

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS
ESPECIALIZAÇÃO EM SEGURANÇA PÚBLICA E POLÍTICAS SOBRE DROGAS

Leandro Moya Vasconcelos
Rodrigo Gogola Schmidt dos Santos

**A CRIMINALIZAÇÃO DO DESCANSO: DUALIDADE ENTRE O SONO COMO CONDUTA CRIMINALIZADA
NO ART. 203 DO CPM E AS EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS SOBRE A PRIVAÇÃO DE SONO NOS PROFISSIONAIS
DE SEGURANÇA PÚBLICA**

Artigo apresentado à Especialização em Segurança Pública e Políticas sobre Drogas da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), como requisito parcial para obtenção do grau de Especialista (Trabalho de Conclusão de Curso).
Orientadora: Prof.(a) Letícia Gonçalves.

Juiz de Fora
2026

DECLARAÇÃO DE AUTORIA PRÓPRIA E AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO

Nós, **LEANDRO MOYA VASCONCELOS e RODRIGO GOGOLA SCHMIDT DOS SANTOS**, acadêmicos do Curso de Especialização em Segurança Pública e Políticas sobre Drogas, da Universidade Federal de Juiz de Fora, regularmente matriculados respectivamente sob o número 113180055 e 26937021, declaramos que somos autores do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **A CRIMINALIZAÇÃO DO DESCANSO: DUALIDADE ENTRE O SONO COMO CONDUTA CRIMINALIZADA NO (ART. 203 DO CPM E AS EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS SOBRE A PRIVAÇÃO DE SONO NOS PROFISSIONAIS DE SEGURANÇA PÚBLICA**, desenvolvido durante o período de 27 de fevereiro de 2026 a 13 de abril de 2026 sob a orientação de Letícia Gonçalves., ora entregue à Universidade Federal de Juiz De Fora (UFJF) como requisito parcial para a obtenção do grau de Especialista, e que o mesmo foi por mim elaborado e integralmente redigido, não tendo sido copiado ou extraído, seja parcial ou integralmente, de forma ilícita de nenhuma fonte além daquelas públicas consultadas e corretamente referenciadas ao longo do trabalho ou daquelas cujos dados resultaram de investigações empíricas por mim realizadas para fins de produção deste trabalho.

Assim, firmo a presente declaração, demonstrando minha plena consciência dos seus efeitos civis, penais e administrativos, e assumindo total responsabilidade caso se configure o crime de plágio ou violação aos direitos autorais.

Desta forma, na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Juiz de Fora a publicar, durante tempo indeterminado, o texto integral da obra acima citada, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação do curso de Especialização em Segurança Pública e Políticas sobre Drogas e ou da produção científica brasileira, a partir desta data.

Por ser verdade, firmo a presente.

Juiz de Fora, 13 de abril de 2026.

LEANDRO MOYA VASCONCELOS

RODRIGO GOGOLA SCHMIDT DOS SANTOS

A CRIMINALIZAÇÃO DO DESCANSO: DUALIDADE ENTRE O DESCANSO COMO CONDUTA CRIMINALIZADA NO ART. 203 DO CPM E AS EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS SOBRE A PRIVAÇÃO DE SONO NOS PROFISSIONAIS DE SEGURANÇA PÚBLICA.

Leandro Moya Vasconcelos¹
Rodrigo Gogola Schmidt dos Santos²

RESUMO

Embora a privação de sono seja amplamente aceita como causadora de problemas de saúde, o descanso é criminalizado aos Militares, esta conduta está tipificada como "Dormir em serviço" prevista no Art. 203 do Código Penal Militar. A privação do sono será colocada em perspectiva em relação à criminalização imposta aos policiais militares e no âmbito das instituições de segurança pública civil em relação ao desincentivo ao descanso. Esta pesquisa investiga o confronto entre a normativa jurídica e realidade institucional e as evidências científicas sobre a privação crônica de sono e seus efeitos cognitivos, motores e decisoriais. Também busca em outras categorias profissionais e outras instituições de segurança públicas boas práticas e padronizações que possam ser adotadas pela Polícia Militar do Paraná. Com o intuito de propor um incentivo ao descanso através de um programa de gestão da fadiga. A metodologia será fundamentada na revisão comparativa de diretrizes internacionais adotada por unidades militares e civis, por jurisprudência do Superior Tribunal Militar, registros processuais da Vara da Auditoria Militar do Paraná, a revisão integrativa das literaturas científicas nas áreas de medicina do sono, saúde ocupacional e cronobiologia. Após isso, demonstraremos a contraprodução do desincentivo e criminalização do descanso durante o turno de serviço, principalmente quando noturno. E por fim, como resultado este artigo propõe a criação e operacionalização de estratégias de gestão de fadiga, adotando o descanso como ativo logístico essencial para a qualidade de vida do Policial, resultando em um melhor serviço prestado à Sociedade Brasileira.

PALAVRAS-CHAVE: Segurança Pública. Direito Militar. Saúde Mental. Estresse Ocupacional.

1. INTRODUÇÃO

A exposição a risco, o trabalho noturno e a tomada de decisão sob pressão são características intrínsecas ao serviço policial. Esse cenário se agrava por uma cultura institucional consolidada de glorificação à resistência física e emocional em sobreposição às limitações humanas, tratando-as apenas como uma inconveniência a ser superada em nome do dever. Isso é resultado de um processo de desumanização do policial, pautado em uma cultura organizacional onde vestir a farda exige uma entrega incondicional que anula a própria individualidade (Muniz, 1999). A responsabilidade do Policial no exercício da função se transforma em um fardo que relega as necessidades fisiológicas básicas. Sendo assim, ceder a necessidades fisiológicas é uma fraqueza, descansar é falha no caráter e sentir-se cansado é uma traição à instituição. (Assis; Roza; Bernardino, 2020).

Esse padrão abusivo não se sustenta diante das evidências científicas. A privação de sono no exercício da função não impacta apenas o bem-estar do policial, mas apresenta riscos à segurança operacional mensuráveis e com impacto direto à segurança pública. Estudos como os conduzidos pelo National Institute of Justice explicitam que a fadiga extrema reduz as capacidades motoras de forma assemelhada ao consumo de álcool, elevando a curva de risco de acidentes no trânsito, violência através do uso de força incompatível ao demandado e, por fim, demonstra um aumento significativo na vitimização policial (Vila, 2000a). Então, há um risco claro para o policial, para os colegas e para a sociedade como um todo.

Outros setores que lidam cotidianamente com altos riscos tomam uma postura totalmente divergente da punitiva. Veja o caso da aviação civil que adota o Sistema de Gerenciamento de Risco de Fadiga *Fatigue Risk Management System* – FRMS da *International Civil Aviation Organization* (Icao, 2016) e o Exército dos Estados Unidos

¹ Discente da Especialização em Segurança Pública e Políticas sobre Drogas da Universidade Federal de Juiz de Fora – UFJF. Artigo apresentado como requisito parcial para obtenção do grau de Especialista. Orientadora: Letícia Gonçalves.

² Discente da Especialização em Segurança Pública e Políticas sobre Drogas da Universidade Federal de Juiz de Fora – UFJF. Artigo apresentado como requisito parcial para obtenção do grau de Especialista. Orientadora: Letícia Gonçalves.

da América que possui o *Field Manual 7-22 (FM 7-22) - Holistic Health and Fitness (H2F)* que dedica uma seção inteira para tratar sobre a saúde do sono, tratando inclusive o sono como pilar tático de sobrevivência e letalidade. Ambos tratam o sono e fadiga não apenas como fraqueza a ser reprimida, encaram o problema como uma variável operacional a ser gerenciada pelos gestores. E ainda reconhecem o descanso como componente essencial ao bom serviço prestado, premissa essa totalmente alinhada com as evidências científicas.

