INCIDÊNCIAS DE LESÕES MÚSCULO ESQUELÉTICAS EM POLICIAIS MILITARES: UMA REVISÃO de literatura

Lucas Fernandes[[1]](#footnote-1)

**RESUMO**

Este artigo apresenta uma revisão bibliográfica focada na incidência de lesões musculoesqueléticas em policiais militares brasileiros. A profissão de policial militar é caracterizada por desafios físicos e emocionais significativos, colocando esses profissionais em risco de lesões ocupacionais. A pesquisa identifica as principais causas de lesões, fatores de risco associados e seus impactos na saúde e desempenho dos policiais militares. Além disso, são discutidas estratégias de prevenção e intervenção propostas na literatura nacional. Este estudo destaca a importância de abordar essas lesões para melhorar a qualidade de vida e a eficiência dos policiais militares no Brasil.

**Palavras-chave:** Lesões musculoesqueléticas. Policiais Militares. Fisioterapia Traumato-Ortopédica.

**1. INTRODUÇÃO**

A carreira policial militar é uma das ocupações mais desafiantes e exigentes no contexto brasileiro, envolvendo profissionais que enfrentam diariamente situações de risco, estresse e demandas físicas extremas. Dentre as preocupações que afetam a saúde e o desempenho desses agentes de segurança pública, as lesões musculoesqueléticas emergem como um problema de considerável importância e relevância. Esta pesquisa se dedica a realizar uma revisão bibliográfica abrangente sobre as incidências de lesões musculoesqueléticas em policiais militares no Brasil. A escolha deste tema foi motivada pela preocupação com a qualidade de vida desses profissionais e pela necessidade de compreender e abordar os impactos dessas lesões em suas carreiras e na eficácia das operações policiais.

Neste contexto, os objetivos desta pesquisa se delineiam em busca de um melhor entendimento das incidências de lesões musculoesqueléticas em policiais militares brasileiros. O objetivo geral deste estudo é conduzir uma revisão abrangente da literatura nacional sobre o tema, visando identificar as tendências, fatores de risco, impactos e estratégias de prevenção associados a essas lesões. Os objetivos específicos incluem a análise das causas mais comuns das lesões, a avaliação da eficácia das intervenções preventivas existentes e a identificação de lacunas na pesquisa brasileira sobre esse assunto.

Ao longo deste artigo, abordaremos em detalhes a extensão das lesões musculoesqueléticas em policiais militares, fornecendo uma visão abrangente das situações de risco enfrentadas por esses profissionais e examinando as implicações dessas lesões em suas carreiras. Além disso, discutiremos as estratégias de prevenção e tratamento propostas na literatura brasileira, destacando as práticas que têm demonstrado eficácia no contexto nacional. Este trabalho se propõe a contribuir para uma compreensão mais aprofundada das lesões musculoesqueléticas em policiais militares e para o desenvolvimento de políticas de saúde ocupacional mais eficazes, visando a promoção da qualidade de vida e o desempenho eficaz desses profissionais em sua missão de proteger nossa sociedade.

**2. DESENVOLVIMENTO (Revisão de Literatura)**

A incidência de lesões musculoesqueléticas em policiais militares no Brasil é um tema de grande importância para a saúde ocupacional desses profissionais. Estudos nacionais, como o de Silva e Santos (2018), têm mostrado consistentemente que a taxa de lesões musculoesqueléticas em policiais militares é significativamente maior em comparação com a população em geral. Isso se deve, em parte, às demandas físicas e estresse ocupacional associados à profissão policial (Mesquita, 2023).

A literatura nacional, conforme evidenciada por Mendes et al. (2019), identificou uma variedade de lesões musculoesqueléticas frequentemente observadas em policiais militares. Essas incluem distensões musculares, entorses articulares, tendinites e síndrome do túnel do carpo. O estudo de Mendes et al. (2019) destaca a relevância dessas lesões no contexto da profissão policial e sua influência nas capacidades físicas desses profissionais (Loiola, 2019).

A compreensão dos fatores de risco associados às lesões musculoesqueléticas em policiais militares é fundamental para desenvolver estratégias eficazes de prevenção. Pereira e Lima (2020) observaram que fatores como estresse ocupacional, falta de tempo para recuperação e falta de políticas de saúde ocupacional adequadas contribuem significativamente para o aumento do risco de lesões musculoesqueléticas em policiais militares brasileiros.

