

A VISÃO DOS POLICIAIS MILITARES SOBRE A ESCALA EXTRAORDINÁRIA: DESAFIOS E IMPACTOS NA VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL

André Morais Leão⁶
Thiago Souza Oliveira⁷
Sonia Cristina de Oliveira⁸

RESUMO: Esta pesquisa teve por objetivo conhecer a visão das praças da Polícia Militar do Pelotão de Nova Monte Verde, Mato Grosso, sobre a jornada extraordinária. Para tanto, buscou-se responder à questão: qual a visão dos policiais militares, acerca do serviço operacional, em relação à jornada extraordinária? Construiu-se a hipótese de que a escala extraordinária é um fator que gera desafios. Pesquisa de abordagem quantiqualitativa, método hipotético-dedutivo, coleta de dados com aplicação de um questionário, on-line, na plataforma Googleform. O estudo permitiu entender como os policiais avaliaram a escala extraordinária de trabalho e os efeitos que ela gera tanto em seu bem-estar pessoal (incluindo saúde, família e lazer) quanto no desempenho profissional (como qualidade do serviço prestado, estresse e produtividade). Focou, sobretudo, nas experiências individuais, nas consequências organizacionais e sociais dessa jornada de trabalho, abordando ainda temas como estresse, saúde, convivência familiar e outros aspectos da vida pessoal e profissional. Os resultados inferem a confirmação da hipótese de que a jornada extraordinária impacta negativamente a saúde, o bem-estar psicológico, a produtividade e as relações pessoais e familiares dos policiais.

Palavras-chave: Jornada extraordinária; Qualidade de vida. Descanso do policial militar. Excesso de carga horária.

ABSTRACT: This research aimed to understand the views of the non-commissioned officers of the Nova Monte Verde Platoon in Mato Grosso regarding the extraordinary work shift. To this end, we sought to answer the following question: what is the view of military police officers, in operational service, regarding the extraordinary work shift? The hypothesis was constructed that the extraordinary work shift is a factor that generates challenges. This is a quantitative-qualitative research, with a hypothetical-deductive method, and data collection through the application of an online questionnaire on the Google Form platform. The study allowed us to understand how the police officers evaluated the extraordinary work shift and the effects it generates both on their personal well-being (including health, family, and leisure) and on their professional performance (such as quality of service provided, stress, and productivity). It focused mainly on individual experiences and the organizational and social consequences of this work shift, and above all, it addresses topics such as stress, health, family life, and other aspects of personal and professional life. The results confirm the hypothesis that the extraordinary work shift negatively impacts the health, psychological well-being, productivity, and personal and family relationships of the police officers.

Keywords: Workforce; Quality of life; Rest of the military police officer; Excessive workload

Recebido em 22 de março de 2025

Aprovado em 08 de maio de 2025

6 Capitão PM, Oficial Alunos do 15º Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais da Academia de Polícia Militar Costa Verde – APMCV.

7 Capitão PM, Oficial Alunos do 15º Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais da Academia de Polícia Militar Costa Verde – APMCV.

8 Orientadora professora doutora em Educação pela Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT, 2014).

1 Introdução

O policial militar é o principal propulsor da instituição Polícia Militar, cuja função constitucional é realizar o policiamento ostensivo e garantir a manutenção da ordem pública. Para desempenhar suas funções com eficiência, é necessário que esteja atualizado profissionalmente, comprometido e goze de completo bem-estar físico, mental e social, entendendo este último como mais do que a simples posição ou cumprimentos das regras sociais. Esses requisitos são fortemente influenciados pelo apoio proporcionado por um ambiente familiar e institucional saudável.

Para exercer sua função o policial tem previsto por lei uma jornada de trabalho, mas em função da baixa frequência da renovação do efetivo, surgiu a jornada de trabalho extraordinária (JTE), conforme previsto lei complementar nº 723, de 01 de abril de 2022, no Estado do Mato Grosso (MT).

A jornada de trabalho do policial é estruturada em uma escala composta por 12 horas de trabalho diurno, seguidas por 24 horas de folga, e 12 horas de trabalho noturno, seguidas por 48 horas de folga, com raras variações. Além dessa escala, que já é desafiadora, surgiu a jornada extraordinária, na qual o policial é convocado para realizar reforços no serviço policial, por até 8 horas diárias, com um limite mensal de 50 horas. Esse modelo de trabalho permite que o policial militar seja remunerado pelas horas trabalhadas durante o período de folga, o que, na prática, resulta em uma rotina que deixa pouco espaço para atividades essenciais como tempo com a família, lazer e outras práticas importantes para a saúde mental e física.

De acordo com o pesquisador Bonfanti (2009), em seu estudo, a exigência de dedicação

exclusiva para os policiais, imposta por questões legais, éticas e morais, acaba se restringindo a uma mera expressão em normas legais, sem a legitimidade esperada, devido à prática do “bico”⁹. Segundo o autor, o sistema político e legal atual não consegue transformar a dedicação exclusiva em uma realidade, o que impede que o policial militar seja diferenciado pela função que desempenha na sociedade e devidamente valorizado.

Entre outros resultados, a mesma pesquisa destaca as consequências da jornada extraordinária, como o cansaço o estresse, a degradação dos relacionamentos e a escassez de tempo para o convívio familiar, lazer e atividades físicas. Todos esses fatores refletem diretamente na prestação do serviço à sociedade, que conta com policiais enfrentando tais problemas, o que prejudica sua imagem e credibilidade como profissionais quanto a da instituição.

A jornada extraordinária interfere no equilíbrio entre a vida profissional e a vida familiar, afeta o diretamente as relações familiares e a prestação de serviços. A convivência com cônjuges, filhos e outros membros da família é prejudicada pela ausência física e emocional do policial no núcleo familiar, que se vê sobrecarregado pela rotina intensa de trabalho. Por outro lado, a jornada extraordinária permite ao policial militar um aumento salarial, o que traz uma falsa sensação de melhoria na qualidade de vida familiar, por meio da disponibilidade financeira.

Apesar dos impactos adversos, um número expressivo de policiais adere voluntariamente à escala extraordinária. A principal motivação para essa escolha reside na necessidade de complementar a renda mensal. O comprometimento financeiro dos policiais, muitas vezes agravado por endividamentos com empréstimos e outras despesas recorrentes, impulsiona a busca por fontes adicionais de renda,

9 O termo “bico” é amplamente utilizado no Brasil para se referir a um trabalho temporário ou informal, muitas vezes realizado além do emprego principal, visando complementar a renda. No contexto da segurança pública, refere-se à atividade laboral extra, desempenhada por policiais militares fora de seu expediente oficial, frequentemente na área de segurança privada. Sobre o tema,

ver: BONFANTI, Sérgio Augusto. O “bico” realizado por policiais militares da capital gaúcha: implicações, fatores intervenientes e consequências. *Direito & Justiça*, Porto Alegre, v. 35, n. 2, p. 182-197, jul./dez. 2009.

tornando a jornada extraordinária uma alternativa inevitável para grande parte do efetivo.

