

## OBESIDADE, ALIMENTAÇÃO E SAÚDE MENTAL DE POLICIAIS MILITARES

Anielly Florence de Macedo<sup>1</sup>, Fernanda Nogueira Campos Rizzi<sup>2</sup>, Cristiana Araújo Gontijo<sup>3</sup>  
Jacyara Santos de Oliveira<sup>4</sup>, Cristina de Matos Boaventura<sup>5</sup>, Alzemar José Delfino<sup>6</sup>  
Phelipe Elias da Silva<sup>7</sup>, Heitor Bernardes Pereira Delfino<sup>8</sup>

## RESUMO

Policial militar é considerada uma classe profissional altamente exposta a condições de trabalho estressantes e precárias. O presente trabalho teve como objetivo avaliar a relação entre obesidade, alimentação e saúde mental entre policiais militares. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, o qual baseou-se em estudos nacionais e internacionais que exploraram os impactos do estresse ocupacional, dos padrões alimentares inadequados e da falta de suporte institucional na saúde física e mental desses profissionais. Os resultados indicaram que a rotina extenuante dos policiais militares, caracterizada por jornadas prolongadas, irregularidades nos turnos de trabalho e a alta carga de estresse, contribuem significativamente para a adoção de hábitos alimentares inadequados, como o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados e a ingestão insuficiente de frutas e verduras. Esses fatores, combinados com o sedentarismo e a privação de sono, resultam em uma alta prevalência de obesidade, que está associada ao desenvolvimento de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, além de agravar transtornos mentais como depressão e ansiedade. Conclui-se que é urgente a implementação de políticas públicas voltadas para a promoção da saúde de policiais militares, com foco em alimentação saudável e suporte psicológico. A criação de programas que garantam o acesso a refeições balanceadas e a inclusão de intervalos regulares para alimentação, juntamente com o oferecimento de suporte psicológico e educação nutricional, são estratégias essenciais para quebrar o ciclo entre obesidade e transtornos mentais, melhorando a qualidade de vida dessa classe profissional.

**Palavras-chave:** Obesidade. Alimentação. Saúde mental. Policial.

## ABSTRACT

Obesity, nutrition, and mental health in military police officers

This study aimed to evaluate the relationship between obesity, diet, and mental health among military police officers, a professional class highly exposed to stressful and precarious conditions. The methodology used was a narrative review of the literature, based on national and international studies that explored the impacts of occupational stress, inadequate dietary patterns, and lack of institutional support on the physical and mental health of these professionals. The results indicated that the exhausting routine of military police officers, characterized by long working hours, irregular work shifts, and high stress levels, significantly contribute to the adoption of inadequate eating habits, such as excessive consumption of ultra-processed foods and insufficient intake of fruits and vegetables. These factors, combined with a sedentary lifestyle and sleep deprivation, result in a high prevalence of obesity, which is associated with the development of chronic diseases, such as diabetes and hypertension, in addition to aggravating mental disorders such as depression and anxiety. It is concluded that it is urgent to implement public policies aimed at promoting the health of military police officers, with a focus on healthy eating and psychological support. The creation of programs that guarantee access to balanced meals and the inclusion of regular meal breaks, together with the provision of psychological support and nutritional education, are essential strategies to break the cycle between obesity and mental disorders, improving the quality of life of this professional class.

**Key words:** Obesity. Food. Mental health. Police officer

1 - Nutricionista, aluna do Curso de Especialização em Nutrição e Obesidade, Departamento de Ciências da Saúde, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, São Paulo.

## INTRODUÇÃO

A profissão de Policial Militar no Brasil é caracterizada por uma estrutura burocrática com raízes no século XIX, configurada durante os governos militares, com treinamentos rigorosos e altamente estressantes por ser um tipo de preparação para a guerra (Muniz, 2001).

Entre as funções da Polícia Militar incluem investigar, garantir a ordem dos estados, atuar de maneira repressiva e preventiva, além de atender convocações para prevenir ou reprimir graves perturbações, em caso de guerra.

O acúmulo dessas funções na corporação tem tido consequências significativas na saúde mental dos policiais militares (Minayo, Assis e Oliveira, 2011; Souza, Barroso e Ribeiro, 2022).

A rígida hierarquia e a falta de apoio dentro da instituição são fontes significativas de sofrimento emocional.

O risco presente no trabalho operacional pode ocasionar a necessidade de manter-se constantemente alerta, ativando a hipervigilância e a liberação de neurotransmissores específicos para o estresse.

Além disso, sofrem pressões organizacionais e sociais que, com a precarização do trabalho (falta de recursos, equipamentos inadequados e baixos salários), contribuem para o uso problemático de drogas, estresse, depressão e suicídio entre esses indivíduos (Santos, 1997; Souza, Barroso e Ribeiro, 2022; Silva e Viera, 2008; Lipp, Costa e Nunes, 2017; Bezerra, Minayo e Constantino, 2013; Krishnan e colaboradores, 2022).

A saúde mental é definida como um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de encarar os desafios da vida e contribuir para a comunidade.

No contexto dos Policiais Militares (PMs), a saúde mental é diretamente influenciada pelas condições de trabalho e pelo estilo de vida.

Além disso, a alimentação inadequada e a falta de tempo para exercícios físicos contribuem para a prevalência de obesidade nessa classe profissional, agravando problemas de saúde mental (OMS, 2021).

Existe uma associação do estresse com o aumento do uso de tabaco e álcool, e com o desenvolvimento de obesidade, complicações metabólicas (Kyrou, Chrousos e Tsigos, 2006), problemas cardiovasculares

(Walvekar, Ambekar e Devaranavagi, 2015) e diabetes (Tavares e colaboradores, 2017).

As condições de trabalho dos PMs, como a rotina extenuante e os turnos irregulares, frequentemente comprometem a alimentação adequada.

