



**POLÍCIA MILITAR DO DISTRITO FEDERAL
INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS POLICIAIS**

**A PRÁTICA DO ESPORTE ORIENTAÇÃO COMO PREVENÇÃO E
TRATAMENTO DE POLICIAIS MILITARES COM PROBLEMAS DE SAÚDE
MENTAL**

Autor: CAD PM Rafael Augusto Pollini - Especialista
Orientador: MAJ QOPMS Rodrigo Ramos Araújo - Especialista
Coorientadora: Zilta Diaz Penna Marinho - Especialista

Brasília/DF
2021



RAFAEL AUGUSTO POLLINI

**A PRÁTICA DO ESPORTE ORIENTAÇÃO COMO PREVENÇÃO E
TRATAMENTO DE POLICIAIS MILITARES COM PROBLEMAS DE SAÚDE
MENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de graduação em Ciências Policiais do Instituto Superior de Ciências Policiais, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Ciências Policiais.

Orientador: Dr. Rodrigo Ramos Araújo (Major PMDF)

Coorientadora: Zilta Diaz Penna Marinho

Brasília/DF
2021

RAFAEL AUGUSTO POLLINI

**A PRÁTICA DO ESPORTE ORIENTAÇÃO COMO PREVENÇÃO E
TRATAMENTO DE POLICIAIS MILITARES COM PROBLEMAS DE SAÚDE
MENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de graduação em Ciências Policiais do Instituto Superior de Ciências Policiais, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Ciências Policiais.

BANCA EXAMINADORA

Professor Orientador: Dr. Rodrigo Ramos Araújo (Major PMDF)

Professora Coorientadora: Zilta Diaz Penna Marinho

Examinador Externo: André Gustavo Oliveira Garbi (Major PMDF)

A PRÁTICA DO ESPORTE ORIENTAÇÃO COMO PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE POLICIAIS MILITARES COM PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL

RAFAEL AUGUSTO POLLINI

RESUMO

Este trabalho analisa a prática do esporte Orientação como prevenção e tratamento de policiais militares com problemas de saúde mental. Tal abordagem se justifica na medida em que poderá colaborar efetivamente na recuperação e retorno do policial militar às condições normais de trabalho, revelando-se como um grande contributo para a Instituição e seus policiais. O objetivo deste estudo é verificar se um programa de desenvolvimento de competências psicológicas por meio da Orientação, pode contribuir para recuperar o policial militar diagnosticado com depressão, estresse ou ansiedade, tornando-o apto para o serviço ativo. Este intento será conseguido através da pesquisa com finalidade aplicada, objetivos que a classificam como descritiva e exploratória, abordagem qualitativa, método hipotético-dedutivo, e procedimento de pesquisa bibliográfica e documental. A pesquisa demonstrou que 92,7% dos participantes do questionário aplicado, praticam algum tipo de atividade física; e 100% acreditam que a atividade física pode contribuir no tratamento de policiais militares com problema de saúde mental, bem como no êxito da implementação da atividade física como uma ferramenta de auxílio. A partir da revisão bibliográfica e do questionário em comento, recomenda-se a aplicação do Programa de Iniciação à Orientação para policiais com problemas de saúde mental, o qual poderá contribuir diretamente para o desenvolvimento dos processos psicológicos de tomada de decisão, memória e estratégias de coping/confronto.

Palavras-chave: Orientação. Atividade Física. Saúde mental.

1. INTRODUÇÃO

A atividade policial militar é dotada de características peculiares. Desenvolve-se por meio de plantões, operações complexas, jornadas longas, desgastantes e muitas vezes no período noturno. Soma-se a isso, um ambiente de trabalho por vezes estressante, situações de tensão constante, pressões sociais, a convivência com a morte, e o próprio risco inerente à profissão, seja por lidar com a violência ou pela rotina do serviço.

Tais particularidades que representam a realidade da profissão, podem desencadear graves problemas de saúde aos policiais militares. Atualmente, no âmbito da Polícia Militar do Distrito Federal (PMDF), os policiais militares diagnosticados com ansiedade, estresse ou depressão, são apresentados ao Centro de Assistência Psicológica e Social (CAPs), no Programa de Resgate da autoestima e valorização da vida (PRAEV-VIDA), o qual atua no acolhimento e tratamento desse policial.