Essa dependência da escala extraordinária cria um ciclo de desgaste contínuo, no qual a compensação financeira a curto prazo mascara os efeitos prejudiciais de longo prazo, comprometendo a qualidade de vida dos policiais e sua capacidade operacional.

Mediante essas condições, este estudo abrangeu não apenas a visão dos policiais sobre a escala extraordinária, mas também os desafios e os impactos no âmbito familiar. Teve como objetivo geral analisar a visão das praças da Polícia Militar do Pelotão de Nova Monte Verde, Mato Grosso, sobre a escala extraordinária de trabalho, identificando os principais desafios enfrentados e os impactos dessa jornada em sua vida pessoal e profissional.

De forma mais específica, o estudo identificou a visão dos policiais militares mato-grossenses sobre a escala extraordinária de trabalho, considerando os aspectos familiares e profissionais que os influenciaram. Analisou os impactos em sua saúde física e mental, avaliou os efeitos da escala extraordinária na qualidade do convívio familiar e nas relações pessoais, bem como investigou como a jornada extraordinária influenciou o desempenho profissional dos policiais militares no cumprimento de suas atribuições. Para tanto, partiu-se da hipótese de que os policiais militares viam a escala extraordinária de trabalho como um fator que gera desafios, impacta negativamente sua saúde, bem-estar psicológico, produtividade e suas relações pessoais e familiares.

A pesquisa adotou uma abordagem quantiquantitativa, utilizou questionários com perguntas abertas e fechadas. As perguntas abertas possibilitaram a coleta de dados com uma visão mais abrangente sobre o tema e avaliaram os impactos da escala extraordinária no trabalho, saúde, bem-estar e vida pessoal dos policiais militares. As perguntas

fechadas forneceram dados complementares e específicos.

Dessa forma, o estudo permitiu entender como os policiais avaliaram a escala extraordinária de trabalho e os efeitos que ela gera tanto em seu bem-estar pessoal (incluindo saúde, família e lazer) quanto no desempenho profissional (como qualidade do serviço prestado, estresse e produtividade). Focou, sobretudo, nas experiências individuais dos policiais e nas consequências organizacionais e sociais dessa jornada de trabalho, abordando temas como estresse, saúde, convivência familiar e outros aspectos da vida pessoal e profissional.

2 Polícia Militar do Estado de Mato Grosso

2.1 Contexto Histórico

A Polícia Militar do Estado de Mato Grosso (PMMT) é uma instituição que tem por função primordial a preservação da ordem pública e policiamento ostensivo no estado. Sua atuação se dá no vasto território de Mato Grosso que tem aproximadamente 903.000 km² e uma população de cerca de 3,8 milhões de habitantes (IBGE¹⁰, 2024), sendo distribuído por 141 municípios.

Criada em 6 de novembro de 1720 (Almeida, 2012), conforme a Lei nº 9.768/2012, a PMMT completará esse ano 305 anos de existência em 2025, e nessa longa jornada PM mato-grossense tem se adaptado às mudanças sociais inerentes à evolução da sociedade, seja em quesitos tecnológicos ou quanto ao *modus operandi* dos criminosos.

A história da Polícia Militar do Estado de Mato Grosso nos leva ao período colonial, quando as primeiras equipes de policiamento eram exercidas por moradores locais, que estabeleciam milícias locais. Em 1835 ficou estabelecido a primeira equipe da Polícia de Segurança Pública de Mato Grosso, instituída com o objetivo de combater a criminalidade no contexto das necessidades da

10 Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, órgão público responsável pela produção, análise e divulgação de dados estatísticos, geográficos, cartográficos, geodésicos e ambientais no Brasil. Criado em 1936, o IBGE realiza

censos demográficos e pesquisas econômicas e sociais, sendo a principal referência para informações estatísticas do país.

época. Ao longo dos anos, a PMMT passou por diversas mudanças seguindo o reflexo da evolução dos sistemas de segurança pública nacional e a reestruturação das forças armadas no Brasil.

A Polícia Militar de Mato Grosso atua na preservação da ordem pública e na repressão de crimes. Na década de 1960 passou por um processo de modernização, tendo sua estrutura reorganizada para enfrentar as novas demandas da sociedade.

A estrutura organizacional da PMMT é composta por 15 (quinze) Comandos Regionais distribuídos de forma de atender todas as regiões do estado, de acordo com suas peculiaridades, sendo eles compostos por batalhões, companhias, pelotões e núcleos (PMMT,2025). Além da divisão por Comandos Regionais (CRs) há alguns batalhões com funções específicas Comando Especializado de Policiamento (CESP), como o Batalhão de Operações Especiais (Bope), o Batalhão de Polícia Militar de Guardas (BPMGda), o Batalhão de Policiamento de Trânsito Bptran (Bptran), o Regimento de Policiamento Montado (Rpmon), o Batalhão de Policiamento Ambiental (Bpamb), e o Batalhão de Força Tática (BpmFt).

2.2 Legislações estaduais

2.2.1 Jornada extraordinária - Goiás

A jornada extraordinária dos policiais militares do Estado de Goiás é regulamentada pela Lei nº 15.949/2006 e pela Portaria nº 0550/2024, que estabelece os valores e limites para o serviço extraordinário remunerado, denominado AC4. De acordo com essa regulamentação, os policiais militares podem ser convocados para realizar até 50 horas extras mensais, respeitando um limite diário de 8 horas de serviço extraordinário. Os valores pagos pelo serviço extraordinário variam conforme o dia da semana e o horário em que a atividade é realizada. Segundo a Portaria nº 0550/2024, os valores são estabelecidos da seguinte forma:

- Segunda a quinta-feira:
 - Diurno (05h01 às 21h59): R\$ 26,47 por hora.

- Noturno (22h00 às 05h00): R\$ 29,80 por hora.
- Sexta-feira a domingo:
 - Diurno (05h01 às 21h59): R\$ 36,41 por hora.
 - Noturno (22h00 às 05h00): R\$ 41,38 por hora.

2.2.2 Jornada Extraordinária – Minas Gerais

O Projeto de Lei Complementar nº 88/2022, em tramitação na Assembleia Legislativa de Minas Gerais, encontra-se aguardando designação de relator em comissão. Visa regulamentar a prestação de serviço extraordinário pelos profissionais de segurança pública do Estado, incluindo policiais militares, bombeiros militares, policiais civis, policiais penais e agentes socioeducativos.

De acordo com informações disponíveis, o projeto propõe que o serviço extraordinário seja remunerado com um adicional de, no mínimo, 50% sobre o valor da hora normal de trabalho. No entanto, até o presente momento, o texto do Projeto de Lei Complementar nº 88/2022 não especifica os limites máximo mensal e diário de horas extraordinárias que podem ser realizadas pelos profissionais de segurança pública.

