

**O IMPACTO DA APLICAÇÃO DE MILITARES ESTADUAIS EM ATIVIDADE
EXTRAJORNADA VOLUNTÁRIA NA PMPR****THE IMPACT OF THE APPLICATION OF STATE MILITARY PERSONNEL IN
VOLUNTARY EXTRA-WORK ACTIVITIES IN THE PMPR****EL IMPACTO DE LA PARTICIPACIÓN DE POLICÍAS MILITARES ESTATALES EN
ACTIVIDADES VOLUNTARIAS FUERA DE SU JORNADA LABORAL EN LA PMPR**Luciano José Buski¹, Gilberto de Oliveira Mariano²

e778489

<https://doi.org/10.47820/recima21.v7i7.8489>

PUBLICADO: 07/2026

RESUMO

O referido artigo tem como propósito apresentar o impacto da aplicação de militares estaduais em atividades extrajornadas voluntárias na PMPR, analisando a legislação existente, os pontos positivos da aplicação dos militares em tais escalas, eventuais pontos fracos que carecem de adequações, sua contextualização sob perspectiva operacional, corroborado com sugestões para melhoria da sua aplicação. O estudo se deu por meio de consulta às normas jurídicas que regulam tal matéria, ancorada em ampla pesquisa documental e interpretações de dados extraídos de questionário aplicado no âmbito do 20º BPM, bem como do clima organizacional existente. O presente tema foi também escolhido em razão da necessidade de proposições de alterações na legislação, de forma a maximizar o emprego dos policiais militares, o que pode significar uma melhora do controle da criminalidade e da segurança pública, refletindo em fortalecimento da imagem institucional, interna e externamente. Demonstra desta forma, a relevância do problema para a corporação e possibilidades de aprimoramento do processo de aplicação, de maneira a mitigar e sanar dificuldades encontradas atualmente.

PALAVRAS-CHAVE: Legislação. Militares Estaduais. Segurança Pública. Atividades Extrajornada. Polícia Militar do Paraná (PMPR).

ABSTRACT

This article aims to present the impact of deploying state military personnel to voluntary extra-duty activities within the PMPR (Military Police of Paraná), analyzing existing legislation, the positive aspects of deploying military personnel on such schedules, potential weaknesses requiring adjustments, and its operational context, corroborated by suggestions for improving its application. The study was conducted through consultation of the legal norms that regulate this matter, anchored in extensive documentary research and interpretations of data extracted from a questionnaire applied within the 20th BPM (Military Police Battalion), as well as the existing organizational climate. This topic was also chosen due to the need for proposed changes in legislation to maximize the use of military police officers, which could mean improved crime control and public safety, reflecting in a strengthening of the institutional image, both internally and externally. It thus demonstrates the relevance of the problem for the corporation and the possibilities for improving the application process, in order to mitigate and resolve current difficulties.

¹ Especialista em Direito Penal e Processual Penal.

² Especialista em Gestão Pública.



KEYWORDS: *Legislation. State Military Personnel. Public Security. Extra-duty Activities. Military Police of Paraná (PMPR).*

RESUMEN

El presente artículo tiene como propósito presentar el impacto de la aplicación de militares estatales en actividades extrajornada voluntarias en la Policía Militar de Paraná (PMPR), analizando la legislación vigente, los aspectos positivos de la utilización de los militares en dichas actividades, las posibles debilidades que requieren adecuaciones y su contextualización desde una perspectiva operativa, complementada con sugerencias para mejorar su aplicación. El estudio se llevó a cabo mediante la consulta de las normas jurídicas que regulan esta materia, sustentado en una amplia investigación documental y en la interpretación de datos obtenidos a partir de un cuestionario aplicado en el ámbito del 20.º Batallón de Policía Militar (20.º BPM), así como del clima organizacional existente. Este tema también fue elegido debido a la necesidad de proponer modificaciones legislativas destinadas a optimizar el empleo de los policías militares, lo que puede significar una mejora en el control de la criminalidad y de la seguridad pública, reflejándose en el fortalecimiento de la imagen institucional tanto interna como externamente. De esta manera, el estudio demuestra la relevancia del problema para la corporación y las posibilidades de perfeccionamiento del proceso de aplicación, con el fin de mitigar y solucionar las dificultades encontradas actualmente.

PALABRAS CLAVE: *Legislación. Militares Estatales. Seguridad Pública. Actividades Extrajornada. Policía Militar de Paraná (PMPR).*

1. INTRODUÇÃO

O tema “Segurança Pública” importa diretamente a todos os cidadãos, com debates diários, reflexões contínuas e constantes alterações legislativas, buscando promover a almejada paz social ou minimamente a sensação de segurança à sociedade.

Neste contexto, diversas forças de segurança atuam, cumprindo com suas atribuições constitucionais, devendo exercer suas atividades de forma integrada e harmônica.

Quanto às Polícias Militares, a sua importância é destacada no eixo “segurança pública”, como promotora da polícia ostensiva e da preservação da ordem pública, tendo esculpida suas atribuições constitucionais.

A missão constitucional das Polícias Militares encontra-se consolidada no Art. 144, da Constituição Federal, vejamos:

Art. 144. A segurança pública, dever do Estado, direito e responsabilidade de todos, é exercida para a preservação da ordem pública e da incolumidade das pessoas e do patrimônio, através dos seguintes órgãos:

(...)

V – Polícias Militares e corpos de bombeiros militares.



No âmbito do Estado do Paraná, teve as atribuições ratificadas por meio do Art. 46, da Constituição Estadual, vejamos:

Art. 46. A Segurança Pública, dever do Estado, direito e responsabilidade de todos é exercida, para a preservação da ordem pública e incolumidade das pessoas e do patrimônio, pelos seguintes órgãos: (Redação dada pela Emenda Constitucional 10 de 16/10/2001).

(...)

II – Polícia Militar

Desta forma, a aplicação de militares estaduais em benefício da segurança da sociedade, como agentes de segurança, seja por meio do exercício de escalas ordinárias ou por meio de jornadas extraordinárias é indiscutível.