Estudos confirmam que a profissão é altamente estressante e impacta o estado nutricional de forma negativa (Rezende, 2022; Aguiar e Jorge, 2022), contribuindo para o consumo predominante de alimentos processados e ultraprocessados e para a ingestão insuficiente de frutas e verduras. Essas práticas alimentares inadequadas, combinadas com o alto nível de estresse, aumentam o risco de obesidade e outras doenças crônicas entre os PMs (Santos, Teixeira e Vieira, 2021).

Segundo os dados do Vigitel (Brasil, 2020), a prevalência de obesidade entre a população adulta brasileira aumentou significativamente, alcançando 26,5%.

Entre os PMs, a prevalência é ainda maior, devido ao estilo de vida sedentário e às condições de trabalho estressantes (Santos, Teixeira e Vieira, 2021).

Assim, compreender a relação entre obesidade, alimentação e saúde mental nestes profissionais pode contribuir para o desenvolvimento de políticas públicas mais eficazes, visando à melhoria das condições de trabalho e à promoção da saúde (Silva e Viera, 2008).

Neste sentido, mostra-se a importância de se investigar o estilo de vida dos policiais militares, uma população em risco devido à intensidade da sua rotina, ao estilo de vida precário e à falta de estudos sobre essa classe profissional.

Ante ao exposto, o objetivo do presente estudo foi avaliar a relação entre alimentação, saúde mental e obesidade em policiais militares.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão narrativa, no qual foi realizado levantamento bibliográfico, utilizando as bases de dados Pubmed, Scielo, Bireme, Google Acadêmico e Periódicos da CAPES.

As fontes de informação utilizadas foram artigos científicos, materiais do Ministério da Saúde e da Organização Mundial de Saúde (OMS).

Foi utilizada a plataforma DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) para a seleção dos descritores ideais para o tema. Os descritores em português utilizados foram: obesidade, polícia, saúde mental, alimentação; e em inglês: obesity, police, mental health, feeding.

Os critérios de inclusão foram publicações nos idiomas português e inglês, com período de publicação, preferencialmente, entre 2018 e 2024.

Entretanto, outras publicações foram consideradas relevantes para este trabalho e que foram publicadas em anos anteriores também foram incluídas.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Obesidade em Policiais Militares

A obesidade vem se mostrando como um problema de saúde pública, visto o crescente aumento em diversas fases da vida.

No contexto dos PMs, essa condição assume uma dimensão ainda mais alarmante devido às características específicas da profissão.

De acordo com Menezes e colaboradores (2022), o estresse constante e o sedentarismo são fatores que desempenham um papel significativo no aumento da obesidade nessa categoria profissional, devido às demandas específicas da profissão.

No Brasil, os índices de obesidade têm mostrado uma tendência de crescimento. O Vigitel constatou que, em 2020, 22,4% da população adulta brasileira era classificada como obesa.

A situação é ainda mais preocupante quando se observa que policiais militares expostos a estresse ocupacional apresentam prevalência elevada de obesidade, por vezes superior à taxa da população geral (Garcia, Silva e França, 2021).

Esse aumento acentuado na prevalência de obesidade entre PMs é multifatorial e está relacionado a uma série de fatores tanto individuais, quanto ocupacionais.

Um dos principais determinantes da obesidade é o estilo de vida sedentário, que é muitas vezes imposto pelas longas jornadas de trabalho e pela natureza das funções, que, embora exijam atenção e prontidão, raramente envolvem atividade física significativa.

A carga de trabalho dos PMs frequentemente reduz o tempo disponível para

atividades físicas regulares (Boçon, 2015; Dulsky e colaboradores, 2023).

A falta de programas de atividade física nas corporações também agrava o problema. Embora seja esperado que PMs mantenham um bom nível de condicionamento físico, muitos não dispõem de tempo ou estrutura para praticar exercícios de forma consistente.

Programas regulares de atividade física são essenciais para a redução da obesidade entre esses profissionais, mas a implementação dessas medidas ainda é insuficiente e, muitas vezes, ineficaz (Figueredo, 2023; Ominyi, Clifton e Cushen-Brewster, 2024).

Outro fator que influencia essa prevalência de obesidade é o perfil sociodemográfico. Características como idade e tempo de serviço estão diretamente relacionadas ao ganho de peso.

Em Salvador-BA, o excesso de peso foi significativamente mais comum entre PMs com 38 anos ou mais (RP = 1,12) e com 15 anos ou mais de serviço (RP = 1,17).

Pesquisas nacionais também apontam associação entre maior tempo de carreira e maior risco de síndrome metabólica ( $p < 0,001$ ) (Ferreira, Bonfim e Augusto, 2011; Fraga, Fraga e Schuch, 2022).

A obesidade entre PMs reflete a complexidade das condições de trabalho e seu impacto na saúde desses profissionais.

Santana-Cárdenas (2016) sugere que as pressões profissionais impactam os hábitos alimentares e comportamentos de saúde, dificultando a adoção de um estilo de vida saudável.

Essa perspectiva ajuda a entender por que a obesidade é tão prevalente nessa população específica.

A combinação de ambientes de trabalho adversos, estresse constante, falta de tempo para cuidados pessoais, hábitos alimentares inadequados contribuem para o aumento dos índices de obesidade entre esses trabalhadores.

### Hábitos Alimentares de Policiais Militares

Os padrões alimentares entre PMs refletem o estilo de vida que pode promover o desequilíbrio nutricional.

Esses profissionais frequentemente consomem alimentos de baixo valor nutricional, optando por refeições rápidas e industrializadas devido à natureza imprevisível de seu trabalho,

que inclui turnos prolongados e irregulares. Esses hábitos comprometem a ingestão adequada de nutrientes, levando a deficiências que podem afetar tanto a saúde física, quanto a mental (Kosmadopoulos e colaboradores, 2020; Allen, Safi e Deb, 2022).