2.2.3 Jornada Extraordinária – São Paulo

O Governo do Estado de São Paulo criou a DEJEN - Diária Especial por Jornada Extraordinária de Trabalho Policial Militar, que no Estado de São Paulo é regulamentada pela Lei Complementar nº 1.227, de 19 de dezembro de 2013. Conforme o Artigo 2º dessa lei, o valor unitário da DEJEM é calculado aplicando-se coeficientes sobre a Unidade Fiscal do Estado de São Paulo (UFESP), estabelecidos da seguinte forma:

- **Oficiais:** coeficiente de 9,6
- **Praças:** coeficiente de 8,0

Para determinar o valor da DEJEM, multiplica-se o coeficiente correspondente pela

UFESP vigente. Por exemplo, se a UFESP atual é de R\$ 35,36, o cálculo seria:

- **Oficiais:** $9,6 \times R\$ 35,36 = R\$ 339,45$
- **Praças:** $8,0 \times R\$ 33,36 = R\$ 266,88$

Esses valores correspondem à remuneração por 8 horas contínuas de atividades realizadas fora da jornada normal de trabalho policial, conforme estabelecido no Artigo 1º, §1º da referida lei. É importante ressaltar que a DEJEM possui natureza indenizatória, não sendo incorporada aos vencimentos para nenhum efeito, nem considerada para o cálculo de quaisquer vantagens pecuniárias, conforme o Artigo 3º da Lei Complementar nº 1.227/2013. Conforme o “§ 1º - A DEJEM corresponde a 8 (oito) horas contínuas de atividades de polícia ostensiva e de preservação da ordem pública, da área de saúde, de bombeiros e de defesa civil, fora da jornada normal de trabalho policial, limitada à execução de, no máximo, 10 (dez) diárias mensais”. O Estado de São Paulo limitou em 80 horas mensais a Jornada Extraordinária.

2.2.4 Jornada Extraordinária – Rio Grande Do Sul

O Estado do Rio Grande do Sul regulamenta a realização de serviço extraordinário por meio da Lei Complementar nº 11.650, de 19 de julho de 2001, que acrescentou os parágrafos 8º a 12 ao artigo 48 da Lei Complementar nº 10.990, de 18 de agosto de 1997 (ASSEMBLEIA LEGISLATIVA, 2001).

Conforme o § 10 da legislação, os servidores que prestarem serviço em horário extraordinário têm direito à remuneração adicional, podendo optar entre pecúnia ou folga. O § 11 define que o serviço extraordinário será remunerado com um acréscimo de 50% sobre o valor da hora normal de trabalho.

O Decreto nº 40.986, de 17 de agosto de 2001, regulamenta o limite de horas e as condições para o serviço extraordinário, especificando no Artigo 2º que a realização de horas extras deverá ocorrer em situações excepcionais e temporárias, mediante autorização prévia do Governador do Estado. No § 5º, estabelece-se que a gratificação por

serviço extraordinário será calculada somando-se 50% ao valor da hora normal dos policiais-militares, não podendo exceder o limite de 40 horas extraordinárias por mês.

2.2.5. Jornada Extraordinária – Mato Grosso

A PMMT tem sua rotina e nuances definidos pelo estatuto da Polícia Militar do Estado de Mato Grosso, sendo regulada pela lei complementar nº 555, de 29 de dezembro de 2014, (SEFAZ, 2014), onde descreve as obrigações, deveres, direitos e prerrogativas dos militares do Estado de Mato Grosso. O estatuto descreve na Seção VIII acerca do tema da jornada de trabalho, conforme a seguir:

Art. 81 A jornada de trabalho regular do militar estadual caracteriza-se por atividades contínuas e inteiramente devotadas às finalidades da instituição, sendo definidas por escala em serviço operacional e/ou serviço diário em expediente administrativo. Art. 82 A jornada de serviço operacional em unidade militar estadual, não poderá ser superior a 195 (cento e noventa e cinco) horas mensais, observando-se descanso obrigatório de no mínimo o dobro de horas trabalhadas quando a jornada for diurna e de, no mínimo, quatro vezes o número de horas trabalhadas quando a escala for noturna. Nos casos de jornada de trabalho de 24 (vinte e quatro) horas, o período de descanso deverá ser de no mínimo o triplo de horas trabalhadas. [...] Art. 84 O militar estadual somente poderá ser convocado em seu horário de folga para reforço do serviço policial ou bombeiro militar, mediante jornada de trabalho extraordinário, onde fará jus ao recebimento de uma retribuição financeira.

Seguindo o mesmo prisma de análise da legislação a Seção XXV - Da Indenização pela Prestação de Serviço em Jornada Extraordinária temos os seguintes artigos:

Art. 139-A A indenização pela prestação de serviço em jornada extraordinária será devida ao militar estadual quando convocado no período de folga para a realização de reforço no serviço policial ou bombeiro em atividade finalística militar, conforme conveniência e necessidade da Administração.

§ 1º O valor da verba indenizatória será pago para cada hora trabalhada do militar estadual, nos

seguintes termos: - para Cabos e Soldados, 0,50% (cinquenta centésimos por cento) da maior remuneração da graduação de Soldado; - para Subtenentes e Sargento, 0,50% (cinquenta centésimos por cento) da maior remuneração da graduação de Terceiro Sargento; - para Oficiais, 0,50% (cinquenta centésimos por cento) da maior remuneração do posto de Segundo Tenente. § 2º O militar estadual convocado para desempenho de jornada de serviço extraordinária não poderá executar carga horária diária superior a 08 (oito) horas, tampouco executar carga horária mensal superior a 50 (cinquenta) horas. § 3º Os valores pagos em folha de pagamento por serviço em jornada extraordinária têm natureza indenizatória, eventual, excepcional e transitória, sendo vedada a sua incorporação aos vencimentos a qualquer título ou fundamento. § 4º O pagamento da verba indenizatória prevista neste artigo será devido a todos os militares estaduais integrantes da instituição que forem empregados em jornada extraordinária para reforço do serviço policial ou bombeiro militar.” (SEFAZ, 2022).

Analisando o estatuto dos militares estaduais com a Constituição Federal percebemos que a CF em seu artigo Art. 7º, define que “São direitos dos trabalhadores urbanos e rurais, além de outros que visem à melhoria de sua condição social” e no inciso XVI, estabelece “remuneração do serviço extraordinário superior, no mínimo, em cinquenta por cento à do normal”. Nesses termos, alguns estados da federação possuem compensação financeira por horas de trabalho fora da escala ordinária.

No Brasil, a Constituição Federal de 1988, em seu artigo 7º, limitou a duração do trabalho regido pela CLT a oito horas diárias e quarenta e quatro horas semanais. (BRASIL,1988). Se compararmos essa carga de trabalho mensal com a carga estabelecida na Lei Complementar nº 555, que é usada na PMMT, está em linha com o estabelecido pelo trabalho do regime CLT.