Com o crescimento da criminalidade, por inúmeras variáveis, seja por meio do crime organizado em delitos de maior complexidade ou por meio dos crimes comuns, se fizeram necessárias mudanças no aspecto da prevenção e quando necessário repressão de delitos, com um significativo aumento do emprego da tecnologia, utilização de sistemas que permitem a aplicação do policiamento em locais de vulnerabilidade, novas formas de investigações policiais, crescimento do policiamento comunitário, entre outros fatores, sendo imprescindível, no entanto, a aplicação do policiamento tradicional, o qual mesmo com o advento de novas formas de policiamento, ainda é um dos principais vetores de prevenção à criminalidade e gerador da denominada sensação de segurança.

Neste contexto, o emprego de militares em atividade extrajornada voluntária, corrobora com a aplicação do policiamento ordinário, estando amparado legalmente por meio da Lei Estadual nº 19.130/17, Decreto nº 7585/21 e Diretriz nº 009/2024 da PMPR.

Cabe observar que a atividade policial militar é caracterizada por elevados níveis de exigência física e mental, demandando do operador de segurança pública um estado de higidez constante, muitas das vezes, sem possibilidades de falhas, sejam culposas ou dolosas. No âmbito da Polícia Militar do Paraná (PMPR), a instituição de escalas em regime de atividade extrajornada voluntária, surgiu como um mecanismo de suplementação do efetivo operacional e, paralelamente, como uma via de compensação financeira para a tropa. Contudo, a busca legítima por tal incremento remuneratório, acaba por “competir” com o tempo destinado à recuperação fisiológica e psicossocial do policial.

Neste contexto cabem algumas reflexões, as quais se pretende discutir neste estudo. Qual o impacto da atividade extrajornada voluntária na prática regular de exercícios físicos, nas



redes de apoio, no lazer e no descanso dos policiais militares? Isso considerando que o aumento do tempo dedicado às escalas extras, implica a redução do tempo disponível para a prática de atividade física, lazer, descanso e construção de redes de apoio, comprometendo a frequência e a qualidade destas atividades de proteção à saúde dos militares.

Nesta linha de raciocínio, os objetivos específicos foram definidos, da seguinte forma:

- a. Contextualizar a regulamentação normativa da atividade extrajornada voluntária (DEAEV) no âmbito da PMPR;
- b. Identificar os conceitos teóricos sobre os fatores de proteção à saúde física e mental dos policiais militares na literatura existente;
- c. Verificar o impacto das escalas extrajornadas na prática de exercícios físicos, nas redes de apoio, no lazer e no descanso dos militares que atuam em Curitiba;
- d. Propor sugestões de melhorias ao emprego de militares em atividades extrajornadas.

Desta forma, a relevância do trabalho se sustenta à medida que traz uma maior compreensão da maneira que as escalas extrajornadas impactam a higidez dos policiais militares, fornecendo dados para que a corporação possa otimizar o reforço operacional, mantendo a preservação da saúde do efetivo, além de demonstrar como a sobrecarga de trabalho, interfere nos indicadores de qualidade de vida do militar, servindo de subsídio para futuras políticas de valorização profissional e gestão de pessoas.

2. METODOLOGIA

O presente estudo adota uma abordagem metodológica de natureza mista, combinando procedimentos de pesquisa bibliográfica, documental e de campo. A fundamentação teórica, baseia-se na análise de normas jurídicas e diretrizes institucionais que regulam a atividade extrajornada voluntária na Polícia Militar do Paraná. Complementarmente, realizou-se pesquisa de campo descritiva com a aplicação de questionário estruturado junto ao efetivo do 20º Batalhão de Polícia Militar, em Curitiba. A enquête foi encaminhada por meio de formulário *Google (Google Forms)*, entre os dias 8 e 12 de junho de 2026, tendo sido esclarecido aos respondentes sobre os objetivos da pesquisa, sobre a garantia do anonimato e sobre o nível de generalização na utilização dos dados. A amostra, composta por 66 militares, foi submetida a uma análise estatística descritiva, focada na correlação entre a carga horária de escalas extraordinárias e indicadores de saúde, como a frequência de atividades físicas e a percepção



de apoio social, visando identificar evidências empíricas sobre o impacto do emprego de escalas extrajornadas voluntárias nos fatores de proteção à saúde dos policiais militares.

3. BREVE ANÁLISE DA LEGISLAÇÃO EXISTENTE

No que se refere à legislação existente, cabe salientar que o emprego de militares estaduais em atividade extrajornada voluntária, encontra-se regulamentado tanto por meio de leis quanto de normas internas.

Cabe destacar que o exercício das missões atinentes às Polícias Militares (polícia ostensiva e preservação da ordem pública), encontram-se parametrizadas tanto na Constituição Federal, como também na Constituição Estadual, ambas já citadas na introdução deste artigo científico.

Com o avanço da criminalidade e necessidade de maior presença ostensiva visando inibir e reprimir delitos de toda natureza, o Estado do Paraná, por meio das forças de segurança, seguiu o exemplo de outros Estados, criando um mecanismo de suplementar o efetivo policial existente, garantindo desta forma, uma sensível melhora na segurança pública dos paranaenses, proporcionando em contrapartida, uma compensação financeira aos servidores empregados neste regime de emprego operacional.

Importante enfatizar que, esta suplementação do policiamento, abrange todas as forças de segurança, conforme as atribuições esculpidas constitucionalmente e que este trabalho científico, visa discutir o emprego dos militares estaduais da PMPR, sem a realização de comparativos com outras corporações, em respeito à ética e objetivos do tema.

A Lei Estadual nº 19.130/17, instituiu a Diária Especial por Atividade Extrajornada Voluntária, conforme Art 1º e 2º do diploma legal:

Art 1º Autoriza o Poder Executivo a instituir, por decreto, a Diária Especial por Atividade Extrajornada Voluntária para o Policial Militar e o Bombeiro Militar, em atividade operacional, e para o Educador Social, o Agente Penitenciário e os integrantes dos quadros próprios da Polícia Civil e Polícia Científica que forem empregados, no mínimo, por seis horas contínuas de atividade fim fora da jornada de trabalho.

§ 1º Cada profissional não poderá receber mais do que dez Diárias Especiais por Atividade Extrajornada Voluntária por mês.

(...)