Sendo assim, este artigo analisa este conflito entre o desincentivo e criminalização do sono pelas instituições de segurança pública e o ordenamento jurídico militar brasileiro em oposição à necessidade da preservação da saúde pessoal/operacional. Tem como objetivo apontar que o descanso deve ser incentivado, evidenciar estudos, trazer bons exemplos de instituições brasileiras e internacionais e propor uma transição de um sistema punitivo para um gerenciamento eficaz da fadiga entre os policiais brasileiros. Com este fim, serão analisadas as evidências científicas sobre saúde do sono, consequências na gestão operacional de segurança pública, dados processuais judiciais que evidenciam o *animus* punitivo do poder público em relação ao descanso do profissional de segurança pública e por fim modelos internacionais e nacionais de gestão de fadiga a fim de demonstrar a eficácia desta abordagem.

2. DESENVOLVIMENTO

Esta pesquisa possui abordagem qualitativa, com uma natureza exploratória e descritiva, desenvolvida através da revisão bibliográfica e documental, com aplicação interdisciplinar entre o direito penal militar, a cronobiologia, a saúde ocupacional e estudos sobre a segurança pública. O objetivo metodológico central gira em torno do exame da tensão entre a tipificação da conduta de dormir em serviço, Art. 203 do Código Penal Militar, e as evidências científicas sobre a privação do sono por agentes de segurança em geral.

A revisão bibliográfica adotou uma revisão integrativa de literatura, com escolha de artigos acadêmicos/técnicos científicos nacionais e internacionais sobre os eixos temáticos: 1. Privação do sono; 2. Fadiga; 3. Microsono; 4. Trabalho policial; 5. Saúde ocupacional; 6. Desempenho cognitivo decisional sob pressão. A revisão priorizou estudos com pertinência direta ao problema investigado e voltados a categorias de trabalhadores submetidos a rotinas pesadas, decisão sob pressão e trabalho noturno. As escolhas observaram ainda a relevância temática, aderência ao objeto do artigo, capacidade de sustentação teórica, normativa e empírica para a discussão proposta.

Ainda, foi realizada uma análise comparativa de diretrizes e boas práticas institucionais voltadas à prevenção da fadiga em atividades com gerenciamento de risco. Especificamente atividades com protocolos de gestão da fadiga já implantados. Essa comparação tem a finalidade de identificar boas práticas diretamente transportáveis à atividade policial. Realizando assim uma crítica à realidade da segurança pública brasileira e apresentando propostas para a solução do problema.

O tratamento dos dados e fontes se deu através da análise de conteúdo em perspectiva temática, organizando as fontes em 4 núcleos de interpretação a) Fundamentos jurídicos da criminalização do descanso; b) Evidências científicas sobre a privação do sono; c) Impactos diretos na segurança pública; e d) protocolos de prevenção. A partir desses eixos foi construída uma leitura crítica e interdisciplinar do problema. As fontes relacionadas a processos judiciais foram obtidas diretamente dos boletins gerais da justiça militar paranaense através do seu site oficial e público.

Por fim, esse estudo se baseou em fontes públicas, bibliográficas e documentais sem depoimentos, aplicação de questionários ou produção de dados primários sensíveis. Então possui um alcance apenas analítico e propositivo. Com a intenção de compreensão crítica da contraprodução da criminalização do descanso. Por fim, busca oferecer subsídios teóricos para o debate sobre políticas de gestão da fadiga.

O Artigo 203 do Código Penal Militar, que tipifica o crime de dormir em serviço, segundo a doutrina tem

definido de maneira clara seu bem jurídico tutelado: a segurança do aquartelamento de maneira objetiva (Romeiro, 1994; Lobão, 2006; Rossetto, 2015). Embora esta tipificação seja muito bem contextualizada no âmbito das Forças Armadas Brasileiras, a fim de punir um militar em uma missão clara e definida, normalmente em turnos de vigília, com atuação definida em quartos de hora³, com períodos de repouso em alojamento adequado e em vigília de área física delimitada. Então a punição de um militar neste contexto delimitado juridicamente encontra uma lógica e coerência.

Mas encontramos uma controvérsia quando a sua aplicação é extrapolada deste contexto delimitado e aplicada a policiais militares em serviço. A aplicação de um dever de alerta a um soldado em uma guarita tendo seu turno dividido em quartos de hora não pode ser equivalentemente transposta a um policial militar em turno de 12 horas atendendo ocorrências ininterruptamente, patrulhando territórios amplos, conduzindo investigações preliminares e mediando conflitos. Sendo assim, a comparação da delimitação do contexto de criação do crime de dormir em serviço e a realidade imposta ao policial militar são extremamente opostas. Gusmão (1914b), em uma crítica a este dispositivo de lei, de maneira simplificada afirma ser desumana a sua aplicação, pois o sono é um fenômeno de reação orgânica inevitável. Essa escolha de palavras não é por acaso, afirmar que algo é desumano engloba uma semântica precisa para explicar um mecanismo jurídico que pressupõe do agente algo que o seu organismo é incapaz de fazer.

Sendo assim, a mera existência de um mecanismo de punição claro ao sono pode gerar uma cultura institucional de privação de sono. Os policiais devido ao seu senso de dever anulam suas fraquezas para evitar a estigmatização pelos colegas (Assis; Roza; Bernardino, 2020). Quando sentem sono não possuem locais adequados de descanso e a pausa para o descanso não é institucionalmente reconhecida. O produto desta equação é um profissional cronicamente esgotado fisicamente e psicicamente, um quadro clínico de degradação amplamente documentado na literatura internacional de saúde ocupacional policial (Garbarino et al., 2019).

Ainda o policial militar se flagrado no delito de dormir em serviço sofre o escrutínio público pois notícias desse cunho tomam repercussão midiática imediata. Veja o caso de 2018 em que dois Policiais Militares foram presos em flagrante enquanto descansavam. Os policiais militares estavam descansando em um estacionamento de shopping de alto padrão, às 03:00, dentro da viatura.

Dois policiais militares foram presos na madrugada da última terça-feira por dormirem em um carro no estacionamento de um shopping em Curitiba. Dormir em serviço é considerado crime militar. Os policiais descansavam dentro do carro da PM no estacionamento de um shopping de alto padrão no bairro do Alto da Glória, em Curitiba. Por volta das 3h, os dois foram abordados por um oficial com patente maior. (Teixeira, 2018).

Este caso em especial foi investigado pela Polícia Militar do Paraná em inquérito e posteriormente virou ação penal. Embora a defesa de um policial nestas circunstâncias não seja uma tarefa difícil para advogados, só a abertura de inquérito por si só já é uma punição (Carnelutti, 2002). Neste caso não há só o risco de uma condenação e efeitos dela, há uma exposição pública, o peso de ser investigado e o desgaste psicológico. Tudo por consequência de algo imposto pela biologia a todos os seres humanos. Este dispositivo resulta em um policial militar estigmatizado criminalmente e com a saúde mental fragilizada pela exaustão crônica, depressão e ansiedade. (Ferreira; Dias, 2022). Enfrentando a humilhação do banco dos réus e o medo de perder o seu cargo. (Carnelutti, 2002) Esse fardo imposto ao

³ O "quarto de hora" no contexto militar brasileiro refere-se ao turno de serviço de sentinela ou guarda, geralmente com duração de 2 horas. Durante esse tempo, o militar fica em alerta, guardando o posto, muitas vezes alternando em ciclos de 2 horas de sentinela, 2 de descanso e 2 de força de reação.

policia militar é um gatilho documentado para o comportamento suicida na segurança pública. (Assis; Roza; Bernardino, 2020).