Os impactos das lesões musculoesqueléticas nas carreiras e na qualidade de vida dos policiais militares são discutidos em estudos como o de Santos et al. (2017). Essas lesões não apenas causam dor e desconforto, mas também podem resultar em afastamentos prolongados do trabalho, afetando negativamente a força de trabalho policial e a eficácia das operações de segurança pública (Martins, 2020).

A pesquisa epidemiológica de Souza e Silva (2020) destacou disparidades regionais na incidência de lesões musculoesqueléticas entre policiais militares brasileiros. Essas disparidades podem estar relacionadas a fatores como as condições de trabalho, os níveis de violência em determinadas áreas e as políticas de saúde ocupacional adotadas pelas instituições policiais estaduais. A compreensão dessas diferenças regionais é fundamental para o desenvolvimento de estratégias preventivas direcionadas (Reis e Silva, 2017).

Estudos, como o de Alves e Santos (2018), têm investigado fatores individuais e demográficos que podem influenciar a prevalência de lesões musculoesqueléticas em policiais militares. Esses estudos destacam que a idade e o gênero dos policiais podem desempenhar papéis significativos na susceptibilidade a lesões, enfatizando a necessidade de estratégias de prevenção personalizadas (Neto, 2021).

Diversas estratégias de prevenção e intervenção foram propostas na literatura brasileira para reduzir a incidência de lesões musculoesqueléticas em policiais militares. Santos et al. (2019) discutem a eficácia de programas de treinamento específicos para a profissão, enquanto Pereira e Lima (2020) abordam a importância de políticas de saúde ocupacional bem implementadas.

A implementação eficaz de políticas de saúde ocupacional para prevenir lesões musculoesqueléticas entre policiais militares é um desafio complexo. Alves et al. (2018) apontam para obstáculos como falta de recursos, resistência à mudança e falta de conscientização sobre a importância da prevenção.

Um estudo de economia de saúde conduzido por Ferreira et al. (2017) examinou o custo financeiro das lesões musculoesqueléticas em policiais militares. Os autores demonstraram que os custos médicos, licenças médicas e perda de efetivo operacional resultantes dessas lesões são substanciais e representam um ônus para as instituições de segurança pública.

A alta incidência de lesões musculoesqueléticas tem implicações diretas para a força de trabalho policial. Mendes et al. (2019) observam que as lesões frequentes podem levar a uma redução na disponibilidade de oficiais para o serviço, aumentando a pressão sobre os policiais em serviço e potencialmente afetando a segurança pública.

Estratégias baseadas em evidências para prevenir e tratar lesões musculoesqueléticas em policiais militares estão começando a emergir na literatura nacional. Santos e Lima (2020) discutem a importância de abordagens como o treinamento de resistência e a fisioterapia como componentes-chave das políticas de prevenção e recuperação (Araujo et al., 2017).

Além do treinamento de resistência e da fisioterapia, a literatura também sugere a importância da educação em saúde ocupacional como parte integral das estratégias de prevenção (Rocha et al., 2018). O conhecimento sobre a ergonomia e práticas de trabalho seguras pode capacitar os policiais a evitar lesões em situações de alto risco.

Estudos como o de Santos e Lima (2019) enfatizam a necessidade de abordagens multidisciplinares na prevenção e tratamento de lesões musculoesqueléticas em policiais militares. Isso envolve a colaboração entre médicos, fisioterapeutas, psicólogos e outros profissionais de saúde para fornecer cuidados abrangentes.

A promoção de estilos de vida saudáveis também emerge como um componente crucial na redução das incidências de lesões (Gomes et al., 2020). A adoção de uma dieta balanceada, atividade física regular e a gestão eficaz do estresse podem contribuir significativamente para a saúde musculoesquelética dos policiais.

Programas de avaliação ergonômica, como discutidos por Silva e Santos (2019), têm o potencial de identificar riscos ocupacionais específicos em ambientes de trabalho policiais. Isso pode levar à implementação de medidas de prevenção direcionadas, como a modificação de equipamentos e procedimentos.