Art. 2º Não haverá Diária Especial por Atividade Extrajornada Voluntária nos seguintes casos:



I - para o militar estadual em atividades decorrentes de ordens de prontidão e marcha, em atividades de instrução militar, bem como naquelas inerentes aos cursos de formação, especialização, aperfeiçoamento, superior de polícia, além de outros cursos, estágios, seminários e atividades congêneres voltados ao aprimoramento profissional.

Já o Decreto nº 7585/2021, regulamentou a Diária Especial por Atividade Extrajornada Voluntária na Polícia Militar do Paraná, vejamos:

Art 1º § 1º A DEAEV é destinada a indenizar o militar estadual que for empregado voluntariamente, por até 6 (seis) horas contínuas em atividades de polícia ostensiva e de preservação da ordem pública, de bombeiros e de defesa civil, fora da jornada normal de trabalho, limitada à execução de, no máximo, 04 (quatro) diárias mensais.

(...)

Art 3º Não será paga DEAEV:

(...)

IV - em escalas de policiamento em operações, como policiamento em eventos, futebol, exposições e feiras;

V - em escalas para as atividades administrativas ou de sobreaviso;

VI - para Oficiais intermediários e superiores.

A PMPR, também regulamentou o emprego do militar estadual em atividades extrajornadas voluntárias, passíveis de remuneração por meio de DEAEV, inicialmente por meio da Diretriz nº 002/2021 e posteriormente pela Diretriz nº 009/2024. Alguns aspectos merecem especial atenção, como a aplicação voltada à execução de atividade finalística e ainda ao atendimento da população nos Centros de Operações Policiais Militares. Tal emprego deve ocorrer com base em levantamentos estatísticos e análise criminal, mediante elaboração de ordens de serviço.

Analisando a atual Diretriz, constata-se que os critérios para participação nas atividades são diversos, sendo o principal deles o voluntariado, acrescido por diversas condições estabelecidas previamente, tais como: não estar no horário da jornada rotineira; não possuir impedimentos de natureza médica ou judicial; não estar agregado, afastado ou beneficiado por outra forma de dispensa; não se encontrar em cursos voltados ao aprimoramento profissional; não estar em ordens de prontidão e marcha; não estar em continuidade de serviço ordinário decorrente de rotina operacional, mantendo-se ainda restrição quanto à aplicação em eventos, futebol, exposições e feiras, com limites de 10 (dez) escalas mensais por valor remuneratório de



R\$ 180,00 (cento e oitenta reais) referente a cada escala cumprida.

A Diretriz nº 009/2024, também regulamenta o horário para aplicação dos militares que atuam no expediente administrativo, ou seja, podem suplementar o operacional, porém em dias e horários previamente definidos, a fim de não ocorrer sobreposição de atividades.

Desta forma, vislumbra-se arcabouço jurídico que sustenta tal aplicação, porém cabe salientar, em que pese oferecer ao Estado e à sociedade uma excelente forma de suplementar o policiamento ordinário com sensível melhora da segurança pública, inclusive com a contrapartida remuneratória ao policial militar, também deve ser vista com muita atenção pelos gestores da instituição, sobretudo a fim de não resultar em prejuízos à saúde física e mental do militar estadual que cumpre tais funções.

4. FATORES DE PROTEÇÃO À SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS MILITARES ESTADUAIS

Em relação à complementariedade do policiamento ordinário por meio de escalas extraordinárias, alguns aspectos merecem ser sopesados, a fim de não gerar desgaste à saúde física e mental dos militares.

Inegavelmente o recebimento de remuneração adicional, é vista como uma oportunidade de complementação de renda para o policial, porém não pode ser vista somente sob esse prisma, afinal se destaca que as escalas ordinárias já exigem que o Policial esteja bem física e mentalmente. O descanso para atividades de lazer, convívio com a rede familiar e atividades físicas são imprescindíveis para que após tal descanso, retornem ao trabalho em ótimas condições para execução das atividades, sejam operacionais ou ainda administrativas. Corrobora-se com o fato que, tais agentes de segurança pública, ainda participam de audiências presenciais e remotas, instruções e operações policiais em grandes eventos, futebol, feiras e exposições, ou seja, somando-se o lapso temporal despendido, restar-se-á pouco tempo para descanso, podendo seguramente influenciar o comportamento do militar estadual, sob forte estresse, causando prejuízos quiçá à própria sociedade, seja por desempenhar um trabalho com piora nos níveis de desempenho exigidos ou ainda para afastar-se para tratar da própria saúde.

A PMPR monitora tal emprego estabelecendo, inclusive, critérios rígidos para evitar tal adoecimento, porém, muitas das vezes pode se dar o desenvolvimento de patologias de forma silenciosa, ou ainda, na qual o militar deixa de informar a seus superiores hierárquicos sobre o aparecimento de eventuais sintomas, a fim de não prejudicar o cumprimento de outras escalas sob remuneração adicional, criando a “falsa” percepção que os valores adicionais foram



incorporados à renda familiar.

Destaca-se que a PMPR oferece a todos seus integrantes, rede expressiva de apoio profissional de áreas multidisciplinares, não havendo que se falar em falta ou negligência de apoio, tanto ao policial, como a seus dependentes.

A preocupação acerca da saúde mental, também foi debatida no periódico científico da EJUD-PR, no artigo científico denominado “Estado de Alerta: A saúde mental dos Policiais Militares”, de autoria dos advogados Rogério Nogueira e Rosane de Lima, pertencentes à Comissão de Direito Militar da OAB/PR. Em tal estudo, os autores dissertaram sobre a preocupação com a saúde mental, vejamos:

“...As principais consequências de um agente da segurança pública doente são sentimentos de tristeza, pessimismo e baixa autoestima, risco que ele pode representar para a sociedade e para si...”.
(...)

“... É dever do Estado garantir aos policiais condições básicas de saúde, tanto física quanto mental. É imperioso ressaltar, aliás, que, quando do ingresso na corporação, o policial militar passa por diversos testes e exames, entre os quais estão os de sanidade mental e aptidão física...”.

O cuidado com a saúde mental na PMPR, é amplo e constante, com atividades que abrangem todo o Estado, coordenado pelo Centro de Atendimento Biopsicossocial (CAB/PMPR), proporcionando atendimento especializado a seus integrantes, com suporte psicológico e social.