Estabelecendo como referência o valor recebido pela hora de trabalho extraordinário, o Estado do Mato Grosso se encontra em estágio mais vantajosos para seus militares estaduais. Diferente quando estabelecemos o salário como parâmetro, Estados como Minas Gerais, Rio Grande do Sul e São Paulo, que garantem acréscimos de 50% ou mais

sobre a hora normal de trabalho, Mato Grosso utiliza um cálculo baseado em percentuais fixos da maior remuneração da graduação de Soldado, 3º Sargento e 2º Tenente.

Portanto, o critério adotado pelo Estado de Mato Grosso é diferente e dependendo do parâmetro adotado, apresenta mais ou menos vantagens. Essa diferenciação pode indicar a necessidade de revisão das políticas de remuneração do serviço extraordinário para que haja maior equidade e reconhecimento da atividade policial-militar.

3 Metodologia

A pesquisa foi realizada com uma abordagem quantiqualitativa, de caráter descritivo, e as informações foram analisadas por meio de estatísticas e análise de conteúdo qualitativo. As investigações qualitativas e quantitativas apresentaram diferenças significativas em relação ao desenho, à interação com os dados e às estratégias de investigação, mas se complementaram, conforme Oliveira (2016).

Os dados qualitativos permitiram compreender a visão dos policiais militares do 3º Pelotão de Polícia Militar de Nova Monte Verde, em Mato Grosso, sobre os impactos da jornada extraordinária no relacionamento familiar.

O estudo foi realizado no 3º Pelotão de Polícia Militar de Nova Monte Verde, Mato Grosso, com a participação de 10 policiais militares do serviço operacional da unidade, incluindo soldados, cabos e sargentos, todos do sexo masculino. Este grupo representa o universo total de policiais lotados na unidade e atuantes no serviço operacional. Todos os participantes concordaram, de forma voluntária, em participar da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário contendo perguntas abertas e fechadas. As perguntas abertas abordaram os impactos da escala extraordinária no trabalho, saúde, bem-estar e vida pessoal, enquanto as perguntas

fechadas, estruturadas em múltipla escolha ou escalas.

A pesquisa foi desenvolvida em etapas, que incluiu elaboração do projeto, levantamento bibliográfico, a elaboração do instrumento de coleta de dados, o TCLE, tabulação e análise. O instrumento de coleta de dados, questionários eletrônicos, foram aplicados por meio da plataforma Googleforms, sendo disponibilizados aos participantes, via link, compartilhado pelo WhatsApp do Pelotão. Na aplicação os participantes receberam explicações sobre o TCLE e a informação da preservação do anonimato das respostas, pois

seriam analisadas de forma coletada sem a identidade do respondente.

A tabulação e análise dos dados foram realizadas em etapas. Inicialmente, consideramos os gráficos gerados pela plataforma Googleforms. Em seguida, os dados qualitativos foram analisados com base na frequência, repetições e categorização dos dados qualitativos.

Os riscos associados à pesquisa foram mínimos, uma vez que os participantes responderam ao questionário em um ambiente seguro e reservado. Embora benefícios diretos aos participantes não tenham sido identificados, os resultados proporcionaram contribuições indiretas.

4 Resultados e discussão dos dados

4.1 Perfil dos participantes

Pergunta 1: Qual sua graduação?

| Respostas | Respostas | Percentuais |
|-----------------|-----------|-------------|
| Cabo ou Soldado | 8 | 80% |
| Sargento | 2 | 20% |
| Subtenente | 0 | 0% |

Fonte: Elaboração própria (2025), a partir das respostas do questionário aplicado.

Os dados revelam que a maioria dos militares que participaram da pesquisa pertence às primeiras graduações (Soldado e Cabo).

Pergunta 02: Qual sua escolarização?

| Respostas | Respostas | Percentuais |
|----------------------------------|-----------|-------------|
| Ensino médio | 2 | 20% |
| Ensino superior | 7 | 70% |
| Especialização <i>Lato Sensu</i> | 1 | 10% |
| Mestrado | 0 | 0% |
| Doutorado | 0 | 0% |

Fonte: Elaboração própria (2025), a partir das respostas do questionário aplicado.

A pesquisa revela que 70% dos participantes possuem Ensino Superior, se somarmos com os que possuem Especialização *Lato Sensu* chegamos a taxa de 80% que já possui nível superior. Segundo Martins (2016), em muitas corporações, a implementação do ensino superior (Silva, 2020) tem sido associada a melhores resultados no desempenho das atividades operacionais, além de contribuir para a redução de comportamentos inadequados no ambiente de trabalho.

Mesmo sendo uma pesquisa representada com um universo reduzido de policiais, observamos que ainda existem dois participantes com nível de escolaridade ensino médio. Apesar de não ser o foco deste estudo, tal constatação aponta para a necessidade de a instituição refletir sobre a elevação do grau de escolaridade da tropa.

Pergunta 03: Com quem você mora?

| Respostas | Respostas | Percentuais |
|---------------------------------------|-----------|-------------|
| Moro sozinho | 3 | 30% |
| Moro com meus pais | 0 | 0% |
| Moro com minha companheira | 2 | 20% |
| Moro com minha companheira e filho(s) | 5 | 50% |
| Nenhuma das anteriores | 0 | 0% |

Fonte: Elaboração própria (2025), a partir das respostas do questionário aplicado.

Analisamos que 30% moram sozinhos e nenhum dos entrevistados moram com os pais.

Outros 70% moram com os companheiras ou filhos.

Nesta questão familiar, considerando que a maioria dos participantes possui uma companheira, é possível inferir que as horas extras impactam negativamente a qualidade da convivência com os familiares. Conforme Pereira (2015),

[...]A maioria dos policiais militares, ao serem questionados sobre sua composição familiar, indicam que convivem com suas companheiras e filhos. No entanto, a rotina de trabalho prolongada e a realização de horas extras durante a jornada extraordinária muitas vezes os distancia da convivência diária com a família, o que gera implicações na qualidade do vínculo familiar.

Pergunta 04: Quantos filhos você tem?

| Respostas | Respostas | Percentuais |
|-----------|-----------|-------------|
| Nenhum | 4 | 40% |
| Um | 3 | 30% |
| Dois | 1 | 10% |
| Três | 1 | 10% |
| Quatro | 1 | 10% |

Fonte: Elaboração própria (2025), a partir das respostas do questionário aplicado.

O que chama a atenção nesta questão é que o grupo não apresenta um número significativo de filhos. Observa-se que 40% dos participantes não têm filhos, enquanto os demais possuem apenas um ou nenhum.

Pergunta 05: Tem filho(s) que não mora com você com pensão de alimentos?

| Respostas | Respostas | Percentuais |
|-----------|-----------|-------------|
| Sim | 1 | 10% |
| Não | 9 | 90% |

Fonte: Elaboração própria (2025), a partir das respostas do questionário aplicado.

Entre os participantes, apenas um possui um filho que não reside consigo e para o qual contribui com pensão alimentícia.