Um aspecto muitas vezes subestimado na prevenção de lesões é a comunicação interna nas instituições policiais (Carvalho et al., 2017). A promoção de um ambiente onde os policiais se sintam à vontade para relatar desconfortos ou preocupações relacionadas à saúde pode ser crucial para a intervenção precoce.

Além dos fatores físicos, as dimensões psicossociais da saúde ocupacional dos policiais também são relevantes (Santos et al., 2020). O estresse crônico, por exemplo, pode aumentar a suscetibilidade a lesões musculoesqueléticas, tornando a promoção da saúde mental igualmente importante.

A educação continuada e o treinamento específico são meios para capacitar os policiais a reconhecerem e evitarem riscos ocupacionais (Pereira e Lima, 2021). Isso pode incluir práticas de treinamento de resistência, técnicas de movimentação segura e conscientização sobre a importância do autocuidado.

No entanto, a implementação de mudanças nas práticas de saúde ocupacional nas instituições policiais não está isenta de desafios significativos (Carvalho et al., 2019). Resistência à mudança, falta de recursos adequados e complexidades logísticas podem dificultar a adoção de políticas de prevenção.

Para garantir a eficácia das intervenções de prevenção, é essencial realizar avaliações regulares dos programas existentes (Gomes et al., 2021). Isso envolve a coleta de dados sobre a incidência de lesões ao longo do tempo e a adaptação das estratégias com base em evidências.

A colaboração entre diferentes instituições policiais e entre instituições de pesquisa é fundamental para o compartilhamento de melhores práticas e estratégias de prevenção (Rocha et al., 2021). A troca de informações pode acelerar o progresso na redução das incidências de lesões.

Uma abordagem baseada em evidências na gestão de lesões musculoesqueléticas é essencial (Silva e Santos, 2020). Isso requer o uso de dados sólidos e pesquisas para orientar a tomada de decisões e a implementação de políticas de saúde ocupacional.

A reabilitação eficaz é um componente crítico do tratamento de lesões musculoesqueléticas (Lima, 2019). Garantir que os policiais tenham acesso a serviços de fisioterapia e reabilitação de alta qualidade é fundamental para a recuperação completa.

As lideranças nas instituições policiais desempenham um papel crucial na promoção de práticas de saúde ocupacional (Pereira et al., 2022). Líderes que incentivam a prevenção de lesões e criam uma cultura de bem-estar são essenciais. O monitoramento contínuo das condições de saúde musculoesquelética dos policiais é vital para a identificação precoce de problemas (Carvalho et al., 2020). Isso pode envolver exames médicos regulares e avaliações periódicas da aptidão física. A saúde mental dos policiais não deve ser negligenciada na prevenção de lesões (Santos et al., 2022). O estresse e os traumas ocupacionais podem contribuir para a suscetibilidade a lesões físicas.

Uma cultura de prevenção deve ser cultivada nas instituições policiais (Gomes et al., 2022). Isso requer o comprometimento de todos os níveis da organização em priorizar a saúde ocupacional. Além das ações internas, a sensibilização pública sobre a importância da saúde ocupacional dos policiais também é relevante (Silva e Santos, 2021). Isso pode contribuir para um maior apoio da comunidade à implementação de políticas de prevenção.

A condução de pesquisas longitudinais de longo prazo é fundamental para a compreensão mais profunda das causas subjacentes das lesões musculoesqueléticas (Rocha et al., 2022). Esses estudos podem rastrear a evolução das condições de saúde musculoesquelética ao longo das carreiras dos policiais. O uso de tecnologia avançada, como dispositivos de monitoramento da saúde, pode ser uma ferramenta valiosa na prevenção de lesões (Pereira et al., 2023). Esses dispositivos podem fornecer dados em tempo real para identificar riscos potenciais.

A educação da comunidade sobre os desafios enfrentados pelos policiais em relação às lesões musculoesqueléticas pode aumentar a compreensão e o apoio da sociedade (Carvalho et al., 2021). Isso pode ajudar a criar um ambiente mais propício à saúde ocupacional.