A saúde física recebe destacada atenção da corporação, onde tanto o oficial, quanto o praça devem estar aptos fisicamente para ingressarem nos quadros de acesso à promoções. Leia-se o contido na Portaria do Comando-Geral nº 076/16:

Art. 1.º Aprovar os seguintes testes para os Exames de Capacidade Física (ECAFI):

I - Teste de Aptidão Física (TAF), na forma dos anexos A, B e C;

II - Testes de Habilidades Específicas (THE), na forma dos anexos D, E, F, G, H e I.

§ 1.º Os testes a que se refere este artigo se destinam à avaliação em estágios, ao ingresso em cursos, a orientar a implantação do programa de saúde preventiva da Corporação e à inspeção de aptidão física para ingresso nos quadros de acesso para promoções de oficiais e de praças.



Segundo a Organização Mundial da Saúde (2020), a qualidade e duração do sono, associada à prática de atividades físicas e lazer são fundamentais para a prevenção de doenças crônicas, promoção da saúde cognitiva, redução de sintomas de depressão e ansiedade e bem-estar geral.

Segundo Martins (2025), o sono é um dos pilares da saúde e bem-estar e a sua privação afeta diretamente a saúde física e mental dos policiais sendo fator de risco para o estresse crônico, ansiedade, distúrbios emocionais e depressão. Além disso, há forte relação entre privação do sono e aumento dos níveis de estresse, falhas operacionais e risco de envolvimento em acidentes. Portanto, escalas de serviço que desconsideram a necessidade de sono e descanso dos policiais podem agravar o quadro de fadiga, prejudicando a saúde e o desempenho desses profissionais.

Portes (2018), assevera que há evidências de que pessoas que dormem menos de 7 horas por noite, apresentam elevado risco de doença arterial coronariana e diabetes, tendo uma taxa de mortalidade maior do que as pessoas que dormem de 7 a 8 horas por dia.

Ainda para Müller e Guimarães (2007) distúrbios do sono, podem também ter consequências como dores de cabeça e alterações nas funções imunológicas e endócrinas, agravando situações de hipertensão, diabetes, prejudicando ainda a memória e o humor, afetando inclusive os relacionamentos afetivos.

Sobre a saúde física, ratifica-se que ela é fundamental, inclusive como requisito às promoções tanto de oficiais, como de praças, vejamos o descrito respectivamente na Lei de Promoção de Praças (Lei nº 5.940/69, Art 39) e na Lei de Promoção de Oficiais (Lei nº 5.944/69, Art 41), estando demonstrado de forma incontestável a necessidade e atenção com a saúde dos integrantes da PMPR.

Lei nº 5.940/69:

Art. 39. A praça é excluída do quadro de acesso, pelos seguintes motivos: (Redação dada pela Lei 19.583 de 05/07/2018).

(...)

IV - Incapacidade física.

Lei nº 5.944/69

Art. 41. O oficial é excluído do quadro de acesso pelos seguintes motivos

(...)

IV - Incapacidade Física.

O exercício físico é uma ferramenta de prevenção de uma série de doenças crônicas, com benefícios à saúde mental e física (Oliveira, 2018). Já a prática da atividade física é o



método mais eficaz para promover a saúde dos indivíduos. Durante a atividade física são liberadas as endorfinas, neurotransmissores com propriedades analgésicas, promovendo uma sensação geral de bem-estar. Além disso, a prática regular de atividade física, aumenta os níveis de serotonina, ajudando a reduzir a ansiedade e depressão, melhorando o humor e promovendo uma sensação de bem-estar geral. Dessa forma, a atividade física regular pode ter efeito direto na diminuição de doenças mentais, ajudando a regular o humor e a autoestima (Pereira Filho; Couto, 2025).

A atividade física promove a “homeostase”, um estado de equilíbrio entre o indivíduo e o meio ambiente (Medeiros Filho, 2018).

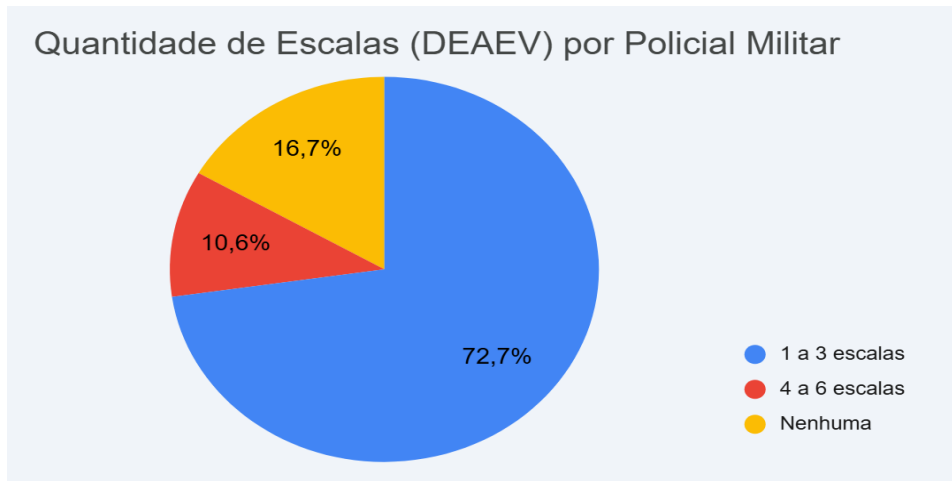
Conforme destaca Passos (2018), longas jornadas de trabalho e realização de escalas extrajornadas voluntárias remuneradas prejudicam a prática de atividades físicas apesar de contribuir positivamente financeiramente para a valorização do profissional de segurança pública.

5. IMPACTO DAS ESCALAS EXTRAJORNADAS VOLUNTÁRIAS NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS, NAS REDES DE APOIO, NO LAZER E NO DESCANSO DOS POLICIAIS MILITARES

Conforme foi abordado anteriormente, o sono é determinante para a recuperação física e cognitiva, sendo que o seu deficit, afeta o humor, podendo causar diversas patologias laborais. Além disso, a atividade física constitui um fator de proteção contra estresse crônico e uma série de doenças cardiovasculares. A Organização Mundial da Saúde recomenda que adultos pratiquem de 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada (ou 75 a 150 minutos de atividade vigorosa) por semana.