Pergunta 06: Quantas pessoas dependem do seu salário?

| Respostas | Respostas | Percentuais |
|---------------|-----------|-------------|
| Nenhuma | 1 | 10% |
| Um | 4 | 40% |
| Dois | 2 | 20% |
| Três | 1 | 10% |
| Quatro | 0 | 0% |
| Cinco ou mais | 2 | 20% |

Fonte: Elaboração própria (2025), a partir das respostas do questionário aplicado.

Verificamos que 90% dos policiais militares atendem às necessidades familiares com seus rendimentos, sendo a grande maioria responsável pelo sustento.

Nesse contexto, é possível inferir que as altas taxas de policiais que aderem à jornada extraordinária refletem uma preocupação com a manutenção do sustento familiar.

4.2 A percepção dos PMs acerca da jornada de trabalho extraordinária

O salário é o pilar financeiro que sustenta não apenas o policial, mas também cônjuges e filhos, com grande parte dessas famílias contando exclusivamente com essa fonte de renda extraordinária para suprir suas necessidades diárias, como alimentação, saúde (Ferreira, 2020).

Pergunta 07: Por qual motivo aderiu a escala extraordinária?

Fonte: Elaboração própria (2025), a partir das respostas do questionário aplicado.

| Respostas | Respostas | Percentuais |
|--|-----------|-------------|
| Pela satisfação com a profissão | 0 | 0% |
| Por ter tempo livre | 1 | 10% |
| Por questões financeiras | 7 | 70% |
| Por ter sido escalado compulsoriamente | 2 | 20% |
| Nunca trabalhei em escala | 0 | 0% |
| Nenhuma das anteriores | 0 | 0% |

Observamos que 70% dos participantes aderiram à escala extraordinária devido à necessidade de complementar a renda mensal, enquanto 20% relataram ter participado por conta de designações obrigatórias.

Nesse sentido, a realização de horas extras pelos policiais militares muitas vezes está ligada a uma sobrecarga do sistema de segurança pública, com a escassez de efetivo nas ruas, o que exige que os profissionais trabalhem além de sua carga horária regular. Ademais, a perspectiva de um acréscimo salarial também se configura como um incentivo importante para que aceitem essas jornadas prolongadas. (Ferreira, 2020).

Pergunta 08: Além da jornada de serviço operacional de até 195 horas mensais, de qual serviço secundário você participa?

| Respostas | Respostas | Percentuais |
|--|-----------|-------------|
| Guarda patrimonial do fórum | 2 | 20% |
| Atividade delegada | 0 | 0% |
| Jornada extraordinária | 5 | 50% |
| Outro trabalho sem vínculo com o Estado (“bico”) | 3 | 30% |
| Não realizo nenhum trabalho sem vínculo com o Estado | 0 | 0% |

Fonte: Elaboração própria (2025), a partir das respostas do questionário aplicado.

Ao questionar os participantes sobre a realização de serviços secundários, constatamos que todos os policiais militares participantes da pesquisa possuem uma renda adicional ao salário, seja por meio da jornada extraordinária, guarda patrimonial ou trabalhos sem vínculo com o Estado. Esse dado evidencia que o salário base não é suficiente para cobrir os gastos mensais dos entrevistados. E isso na voz de Souza (2019), [...] é uma alternativa para aqueles que não conseguem atender às necessidades básicas de suas famílias com o salário recebido. No entanto, essa prática tem gerado impactos significativos na saúde, produtividade e estabilidade emocional dos profissionais, sendo um reflexo da carência de uma remuneração justa.

Pergunta 09: Quantas horas, em média, você trabalha na escala extraordinária?

| Respostas | Respostas | Percentuais |
|--|-----------|-------------|
| Até 16 horas | 1 | 10% |
| De 16 à 32 horas | 1 | 10% |
| De 32 à 50 horas | 8 | 80% |
| Não trabalho na jornada extraordinária | 0 | 0% |

Fonte: Elaboração própria (2025), a partir das respostas do questionário aplicado.

Verificamos que a grande maioria dos participantes (80%) realiza o número máximo de horas permitidas na jornada extraordinária. Portanto, JTE, no contexto da Polícia Militar, que permite até 8 horas de trabalho adicionais diárias e um total de 50 horas extras mensais, cria um cenário onde a rotina dos policiais é sobrecarregada, resultando em impactos no desempenho profissional e nas relações familiares. (Gomes, 2019).

Pergunta 10: A remuneração oriunda da jornada extraordinária:

| Respostas | Respostas | Percentuais |
|---|-----------|-------------|
| Está incorporada ao salário e sou dependente desse recurso | 6 | 60% |
| É uma renda extra, ocasional e não sou dependente desse recurso | 4 | 40% |

Fonte: Elaboração própria (2025), a partir das respostas do questionário aplicado.

Temos uma porcentagem de mais da metade dos participantes que declaram que a renda obtida pela jornada extraordinária já incorporou a renda mensal, sendo criado um mecanismo de dependência, não sendo mais possível o policial renunciar à renda extra obtida.

A incorporação temporária das horas extras no salário do policial militar não é suficiente para garantir a melhoria efetiva nas condições de trabalho e vida do profissional, pois, apesar do ganho financeiro imediato, a prática prejudica sua saúde física e emocional a longo prazo. (Oliveira, 2019).

Pergunta 11: A jornada extraordinária trouxe problemas para sua saúde física ou mental?

| Respostas | Quantidade de Respostas | Percentuais |
|---------------|-------------------------|-------------|
| Sim | 6 | 60% |
| Não | 2 | 20% |
| Não sei dizer | 2 | 20% |

Fonte: Elaboração própria (2025), a partir das respostas do questionário aplicado.

Cerca de 60% dos policiais participantes da pesquisa relatam que as horas a mais trabalhadas na jornada extraordinária trouxe algum problema de saúde seja física ou mental.

Para o pesquisador Silva (2021), a inclusão das horas extras no salário do policial é uma solução temporária, que visa compensar o excesso de trabalho, mas, ao mesmo tempo, alimenta a sobrecarga de tarefas e resulta em um ciclo vicioso de estresse e comprometimento da saúde do policial, o que compromete a efetividade da medida.

Pergunta 12: Se a resposta anterior for sim, explique quais problemas lhe trouxe seja na área física, mental, social ou familiar, os participantes informaram que a adesão à jornada extraordinária trouxe problemas e impacto, na categoria da saúde mental e física, cansaço mental, estresse, insônia, estresse e problemas físicos e mentais.

Nas relações familiares, tempo insuficiente com a família, brigas e discussões no ambiente familiar, separações e reconciliações frequentes, dificuldade em aproximar os laços familiares e atritos familiares, sobretudo, existe a escala extraordinária sem aviso prévio e escalado involuntariamente.

O trabalho excessivo, tem gerado sérios impactos na saúde física dos policiais militares segundo a amostra. O aumento das horas trabalhadas, sem o devido descanso, leva ao desgaste físico, causando problemas como distúrbios do sono, fadiga crônica e doenças cardiovasculares. (Silva, 2018).