A alta prevalência de ultraprocessados na alimentação de PMs está associada ao aumento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão arterial (Pagliai e colaboradores, 2021).

Além disso, o consumo de alimentos ricos em sódio e gorduras saturadas é comum nesse grupo, resultando em um risco elevado de desenvolvimento de doenças metabólicas.

A falta de tempo para preparar refeições equilibradas ou acessar alimentos frescos é um dos fatores que corroboram para a manutenção desses padrões alimentares inadequados (Souza, 2016).

O acesso a alimentos saudáveis entre PMs é significativamente limitado devido às peculiaridades de seu ambiente de trabalho (MacKenzie-Shalders e colaboradores, 2022).

Esses profissionais geralmente trabalham em turnos irregulares, o que dificulta o acesso a refeições equilibradas. Além disso, a prevalência de alimentos ultraprocessados disponíveis nos locais de serviço contribui para o desenvolvimento de hábitos alimentares prejudiciais à saúde (Kosmadopoulos e colaboradores, 2020).

A falta de refeitórios adequados ou a ausência de intervalos regulares para refeições também são fatores que interferem na escolha alimentar desses profissionais (Winston, Johnson e Wilson, 2008; Kosmadopoulos e colaboradores, 2020; MacKenzie-Shalders e colaboradores, 2020).

Muitos policiais acabam optando por lanches rápidos e práticos, como fast food e snacks, que são amplamente disponíveis, mas pobres em nutrientes. Isso resulta em um padrão alimentar desequilibrado e altamente calórico.

Assim, a oferta limitada de alimentos saudáveis em seus locais de trabalho é um reflexo das condições operacionais a que esses agentes estão submetidos.

Essa falta de acesso dificulta a implementação de uma alimentação adequada, o que contribui diretamente para o aumento da obesidade entre os policiais (Lima e colaboradores, 2024; Kosmadopoulos e colaboradores, 2020; MacKenzie-Shalders e colaboradores, 2022). Em muitas ocasiões, os

agentes são obrigados a realizar refeições em condições precárias ou improvisadas, sem acesso a alimentos frescos ou de boa qualidade (Diana e John, 2016; Souza, 2016).

A questão do acesso aos alimentos saudáveis também envolve aspectos financeiros. Os policiais, em muitos casos, não recebem subsídios ou incentivos para melhorar sua alimentação durante o expediente, o que contribui para a escolha de alimentos mais baratos e menos saudáveis (Drewnowski e colaboradores, 2013).

Além disso, estudos mostram que o ambiente de trabalho dos policiais não facilita o acesso a frutas, vegetais e alimentos integrais, essenciais para a manutenção da saúde a longo prazo (MacKenzie-Shalders e colaboradores, 2022).

Ao contrário, alimentos processados e ultraprocessados, como salgadinhos, refrigerantes e doces, estão facilmente disponíveis, tornando-se a escolha mais frequente.

Essa situação é exacerbada pela rotina intensa e a falta de tempo para preparar refeições saudáveis (Allen, Safi e Deb, 2022; Molokomme, 2024).

Portanto, estudos mostraram baixo consumo de frutas e vegetais, entre estes profissionais, contribuindo para o surgimento de carências nutricionais relacionadas à baixa ingestão de fibras, vitaminas e minerais, nutrientes essenciais para a saúde cardiovascular e imunológica (Hilgenberg e colaboradores, 2016; Lima e colaboradores, 2024).

A substituição frequente de refeições completas por lanches industrializados, como salgadinhos e refrigerantes, agrava ainda mais o quadro de má nutrição destes indivíduos (Diana e John, 2016; Salaroli e colaboradores, 2016).

A combinação entre longas horas de trabalho, falta de estrutura adequada para refeições e barreiras financeiras cria um cenário propício para o desenvolvimento de maus hábitos alimentares (MacKenzie-Shalders e colaboradores, 2020; Allen, Safi e Deb, 2022).

Além disso, o estresse inerente ao trabalho policial pode desencadear episódios de fome emocional, levando ao consumo exagerado de alimentos calóricos e com pouco valor nutricional, como doces e fast food (Qi e Wu, 2025).

Esse padrão alimentar - característico dos comportamentos alimentares emocionais observados em policiais - está associado ao ganho de peso e ao desenvolvimento de condições como obesidade, dislipidemia e riscos cardiovasculares (Wu e colaboradores, 2024).

PMs também tendem a consumir grandes quantidades de cafeína e bebidas energéticas, como forma de lidar com a fadiga e manter o estado de alerta necessário para suas funções (Monaghan e colaboradores, 2017; Ferreira e colaboradores, 2022).

Esse consumo exacerbado pode levar a problemas de saúde, como distúrbios do sono, ansiedade e aumento da pressão arterial, impactando negativamente tanto o bem-estar físico quanto mental desses profissionais (Mercader e Patel, 2013; Clemente-Suárez e Robles-Pérez, 2015; Abbas-Hashemi e colaboradores, 2023).

É importante ressaltar que há uma escassez de políticas nutricionais adequadas dentro das corporações militares, o que agrava a situação dos padrões alimentares inadequados (Cruz, 2023).

Sem um suporte institucional, muitos policiais continuam a fazer escolhas alimentares pouco saudáveis, perpetuando hábitos que prejudicam a saúde a longo prazo.

A promoção de uma alimentação equilibrada e a criação de políticas de apoio à saúde dos profissionais são essenciais para melhorar a qualidade de vida e reduzir o risco de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis entre esses profissionais.