Para avaliar os impactos das escalas extrajornadas nos fatores de proteção à saúde dos policiais militares, realizou-se a aplicação de um questionário, o qual foi distribuído ao efetivo do 20º BPM, com a finalidade de mensurar a correlação existente entre os fatores. Conforme ilustrado no gráfico, 72,7% do efetivo consultado havia realizado escalas extrajornadas no mês anterior, refletindo a elevada dependência da atividade suplementar como complemento de renda.

Gráfico 1. Distribuição de Escalas DEAEV por Policial Militar.



Fonte: Os autores, 2026.

Da análise dos dados, constatou-se uma oscilação não linear no comportamento dos indicadores de saúde. O tempo dedicado a exercícios físicos é maior no grupo que realiza de 1 a 3 escalas (161 min/semana), em comparação aos que não realizaram (93 min/semana). No entanto, a partir de 4 a 6 escalas, nota-se uma queda de 18,6% na frequência de atividade física (reduzindo para 131 min/semana), conforme demonstrado no Quadro 1. Este resultado sugere que, inicialmente a atividade extrajornada pode impulsionar uma rotina mais ativa, porém, o acúmulo de carga laboral a partir de um determinado ponto, torna-se um fator de desestímulo à prática esportiva, possivelmente em razão de que essas atividades estarão “competindo” com o tempo disponível para o descanso.

Quadro 1. Média semanal individual de tempo dedicado à prática de atividades físicas

Quantidade de escalas DEAEV	Média semanal (em minutos)
Nenhuma	93
De 1 a 3	161
De 4 a 6	131

Fonte: os autores, 2026.

Quanto à duração média de sono diário, registrou-se uma diminuição progressiva



associada ao incremento das escalas. O tempo de repouso sofreu uma redução de 3,23% para o grupo que realizou de 1 a 3 escalas, e de 1,31% para o grupo de 4 a 6 escalas, quando comparados ao grupo de controle (policiais que não realizaram extrajornada), conforme Quadro 2.

Quadro 2. Média diária de sono em horas por dia. Fonte: os autores, 2026

Quantidade de escalas DEAEV	Média diária de sono (horas/dia)
Nenhuma	6,2
De 1 a 3	6,0
De 4 a 6	6,1

Em relação às atividades de lazer e convívio com rede familiar, sempre importante ratificar que se trata de direito constitucional assegurado a todo trabalhador, e que sem dúvida alguma, o equilíbrio entre o trabalho e o lazer, é a principal chave de sucesso, para uma carreira profissional sólida e harmonia em família.

Tal equilíbrio, previne inúmeras doenças que se manifestam após o acometimento de estresse crônico, as quais evoluem gradativamente, pondo em risco tanto o policial militar, como sua família e a sociedade. Vejamos publicação a este respeito intitulado “Equilíbrio entre trabalho e lazer: Um caminho para o bem-estar e a produtividade”:

“... De acordo com pesquisas, os níveis elevados e prolongados de estresse estão associados a uma série de efeitos negativos no ambiente de trabalho e na vida pessoal dos indivíduos

(...)

“...No contexto profissional, o estresse crônico pode levar a uma diminuição da produtividade e eficiência. Trabalhadores estressados tendem a cometer mais erros, ter dificuldade nas tomadas de decisões e enfrentar problemas de concentração. Além disso, o estresse pode levar ao esgotamento emocional, resultando na falta de motivação no trabalho...”.

(...)

“...Em termos de saúde mental, o estresse crônico pode desencadear ou agravar problemas como ansiedade, depressão, distúrbios do sono e até levar ao chamado burnout. Essas questões podem afetar negativamente o bem-estar emocional e a qualidade de vida dos trabalhadores, impactando em suas relações pessoais e satisfação geral com a vida. Portanto, é fundamental reconhecer a importância do equilíbrio entre trabalho e lazer como uma forma de prevenir e mitigar os efeitos do estresse crônico...”.



Em suma, os dados coletados no âmbito do 20º BPM, demonstram um cenário em que as escalas extrajornadas, “até certo ponto (1 a 3 escalas)”, impactam positivamente o tempo destinado às atividades físicas. Contudo, ao avançar sobre esse limite (acima de 4 escalas), o aumento da carga laboral, reflete-se em um declínio do tempo destinado a esse fator protetivo. Esse fator, associado aos resultados sobre a quantidade média de sono (em torno de 6 horas) e ao fato de que 47% da tropa percebe como insuficiente o tempo disponível para o lazer, apresentam sinais do esgotamento dos mecanismos de resiliência homeostática dos profissionais de segurança pública.

6. SUGESTÕES PARA MAXIMIZAR E MELHORAR O EMPREGO DE MILITARES ESTADUAIS EM ATIVIDADES EXTRAJORNADAS VOLUNTÁRIAS

Inicialmente, é imperioso destacar que o emprego de militares estaduais em atividades extrajornadas voluntárias, é também parte das medidas adotadas pelo Estado do Paraná e de forma especial pela Secretaria da Segurança Pública, com o objetivo de reforçar o policiamento existente, oferecendo aos agentes de segurança pública, uma contrapartida remuneratória, que *a priori* é bem recebida pelos militares, mesmo que de forma sazonal, permitindo um acréscimo em seus vencimentos.

A aplicação dos militares pela PMPR, é bem planejada e executada, inclusive perceptível pela comunidade, com excelentes resultados, o que propicia ao Estado do Paraná, sucessivas quedas em seus índices de criminalidade, resultado de um planejamento estratégico eficiente e execução alinhada com os seus propósitos, cumprindo com maestria suas funções constitucionais.

Ainda que bem executada, constata-se a possibilidade de algumas modificações na legislação estadual, bem como *intra-corporis*, com alterações nos parâmetros e critérios previamente estabelecidos, de forma a resultar em um ganho institucional, a seus integrantes e à sociedade paranaense.