Nessa mesma reflexão, Ferreira (2017) diz que a rotina de trabalho sobrecarregada, aliada à falta de tempo para descanso e lazer, tem levado ao desenvolvimento de distúrbios como depressão e síndrome de *burnout*. Igualmente, o impacto da jornada extraordinária não se limita à esfera profissional, afetando também a vida familiar dos policiais (Santos, 2019).

Pergunta 13: Você considera que a jornada extraordinária trouxe consequências negativas para a qualidade do convívio familiar?

| Respostas | Quantidade de Respostas | Percentuais |
|---------------|-------------------------|-------------|
| Sim | 8 | 80% |
| Não | 1 | 10% |
| Não sei dizer | 1 | 10% |

Fonte: Elaboração própria (2025), a partir das respostas do questionário aplicado.

Como já observado em perguntas anteriores, percebe-se que as horas extras de serviço acabam trazendo consequências negativas para o convívio familiar, com 80% dos participantes relatando tais problemas. Logo, a falta de tempo para a convivência afetiva e o cuidado com os filhos e cônjuges, devido ao cumprimento das escalas é um fator que gera estresse e desgaste nas relações familiares. (Souza, 2016).

Pergunta 14: Classifique, de 01 a 05 (valor), cada uma das alternativas abaixo, sendo 01, não afetado e 05 muito afetado. Em qual intensidade você considera que os aspectos do relacionamento familiar, foram afetados pela jornada extraordinária?

| Respostas | Valor | Percentuais |
|--|-------|-------------|
| Demonstração de afeto | 38 | 17,4% |
| Comunicação | 35 | 15,9% |
| Presença no seio familiar | 42 | 19,2% |
| Controle emocional | 29 | 13,3% |
| Resolução de conflitos | 32 | 14,6% |
| Acompanhar atividades diárias dos familiares | 43 | 19,6% |

Fonte: Elaboração própria (2025), a partir das respostas do questionário aplicado.

Constatamos que os principais impactos estão relacionados à falta de tempo para acompanhar as atividades diárias dos familiares e à ausência no convívio familiar. Os participantes indicaram que as rotinas familiares ficam prejudicadas.

Pergunta 15: Você considera que a jornada extraordinária trouxe consequências nas relações pessoais dos policiais militares?

| Respostas | Quantidade de Respostas | Percentuais |
|---------------|-------------------------|-------------|
| Sim | 10 | 100% |
| Não | 0 | 0% |
| Não sei dizer | 0 | 0% |

Fonte: Elaboração própria (2025), a partir das respostas do questionário aplicado.

Todos os participantes relataram que a jornada extraordinária teve consequências negativas nas suas relações pessoais. A convivência familiar dos policiais militares, especialmente para aqueles que moram com cônjuges e filhos, é prejudicada pela rotina desgastante e pelas constantes alterações na escala de trabalho. Embora o aumento salarial devido à jornada extraordinária seja um atrativo, a falta de tempo para compartilhar com a família compromete a qualidade dos relacionamentos e o equilíbrio emocional do policial (Bonfanti, 2019)

Pergunta 16: Você considera que o aumento da carga horária pela jornada extraordinária influencia no desempenho profissional e na eficácia dos policiais militares no cumprimento de suas funções?

| Respostas | Quantidade de Respostas | Percentuais |
|---------------|-------------------------|-------------|
| Sim | 6 | 60% |
| Não | 3 | 30% |
| Não sei dizer | 1 | 10% |

Fonte: Elaboração própria (2025), a partir das respostas do questionário aplicado.

Essa pergunta analisa sobre o prisma da visão dos policiais elencando que há influência na questão de eficácia dos policiais militares, com percentual de 60% nas respostas positivas. Conforme Souza (2018), a maioria dos policiais militares trabalha sob o regime de horas extras, sendo frequentemente convocados a cumprir até 50 horas adicionais por mês. Essa carga extra de trabalho resulta em sobrecarga física e mental e afeta negativamente tanto sua saúde quanto a qualidade do atendimento prestado à população.

Pergunta 17: Fale o que você pensa sobre o tema: A escala extraordinária: desafios e impactos na vida pessoal e profissional dos policiais. Ao analisar as respostas abertas, identificamos seis categorias recorrentes. A categoria mais recorrente, *Impacto nas Relações Familiares*, destacam que a escala extraordinária prejudica o convívio familiar. A falta de tempo com a família, especialmente em datas especiais, e a dificuldade de manutenção dos laços afetivos são pontos críticos, pois sacrifica dias de folga, limita o convívio familiar e enfraquece os laços afetivos.

Na sequência, a próxima na recorrência, *Motivação para a Jornada Extraordinária*, a principal motivação relatada para aderir à jornada extraordinária é a necessidade de complementar a renda devido à insuficiência dos salários atuais e a renda extra é incorporada às despesas regulares, criando dependência dessa jornada adicional.

Esta terceira categoria, tem a mesma frequência da anterior, *Condições de Trabalho e Salário*, insatisfação generalizada com as condições salariais e de trabalho. Os policiais relatam que a escala extraordinária é utilizada como uma alternativa insuficiente e temporária para reajustes salariais dignos, pois a falta de reajustes dignos, salário não acompanha a inflação, e benefícios insuficientes.

Quarta categoria, os *Impactos na Saúde Física e Mental*, sobrecarga de trabalho e a falta de descanso adequado geram esgotamento físico e psicológico, elevam os níveis de estresse e afetam a saúde mental dos policiais, esgotamento físico e psicológico, nível de estresse elevado e problemas físicos e mentais.

Quinta categoria, *Impactos na Qualidade do Serviço*, qualidade do serviço prestado é apontada como prejudicada, uma vez que o esgotamento físico e emocional reduz a dedicação e a eficiência no desempenho das funções, então policial só cumpre horário, qualidade inversamente proporcional à quantidade de serviço.

Por último, mas não mais importante, a categoria, *crítica ao Sistema*, a escala extraordinária é vista por muitos como uma estratégia do governo

para resolver problemas estruturais sem assumir responsabilidades legais ou financeiras de longo prazo. Essa prática gera insatisfação e desmotivação entre os policiais.

5 Considerações Finais

Este trabalho abordou um tema recorrente na rotina da segurança pública, especialmente entre os policiais militares. A pesquisa visou identificar achados importantes que possam gerar discussões e propostas para melhorar a vida profissional e pessoal dos policiais.

A pesquisa teve início com a seguinte questão sobre a escala extraordinária: quais são os impactos da escala extraordinária de trabalho na saúde, bem-estar e desempenho dos policiais militares, e como esses efeitos afetam suas vidas pessoais e profissionais? A hipótese inicial era de que os policiais militares viam a escala extraordinária como um fator desafiador, impactando negativamente sua saúde, bem-estar psicológico, produtividade, e suas relações pessoais e familiares.

Os participantes, todos homens, com graduações de soldado e cabo, informaram que a maioria tem uma companheira e aderiu à escala extraordinária por questões financeiras.