A falta de conhecimento dos impactos que a alimentação inadequada tem sobre sua saúde demonstram a necessidade de intervenções educacionais e a importância da presença do nutricionista neste espaço para promover hábitos alimentares mais saudáveis (Silva e colaboradores, 2014).

### **Saúde Mental de Policiais Militares**

Os PMs possuem um alto risco de desenvolver transtornos mentais, principalmente devido à natureza estressante e perigosa de suas funções. Estudos indicam que transtornos como depressão, ansiedade e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) são os mais recorrentes entre esses profissionais.

A incidência de TEPT nos policiais militares varia entre 15% e 20%, sendo superior

à média da população geral e a outras profissões, devido ao contato frequente com situações traumáticas no cotidiano da profissão.

Esse cenário se agrava quando há falta de assistência psicológica adequada e suporte emocional para lidar com os traumas acumulados.

O acúmulo de estresse sem intervenções adequadas pode prejudicar a capacidade de tomada de decisão, aumentando o risco de comportamentos impulsivos, o que afeta tanto a vida pessoal quanto o desempenho profissional dos agentes (Verhage e colaboradores, 2018; Vale, 2022; Okhrimenko e colaboradores, 2023).

Policiais têm o dobro de chances de desenvolver depressão e ansiedade em comparação à população geral, especialmente quando expostos a eventos traumáticos no exercício da função (Stevellink e colaboradores, 2020).

Além disso, a ausência de suporte emocional apropriado dentro das corporações agrava o quadro, tornando esses profissionais ainda mais suscetíveis a problemas psicológicos (Morelli, 2025).

O quadro de ansiedade é intensificado pela falta de mecanismos eficientes de enfrentamento e apoio dentro do ambiente de trabalho.

Muitos policiais sofrem de ansiedade crônica devido à necessidade de manter um estado de alerta constante e à pressão inerente às suas funções (Jaredić e Radović, 2024).

Esse contexto de alerta contínuo tende a exacerbar os sintomas de ansiedade ao longo do tempo (Vale, 2022; Okhrimenko e colaboradores, 2023).

O esgotamento profissional, conhecido como burnout, é outro problema que afeta frequentemente os PMs. Estudos sugerem que essa síndrome está diretamente relacionada ao excesso de carga horária e à exposição prolongada ao estresse (Caixeta e colaboradores, 2021; Jaredić e Radović, 2024; Sondhi e colaboradores, 2023; Chung e Wu, 2013; Poon e colaboradores, 2014).

Além de impactar a saúde mental, o burnout compromete a eficiência e a segurança no trabalho, aumentando o risco de acidentes e falhas operacionais (Chung e Wu, 2013; Poon e colaboradores, 2014).

A violência diária no ambiente de trabalho também exerce uma influência significativa na saúde mental desses

profissionais. Estudos mostram que a exposição frequente a situações violentas aumenta o risco de transtornos mentais, como depressão e ansiedade (Queirós e colaboradores, 2020).

Os policiais que trabalham em regiões com altas taxas de criminalidade estão mais expostos ao estresse contínuo, o que agrava esses problemas (Souza, Barroso e Ribeiro, 2022).

O isolamento social é outro fator que afeta a saúde mental dos PMs. Devido à pressão para manter uma postura de força e resiliência, muitos profissionais acabam se distanciando de seus círculos de apoio, o que contribui para o surgimento de transtornos mentais, como depressão e ansiedade (Hansson e Padyab, 2023; Porter, 2023; Ferguson e Hay, 2024).

Esse isolamento pode criar um ciclo de deterioração, no qual a saúde mental é comprometida e, por sua vez, afeta negativamente a vida pessoal e profissional (Ferguson e Hay, 2024).

### **Relação dos hábitos alimentares e saúde mental com a obesidade em Policiais Militares**

A avaliação da relação dos hábitos alimentares inadequados e problemas de saúde mental com a obesidade em PMs é importante, principalmente considerando o impacto direto dessas condições na qualidade de vida e no desempenho destes profissionais.

O ambiente sociocultural em que os PMs estão inseridos desempenha um papel importante no desenvolvimento da obesidade.

A cultura da corporação, que muitas vezes valoriza a resistência ao estresse e o desempenho em situações de risco, pode negligenciar a promoção de cuidados com a saúde (Ricciardelli e Johnston, 2022).

A falta de políticas de saúde nas corporações militares acaba reforçando práticas pouco saudáveis que facilitam o aumento de peso entre os policiais (Diana e John, 2016).

O estresse crônico vivenciado por esses profissionais contribui para o aumento da obesidade, que, por sua vez, pode agravar transtornos como depressão e ansiedade (Garcia, Silva, França, 2021).

A obesidade afeta diretamente a autoestima e o bem-estar psicológico, especialmente entre esses indivíduos que

enfrentam grandes pressões no trabalho (Faghri e Mignano, 2013).

Desta forma, a falta de tempo para se dedicar a atividades físicas e a preferência por alimentos ultraprocessados contribuem para o agravamento do problema.

A combinação de estresse e má alimentação cria um círculo vicioso que prejudica tanto a saúde física quanto mental (Kosmadopoulos e colaboradores, 2020; Allen, Safi e Deb, 2022).

Somado a isso, o estresse contínuo também é um fator de grande importância no aumento da obesidade nessa população. O estresse enfrentado por esses profissionais pode alterar o funcionamento do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, elevando os níveis de cortisol - um hormônio que estimula o acúmulo de gordura corporal, especialmente na região abdominal (Ferreira, Barbosa e Pereira, 2021; Neto e colaboradores, 2024).

Em adição, Puspikawati e colaboradores (2020) demonstraram que comer por fome emocional, frequentemente usada como forma de lidar com o estresse, é um dos fatores que contribuem para o aumento de peso entre os policiais.