A fim de se evitar a prolixidade, seguem as sugestões, as quais serão debatidas de forma objetiva pelos autores, constatando-se imprescindibilidade de alteração da legislação:

6.1. Correção do valor da cota individual DEAEV e redução do período proporcional estabelecido

Analisando à luz da legislação vigente, as mesmas trazem a regulamentação do pagamento do valor correspondente à Diária Especial por Atividade Extrajornada Voluntária



(DEAEV), em um montante proporcional ao período de 6 (seis) horas. Vejamos o contido no Art 4º da Lei nº 19.130/17:

Art. 4º Serão estabelecidos por decretos do Chefe do Poder Executivo:

(...)

III - o valor da Diária Especial por Atividade Extrajornada Voluntária, que será fixado em montante unitário absoluto proporcional ao período de seis horas, observada a disponibilidade orçamentária e financeira.

Posteriormente, o Decreto nº 7585/2021, regulamentou a DEAEV, estabelecendo o valor de R\$ 180,00, para um período de trabalho de 6 horas; em síntese, se faz necessário urgente revisão e majoração deste valor remuneratório, o qual permanece inerte desde 2021, sem qualquer correção, correspondendo atualmente a um valor de R\$ 30,00 por hora trabalhada, com todos os riscos inerentes à profissão.

Outro ponto que se faz necessária revisão é o período de horas trabalhadas. Em que pese aparentemente ser um curto lapso temporal, saliente-se que o militar estadual encontrar-se-á em atividade extrajornada, ou seja, em suplemento à escala ordinária, e a obrigatoriedade quanto ao cumprimento mínimo de escalas de períodos de 6 horas, muitas das vezes impedem o Comandante/Gestor de empregar o militar voluntário em atividades necessárias à Unidade, mas que demandariam um tempo menor para seu cumprimento.

Como proposição dos autores deste trabalho científico, se faz também relevante alteração do texto legal, permitindo que a DEAEV, seja fixada para um período de 3 horas trabalhadas, ressaltando-se que o militar ainda terá um espaço de tempo razoável de deslocamento para o trabalho e posteriormente para sua residência, sobretudo nos grandes centros. Além disso, possibilitaria o emprego do efetivo que trabalha em atividade administrativa em dias de semana, logo após o expediente.

Corroborar-se que tal redução também não resultaria prejuízos às situações nas quais se faz necessário um tempo maior de emprego do militar estadual, afinal o policial receberia uma cota, a cada 3 horas trabalhadas.

Desta forma, acredita-se que o binômio da correção do valor estipulado para a cota individual DEAEV e da redução do tempo trabalhado, permitirão ao militar estadual ter mais tempo com sua família, praticar atividades físicas frequentemente, ter um período de lazer adequado e descansar antes de retornar à próxima escala ordinária, comparecimento em juízo, instruções, entre outras demandas.



6.2. Possibilidade de emprego em operações, eventos, futebol, exposições e feiras

O Decreto nº 7585/2021 é taxativo, em relação aos critérios impeditivos de emprego do militar, especificados no Art 3º do diploma legal, vejamos:

Art. 3º Não será paga DEAEV:

I - quando a aplicação do militar estadual ocorrer em atividades decorrentes de ordens de prontidão e marcha;

II - em atividades de instrução militar, bem como naquelas inerentes aos cursos de formação, especialização, aperfeiçoamento, superior de polícia, além de outros cursos, estágios, seminários e atividades congêneres voltados ao aprimoramento profissional;

III - quando da continuidade do turno de serviço a que está sujeito o militar estadual, em decorrência da rotina operacional, como para a lavratura de relatórios, boletins de ocorrência, flagrante de delito, dentre outros;

IV - em escalas de policiamento em operações, como policiamento em eventos, futebol, exposições e feiras;

V - em escalas para as atividades administrativas ou de sobreaviso;

VI - para Oficiais intermediários e superiores.

O emprego do militar em operações policiais militares, eventos, futebol, bem como exposições e feiras, ocorrem com grande frequência, haja vista a Polícia Militar do Paraná ser a principal força de segurança pública, presente diuturnamente nas ruas.

No Estado do Paraná, operações policiais sejam exclusivamente realizadas pela PMPR ou em conjunto com outros órgãos, ocorrem diariamente, e são reforçadas por militares estaduais que se encontram em seu descanso após o cumprimento de jornadas de trabalho ordinárias, sejam operacionais ou administrativas.

No mesmo trilho de entendimento, grandes eventos e feiras ocorrem principalmente nos grandes centros urbanos, mobilizando as tropas, com escalas extraordinárias, ressaltando-se ainda que, mesmo que ocorram dispensas no dia posterior ao emprego da tropa, o prejuízo também se caracteriza, desta feita ao policiamento ordinário, seja operacional ou administrativo.

Em relação à aplicação de militares estaduais em operação “futebol”, indubitavelmente merece especial atenção de nossos gestores, afinal inegavelmente gera desgaste aos militares aplicados em tal atividade, bem como muitas das vezes à própria imagem institucional. Não se discute neste estudo, a legalidade da aplicação dos policiais na operação futebol, mas sim, alguns aspectos que norteiam o emprego dos policiais. O desgaste físico e mental, associado ao risco de confronto, violência generalizada provocada por “pseudotorcedores” impulsionados pelo anonimato, levam muitas vezes à saturação do efetivo. Ressalte-se ainda que o emprego dos



policiais na operação futebol, é de duração acentuada, com atenção constante e sujeito a diversas formas de intervenção policial.

Desta forma, pelos motivos acima explanados, justifica-se a necessidade de alteração do Decreto nº 7.585/2021 do Chefe do poder executivo estadual, permitindo que minimamente os militares empregados nestas atividades, recebam contrapartida remuneratória por meio do pagamento de DEAEV.

6.3. Aplicação de oficiais intermediários em atividade extrajornada voluntária

Considerando as necessidades, características, restrições existentes e sobretudo de que o policiamento seja bem executado em apoio ao ordinário, não se deve abrir mão da fiscalização, sob pena de não se ter retorno real à sociedade em reduções de índices criminais; corroborado com eventual perda do objetivo principal.

A atividade extrajornada voluntária não pode ser visto somente como um fator remuneratório, em que pese sua importância, como um mecanismo de contrapartida do Estado para o militar estadual. Em outro viés, deve entender-se que o emprego do policial na jornada extra, só deve ocorrer quando realmente necessário, sem excessos ou descompensações.