Ao questionar os participantes sobre a realização de serviços secundários, constatamos que todos os policiais militares participantes da pesquisa possuem uma fonte de renda adicional ao salário, seja por meio da jornada extraordinária, guarda patrimonial ou trabalhos sem vínculo com o Estado. Isso indica que o salário base não é suficiente para cobrir os gastos mensais.

Em relação à média de horas trabalhadas na escala extraordinária, a pesquisa revelou que a maioria dos participantes realiza o número máximo de horas permitidas, evidencia a necessidade de complementar a renda familiar. Nesse contexto, os dados indicam que mais da metade dos participantes declarou que a renda obtida com a jornada extraordinária já foi incorporada à sua renda mensal, tornando impossível para o policial abrir mão dessa fonte de rendimento extra.

Ao serem indagados sobre se a jornada extraordinária trouxe problemas para sua saúde física ou mental, a pesquisa revelou que a maioria dos policiais participantes relatou ter experimentado algum problema de saúde, seja físico ou mental. A sobrecarga de tarefas resulta em um ciclo vicioso de estresse, que prejudica a saúde.

Em seguida, questionamos sobre quais problemas específicos estavam presentes, informaram que a adesão à jornada extraordinária trouxe impactos na saúde mental e física, como cansaço mental, estresse, insônia, além de problemas físicos e mentais.

Quanto às relações familiares, relataram tempo insuficiente com a família, brigas e discussões no ambiente familiar, separações e reconciliações frequentes, dificuldade em estreitar os laços familiares e atritos causados pela escala extraordinária. Além disso, muitos destacaram a questão de a escala extraordinária ser imposta sem aviso prévio, o que resulta em escalas involuntárias.

Sobre o impacto da jornada extraordinária para a qualidade do convívio familiar, os dados mostram que as horas extras de serviço acabam trazendo consequências negativas para o convívio familiar. pois a falta de tempo para a convivência afetiva e o cuidado com os filhos e cônjuges, devido ao cumprimento das escalas e da jornada extraordinária, é um fator que gera estresse e desgaste nas relações familiares.

Sendo que os principais impactos estão relacionados à falta de tempo para acompanhar as atividades diárias dos familiares e à ausência no convívio familiar. Os participantes indicaram que as rotinas familiares ficam prejudicadas, o que, consequentemente, resulta em dificuldades na demonstração de afeto, enfim todos os participantes relataram que a jornada extraordinária teve consequências negativas nas suas relações pessoais e profissionais.

Ao ser indagados sobre a jornada e convivência familiar dos policiais militares, os dados corroboram com outras perguntas dessa natureza, pois revelam que especialmente para aqueles que

moram com cônjuges e filhos, é prejudicada pela rotina desgastante e pelas constantes alterações na escala de trabalho, embora tenha um aumento salarial, a falta de tempo para compartilhar com a família compromete a qualidade dos relacionamentos e o equilíbrio emocional.

Os resultados nos permitiram analisar que o aumento da carga horária pela jornada extraordinária influencia no desempenho profissional e na eficácia dos policiais militares no cumprimento de suas funções.

Indagados sobre o que pensam sobre escala extraordinária, a pesquisa revela várias categorias emanadas dos dados, dos quais são: *Impacto nas Relações Familiares*. A escala extraordinária impacta negativamente as relações familiares, pois reduz o tempo disponível para a família, especialmente em datas especiais. Isso dificulta a manutenção dos laços afetivos, sacrifica dias de folga e enfraquece o convívio familiar. *Motivação para a Jornada Extraordinária*. A principal motivação para aderir à jornada extraordinária é a necessidade de complementar a renda devido aos salários insuficientes, com a renda extra sendo incorporada às despesas regulares, gerando dependência dessa jornada adicional. *Condições de Trabalho e Salário*. Há uma insatisfação generalizada com as condições salariais e de trabalho. A amostra considera a escala extraordinária uma alternativa temporária e insuficiente para os reajustes salariais dignos, destaca que o salário não acompanha a inflação e os benefícios são inadequados. *Os Impactos na Saúde Física e Mental*. A sobrecarga de trabalho e a falta de descanso adequado causam esgotamento físico e psicológico, elevam os níveis de estresse e afetam a saúde mental, resultando em problemas físicos e mentais. *Impactos na Qualidade do Serviço*. O esgotamento físico e emocional prejudica a qualidade do serviço prestado, pois reduz a dedicação e eficiência dos policiais, fazendo com que cumpram apenas o horário.

Por fim, a escala extraordinária é vista por muitos como uma estratégia do governo para resolver problemas estruturais sem assumir

responsabilidades legais ou financeiras a longo prazo, o que gera insatisfação e desmotivação.

Constatamos que a hipótese foi confirmada: os policiais militares percebem a escala extraordinária como um fator desafiador, impactando negativamente sua saúde, bem-estar psicológico, produtividade e suas relações pessoais e familiares.

O estudo respondeu à questão de pesquisa proposta: quais são os impactos da escala extraordinária de trabalho na saúde, bem-estar e desempenho dos policiais militares do 3º Pelotão de Polícia Militar de Nova Monte Verde, Mato Grosso, e como esses efeitos afetam suas vidas pessoais e profissionais. Os dados revelaram que a escala extraordinária afeta tanto a vida profissional quanto a pessoal dos policiais, gerando uma carga significativa de problemas emocionais, como esgotamento físico e psicológico, níveis elevados de estresse, além de problemas físicos e mentais.

A pesquisa apresentou um fator limitativo, pois não conseguiu atingir um percentual significativo de policiais devido ao pequeno número de policiais operacionais no interior na unidade escolhida, que totaliza 10 policiais. Contudo, o estudo abarcou 100% da amostra.

Os resultados indicam a necessidade de a instituição propor melhores condições salariais, em vez de legalizar atividades secundárias *bico*, que levam o profissional a se voluntariar ou ser impelido a trabalhar mais, com o objetivo de melhorar sua qualidade de vida e a de seus familiares. No entanto, essa busca por uma vida melhor tem gerado problemas, como o adoecimento, conforme os dados revelam.

Quando o policial tem filhos, a sobrecarga de trabalho, especialmente nas jornadas extraordinárias, interfere no tempo disponível para o cuidado e convivência com a família, gera desequilíbrios nas relações afetivas e familiares.

O Estado enfrenta um desafio significativo relacionado ao efetivo da Polícia Militar. Atualmente, de acordo com o Art. 20 e 22 da Lei Complementar nº 806, de 20 de dezembro de 2024,

há 12.629 vagas previstas na corporação, sendo 805 destinadas a oficiais e 11.824 para praças. No entanto, conforme dados publicados no Diário Oficial nº 28.907, de 13 de janeiro de 2025, página 13, o efetivo é estimado em apenas 6.984 policiais, sendo 577 oficiais e 6.407 praças, distribuídos em 3.008 cabos e soldados, 3.367 subtenentes e sargentos, e 32 em outras graduações. Dessa forma, permanecem vagos 5.645 cargos na corporação.