Os PMs estão constantemente expostos a situações de risco e de pressões, o que resulta em comportamentos inadequados como o consumo excessivo de alimentos hipercalóricos e hiper palatáveis. Estes fatores podem levar ao consumo de alimentos como mecanismo de alívio emocional (Qi e Wu, 2024; Jurek e Maruda, 2024).

A fome emocional é um fator determinante na relação entre alimentação e saúde mental, caracterizado por episódios de consumo de alimentos como estratégia para lidar com o estresse.

Estudo em policiais da Carolina do Norte encontrou associação significativa entre estresse ocupacional e alimentação desordenada, incluindo fome emocional (Qi e Wu, 2025).

Além disso, o trabalho em turnos irregulares exacerba esse comportamento alimentar disfuncional (Kosmadopoulos e colaboradores, 2020).

Como policiais estão sujeitos ao estresse, tendem a buscar conforto em alimentos ricos em gordura e açúcar, o que contribui para o aumento de peso e o surgimento de transtornos alimentares (Malandrino e Capristo, 2012).

Esse padrão de alimentação emocional está associado a quadros de depressão e ansiedade criando um ciclo em que a obesidade e os problemas psicológicos se retroalimentam (Garcia, Silva, França, 2021).

Outro fator relevante está relacionado à alimentação inadequada. O Ministério da Saúde (Brasil, 2014) afirma que os hábitos alimentares pouco saudáveis, como o consumo frequente de alimentos ultraprocessados, são fatores importantes que contribuem para a obesidade entre trabalhadores, inclusive da segurança pública.

Vale destacar, a qualidade do sono também tem uma relação direta com o aumento de peso dessa classe trabalhadora.

O serviço em turnos irregulares, típico dessa categoria, afeta negativamente o ciclo circadiano e prejudica o descanso adequado.

A falta de sono, comum entre PMs, pode estar associada a uma maior resistência à insulina e a um aumento do apetite por alimentos calóricos.

Portanto, para reduzir os índices de obesidade entre PMs, é necessário adotar uma abordagem abrangente que leve em consideração tanto os aspectos pessoais quanto os fatores relacionados ao ambiente de trabalho.

A promoção de programas voltados para a saúde física e mental, que incluam incentivo à prática de exercícios físicos, acesso a uma alimentação equilibrada e apoio para lidar com o estresse, são fundamentais para combater essa questão (OMS, 2018).

Iniciativas interdisciplinares envolvendo a corporação, o governo e os profissionais de saúde são essenciais para melhorar a qualidade de vida desses profissionais e prevenir o avanço da obesidade (Lemstra e Rogers, 2016; Santos, Souza e Rocha, 2023).

## CONCLUSÃO

A obesidade entre PMs está relacionada aos padrões alimentares e à saúde mental.

A combinação de longas jornadas de trabalho, estresse constante e o acesso limitado a alimentos saudáveis contribui para a manutenção de estilos de vida prejudiciais e ao aumento da obesidade.

Além disso, a privação de sono e a alta exposição ao estresse exacerbam esses problemas, criando um círculo vicioso que

compromete tanto a saúde física, quanto mental desses profissionais.

A obesidade é um fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas como diabetes e hipertensão, mas também agravam transtornos psíquicos que geram sofrimento mental, reforçando a necessidade de uma abordagem integrada para abordar esses desafios.

Com isso, os dados apresentados nesta revisão destacam a importância da criação e implementação de políticas públicas e práticas institucionais para promoção de hábitos saudáveis dentro das corporações militares.

A introdução de programas que garantam acesso a alimentos saudáveis, refeitórios com opções equilibradas e intervalos adequados para refeições podem reduzir significativamente o consumo de ultraprocessados.

Além disso, a integração entre suporte psicológico e educação alimentar e nutricional é essencial para quebrar o ciclo entre obesidade e problemas mentais. Investir em tais programas e na continuidade da pesquisa e monitoramento da saúde dos policiais militares são fundamentais para melhorar a qualidade de vida e reduzir a prevalência da obesidade e doenças associadas entre esses profissionais.

## REFERÊNCIAS

1-Abbas-Hashemi, S.A.; Hosseininassab, D.; Rastgoo, S.; Shiraseb, F.; Asbaghi, O. The effects of caffeine supplementation on blood pressure in adults: a systematic review and dose-response meta-analysis. *Clinical Nutrition ESPEN*. Vol. 58. 2023. p. 250-261.

2-Aguiar, D.G.; Jorge, G.O. Hábitos nutricionais, atividade física, composição corporal e estresse percebido de policiais militares: estudo comparativo e correlacional. Brasília: Instituto Superior de Ciências Policiais. 2022.

3-Allen, K.L.; Safi, A.; Deb, S. An exploration into the impact that shift work has on the nutritional behaviours of UK police officers. *British Journal of Nutrition*. Vol. 130. Num. 2. 2023. p. 284-293.

4-Bezerra, C.M.; Minayo, M.C.S.; Constantino, P. Occupational stress among female police

officers. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 18. Num. 3. 2013. p. 657-666.

5-Boçon, M. Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba. Monografia. Graduação em Educação Física. Curitiba: Universidade Tecnológica Federal do Paraná. 2015.

6-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª edição. 1. reimpr. Brasília. Ministério da Saúde. 2014.

7-Brasil. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2020: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde. 2020.

8-Caixeta, N.C.; Silva, G.N.; Queiroz, M.S.C.; Nogueira, M.O.; Lima, R.R.; Queiroz, V.A.M.; Amâncio, N.D.F.G. A síndrome de Burnout entre as profissões e suas consequências. *Brazilian Journal of Health Review*. Vol. 4. Num. 1. 2021. p. 593-610.

9-Chung, Y.-S.; Wu, H.L. Effect of burnout on accident involvement in occupational drivers. *Transportation Research Record*. Vol. 2388. Num. 1. 2013. p. 1-10.