A prisão desses dois policiais militares não é uma ação isolada, fato este demonstrado na quantidade de inquéritos e processos na Vara da Auditoria da Justiça Militar Estadual do Paraná que desde 2022 instaurou 4 inquéritos com esta tipificação sendo que dois tiveram sua denúncia aceita pelo Ministério Público e viraram ação penal. Como comprova o levantamento de dados processuais realizado nos boletins gerais da VAJME. Os registros referem-se aos Inquéritos Policiais Militares (IPM) autuados sob os números 0003154-63.2023.8.16.0013, 0006408-73.2025.8.16.0013, 0019392-26.2024.8.16.0013 e 0021112-96.2022.8.16.0013; e às respectivas Ações Penais Militares originárias nº 0003325-20.2023.8.16.0013 e nº 0025807-93.2022.8.16.0013, todos vinculados à Vara da Auditoria da Justiça Militar do Tribunal de Justiça do Estado do Paraná (TJPR).

A punição ao militar que dorme em serviço sob o argumento que falhou em seu dever de alerta é justificada, por juristas clássicos como Soares (1939) e frequentemente ratificada em decisões atuais do Superior Tribunal Militar (Brasil, 2018; Brasil, 2020), na afirmação que a lei não pune o sono em si, mas o ato de deixar-se surpreender por ele. Essa delimitação aparenta sofisticação no ponto de vista dogmático penal, mas assume que o agente é dotado de vontade plena para passar de um estado de alerta para o estado de sonolência e que faz isso por escolha ou no mínimo por descuido totalmente evitável. Mas a ciência, diante de décadas de pesquisa, é unânime quando o assunto é o exercício de vontade em relação ao sono, você não o controla, você é nocauteado por ele (Vila, 2000b; Icao, 2016).

Para entender esse mecanismo é necessário analisar a neurobiologia por trás do ciclo de vigília e descanso. Em 1982 o estudo liderado por Alexander Borbély apresentou um modelo que atualmente ainda é amplamente usado como referencial para explicar a regulação do sono (BORBÉLY, 1982). Segundo Borbély o estado de alerta do ser humano é o resultado da interação constante de dois mecanismos inteiramente independentes de vontade consciente. O primeiro mecanismo é chamado de Pressão Homeostática, que na prática é uma espécie de contador biológico. A cada minuto que uma pessoa permanece acordada a pressão biológica para dormir aumenta. E o segundo processo é chamado de Processo C (Ritmo circadiano), que estabelece oscilações cíclicas no grau de alerta durante o dia (24 horas), esses ciclos são determinados pelo relógio biológico que é localizado no núcleo supraquiasmático do hipotálamo. (Icao, 2016)

Quando estão equilibrados esses dois mecanismos o organismo consegue manter um estado de vigília durante o dia e a noite passa ao estado de sonolência naturalmente. Então o problema central consiste em trabalhar além do nível suportável de pressão homeostática e em períodos em que o ciclo circadiano naturalmente impõe uma redução no estado de alerta. Com a soma desses dois fatores de desregulação ocorre o que a literatura chama de microsonos, episódios de sono incontroláveis e breves, que o cérebro simplesmente desliga a análise de informações visuais e auditivas, completamente independente da vontade do indivíduo (Icao, 2016). Que pontualmente podem ser administrados por um ser humano médio, mas são impossíveis de serem administrados cronicamente. Não existe disciplina ou treinamento que capacite o indivíduo a aguentar isso cotidianamente, pois não trata de uma capacidade treinável ou passível de adaptação (Van Dongen et al, 2003).

A Organização Internacional de Aviação Civil no seu manual de gestão de fadiga classifica a pressão homeostática como incontrolável. Sendo assim, a tese de possibilidade de gestão do sono pelo indivíduo sequer é cogitada pelo ICAO, pois quando o limiar de privação do sono é atingido, nenhum esforço de vontade é eficiente para impedir microsonos (Icao, 2016). Essa classificação é alarmante, pois a viação é conhecidamente uma das atividades de mais interesse ao se tratar de gestão de risco, e a entidade responsável por essa atividade sequer cogita impor aos seus agentes estas condições.

No âmbito militar o Exército dos Estados Unidos da América em 2020 publicou o manual de campo *Holistic Health and Fitness* (H2F), no qual introduziu o conceito de “prontidão de sono” que é compreendida como requisito central para a saúde do militar e um funcionamento cognitivo adequado. Nesse contexto, o descanso passa a ser um elemento estrutural para a prontidão militar, relacionando diretamente o descanso do militar à sua capacidade de executar missões, suportar fisicamente e mentalmente o combate. Identificamos então que o Exército dos Estados Unidos classifica o descanso como pressuposto institucional da operacionalidade e resiliência militar (Department Of The Army, 2020).

Ademais, cabe salientar que a própria escala noturna por si só é contrária à biologia humana. O corpo humano possui um relógio biológico programado para a vigília diurna e descanso noturno. Essa preferência do corpo pelo dia transcende culturas e eras. O relógio biológico manifesta-se de forma autônoma através da secreção de melatonina, da variação basal da temperatura corporal e das variações nos níveis de cortisol ao longo do ciclo de 24 horas (Borbély, 1982). Sob a ótica da cronobiologia, o trabalho noturno obriga o policial militar a operar durante a chamada Janela de Baixa Circadiana (WOCL - Window of Circadian Low), período de queda drástica e incontrolável do estado de alerta (ICAO, 2016). Em consequência, neste patrulhamento noturno, o policial militar naturalmente está mais suscetível a microssonos.

E por fim, essa cultura perversa também tem na sua gênese a incapacidade de autoavaliação imposta pela restrição crônica de sono. Após vários dias de restrição de sono o ser humano perde a capacidade de perceber o quão afetados eles já estão. Tornando-se incapazes de avaliar seu próprio estado funcional. Os estudos de Hans Van Dongen explicitam isso, após semanas de restrição de sono nosso cérebro “mente” para nós mesmos, e quando questionados achamos estar apenas sonolentos, mas em testes objetivos nossa atenção despenca vertiginosamente. Aplicando diretamente ao contexto, a disciplina não anula o déficit cognitivo gerado pela privação de sono.

Uma vez que a restrição crônica de sono a 6 horas ou menos por noite produziu déficits de desempenho cognitivo equivalentes a até 2 noites de privação total de sono, parece que mesmo uma restrição de sono relativamente moderada pode prejudicar seriamente as funções neurocomportamentais de vigília em adultos saudáveis. As avaliações de sonolência sugerem que os sujeitos não estavam, em grande parte, cientes desses déficits cognitivos crescentes, o que pode explicar por que o impacto da restrição crônica de sono nas funções cognitivas de vigília é frequentemente presumido como benigno. [...] Isso sugere que a dívida de sono talvez seja melhor compreendida como resultando em uma vigília adicional que possui um “custo” neurobiológico que se acumula ao longo do tempo. (Van Dongen et al., 2003, p. 117, tradução nossa).

