná.** 2009. Tese de Doutorado em Ciências. Universidade Federal de São Paulo. São Paulo. 2009. Disponível em: <<https://repositorio.unifesp.br/bitstream/handle/11600/9847/Publico-11753.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 10 abr. 2023.

OLIVEIRA, L. C. S.; OLIVEIRA FILHO, R. L.; BRADIM, M. R. R. **Indicadores antropométricos de obesidade na avaliação do risco cardiovascular em policiais militares.** Revinter. V.10, N.10, p.71-85. 2017. Disponível em: <<http://autores.revistarevinter.com.br/index.php?journal=toxicologia&page=article&op=view&path%5B%5D=303&path%5B%5D=525>>. Acesso em: 10 abr. 2023.

PARANÁ. **Lei Estadual nº 20.866, de 09 de dezembro de 2021.** Institui, no âmbito do Estado do Paraná, a Política Estadual de Segurança Pública e Defesa Social e dá outras providências. Disponível em: <<https://www.legislacao.pr.gov.br/legislacao./pesquisarAto.do?action=exibir&codAto=256986&indice=1&totalRegistros=1&dt=1.1.2023.9.19.48.33>>. Acesso em 10 abr. 23.

POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ. **Portaria do Comando-Geral nº 159, de 07 de março de 2016.** Institui o Programa de Saúde Preventiva na PMPR. Disponível em: <<http://10.47.0.26/CPO/3.%20Portarias,%20Resolucoes,%20Decretos,%20Leis%20e%20Informacoes/4.%20Portaria/7.%20Portaria%20CG%20159-16%20Saude%20Preventiva%20na%20PMPR.pdf>>. Acesso em 12 abr. 2023.

PRANDO, J.; COLA, I. E. B.; PAIXÃO, M. P. C. P. **Perfil nutricional e prática de atividade física em policiais militares em Vitória-ES.** Revista Saúde e Pesquisa. V. 5, N. 2, p. 320-330. 2012. Disponível em: <<https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/2256/1693>>. Acesso em: 10 abr. 2023.

REIS NETA, E. S. A.; FILHO, J. F.; CORTEZ, A. C. L. **Nível de atividade física e estado nutricional de policiais militares na cidade de Floriano-PI.** Revista Kinesis. V. 34, N. 1, p. 84-101. 2016. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/kinesis/article/view/22273/13265>>. Acesso em: 10 abr. 2023.

RESOLUÇÃO – RDC Nº 216, de 15 de Setembro de 2004. Estabelece Procedimentos de Boas Práticas para serviço de alimentação, garantindo as condições higiênico-sanitárias do alimento preparado. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 17 setembro de 2004. BRASIL.

REZENDE, G. A. S. **Nível de atividade física, estado nutricional e síndrome metabólica em policiais militares de Pouso Alegre-MG.** RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva, V. 16, N.97, p. 118-134. 2022. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1977>>. Acesso em: 10 abr. 2023.

SAMPAIO, F. J.; ROCHA, C. T., FERRAZ, R. R. N.; BARBOSA, A. P.; RODRIGUES, F. S. M. Perfil socioeconômico e análise de hábitos de alimentação entre policiais militares de Salvador – BA. **Revista UNILUS Ensino e Pesquisa. V.15, n.38, jan./mar. 2018. Disponível em: <<http://revista.lusiada.br/index.php/ruep/article/view/959>>. Acesso em: 10 abr. 2023.**

SEDICÍAS, L. M. S. **Hábitos alimentares e estado nutricional dos policiais militares da cavalaria da região metropolitana do município de Recife, Pernambuco.** Monografia. 42 f. 2016. Disponível em: <<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/18261>>. Acesso em: 10 abr. 2023.

SILVA, M. E. N.; ASSIS, J. N.; SILVA, J. R. **Perfil nutricional dos militares de uma unidade militar da cidade de Anápolis em Goiás.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. V. 8, N. 48, p. 354-362. 2014. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/478/439>>. Acesso em: 10 abr. 2023.

SILVA, R.; SCHLICHTING, A.M.; SCHLICHTING, J.P.; FILHO, P.J.G.; ADAMI, F.; SILVA, A. **Aspetos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina – Brasil.** Motricidade. V. 8, n. 3, pp. 81-89. 2012. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/2730/273024354008.pdf>>. Acesso em: 09 abr. 2023.

SOUZA, P. P.; **Avaliação do estado nutricional dos policiais militares do quinto batalhão da polícia militar de Londrina-PR.** Monografia em Tecnologia em Alimentos. 40f. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Londrina. 2016. Disponível em: <http://riut.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/12467/2/LD_COALM_2016_2_04.pdf>. Acesso em: 10 abr. 2023.

VILLELA, N. B.; ROCHA, R. **Manual básico para atendimento ambulatorial em nutrição.** [online]. 2.ed. rev. Salvador: EDUFBA, 2008. 120 p. Disponível em: <https://static.scielo.org/scielobooks/sqj2s/pdf/villela-9788523208998.pdf>. Acesso em: 9 abr. 2023.

YOSHIZAWA, N; POSPISSIL, R.T; VALENTIM, A.G; SEIXAS, D; ALVES, F.S; CASSOU, F; YOSHIDA, I; SEGA, R. A; CÂNDIDO, L. M. B. **Rotulagem de alimentos como veículo de informação ao consumidor: adequações e irregularidades.** Bol Centro Pesqui Process Aliment. V. 21, N.1, p.169-80. Jan/jun. 2003. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/alimentos/article/view/1157>. Acesso em: 10 abr. 2023.