A este respeito considerando a reestruturação da PMPR, a qual resultou por consequência na promoção de oficiais subalternos a oficiais Intermediários, verifica-se a imprescindibilidade de que seja possível a aplicação de capitães em atividades de fiscalização da atividade extrajornada, isto em unidades que não possuam tenentes em condições de realizar tal fiscalização.

Para tanto, se faz necessário alteração do Decreto nº 7.585/2021, em seu Art 3º, VI e legislação correlata.

A medida não busca beneficiar o círculo dos oficiais intermediários, mas sim, permitir que a efetiva execução do policiamento se dê em estreito alinhamento com o planejamento estratégico, a fim de refletir em retorno à sociedade e melhoria da segurança.

Esta fiscalização mais próxima, evitará o desvio de finalidade, e minimizará a possibilidade de que existam práticas ou irregularidades que maculem a imagem institucional.

Considerando as características destas atividades, somente admitir-se-á o emprego de Oficiais na condição de supervisão e não como executores.

6.4. Feedbacks dos Comandantes de Unidades aos Comandos Intermediários e Consegs

A Diretriz nº 009/2024-PM/3, estabelece que o planejamento operacional e aplicação das atividades extrajornadas ocorram com base em levantamentos estatísticos e análises criminais



das P/3 dos Comandos Intermediários e OPMs, vejamos:

(...)

b) A aplicação dos policiais militares voluntários para a atividade extrajornada deverá ser realizada com base em levantamentos estatísticos e análises criminais das P/3 dos Comandos Intermediários e OPMs, os quais servem de referência técnica para definição do planejamento operacional.

Porém, sugere-se que o retorno fidedigno sobre o policiamento empregado, ajustes finos a serem realizados, melhorias e necessidades, sejam apresentados pelos Comandantes de Unidades territoriais aos Comandantes Intermediários. As P/3 das unidades operacionais, não podem se restringir a um planejamento operacional com a mera elaboração de cartões programas, mas sim, devem realizar comparativos, com base nas estatísticas de criminalidade aferidas antes e após determinado lapso temporal do início do policiamento, inclusive com retorno técnico aos militares empregados nas operações, ouvindo as sugestões das praças da corporação, a fim de aumentar o engajamento dos policiais naquela área de atuação. Nenhum planejamento será bem executado, se não houver o compromisso de todos os envolvidos.

Outro aspecto a se observar é que embora parcela do efetivo utilizado, muitas vezes não pertença à unidade que possui atribuições sobre aquela área, é indissociável a responsabilidade da unidade com responsabilidade territorial, para tanto o empenho das unidades são fundamentais neste contexto, não delegando missões que são afetas pela sua natureza, demonstrando desta forma, comprometimento e dedicação com a segurança pública.

Recomenda-se ainda que eventuais reduções nos índices criminais, ocorridos em razão da aplicação do policiamento ordinário e do extraordinário, sejam divulgados em reuniões dos CONSEGs (Conselhos Comunitários de Segurança), os quais são formados por líderes e representantes dos bairros para discutir a segurança pública naquela localidade. Ao apresentar um *feedback* à comunidade, o Comandante demonstrará o comprometimento de toda PMPR e de seus integrantes, provando que a execução de atividades policiais, não se restringe ao policiamento ordinário, características que elevam a imagem da Instituição perante a sociedade.

6.5. Realização de atividade extra jornada administrativa

Considerando que as demandas administrativas também são de fundamental importância para a administração pública, sendo um meio para a execução da atividade fim, e desta forma tanto a seara administrativa, como a operacional, se complementam, idêntico a uma engrenagem, sem dissociar suas relevâncias, na qual ambas são dependentes e ligadas entre



si, torna-se notório que o prejuízo em eventuais atrasos nas missões administrativas, invariavelmente podem resultar em graves prejuízos e muitas vezes de forma solidária a seus membros, sugerindo-se como colaboração destes autores à instituição, que possa se analisar a realização de missões administrativas também por meio do recebimento de cotas DEAEV, a exemplo de outras forças de segurança.

Esta ação poderia resultar em benefícios incomensuráveis. A título ilustrativo, as soluções de procedimentos administrativos e mesmo inquéritos policiais militares, poderiam tramitar de forma mais célere, desmistificando a imagem burocrática do Estado.

Outras demandas administrativas também poderiam ser solucionadas e concomitantemente não haveria prejuízos às tarefas operacionais, as quais teriam prioridade, cabendo a regulamentação da distribuição de cotas pela instituição.

A valorização da atividade administrativa com a adequação destas medidas, enalteceria a importância do efetivo que trabalha durante o expediente administrativo, o qual muitas das vezes, é demandado tanto em missões administrativas, quanto operacionais, em dupla jornada, restringindo seu tempo de convívio com a família, descanso e lazer.

Neste viés sugere-se também que a corporação regulamente quais atividades administrativas poderiam ser realizadas, quais as formas de fiscalização e de entrega do objetivo proposto.

A suposta divisão de classes (operacional e administrativo) é algo que não se sustenta tecnicamente, cada qual possui suas agruras, dificuldades, mas são dependentes de forma recíproca, tendo o mesmo objetivo final, a preservação da ordem pública.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O apoio do Estado do Paraná para que as forças de segurança pública e de forma especial a PMPR realize suas missões constitucionais, é, sem dúvida, incontestável, com notáveis avanços em todos os aspectos, resultando em quedas expressivas nos níveis de criminalidade.

Tais avanços possui sem dúvida, a Polícia Militar como uma das forças de segurança protagonistas, realizando suas atribuições de polícia ostensiva e preservação da ordem pública, com grande desenvoltura, por meio de dedicados e comprometidos militares estaduais. Neste diapasão, o Estado instituiu a Diária Especial por Atividade Extrajornada Voluntária (DEAEV) proporcionando que exista um apoio ao policiamento ordinário, com uma contrapartida remuneratória aos seus integrantes.



Tendo como ponto de partida esta importante ação governamental, regulamentada pelo Chefe do poder executivo do Estado do Paraná e posteriormente internamente pela corporação, se fez necessário este estudo científico, tendo como propósito apresentar o impacto da aplicação de militares estaduais em atividades extrajornadas voluntárias, aspectos positivos e negativos, contextualização adequada e sugestões factíveis para melhoria deste importante mecanismo voltado à segurança pública.