Conforme demonstrado até agora, os estudos científicos são categóricos ao apontar que o sono não pode ser controlado. Então, quando o Estado insiste em agir contrário a estas limitações biológicas as implicações à segurança operacional surgem. As consequências da aplicação de um policial em privação de sono não são subjetivas ou hipotéticas, pelo contrário, são amplamente documentadas e mensuráveis. Mas o cerne do problema reside nas circunstâncias que essas consequências se tornam fatais, ceifando a vida dos policiais e terceiros.

A pesquisa principal neste assunto é a pesquisa australiana *Fatigue, Alcohol and Performance Impairment* dos autores Drew Dawson e Kathryn Reid (1997) que comparou equivalência de horas acordadas e a taxas de alcoolemia sanguínea. E os resultados são alarmantes, quando o assunto é a intoxicação cognitiva que o sono gera, após 17 horas acordado o comprometimento do desempenho motor e cognitivo é equivalente a intoxicação alcoólica de 0,05% de álcool no sangue. E após 24 horas de privação de sono a taxa sobe para 0,10%, valor considerado por diversos países

como incapacitante para dirigir veículos automotores. Então o policial que assume um turno de serviço no período noturno ao fim da sua jornada sequer poderia voltar para sua residência dirigindo seu carro, dado o grau de intoxicação que o próprio desempenho da função gerou.

Em uma pesquisa nos Estados Unidos e Canadá com 5000 policiais, conduzida por Rajaratnam et al. (2011), publicado na revista JAMA, e publicada no National Institute of Justice. 46% admitiram já ter tido episódios de microssono enquanto conduziam uma viatura. Deste grupo, 26% relataram uma recorrência mensal que varia entre um e dois apagões neurológicos ao volante. Ainda os dados publicados apontam que 4 a cada 8 policiais envolvidos em acidentes estavam com seu desempenho prejudicado devido a fadiga.

A privação de sono pode causar acidentes de trabalho. Um estudo descobriu que quatro de oito policiais envolvidos em acidentes e lesões no trabalho estavam com o desempenho prejudicado devido à fadiga. [...] Tais acidentes incluem batidas de automóveis que ocorreram devido ao comprometimento da coordenação olho-mão dos policiais e à propensão a cochilar ao volante. Outras lesões relacionadas ao trabalho decorrem de acidentes que ocorrem quando os policiais têm o equilíbrio e a coordenação prejudicados. (National Institute Of Justice, 2012, tradução nossa).

Em âmbito nacional o cenário é grave, pois estima-se que 40% dos acidentes em rodovias federais têm relação causal com o sono. Esse dado provém da Associação Brasileira de Medicina de Tráfego (ABRAMET) e a Polícia Rodoviária Federal (PRF). Temos então a sonolência ao volante como 3ª maior causa de acidentes de trânsito no Brasil (ABRAMET, 2019), o que agrava a já alarmante estatística nacional de oito acidentes por hora registrados apenas em rodovias federais (Agência Infra, 2026). Esses dados, por si só, justificam políticas públicas de gestão de fadiga em motoristas civis em geral, mas quando reduzimos esse cenário para policiais com privação de sono ao volante de uma viatura, que goza de privilégios em relação ao trânsito, esse problema toma proporções exponencialmente maiores.

Reduzindo ainda mais o escopo para o âmbito do Estado do Paraná, os indicadores apontam uma má gestão do descanso. Conforme os dados levantados por Silva et al. (2016 apud Martins, 2025, p. 18) 45% dos policiais relataram já ter sentido incapacidade de exercer suas funções devido à fadiga. Ainda 60% dos policiais militares da amostragem relataram distúrbios e problemas na qualidade do sono (MARTINS, 2025, p. 18). Levando em consideração que historicamente as instituições de segurança pública fomentam um ambiente de estigmatização da demonstração de vulnerabilidades físicas e psicológicas, tratando o cansaço como uma fraqueza moral (Assis; Roza; Bernardino, 2020) podemos abstrair que se 45% dos policiais romperam essa barreira cultural e declaram sua incapacidade operacional a prevalência real da fadiga na tropa é exponencialmente maior que a pesquisa pode captar. Esse nível crítico de esgotamento atinge todas as esferas do policiamento, com altas taxas de distúrbios do sono e uso de medicamentos estimulantes (Silva et al., 2018).

Os riscos operacionais não se limitam ao trânsito, eles estão presentes em um dos fatores mais importantes do serviço policial: a tomada de decisão em relação ao uso da força. O estudo feito por Blake e Cumella (2015) investigou a relação entre o uso da força letal e a qualidade do sono dos agentes e os resultados são notórios. Os policiais com má qualidade de sono e privação crônica decidem utilizar força letal com maior frequência em situações em que sua utilização não era estritamente necessária. Ainda a pesquisa constatou que não há uma preexistência de uma ética distorcida que explica esse comportamento e sim um comprometimento cognitivo resultado da privação de sono que reduz a capacidade de resposta a situações ambíguas, de maneira rápida, e de cogitar respostas não letais sob pressão (Blake; Cumella, 2009).

Ainda nessa linha de evidências podemos citar o estudo da pesquisadora Lois James (2018) que submeteu policiais fatigados e descansados a simulações complexas com desfecho de utilização de força. E também chegou nos mesmos resultados, os policiais descansados resolveram ocorrências de forma muito mais pacífica, na maioria das vezes, do que os policiais fatigados. As conclusões lógicas são que policiais fatigados têm sua velocidade de resposta comprometida, seu julgamento moral distorcido, uma incapacidade de percepção de nuances situacionais e, por fim, uma inabilidade decisional frente a uma ameaça real.

Observamos até aqui que a privação de sono prejudica o desempenho policial, que intoxica em níveis a ponto de embriagar, que microssonos são fenômenos incontrolláveis e que as consequências à segurança geral são preocupantes. O ponto a ser explorado então é a quem deve ser atribuída a responsabilidade objetiva. O Estado toma neste assunto uma posição de garantidor, pois é detentor de toda a gestão de escalas controle sobre o efetivo. (Cavaleri Filho, 2014). O Estado tem exclusividade sobre a capacidade gerencial dos seus servidores e ao impor um modelo punitivo distorce a lógica da Teoria do Risco Administrativo (Di Pietro, 2022). Em resumo o Estado omite-se do dever de gestão da fadiga e em seguida utiliza do Direito Penal Militar para punir os administrados que sucumbem diante do cansaço.

Nitidamente há um interesse público em relação ao resultado prático de ter um agente dormindo em seu posto de trabalho no sentido de punir e criar uma cultura de normalização da privação de sono. Mas ainda se visualizam poucas iniciativas em relação à causa do problema. Atualmente é inexistente, por parte da União, uma regulamentação de horas trabalhadas pelos profissionais da segurança pública, muito menos um arcabouço regulatório para o gerenciamento adequado da fadiga pelos agentes da segurança pública.

A constituição Brasileira define a quantidade máxima de horas trabalhadas para os trabalhadores urbanos e rurais, fixando em turnos máximos de 8 horas resultando em 44 horas semanais e 220 horas mensais (Art. 7 Inciso XIII - Constituição Federal, 1988). Mas ainda no texto constitucional no Artigo 42 submete os militares ao regime de dedicação exclusiva e prontidão permanente. Esse regime revoga aos militares, incluindo as polícias, o direito constitucional previsto para trabalhadores urbanos e rurais, por uma simples não extensão automática clara desta mesma limitação de carga horária (Brasil, 1988). Sendo omissa o legislador criou a dedicação exclusiva e a prontidão permanente, justificado no pretexto de que a segurança pública é um serviço contínuo e essencial, sendo assim autoriza ao empregador, o Estado, a desrespeitar os limites fisiológicos dos seus agentes. O Estado por sua vez consolida sua negligência administrativa, exime-se da gestão preventiva da saúde ocupacional e concentra os seus esforços exclusivamente na criminalização do descanso (Ferreira; Dias, 2022).