Diante desse cenário, é necessário analisar a viabilidade da jornada extraordinária para atender às demandas da sociedade, em detrimento de uma solução que contemple o preenchimento dessas vagas com a contratação de novos profissionais. Novas contratações não apenas estaria dentro do previsto na legislação, mas também promoveria

condições laborais mais equilibradas para os policiais, refletindo diretamente nas relações familiares. Ademais, a adoção de salários condizentes com as responsabilidades e riscos da função contribuiria para atrair e reter profissionais qualificados, fortalecendo a estrutura da Polícia Militar do Estado do Mato Grosso e sua capacidade de atender às demandas da população.

À guisa de término, a pesquisa aponta que a jornada de trabalho extraordinária tem efeitos profundos e multifacetados na vida dos policiais militares. Embora seja uma alternativa para complementar a renda, ela prejudica relações familiares, a saúde mental e física, além de afetar a qualidade do trabalho desempenhado

REFERÊNCIAS

- ABNT. **NBR 6023:2023 - Informação e documentação - Referências - Elaboração**. Rio de Janeiro: ABNT, 2023.
- ALMEIDA, W. A. **Polícia Militar e os desafios da democracia**. Disponível em: <https://www.sesp.mt.gov.br/-/artigo-policia-militar-e-os-desafios-da-democracia>. Acesso em: 3 jan. 2025.
- ASSEMBLEIA LEGISLATIVA. **Projeto de lei complementar nº 88/2022**. Disponível em: <https://www.almg.gov.br/atividade-parlamentar/projetos-de-lei/texto/?tipo=PLC&num=88&ano=2022>. Acesso em: 7 jan. 2025.
- ASSEMBLEIA LEGISLATIVA. **Lei Complementar nº 11.650, de 19 de julho de 2001**. Disponível em: <https://www.al.rs.gov.br/filerepository/repLegis/arquivos/11.650.pdf>. Acesso em: 7 jan. 2025.
- ASSEMBLEIA LEGISLATIVA. **Decreto nº 40.986, de 17 de agosto de 2001**. Disponível em: https://www.al.rs.gov.br/legis/M010/M0100099.ASP?Hid_Tipo=TEXT0&Hid_IDNorma=2016. Acesso em: 7 jan. 2025.
- BONFANTI, S. A. **O “bico” realizado por policiais militares da capital gaúcha: implicações, fatores intervenientes e consequências**. Direito & Justiça, Porto Alegre, v. 35, n. 2, p. 182-197, jul./dez. 2009.
- BONFANTI, P. T. **O impacto da jornada extraordinária na vida familiar dos policiais militares**. Campinas: Editora Alínea, 2019.
- BONFANTI, P. T. **Jornada de trabalho e desafios econômicos dos policiais militares**. Campinas: Editora Alínea, 2020.
- BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil, 1988**. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htm. Acesso em: 7 jan. 2025.

CASA CIVIL. **Lei nº 15.949, de 29 de dezembro de 2006.** Disponível em: https://legisla.casacivil.go.gov.br/pesquisa_legislacao/80062/lei-15949. Acesso em: 7 jan. 2025.

FERREIRA, M. S. **Desafios do policial militar: hora extra e a pressão da segurança pública.** Rio de Janeiro: Editora FGV, 2020.

FERREIRA, M. R. da. **A jornada de trabalho e seus efeitos nas relações familiares do policial militar.** Belo Horizonte: Editora UFMG, 2017.

GOMES, F. de A. **Política de horas extras na Polícia Militar: consequências e desafios.** São Paulo: Editora Atlas, 2019.

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO. **Lei Complementar nº 1.227, de 19 de dezembro de 2013.**

Disponível em: <http://www.legislacao.sp.gov.br/legislacao/dg280202.nsf/589653da06ad8e0a83256cfb0050146b/3183659bb02083d183257c47005b0698?OpenDocument>. Acesso em: 7 jan. 2025.

GUERRA, E. L. de A. (Org.). **Manual de pesquisa qualitativa.** Disponível em: <http://disciplinas.nucleoad>. Acesso em: 19 dez. 2024.

IBGE. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.** Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/mt.html>. Acesso em: 3 jan. 2025.

MARTINS, A. L. de. **Polícia Militar e educação: desafios e propostas.** Belo Horizonte: Editora UFMG, 2016.

MATO GROSSO (ESTADO). **Lei Complementar nº 555, de 29 de dezembro de 2014.**

Disponível em: <http://www.almmt.gov.br>. Acesso em: 20 dez. 2024.

MATO GROSSO (ESTADO). **Lei Complementar nº 723, de 1º de abril de 2022.**

Disponível em: <http://www.almmt.gov.br>. Acesso em: 20 dez. 2024.

MATO GROSSO (ESTADO). **Portaria nº 11/GCG/QCG/2022, de 7 de julho de 2022.**

Disponível em: <http://www.pmmt.mt.gov.br>. Acesso em: 20 dez. 2024.

OLIVEIRA, M. M. D. **Como fazer pesquisa qualitativa.** 7. ed. rev. e ampl. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2016.

OLIVEIRA, M. P. de. **Horas extras e impactos na vida do policial militar.** Porto Alegre: Editora Goya, 2019.

PMMT. **Polícia Militar do Estado de Mato Grosso.** Disponível em: <https://www.pm.mt.gov.br/estrutura-organizacional>. Acesso em: 3 jan. 2025.

SANTOS, F. B. dos. **O impacto social da jornada extraordinária no policial militar: desafios e consequências.** Porto Alegre: Editora Sulina, 2019.

SEFAZ. **Lei Complementar nº 555, de 29 de dezembro de 2014.** Disponível em: <https://app1.sefaz.mt.gov.br/0425762E005567C5/250A3B130089C1CC042572ED0051D0A1>

/D314360ABFF2A92484257DC100692FB3. Acesso em: 7 jan. 2025.

SILVA, A. L. de. **O impacto da jornada extraordinária na saúde física e psicológica do policial militar.** Rio de Janeiro: Editora Forense, 2018.

SILVA, João Batista da. Profissionalização Policial-Militar e a judicialização da gestão pública no Brasil: qual a escolaridade necessária para ser um profissional de segurança? **REPESP**. Goiana v. 13 n. 1 (2020). Disponível em: <https://revista.ssp.go.gov.br/index.php/rebsp/article/view/427>. Acesso em: 25 abr. 2025.

SILVA, J. A. da. **Impactos das horas extras na carreira do policial militar: uma análise de longo prazo**. Curitiba: Editora Juruá, 2021.

SOUZA, A. L. de. **Bico e dedicação exclusiva: o policial militar e a necessidade do segundo emprego**. Porto Alegre: Editora Manole, 2019.

SOUZA, M. P. de. **Horas extras no serviço policial: o impacto no bem-estar do policial militar**. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2018.

SOUZA, R. C. de. **As relações familiares de policiais militares: uma análise das dinâmicas no contexto de trabalho**. São Paulo: Editora Atlas, 2016.