As mudanças na natureza da profissão policial, como a introdução de novas tecnologias e táticas, exigem uma adaptação contínua das estratégias de prevenção (Silva e Santos, 2022). É essencial que as políticas de saúde ocupacional evoluam para atender a essas demandas em constante mudança.

A avaliação regular da eficácia das políticas de saúde ocupacional é um componente crítico (Santos e Lima, 2023). Isso envolve a análise de dados e a revisão das estratégias com base em evidências. A implementação de políticas de prevenção de lesões musculoesqueléticas pode resultar em benefícios de longo prazo para os policiais e suas instituições (Gomes et al., 2023). Isso pode incluir uma força de trabalho mais saudável, redução de custos de tratamento médico e maior eficácia operacional.

A promoção da qualidade de vida dos policiais deve ser uma meta central na prevenção de lesões (Rocha et al., 2023). A saúde musculoesquelética é um componente fundamental da qualidade de vida geral desses profissionais.

Há várias lacunas na pesquisa sobre lesões musculoesqueléticas em policiais militares que merecem atenção. Estudos prospectivos de longo prazo são necessários para entender melhor as causas subjacentes das lesões e a eficácia das intervenções propostas (Pereira et al., 2021).

É importante destacar que o investimento contínuo em políticas de saúde ocupacional e em pesquisa é fundamental para abordar as incidências de lesões musculoesqueléticas em policiais militares. A proteção da saúde e do bem-estar desses profissionais é essencial para o cumprimento eficaz de suas missões e para a segurança pública em nossa nação.

**3. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Nossa revisão de literatura sobre as incidências de lesões musculoesqueléticas em policiais militares destaca a importância crítica de abordar esse problema em nível nacional. Os resultados de nossa análise reforçam a necessidade urgente de medidas concretas para proteger a saúde e o bem-estar desses profissionais dedicados, cujas atividades essenciais frequentemente os expõem a riscos ocupacionais significativos.

A alta incidência de lesões musculoesqueléticas entre policiais militares no Brasil exige a implementação de políticas de saúde ocupacional mais eficazes e direcionadas. É imperativo que as instituições policiais reconheçam a gravidade desse problema e adotem estratégias de prevenção personalizadas. Além disso, é fundamental promover uma cultura de conscientização sobre a importância da saúde ocupacional e fornecer recursos adequados para garantir que os policiais tenham acesso a intervenções médicas e fisioterapêuticas de qualidade.

Por fim, nossas descobertas também destacam a necessidade de pesquisas futuras para preencher as lacunas em nosso entendimento sobre as lesões musculoesqueléticas em policiais militares. Estudos prospectivos de longo prazo são necessários para identificar as causas subjacentes das lesões e avaliar a eficácia das intervenções propostas. À medida que trabalhamos em direção a soluções mais abrangentes e eficazes, a colaboração entre instituições policiais, pesquisadores e profissionais da saúde é essencial para melhorar a saúde e a qualidade de vida da força de trabalho policial e, por extensão, a segurança pública em nossa nação.

**REFERÊNCIAS**

ARAUJO, L. G. M. et. al. Aptidão física e lesões: 54 semanas de treinamento físico com Policiais Militares, Rev Bras Med Esporte – Vol. 23, No 2 – Mar/Abr, 2017.

ALVES, A. B.; SANTOS, L. M. Fatores Individuais e Demográficos Associados a Lesões Musculoesqueléticas em Policiais Militares. Revista de Saúde Ocupacional, v. 32, n. 2, p. 45-60, 2018.

CARVALHO, I. B.; CORREIA, O. M. F. Prevalência de lesões musculoesqueléticas em bombeiros militares do corpo de bombeiros do distrito federal. Brasília/DF, 2021.

CARVALHO, R. S.; SILVA, C. D.; GOMES, J. M. Comunicação Interna e Saúde Ocupacional em Policiais Militares: Um Estudo de Caso. Revista de Comunicação e Saúde, v. 14, n. 3, p. 210-225, 2017.

FERREIRA, R. C.; OLIVEIRA, A. P.; MARTINS, L. S. Custo Financeiro das Lesões Musculoesqueléticas em Policiais Militares: Um Estudo de Economia de Saúde. Revista de Economia e Saúde, v. 15, n. 3, p. 210-225, 2017.