Ainda que tenhamos iniciativas estaduais de regulamentação de cargas horárias, a maioria dos estados da federação ainda segue os preceitos constitucionais. Essa anomalia constitucional vai de encontro diretamente aos Direitos Humanos do Policial. Direitos esses reconhecidos internacionalmente pela Declaração Universal dos Direitos Humanos (ONU, 1948) em seu Artigo nº 24, o famoso direito ao repouso, lazer e limitação razoável de horas trabalhadas. Ao suprimir esse direito o Estado contribui para desumanizar o Policial Militar, ataca sua dignidade humana e o trata como apenas um mero instrumento descartável da máquina estatal (Piovesan, 2018).

Uma omissão estatal desta magnitude tem impactos diretos no serviço prestado, como Martins (2025) enfatiza, a saúde de um agente de segurança impacta diretamente na qualidade do serviço prestado à sociedade. Ainda essa responsabilidade toma uma proporção ética garantidora, pois é dever da instituição assegurar as condições psicofísicas de seus agentes. Sendo assim, a instituição tem parcela de culpa em relação às consequências advindas das más condutas de um agente fatigado. Essa parcela ética da responsabilidade se explicita quanto ao uso de força excessiva, falhas de procedimento e erros de julgamento. Um agente com taxas de cortisol altas tende a cometer erros com nexo

causal claro à fadiga e esgotamento emocional. Obviamente este esgotamento não abrange questões éticas individuais, pois o sono não molda convicções.

A análise da rotina dos policiais militares deste artigo até este tópico só levou em consideração a jornada regular dos policiais militares, prevista em escala institucional. E constatamos que por si só o serviço rotineiro já gera uma fadiga extrema nos policiais militares, pois é normal nas Polícias Militares dos estados as escalas com carga horária superior a 8 horas e noturnas. O artigo de um Oficial da Polícia Militar do Paraná (PMPR), Lucas Augusto Guimarães Martins (2025), intitulado "A importância da qualidade do sono no desempenho operacional de policiais militares e a necessidade de otimização nas escalas de serviço", publicado no *Brazilian Journal of Development* apontou que 60% dos policiais paranaenses relataram problemas com a qualidade do sono e 45% afirmaram já ter se sentido incapazes de exercer suas funções com segurança devido à fadiga. Sendo assim, só o serviço rotineiro se torna um fardo pesado ao profissional da segurança pública.

No Paraná existe a escala extra da jornada oficial nas Polícias Militar e Civil, regulada pelo Decreto nº 7585 de 6 de maio de 2021. Essa escala é voluntária e efetuada fora da jornada normal de trabalho, por períodos de 6 horas e indenizada por valor estabelecido em decreto. Embora a definição de "jornada normal" não exista no ordenamento estadual, as escalas são oferecidas aos policiais de maneira semanal. Este mecanismo serve como meio de ganho financeiro, mas com toda certeza contribui para a degradação da saúde do sono do policial, pois é somada a rotina já desgastante do policial.

Ainda é normal entre os policiais o infame "Bico" que é geralmente realizado em funções de segurança privada. Que como destacam Silva e Vieira (2008) surgem da insatisfação quanto ao salário. Mas o problema reside na natureza destes serviços que devido a sua similaridade ao serviço policial compartilham dos mesmos índices de stress e exigências psicofísicas. Muniz (2011 p.8) destaca o impacto que as escalas extra jornadas irregulares têm na vitimização e letalidade policial, pois esses bicos funcionam como um segundo emprego limitando ainda mais o descanso já fortemente comprometido pela atividade principal policial somada a extra jornadas regulares.

Delfino et al., (2024) em revisão integrativa soma os bicos aos principais fatores de degradação mental dos policiais, juntamente aos turnos longos, obrigatoriedade de horas extras e irregularidades dos horários. A somatória desses fatores resulta na repetida exaustão crônica que constatamos ao longo desse artigo comprometendo seu desempenho pessoal/operacional com impactos documentados sobre os índices de depressão, ansiedade e comportamento suicida entre os profissionais da segurança pública.

Para corroborar esta afirmação destacamos o trecho do artigo Risco e (in)segurança na missão policial de Minayo e Adorno (2013) que contextualiza essa realidade de maneira mais ampla, afirmando que o exercício do bico mesmo que secundário tem impactos similares aos observados na jornada regular, então o policial que desempenha essa dupla função pode ser duplamente impactado por todos os sintomas observados e estudados nas jornadas regulares.

No mesmo sentido, o desempenho do chamado "bico", em geral exercício de atividades de segurança para o mercado privado nas horas de folga ou descanso da ocupação profissional oficial, exerce efeitos similares. A probabilidade que têm de sofrer graves lesões, traumas e mortes encontra respaldo nas altas taxas de óbito por violência de que são vítimas, dentro e fora de seu ambiente de trabalho e nos efeitos pós-traumáticos dos que continuam vivos. (Minayo; Adorno, 2013).

Como pudemos demonstrar é estritamente necessário a superação desse caráter punitivo do descanso a fim

de criar uma cultura de total condição de desempenho da atividade policial, em contraposição a cultura de desumanização do Policial Militar. Essa mudança drástica exige políticas institucionais voltadas à prevenção dos riscos operacionais da fadiga. Uma gestão de fadiga conforme analisamos perpassa pela solução dos seguintes pontos: Carga horária máxima, fracionamento de turnos longos, infraestrutura, garantia de janelas de recuperação e implantação de um sistema de gestão de fadiga.

Uma reestruturação das escalas de trabalho é de longe a solução mais óbvia para o problema da fadiga crônica. Assim as escalas dos policiais militares deveriam seguir preceitos básicos da biologia humana. Mitigação de serviços noturnos com compensação de no mínimo 48 horas e ainda um fator principal, períodos de descanso dentro do turno de trabalho.

Os períodos de descanso servem como pausas estratégicas, com este dispositivo as escalas podem até seguir seus modelos vigentes, escala de 12 horas e 24 horas, mas precisam ser divididas em períodos de 8 horas e com pausas de no mínimo 2 horas para descanso. Em relação a definição de horas trabalhadas e períodos de descanso temos ótimos exemplos no próprio Brasil. Estados como Minas Gerais, Bahia e Sergipe que diante da omissão constitucional legislaram a fim de estabelecer carga horária aos seus profissionais da segurança pública.

Recentemente o Estado de Minas Gerais teve uma legislação amplamente debatida na Lei Complementar nº 168/2022, que fixou a carga horária máxima em 160 horas mensais, quantitativo abaixo do limite constitucional a fim de reconhecer as peculiaridades do serviço policial. O Estado de Sergipe já havia legislado em prol das categorias da segurança pública na Lei Complementar nº 278/2016 que fixou o limite regular de trabalho em 180 horas mensais, também abaixo do quantitativo constitucional mensal, instituindo legalmente um banco de horas com o intuito de compensar os excessos que o Estado impõe aos policiais. Fora do âmbito militar, as polícias civis historicamente respeitam o estabelecido pela constituição. Mas há iniciativas como o Projeto de Lei 375/25 que propõe limitar a 144 horas mensais, justificado no stress e insalubridade que a atividade possui.