10-Clemente-Suárez, V.J.; Robles-Pérez, J.J. Acute effects of caffeine supplementation on cortical arousal, anxiety, physiological response and marksmanship in close quarter combat. *Ergonomics*. Vol. 58. Num. 11. 2015. p. 1842-1850.

11-Cruz, R. A importância da inclusão do nutricionista nas instituições policiais militares para a redução de casos de excesso de peso e as consequentes baixas médicas. *Brazilian Journal of Development*. Vol. 9. Num. 5. 2023. p. 14856-14875.

12-Diana, S.J.; John, S. Lifestyle behaviours and the need for health promotion in police personnel. *International Journal of Home Science*. Vol. 2. Num. 2. 2016. p. 201-203.

13-Drewnowski, A.; Aggarwal, A.; Hurvitz, P.M.; Monsivais, P.; Rehm, C.D.; Moudon, A.V. Drewnowski et al. respond. *American Journal of Public Health*. Vol. 103. Num. 1. 2013. p. e1-e2.

14-Dulsky, C.C.; Renzi, C.P.; McLaurin, N.N.; Wang, T.; Chen, L.-S.; Walters, M.R.; Tanaka, H. Effects of supra high-intensity interval training in police officers. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. Vol. 63. Num. 4. 2023. p. 543-549.

15-Faghri, P.; Mignano, C. Overweight and obesity in high stress workplaces. *Journal of Nutritional Disorders & Therapy*. Vol. 3. Num. 3. 2013. p. 1-2.

16-Ferguson, S.; Hay, C.H. Global prevalence and risk factors for mental health challenges among police personnel. *Annals of Psychiatry and Behavior*. Vol. 1. 2024. p. 27-29.

17-Ferreira, D.K.S.; Bonfim, C.; Augusto, L.G.S. Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 16. Num. 8. 2011. p. 3403-3412.

18-Ferreira, G.A.; Wagner, L.; Maziero, R.S.B.; Ataíde-Silva, T.; Silva, N.A.; Bertuzzi, R.C.M.; Lima-Silva, A.E. Caffeine intake reduces sedentary time and increases physical activity predisposition in obese police officers. *Figshare*. 2022.

19-Ferreira, G.H.B.; Barbosa, I.M.; Pereira, N.C.V.N. A influência do estresse sobre o comportamento alimentar e sua associação com a obesidade. TCC Graduação em Nutrição. Recife. Centro Universitário Brasileiro-UNIBRA. 2021. 36 p.

20-Figueredo, A.M. A importância da atividade física no contexto Policial Militar vinculada à construção do centro poliesportivo no 6.º BPM. *Brazilian Journal of Development*. Vol. 9. Num. 10. 2023. p. 29183-29212.

21-Fraga, A.S.A.; Fraga, R.O.; Schuch, N.J. Prevalência e fatores de risco relacionados à síndrome metabólica em militares do exército brasileiro na guarnição de Santa Maria-RS. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. Vol. 15. Num. 93. 2022. p. 210-224.

22-Garcia, L.O.R.; Silva, M.-R.G.; França, R. Occupational stress, sleep quality and obesity in military police officers: a narrative review. *Research, Society and Development*. Vol. 10. Num. 3. 2021. p. e36510313485.

- 23-Hansson, J.; Padyab, M. How the availability and adequacy of social support affect the general mental health of Swedish police officers. *Frontiers in Psychology*. Vol. 14. 2023. p. 1196320.
- 24-Hilgenberg, F.E.; Santos, A.S.; Silveira, E.A.; Cominetti, C. Fatores de risco cardiovascular e consumo alimentar em cadetes da Academia da Força Aérea Brasileira. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 21. Num. 4. 2016. p. 1165-1174.
- 25-Jaredić, B.; Radović, O. Work stressors and burnout syndrome among police officers. *Zbornik Radova Filozofskog Fakulteta*. Vol. 54. Num. 4. 2024. p. 319-336.
- 26-Jurek, J.M.; Maruda, A. The role of emotional eating as relief mechanism from psychological distress and its impact on overall wellbeing. *Debates em Psiquiatria*. Vol. 14. 2024. p. 1-23.
- 27-Kosmadopoulos, A.; Kervezee, L.; Boudreau, P.; Gonzales-Aste, F.; Vujovic, N.; Scheer, F.A.J.L.; Boivin, D.B. Effects of shift work on the eating behavior of police officers on patrol. *Nutrients*. Vol. 12. Num. 4. 2020. p. 999.
- 28-Krishnan, N.B.; Steene, L.M.B.; Lewis, M.; Marshall, D.B.; Ireland, J.L. A systematic review of risk factors implicated in the suicide of police officers. *Journal of Police and Criminal Psychology*. Vol. 37. Num. 4. 2022. p. 939-951.
- 29-Kyrou, I.; Chrousos, G.P.; Tsigos, C. Stress, visceral obesity, and metabolic complications. *Annals of the New York Academy of Sciences*. Vol. 1083. 2006. p. 77-110.
- 30-Lemstra, M.; Rogers, M. Improving health-related quality of life through an evidence-based obesity reduction program: the Healthy Weights Initiative. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*. Vol. 9. 2016. p. 103-109.
- 31-Lima, A.M.S.; Ferreira, A.P.M.; Bezerra, K.C.B.; Guimarães, A.B. Estado nutricional de policiais militares em sua relação com doenças crônicas. *Nutrição Brasil*. Vol. 22. Num. 6. 2024. p. 592-604.
- 32-Lipp, M.E.N.; Costa, K.R.S.N.; Nunes, V.O. Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais: sintomas mais frequentes. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*. Vol. 17. Num. 1. 2017. p. 46-53.
- 33-MacKenzie-Shalders, K.; Lee, K.C.; Wright, C.; Dulla, J.; Tsoi, A.; Orr, R.M. Dietary intake in law enforcement personnel: occupation is an additional challenge for changing behavior. *Nutrients*. Vol. 14. Num. 7. 2022. p. 1336.
- 34-Malandrino, N.; Capristo, E. Palatability as an addictive trigger in obesity: a changing paradigm in the past decades. *Frontiers in Psychiatry*. Vol. 2. 2012. p. 81.
- 35-Menezes, A.A.; Colombo, D.A.; Correa, E.R.S.; Santos, M.M.; Justo, M.M.G. Obesidade e sedentarismo na atividade policial militar: avaliação do impacto e propostas de combate. *Revista Científica da Escola Superior de Polícia Militar*. Vol. 1. Num. 3. 2022. p. 77.
- 36-Mercader, C.; Patel, B.P. Caffeine abuse: the phantom differential in sleep complaints/disorders? *Journal of Substance Use*. Vol. 18. Num. 3. 2013. p. 242-245.
- 37-Minayo, M.C.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*. Vol. 16. Num. 4. 2011. p. 2199-2209.
- 38-Molokomme, R.T. Exploring the impact of 12-hour shifts on police officers' personal lives: a case study in the City of Tshwane, South Africa. *International Journal of Research In Business and Social Science*. Vol. 13. Num. 2. 2024. p. 302-315.
- 39-Monaghan, T.P.; Jacobson, B.H.; Sellers, J.H.; Estrada, C.A. Effects of energy beverage consumption on pistol aiming steadiness in law enforcement officers. *Journal of Strength and Conditioning Research*. Vol. 31. Num. 9. 2017. p. 2557-2561.
- 40-Morelli, T.M. O impacto da saúde mental dos policiais no desempenho profissional e na vida pessoal: a importância do apoio psicológico. *Brazilian Journal of Health Review*. Vol. 8. Num. 2. 2025. p. e78446.
- 41-Muniz, J.O. A crise de identidade das Polícias Brasileiras: dilema e paradoxos da formação educacional. *Security and Defense Studies Review*. Vol. 1. 2001. p. 187-198.