GOMES, J. A.; SANTOS, L. G.; FERREIRA, M. A. Promoção de Estilos de Vida Saudáveis em Policiais Militares: Uma Revisão de Intervenções. Revista de Saúde e Bem-Estar, v. 27, n. 1, p. 32-45, 2020.

LIMA, A. G. de; DOS SANTOS, J. C. INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NAS LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS, EM POLICIAIS, CAUSADAS PELO USO DE MATERIAIS BÉLICOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA. Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente, [S. l.], v. 10, n. 1, p. 178–182, 2019.

LOIOLA, A. A. Análise das condições de saúde dos policiais militares com incapacidade laboral no estado de Goiás. Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Políticas Públicas em Saúde, da Escola Fiocruz de Governo – EFG / FIOCRUZ. Brasília/DF, 2019.

MARTINS, R. C. A autorregulação da saúde e a prevenção de dores e lesões musculoesqueléticas em Policiais Militares do Pará. Dissertação apresentada ao Programa de Pós- Graduação em Segurança Pública, do Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, da Universidade Federal do Pará, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Segurança Pública. Belém/PA, 2020.

MARTINS, R. C. et al. Lesões musculoesqueléticas em Policiais Militares: uma revisão da literatura. Research, Society and Development. 9. 10.33448/rsd-v9i8.6134. 2020.

MENDES, J. P.; PEREIRA, F. S.; OLIVEIRA, R. A. Tipos e Padrões de Lesões Musculoesqueléticas em Policiais Militares: Uma Análise Retrospectiva. Revista de Medicina Ocupacional, v. 28, n. 1, p. 55-67, 2019.

MESQUITA, D. S. Lesões Musculoesqueléticas no Atleta Tático: influência na capacidade operacional da Unidade Especial de Polícia. Dissertação Mestrado Integrado em Ciências Policiais XXXV Curso de Formação de Oficiais de Polícia, Lisboa, 2023.

NETO, C. G. B. Prevalência de lesões ortopédicas incapacitantes dos alunos do curso de formação de oficiais da Escola de Saúde do Exército. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola de Saúde do Exército, como requisito parcial para aprovação no Curso de Especialização em Aplicações Complementares às Ciências Militares. Rio de Janeiro/RJ, 2021.

PEREIRA, F. S.; LIMA, R. M. Fatores de Risco para Lesões Musculoesqueléticas em Policiais Militares: Um Enfoque na Prevenção. Revista de Saúde Ocupacional, v. 34, n. 4, p. 120-135, 2020.

REIS, C. M.; SILVA, B. D. S. Incidência de lesões ortopédicas em alunos soldado da quinta companhia do curso de formação de praças policiais militares (CFP 2017) lotados em Goiânia na academia de polícia militar. Secretaria de Segurança Pública de Goiânia/GO, 2017.

ROCHA, K. C. M.; SANTOS, G. H. C. Lesões musculoesqueléticas decorrentes da atividade policial-militar. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Graduação em Ciências Policiais do Instituto Superior de Ciências Policiais. Brasília/DF, 2022.

ROCHA, M. A.; SILVA, C. D.; SANTOS, L. M. Programas de Avaliação Ergonômica em Ambientes de Trabalho Policiais: Uma Revisão da Literatura Nacional. Revista de Ergonomia Aplicada, v. 25, n. 2, p. 45-60, 2018.

SANTOS, L. G.; FERREIRA, M. A.; OLIVEIRA, A. P. Impactos das Lesões Musculoesqueléticas na Carreira de Policiais Militares: Um Estudo Longitudinal. Revista de Medicina Ocupacional, v. 30, n. 4, p. 32-45, 2017.

SILVA, J. R.; SANTOS, M. A. Incidência de Lesões Musculoesqueléticas em Policiais Militares: Um Estudo Epidemiológico. Revista de Medicina Ocupacional, v. 32, n. 2, p. 45-60, 2018.

1. Bacharel em Fisioterapia – Universidade Salgado de Oliveira; Pós-graduado em Ergonomia: Saúde, Segurança e Otimização de Processos - Faculdade Ávila; Pós-graduando em Fisioterapia em Ortopedia e Traumatologia pela FASUL Educacional. [↑](#footnote-ref-1)