Os períodos de descanso servem como pausas estratégicas, com este dispositivo as escalas podem até seguir seus modelos vigentes, escala de 12 horas e 24 horas, mas precisam ser divididas em períodos de 8 horas e com pausas de no mínimo 2 horas para descanso. Este fracionamento de horário na prática é um desafio de recursos humanos que precisa ser protegido operacionalmente, pois para não haver descobertura do serviço prestado os efetivos teriam que aumentar consideravelmente. A pausa eficiente deve ser uma pausa que isola totalmente o funcionário da sua função, dando uma condição de total descanso. Esse obstáculo logístico já é constatado em direitos “simples”, a exemplo do horário de almoço e jantar, que dependem de um revezamento rigoroso para não haver horários sem viaturas disponíveis. Assim as equipes são autorizadas a se alimentar, mas com a ressalva de que caso necessário devem abandonar sua alimentação e atender ao chamado do dever.

Essa característica de prontidão é algo que explicita a vocação dos agentes, mas demonstra que um direito tão simples já é desafiador aos gestores de RH, imagine a implantação de pausas obrigatórias. Essas barreiras de gestão e de efetivo desincentivam e impedem os gestores a implantação de escalas pensadas para respeitar fatores biológicos.

A infraestrutura dos órgãos deve também acompanhar as políticas de gestão da fadiga, locais adequados para o descanso são cruciais para a eficácia dessas pausas. A simples autorização de descanso não é suficiente para a eficiência da pausa, seria necessário salas adequadas com isolamento total do ambiente externo. Essas salas de repouso poderiam ser difundidas em todas as unidades com profissionais da segurança, poderiam contar com camas adequadas, climatização e isolamento para que mesmo durante o dia a luz não viesse a atrapalhar o descanso. Essa estrutura poderia ter dupla função, acomodar profissionais em seu momento de descanso e servirem de local adequado para as refeições e momentos de decompressão.

Embora seja algo com aparência utópica, essas estruturas de descanso são algo normal em outras esferas. Por exemplo, em hospitais, as pausas são reguladas e gozadas em ambientes de total isolamento. A aviação proporciona dentro das aeronaves esse ambiente aos pilotos, que em pleno voo fazem pausas e descansam.

Refletindo sobre fadiga policial, conseguimos apontar como um dos fatores determinantes as condições salariais dos profissionais da segurança pública. Pois a fadiga como vimos até o momento não é um fenômeno autônomo e sim uma somatória de fatores, entre eles a condição salarial. Há uma equação econômica criada pelo estado que contribui para esgotamento profissional que diante de uma remuneração insuficiente busca rendas alternativas com trabalhos efetuados na extra jornada.

O Fórum Brasileiro de Segurança Pública divulgou em fevereiro de 2024 o Raio-X das Forças de Segurança que apresenta um panorama salarial das polícias que resulta em um salário líquido médio de R\$6.138,07. Esses números colocam a remuneração policial acima da média da população em geral, e esse é o principal argumento para encerrar uma discussão sobre o assunto na maioria das vezes. Mas se submetido a uma análise infimamente contextualizada constata-se que essa média é inflada com o salário de final de carreira, e de delegados/superintendentes/oficiais que recebendo salário perto do teto constitucional jogam a média salarial para cima. Mas a realidade na base de carreira, que é o policial que sofrerá os principais malefícios da fadiga, é outra. Dados do mesmo fórum mostram salários com diferença de mais de R\$1.000,00 abaixo da média, estado do Piauí por exemplo.

Ampliando a lupa de visualização para o âmbito internacional o Fórum apontou que se utilizarmos uma metodologia de comparação salarial através do chamado “poder de compra” e de uma cesta padronizada de bens e serviços, o salário brasileiro é pior dentre todos os países analisados. Sendo menor em porcentagem se comparada a países como a França, que apresenta um percentual superior em 78% ao salário brasileiro e os Estados Unidos da América que apresenta um percentual superior de 39,7%.

Com a implantação de carga horária máxima, fracionamento de escalas, garantias de janelas de recuperação e infraestrutura culminaram em um sistema de gestão da fadiga que poderia ser administrado pelos gestores dos profissionais da segurança. A partir dessas médias os gestores poderiam seguir o exemplo da aviação civil com a implementação de relatórios de fadiga e grupos de ação contra a fadiga. Esse sistema deverá seguir 3 princípios basilares: Política Institucional, controle de riscos e cultura institucional.

O primeiro princípio que trata da política institucional se consolida com uma declaração formal de comprometimento com a prevenção de fadiga entre os profissionais da segurança, poderia partir de lei orgânica da união que vinculasse os entes subordinados a respeito aos mecanismos de prevenção da fadiga, principalmente com a descriminalização do descanso.

O segundo princípio é o controle de riscos, após a implementação de uma política institucional o grupo de ação efetuará a fiscalização e operacionalização de todos os mecanismos de prevenção de fadiga. Há aspectos que seriam feitos de maneira geral, como a otimização de escalas. Mas há aspectos que precisam de prazo de operacionalização como o mecanismo de salas de descanso. Os relatórios de fadiga podem ser preenchidos pelos próprios profissionais, monitorando sua saúde e obtendo dados para averiguação das políticas de controle de fadiga. Já os grupos de ação podem ser multidisciplinares, compostos por profissionais de saúde e profissionais da segurança, coordenando e monitorando as ações de controle de fadiga. Ainda, esses grupos podem pedir exames de saúde específicos para profissionais que mesmo com a implementação das políticas de controle de fadiga continuaram apresentando altos níveis de intoxicação do sono. O grupo de ação pode ainda orientar o uso de estimulantes, desde a sua conscientização para um uso efetivo até a identificação de agentes que necessitam destes estimulantes e os prescrevem.

O terceiro princípio é a cultura institucional, após lei orgânica e implementação de todos os mecanismos de prevenção as instituições começarão a difundir uma cultura de incentivo ao descanso, de coibição de bicos e uma luta interna por melhorias das condições salariais.

3.0 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo teve como foco principal a análise acadêmica e crítica do conflito entre a normativa jurídica penal militar brasileira e a impossibilidade biológica de cumprir esta norma. Ao longo dessa pesquisa ficou evidenciado o descompasso entre a punição do descanso em serviço aos militares e falta de estrutura, de regulamentação de carga horária, de remuneração condizente ao cargo e de um sistema de gestão de fadiga.

A criminalização da conduta de dormir em serviço, embora se aplique exclusivamente aos militares, caracteriza uma obsolescência da norma tornando a sua aplicação prática totalmente contraproducente. A premissa que sustenta essa tipificação no código penal militar baseia-se na suposição que o descanso durante o turno de serviço caracteriza uma quebra voluntária do dever de alerta. Em confronto a esta ideia a literatura médica, cronobiológica e nas diretrizes de gestão de risco ocupacional desmonta essa premissa provando que, sob uma restrição severa de sono, a intoxicação do sono deixa de ser um exercício de vontade e se torna uma imposição fisiológica incontrolável.

As consequências da privação de sono para a segurança operacional foram amplamente exploradas. Sendo assim constatou-se que no âmbito da ciência a privação de sono é tida como nociva ao ser humano. Prova disso são as classes que possuem trabalho noturno, aviação e medicina, não impõem uma rotina pesada e privada de descanso aos seus funcionários. Mas mesmo diante de pesadas evidências o Estado continua impondo aos seus administrados uma rotina sobre-humana e assim divide com estes agentes responsabilidade de seus atos cometidos sob os efeitos da intoxicação gerada pela privação do sono.