- 42-Neto, L.C.B.S.; Vieira, T.S.; Souza, M.L.M.; Corrêa, C.H.P.; Borloti, E.B.; Ferro, P.L.; Silva, A.M.A.; Lopes-Júnior, L.C. Abdominal obesity is associated with stress levels among public safety personnel. *Journal of Human Growth and Development*. Vol. 34. Num. 2. 2024. p. 232-243.
- 43-Okhrimenko, I.; Barko, V.V.; Vavryk, L.V.; Chornous, V.D.; Okhrimenko, S.; Aleksandrov, Y.V.; Onishchuk, L.M. The impact of professional stress on the mental health of law enforcement officers. *Wiadomości Lekarskie*. Vol. 76. Num. 6. 2023. p. 1428-1435.
- 44-Ominyi, J.; Clifton, A.; Cushen-Brewster, N. A systematic review of the long-term efficacy of physical activity interventions in reducing risk factors for obesity in adults. *International Journal of Physical Activity and Health*. Vol. 3. Num. 2. 2024. p. 9.
- 45-OMS. Organização Mundial da Saúde. Diretrizes sobre a alimentação e saúde mental. Genebra. Organização Mundial da Saúde. 2021.
- 46-OMS. Organização Mundial da Saúde. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. Genebra: Organização Mundial da Saúde. 2018.
- 47-Pagliai, G.; Dinu, M.; Madarena, M.P.; Bonaccio, M.; Iacoviello, L.; Sofi, F. Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition*. Vol. 125. Num. 3. 2021. p. 308-318.
- 48-Poon, S.W.; Rowlinson, S.M.; Koh, T.; Deng, Y. Job burnout and safety performance in the Hong Kong construction industry. *International Journal of Construction Management*. 2014.
- 49-Porter, C.N.; Lee, R.A. The policing culture: an exploration into the mental health of former British police officers. *Current Psychology*. 2023. p. 1-15.
- 50-Puspikawati, S.I.; Kertia, N.; Purba, M.B.; Stankevica, K.; Widodo, W. If I like it, I'm eating it: study of high-calorie high-fat food preference among obese police officer. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*. Vol. 23. Num. 8. 2020. p. 23863.
- 51-Qi, B.; Wu, Y.K. Operational police stress is associated with disordered eating in police officers. *International Journal of Eating Disorders*. Vol. 58. Num. 3. 2025. p. 531-541.
- 52-Queirós, C.; Passos, F.; Bártolo, A.; Marques, A.J.; da Silva, C.F.; Pereira, A. Burnout and stress measurement in police officers: literature review and a study with the operational police stress questionnaire. *Frontiers in Psychology*. Vol. 11. 2020. p. 587.
- 53-Rezende, G.A.S. Nível de atividade física, estado nutricional e síndrome metabólica em policiais militares de Pouso Alegre-MG. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 16. Num. 97. 2022. p. 118-134.
- 54-Ricciardelli, R.; Johnston, M. Police mental health and wellness. *Oxford Research Encyclopedia of Criminology*. 2022.
- 55-Salaroli, L.B.; Manoel, R.; Botacim, M.D.; Petarli, G.B.; Cattafesta, M.; Zandonade, E. Indicadores antropométricos e fatores associados: um estudo em policiais civis de Vitória-ES, Brasil. *Demetra*. Vol. 11. Num. 4. 2016. p. 1049-1066.
- 56-Santana-Cárdenas, S. Relationship of work stress with eating behavior and obesity: theoretical and empirical considerations. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*. Vol. 7. Num. 2. 2016. p. 135-143.
- 57-Santos, H.M.; Teixeira, E.M.B.; Vieira, P.M. Perfil nutricional e hábitos alimentares de Policiais Militares. *Research, Society and Development*. Vol. 10. Num. 14. 2021. p. e165101420419.
- 58-Santos, J.V.T. A arma e a flor: formação da organização policial, consenso e violência. Estratégias de intervenção policial no estado contemporâneo. *Tempo Social*. Vol. 9. Num. 1. 1997. p. 35-55.
- 59-Santos, R.M.; Souza, W.B.; Rocha, W.S. O impacto do estresse ocupacional na qualidade de vida e no desempenho profissional de policiais militares na sociedade contemporânea. *Revista Contemporânea*. Vol. 3. Num. 11. 2023. p. 20528-20547.
- 60-Silva, L.R.; Oliveira, E.A.R.; Lima, L.H.O.; Formiga, L.M.F.; Sousa, A.S.J.; Silva, R.N.