Considerando que nenhuma ação voltada à prevenção e se necessário repressão sustenta-se sem a legalidade, analisou-se as normas jurídicas que compõe a matéria, verificando-se que inexistem irregularidades em sua aplicação. Com o fito de não se restringir às consultas e legislações, aplicou-se um questionário a militares estaduais, todos lotados no 20º BPM, unidade operacional de grande envergadura na cidade de Curitiba, de forma a se permitir uma visão real e isenta quanto ao impacto das jornadas extraordinárias voluntárias na vida do policial. Em razão da abrangência do estudo, não foi estendida a todo o efetivo do batalhão em tela.

Apresentou-se ainda inúmeras sugestões de melhoria desta ferramenta que indubitavelmente trouxe uma nova formatação às forças de segurança pública e a seus integrantes. Demonstrou-se contribuição do estudo para o problema, o que pode resultar em melhora do policiamento, resultando em benefícios à comunidade, redução dos índices criminais, melhora da imagem institucional e da aceitação interna, aumentando a sensação de pertencimento do militar.

Todas as sugestões contidas neste artigo, são factíveis de serem realizadas, mediante fundamentação de suas necessidades e proposta de alterações legislativas ao governo do Estado do Paraná, por meio do alto-comando da corporação.

Apresentou-se durante este trabalho científico, a relevância de tais medidas para a corporação, a fim de que continue evoluindo em todos os aspectos, valorizando a seus componentes, por meio da preocupação com fatores voltados à saúde física e mental, bem como, aprimorando o processo de aplicação, mitigando dificuldades encontradas.

Utilizou-se metodologia adequada, com abordagem qualitativa e quantitativa e amplo alinhamento ao plano estratégico institucional.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.



EQUILÍBRIO entre trabalho e lazer: um caminho para o bem-estar e a produtividade. **Blog Víqua**, 2026. Disponível em: <https://viqua.com.br/blog/equilibrio-entre-trabalho-e-lazer-um-caminho-para-o-bem-estar-e-a-produtividade/>. Acesso em: 14 jun. 2026.

MARTINS, L. A. G. A importância da qualidade do sono no desempenho operacional de policiais militares e a necessidade de otimização nas escalas de serviço. **Brazilian Journal of Development**, 2025. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/76644>. Acesso em: 19 jun. 2026.

MÜLLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 24, p. 519–528, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/gTGLpgtmtMnTrcMyhGFvNpG/?lang=pt>. Acesso em: 19 jun. 2026.

NOGUEIRA, Rogério; LIMA, Rosane de. Estado de Alerta: A Saúde Mental dos Policiais Militares. **Gralha Azul** – periódico científico da EJUD-PR, 2024. Disponível em: <https://revista.tjpr.jus.br/gralhaazul/article/view/278/214>. Acesso em: 11 jun. 2026.

OLIVEIRA, Bruno Lourençato de. **A atividade física como fator de melhoria da qualidade de vida do policial militar**. Orientadora: Bruna Daniella de Souza Silva. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Formação de Praças) – Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás, Goiânia, 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos**. Tradução de Edina Maria de Camargo e Ciro Romelio Rodriguez Añez. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020. Disponível em: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/9e776de6-adc7-46c1-936f-6dd2bb4f7373/content>. Acesso em: 20 jun. 2026.

PARANÁ. Constituição (1989). **Constituição do Estado do Paraná**. Curitiba: Assembleia Legislativa, 1989.

PARANÁ. **Lei nº 5.940, de 08 de maio de 1969**. Estabelece princípios, requisitos e processamento para promoções de Praças de Pré da Polícia Militar e do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Paraná. Curitiba: Assembleia Legislativa, 1969. Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/legislacao/2756304221/lei-5940-69-pr>. Acesso em: 11 jun. 2026.

PARANÁ. **Lei nº 5.944, de 21 de maio de 1969**. Estabelece princípios, requisitos e processamento para promoções de oficiais da Polícia Militar e do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Paraná. Curitiba: Assembleia Legislativa, 1969. Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/legislacao/2756303687/lei-5944-69-pr>. Acesso em: 11 jun. 2026.

PARANÁ. Polícia Militar. Comando-Geral. **Portaria nº 076, de 22 de janeiro de 2016** (alterada pela Portaria nº 460, de 31 de maio de 2023). Disciplina os Exames de Capacidade Física. Curitiba: PMPR, 2016. Disponível em: <https://portal.pm.pr.gov.br/administracaopmpr/preview/8863>. Acesso em: 11 jun. 2026.



PARANÁ. Polícia Militar. Estado-Maior. **Diretriz nº 009/2024 PM/3, de 13 de junho de 2024.** Regula o emprego operacional do militar estadual em atividade extrajornada voluntária. Curitiba: PMPR, 2024. Disponível em: https://portal.pm.pr.gov.br/administracaopmpr/preview/7089?q=Diretriz%20009%2F2024&diretorio_raiz=estado_maior&ordenacao=relevancia&directory_id=38&page=1. Acesso em: 11 jun. 2026.

PASSOS, Renato Martins da Silva; SILVA, Bruna Daniella de Souza. **Benefícios do exercício físico na qualidade de vida do policial militar do Estado de Goiás.** Trabalho de Conclusão de Curso – Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás, Goiânia, 2018. Disponível em: <https://dspace.pm.go.gov.br/server/api/core/bitstreams/5d708955-2fae-4668-b0c0-786ab575f7e1/content>. Acesso em: 19 jun. 2026.

PEREIRA FILHO, Arnaldo Luiz; COUTO, Victor Manoel Freiberger. Liberação hormonal e saúde mental: a importância dos exercícios físicos para policiais militares. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**, v. 6, n. 2, p. e626209, 2025. Disponível em: <https://recima21.com.br/recima21/article/view/6209>. Acesso em: 19 jun. 2026.

PORTES, L. A. Privação do sono e alguns efeitos sobre a saúde. **Journal of Interdisciplinary Lifestyle Studies**, v. 5, n. 1, p. 109–113, 2018. Disponível em: <https://revistas.unasp.edu.br/LifestyleJournal/article/view/1790>. Acesso em: 19 jun. 2026.