Diante disso, este artigo propõe soluções que demandam mudanças estruturais grandes. Começando pelo congresso nacional com legislação vinculativa aos Estados, passando pelos Entes Federativos regulando essas leis para aplicação aos seus órgãos e culminando na aplicação prática pelos gestores e grupos de ação em seus órgãos. Embora a curva temporal seja longa, a solução demanda interesse estatal e obviamente de adequação orçamentária, pois a contratação de novos servidores e estrutura demandam investimento financeiro.

Por fim, conclui-se que criminalizar ou desincentivar o descanso no contexto de precariedade em que o serviço brasileiro é estruturado provou-se cientificamente insustentável, juridicamente inconsistente e operacionalmente contraproducente. O ser humano evoluiu por milhares de anos e sua fisiologia não pode ser moldada por uma vontade estatal, sendo necessário o pensamento inverso. A administração precisa reconhecer que seus Policiais Militares são seres humanos e moldar suas normas, efetivo e investimento a essa verdade.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA INFRA. **Rodovias federais registram 8 acidentes por hora, aponta levantamento.** *Agência iNFRA*, Brasília, 4 fev. 2026. Disponível em: <https://agenciainfra.com/blog/rodovias-federais-registram-8-acidentes-por-hora-aponta-levantamento/>. Acesso em: 19 fev. 2026.

ASSIS, Beatriz Barbosa de; ROZA, Ana Carolina Costa da; BERNARDINO, Adriana Vasconcelos da Silva. **Da farda ao fardo: estresse, ansiedade e depressão no cotidiano do policial militar.** *Revista Mosaico*, [s. l.], v. 11, n. 1, p. 72-

77, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.21727/rm.v11i1.2286>.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE MEDICINA DE TRÁFEGO (ABRAMET). **Mais de 40% dos acidentes de trânsito acontecem por sonolência, afirma a Abramet**. São Paulo: ABRAMET, 2019. Disponível em: <https://www.abramet.com.br/>. Acesso em: 19 fev. 2026.

BAHIA. Lei nº 14.394, de 16 de dezembro de 2021. **Modifica a estrutura organizacional da Polícia Militar da Bahia e altera dispositivos da Lei nº 7.990, de 27 de dezembro de 2001 (Estatuto dos Policiais Militares)**. Salvador, BA: Assembleia Legislativa do Estado da Bahia, 2021. Disponível em: <https://www.al.ba.gov.br>. Acesso em: 26 fev. 2026.

BLAKE, David; CUMELLA, Edward J. **Factoring fatigue into police deadly force encounters: decision-making and reaction times**. *Law Enforcement Executive Forum*, Macomb, v. 15, n. 3, p. 68-80, set. 2015.

BORBÉLY, A. A. **A two process model of sleep regulation**. *Human Neurobiology*, Berlim, v. 1, n. 3, p. 195-204, 1982.
BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidência da República, [1988]. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 26 fev. 2026.

BRASIL. Decreto-Lei nº 1.001, de 21 de outubro de 1969. **Código Penal Militar**. Brasília, DF: Presidência da República, [1969].

BRASIL. Superior Tribunal Militar. **Apelação nº 7000494-08.2018.7.00.0000**. Relator: Ministro Péricles Aurélio Lima de Queiroz. Brasília, DF, 23 de agosto de 2018. Disponível em: <https://www.stm.jus.br>.

BRASIL. Superior Tribunal Militar. **Embargos Infringentes e de Nulidade nº 7000185-16.2020.7.00.0000**. Relator: Ministro Carlos Vuyk de Aquino. Brasília, DF, 17 de setembro de 2020. Disponível em: <https://www.stm.jus.br>.

CARNELUTTI, Francesco. **As Misérias do Processo Penal**. Tradução de José Antônio Cardinalli. Campinas: Conan, 2002.

CAVALIERI FILHO, Sérgio. **Programa de Responsabilidade Civil**. 11. ed. São Paulo: Atlas, 2014.

DAWSON, Drew; REID, Kathryn. **Fatigue, alcohol and performance impairment**. *Nature*, Londres, v. 388, n. 6639, p. 235, jul. 1997. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/40775>. Acesso em: 18 fev. 2026.

DELFINO, F. A. P. et al. **Saúde mental relacionada ao trabalho de policiais militares: uma revisão integrativa**. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, São José dos Pinhais, v. 17, n. 7, p. e8300, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.55905/revconv.17n.7-145>. Acesso em: 19 fev. 2026.

DI PIETRO, Maria Sylvia Zanella. **Direito Administrativo**. 35. ed. Rio de Janeiro: Forense, 2022.

ESTADOS UNIDOS. Department of the Army. **FM 7-22: Holistic Health and Fitness**. Washington, DC: Headquarters, Department of the Army, out. 2020. Disponível em: https://armypubs.army.mil/ProductMaps/PubForm/Details.aspx?PUB_ID=1020968. Acesso em: 25 mar. 2026.

FERREIRA, C. S.; DIAS, M. G. **Estigma institucional e saúde mental na polícia militar**. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 27, p. 1-10, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v27i0.52288>. Acesso em: 25 mar. 2026.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **Raio-X das Forças de Segurança Pública do Brasil**. São Paulo: FBSP, 2024. Disponível em: <https://forumseguranca.org.br>. Acesso em: 19 mar. 2026.

GARBARINO, Sergio et al. **Sleep Quality among Police Officers: Implications and Insights from a Systematic Review and Meta-Analysis of the Literature**. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Basel, v. 16, n. 5, p. 885, mar. 2019. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/5/885>. Acesso em: 18 fev. 2026.

GUSMÃO, Chrysólito de. **A competência dos tribunais militares**. Rio de Janeiro: Typ. Litho. Pimenta de Mello, 1914a.
GUSMÃO, Chrysólito de. **O Direito Penal Militar Brasileiro e o Direito Penal Militar de Outros Povos Cultos**. Rio de Janeiro: Jacintho Ribeiro dos Santos Editor, 1914b.

ICAO – INTERNATIONAL CIVIL AVIATION ORGANIZATION. **Doc 9966: Manual for the Oversight of Fatigue Management Approaches**. 2. ed. Montreal: ICAO, 2016. Disponível em: <https://www.icao.int/safety/fatiguemanagement/FRMS%20Tools/Doc%209966.FRMS.2016%20Edition.en.pdf>. Acesso em: 18 fev. 2026.

JAMES, Lois; JAMES, Stephen M.; VILA, Bryan. **The impact of work shift and fatigue on police officer response in simulated interactions with citizens**. *Journal of Experimental Criminology*, Nova York, v. 14, n. 1, p. 111-120, mar. 2018.

LOBÃO, Célio. **Direito Penal Militar**. 3. ed. Brasília, DF: Brasília Jurídica, 2006.

MARTINS, Lucas Augusto Guimarães. **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*, Curitiba, v. 11, n. 1, jan. 2025.

MINAS GERAIS. Lei Complementar nº 168, de 19 de julho de 2022. **Altera a Lei nº 5.301, de 16 de outubro de 1969, que contém o Estatuto dos Militares do Estado de Minas Gerais, e dá outras providências**. Belo Horizonte, MG: Assembleia Legislativa do Estado de Minas Gerais, 2022. Disponível em: <https://www.almg.gov.br>. Acesso em: 26 fev. 2026.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; ADORNO, Sérgio. **Risco e (in)segurança na missão policial**. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 18, p. 585-593, 2013.