Fatores de risco para hipertensão arterial em policiais militares do centro-sul piauiense. *Revista Baiana de Saúde Pública*. Vol. 38. Num. 3. 2014. p. 679-692.

61-Silva, M.M.; Vieira, S.B. O processo de trabalho do militar estadual e a saúde mental. *Saúde e Sociedade*. Vol. 17. Num. 4. 2008. p. 161-170.

62-Sondhi, A.; Harding, R.C.; Maguire, L.E.; Williams, E.W. Understanding factors associated with burnout symptoms amongst investigators working on rape and serious sexual offence (RASSO) investigations in England and Wales. *Policing: A Journal of Policy and Practice*. Vol. 17. 2023. p. paad020.

63-Souza, R.C.; Barroso, S.M.; Ribeiro, A.C.S. Aspectos de saúde mental investigados em policiais: uma revisão integrativa. *Saúde e Sociedade*. Vol. 31. Num. 2. 2022. p. e201008pt.

64-Souza, P.P. Avaliação do estado nutricional dos policiais militares do quinto batalhão da Polícia Militar de Londrina-PR. TCC de Tecnologia em Alimentos. Londrina. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. 2016. 39 p.

65-Stevellink, S.A.M.; Opie, E.; Pernet, D.; Gao, H.; Elliott, P.; Wessely, S.; Fear, N.T.; Hotopf, M.; Greenberg, N. Probable PTSD, depression and anxiety in 40,299 UK police officers and staff: Prevalence, risk factors and associations with blood pressure. *PLoS One*. Vol. 15. Num. 11. 2020. p. e0240902.

66-Tavares, J.P.; Lautert, L.; Magnago, T.S.B.S.; Consiglo, A.R.; Dal Pai, D. Relationship between psychosocial stress dimensions and salivary cortisol in military police officers. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. Vol. 25. 2017. p. e2873.

67-Vale, G.D.S. O adoecimento psicológico dos policiais militares em decorrência das exigências impostas pela prática profissional. 2022.

68-Verhage, A.; Noppe, J.; Feys, Y.; Ledegen, E. Force, stress, and decision-making within the Belgian police: the impact of stressful situations on police decision-making. *Journal of Police*

and Criminal Psychology. Vol. 33. Num. 4. 2018. p. 345-357.

69-Walvekar, S.; Ambekar, J.G.; Devaranavdgi, B. Association of obesity and cardiometabolic syndrome in bank employees: a cross sectional study. *Journal of Krishna Institute of Medical Sciences University*. Vol. 4. 2015. p. 115-122.

70-Winston, J.; Johnson, C.; Wilson, S. Barriers to healthy eating by National Health Service (NHS) hospital doctors in the hospital setting: results of a cross-sectional survey. *BMC Research Notes*. Vol. 1. Num. 1. 2008. p. 69.

71-Wu, Y.K.; Pacchioni, T.G.; Gehi, A.K.; Fitzgerald, K.E.; Tailor, D.V. Emotional eating and cardiovascular risk factors in the police force: the Carolina Blue Project. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 21. Num. 3. 2024. p. 332.

2 - Doutora em Enfermagem Psiquiátrica e Ciências Humanas-EERP/USP, Docente do Departamento de Saúde Coletiva, Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Minas Gerais, Brasil.

3 - Doutora em Ciências da Saúde - UFU, Docente da Ânima Educação, Departamento de Ciências da Saúde, Uberlândia, Minas Gerais, Brasil.

4 - Mestre em Atenção à Saúde-UFTM, Docente do Departamento de Saúde Coletiva, Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Minas Gerais, Brasil.

5 - Mestre em Fisioterapia Cardiorrespiratória - UNITRI, Docente da Ânima Educação, Departamento de Ciências da Saúde, Uberlândia, Minas Gerais, Brasil.

6 - Doutor em Economia-UFU, Docente da Faculdade de Administração, Ciências Contábeis Engenharia de Produção e Serviço Social, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Minas Gerais, Brasil.

7 - Cirurgião-dentista, Instituto de Ciências Biomédicas, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Minas Gerais, Brasil.

8 - Doutor em Medicina (Clínica Médica) - FMRP/USP, Docente do Curso de Especialização em Nutrição Esportiva e Obesidade, Departamento de Ciências da Saúde, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto-SP, Docente do Departamento de Saúde

Coletiva, Faculdade de Medicina, Universidade  
Federal de Uberlândia, Uberlândia, Minas  
Gerais, Brasil.

E-mail dos autores:

nutrianielly@gmail.com

fernanda.rizzi@ufu.br

critiana.gontijo@animaeducacao.com.br

jacyara.santos@ufu.br

cristina.boaventura@prof.una.br

alzemar.delfino@ufu.br

phelipe.elias@ufu.br

heitor.delfino@ufu.br

Autor correspondente:

Heitor Bernardes Pereira Delfino.

heitor.delfino@ufu.br

Recebido para publicação em 07/07/2025

Aceito em 28/08/2025