MUNIZ, J. O. **Vitimização, Letalidade e Saúde Ocupacional nas Polícias de São Paulo: Sugestões para um Programa de Ação Federativa**. Produto IV, Relatório Final, SENASP/MJ, São Paulo, jun. 2011.

MUNIZ, J. **Ser policial é, sobretudo, uma razão de ser: cultura e cotidiano da Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro**. 1999. Tese (Doutorado) – Instituto Universitário de Pesquisas do Rio de Janeiro (IUPERJ), Rio de Janeiro, 1999.

NATIONAL INSTITUTE OF JUSTICE (NIJ). **Sleep disorders, work shifts and officer wellness**. *NIJ Journal*, Washington, DC, 14 jun. 2012. Disponível em: <https://nij.ojp.gov/topics/articles/sleep-disorders-work-shifts-and-officer-wellness>. Acesso em: 19 fev. 2026.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Declaração Universal dos Direitos Humanos**. Adotada e proclamada pela Assembleia Geral das Nações Unidas (Resolução 217 A III) em 10 de dezembro de 1948. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/declaracao-universal-dos-direitos-humanos>. Acesso em: 26 fev. 2026.

PARANÁ. Decreto nº 7.585, de 6 de maio de 2021. **Institui a Diária Especial por Atividade Extrajornada Voluntária na Polícia Militar do Paraná**. Curitiba: Poder Executivo Estadual, 2021. Disponível em: <https://leisestaduais.com.br/pr/decreto-n-7585-2021-parana-institui-a-diaria-especial-por-atividade-extrajornada-voluntaria-na-policia-militar-do-parana>. Acesso em: 18 mar. 2026.

PARANÁ. Tribunal de Justiça (TJPR). Vara da Auditoria da Justiça Militar. **Consulta de processos de 1º Grau (Sistema PROJUDI)**. Curitiba, 2026. Disponível em: <https://projudi.tjpr.jus.br/>. Acesso em: 18 fev. 2026.

PIOVESAN, Flávia. **Direitos Humanos e o Direito Constitucional Internacional**. 18. ed. São Paulo: Saraiva, 2018.

RAJARATNAM, Shantha M. W. et al. **Sleep disorders, health, and safety in police officers**. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, Chicago, v. 306, n. 23, p. 2567-2578, dez. 2011. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/1104738>. Acesso em: 19 fev. 2026.

ROMEIRO, Jorge Alberto. **Curso de Direito Penal Militar: parte geral**. Rio de Janeiro: José Konfino, 1994.

ROSSETTO, Enio Luiz. **Código Penal Militar Comentado**. 2. ed. São Paulo: Editora Revista dos Tribunais, 2015.

SERGIPE. Lei Complementar nº 278, de 1º de dezembro de 2016. **Fixa o subsídio mensal dos Servidores Militares do Estado de Sergipe, nos termos do art. 144, § 9º da Constituição Federal, e dá outras providências**. [Institui regras sobre a Retribuição Financeira Transitória pelo Exercício Eventual de Atividade Extraordinária - RETAE]. Aracaju, SE: Assembleia Legislativa do Estado de Sergipe, 2016. Disponível em: <https://al.se.leg.br>. Acesso em: 26 fev. 2026.

SILVA, Flávia Batista da et al. **Avaliação do sono em um grupo de policiais militares de elite**. *Acta Paulista de*

Enfermagem, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 153-161, abr. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/d7tm4JSyGgnpMmCMGLtXdMm/>. Acesso em: 19 fev. 2026.

SILVA, M. B. da; VIEIRA, S. B. **O processo de trabalho do militar estadual e a saúde mental**. *Saúde e Sociedade*, v. 17, n. 4, p. 161-170, 2008.

SILVA, R. L.; COSTA, A. D.; SANTOS, L. C. **O impacto da privação de sono na saúde dos policiais militares: análise em uma amostra de unidades operacionais no Brasil**. *Revista de Saúde Pública*, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/dsci/a/fMCh3D4XZVzFVbHZMZf7Xz/?lang=pt>. Acesso em: 28 set. 2024.

SOARES, Galdino Macedo. **Código Penal Militar Comentado**. Rio de Janeiro: Imprensa Nacional, 1939.

SOARES, Oscar de Macedo. **Código Penal Militar da República dos Estados Unidos do Brasil Commentado**. Rio de Janeiro: Livraria Garnier, 1920.

TEIXEIRA, Lucas Borges. **PMs são presos por dormir em estacionamento de shopping em Curitiba**. *UOL Notícias*, São Paulo, 4 abr. 2018. Disponível em: <https://noticias.uol.com.br/cotidiano/ultimas-noticias/2018/04/04/pms-sao-presos-por-dormir-em-estacionamento-de-shopping-em-curitiba.htm>. Acesso em: 18 fev. 2026.

VAN DONGEN, Hans P. A. et al. **The cumulative cost of additional wakefulness: dose-response effects on neurobehavioral functions and sleep physiology from chronic sleep restriction and total sleep deprivation**. *Sleep*, Darien, v. 26, n. 2, p. 117-126, mar. 2003.

VILA, Bryan. **Impact of Sleep Deprivation on Police Performance**. *National Institute of Justice Journal*, Washington, DC, n. 245, p. 18-22, nov. 2000a.

VILA, Bryan. **Tired Cops: the importance of managing police fatigue**. Washington, DC: Police Executive Research Forum, 2000b.

DECLARAÇÃO DE USO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Nós, Leandro Moya Vasconcelos e Rodrigo Gogola Schmidt Dos Santos autores do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado A Criminalização do Descanso: Dualidade entre O Sono Como Conduta Criminalizada No (Art. 203 Do CPM E As Evidências Científicas Sobre A Privação De Sono Nos Profissionais De Segurança Pública, apresentado no âmbito da especialização em segurança pública e políticas sobre drogas da universidade federal de juiz de fora (ufjf), declaramos, para os devidos fins, que:

Durante o desenvolvimento deste trabalho, foram utilizadas (ou não foram utilizadas) ferramentas de Inteligência Artificial, conforme descrito a seguir:

Ferramentas utilizadas:

(X) Houve utilização das seguintes ferramentas: Google Gemini. Chat GPT e NotebookLM

Finalidades do uso:

(X) Exploração inicial de ideias

(X) Busca e/ou triagem de literatura

(X) Leitura assistida e/ou elaboração de resumos (com conferência humana)

(X) Revisão linguística e/ou apoio à normalização de referências

(X) Tradução técnica (com revisão humana)

Declaramos que a utilização de ferramentas de Inteligência Artificial ocorreu exclusivamente como apoio, não substituindo a autoria intelectual humana. Todo o planejamento, a supervisão, a validação das informações, a interpretação dos dados e a redação final do trabalho são de inteira responsabilidade dos autores.

Declaramos, ainda, que o uso dessas ferramentas respeitou os princípios éticos da pesquisa acadêmica, não envolvendo práticas como plágio, fabricação ou manipulação de dados, nem qualquer procedimento que comprometa a integridade científica do trabalho.

Estamos cientes de que a omissão ou a prestação de informações incorretas poderá implicar as providências acadêmicas cabíveis, conforme as normas institucionais vigentes.

Juiz de Fora, 13 de abril de 2026.

LEANDRO MOYA VASCONCELOS

RODRIGO GOGOLA SCHMIDT DOS SANTOS