Este trabalho analisa a prática do esporte Orientação como prevenção e tratamento de policiais militares com problemas de saúde mental. Nesse sentido, buscou responder à seguinte pergunta: como o esporte Orientação pode auxiliar no combate aos prejuízos de policiais militares com problemas de saúde mental? Tem como hipótese: o desenvolvimento de um programa capaz de fomentar competências psicológicas por meio da Orientação, pode contribuir para recuperar o policial militar diagnosticado com depressão, estresse e ansiedade, tornando-o apto para o serviço ativo.

Tal abordagem é devida ao fato de que policiais militares são afastados do serviço por motivo de saúde mental constantemente. Considerando que a atividade policial militar pode trazer fatores desencadeantes de transtornos comportamentais e mentais, como o estresse, ansiedade, depressão e suicídio, é possível inferir que os cuidados com a saúde mental são de fundamental importância para o policial militar, pois está ligada diretamente ao bem-estar físico e social.

O principal objetivo deste trabalho é verificar se um programa de desenvolvimento de competências psicológicas por meio da Orientação, pode contribuir para recuperar o policial militar diagnosticado com depressão, estresse e ansiedade, tornando-o apto para o serviço ativo. Além disso, também irá definir a atividade policial no âmbito nacional e sua natureza; compreender o conceito de incidente crítico e transtorno de estresse pós-traumático; conhecer a realidade da Polícia Militar do Distrito Federal no que diz respeito aos policiais militares com problemas de saúde mental; entender o conceito, origem e dinâmica da Orientação; demonstrar a possibilidade de desenvolver competências psicológicas através da Orientação; e apresentar

um Programa de iniciação à Orientação para policiais militares diagnosticados com problemas de saúde mental.

Este propósito será conseguido a partir da pesquisa. Quanto à **finalidade**, trata-se de pesquisa *aplicada*, porquanto procura-se desenvolver um Programa de Orientação, um método aplicável à policiais militares em tratamento de saúde mental. Sobre os **objetivos**, a presente pesquisa é *descritiva*, pois é baseada em assuntos teóricos, pesquisa em livros e outros trabalhos acadêmicos que já existem sobre o assunto; e *exploratória*, uma vez que, além da realização de pesquisa bibliográfica, foi feita a aplicação de um questionário, para levantar dados que ainda não estão escritos nos livros. No que tange à **abordagem**, é *qualitativa*, pois serão analisados, de forma crítica e valorativa, os dados coletados para chegar à conclusão. Utiliza-se o **método hipotético-dedutivo**, tendo sido identificado um problema e estabelecida a hipótese que pode solucioná-lo. Por último, no que diz respeito aos **procedimentos**, a pesquisa é *bibliográfica*, pois permite obter informações acerca do que já foi estudado sobre o assunto, e tem como base a seleção de trabalhos científicos já publicados por meios escritos e eletrônicos, como artigos de revistas e sítios eletrônicos, e livros; também é uma pesquisa *documental*, pois recorre a tabelas estatísticas, jornais, revistas, relatórios, fotografias, vídeos de programas de televisão, etc.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. A ATIVIDADE POLICIAL NO ÂMBITO NACIONAL

De acordo com o Anuário Brasileiro de Segurança Pública (2019, p.49) editado pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública, no ano de 2018, 343 agentes da Polícia Civil e da Polícia Militar foram assassinados quando estavam em serviço ou não. Desse total, 299 eram policiais militares, dos quais 256 morreram quando não exerciam a atividade policial, enquanto 87 foram assassinados durante o serviço. Isso significa que, no Brasil, um policial é morto de forma violenta por dia.

Destaca-se também o registro de 104 suicídios de policiais no ano de 2018, demonstrando que houve mais policiais vítimas de suicídio do que mortos no exercício da profissão (87). Além disso, foi constatado um aumento de 42,5 % em relação a 2017, quando foram registradas 73 ocorrências de suicídio. Nesse sentido, torna-se adequada a seguinte citação do Anuário Brasileiro de Segurança Pública, *in verbis*:

[...] o fato de serem policiais e estarem armados faz destes profissionais vítimas em potencial de delinquentes que, seja na busca por vingança, seja no pagamento de dívidas com o crime organizado ou mesmo na busca pela sua arma, atacam estes profissionais, o que ocorre exatamente no momento em que este se encontra de folga, portanto sem a suposta proteção da farda, da viatura ou de seus colegas. (ANUÁRIO BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA, 2019, p. 49)

O cenário em que o policial militar está inserido reflete diretamente na qualidade de sua saúde mental. Para ilustrar essa situação, uma reportagem do programa de televisão Fantástico, mostrou que 16.026 agentes foram afastados das Polícias Militares do Brasil no ano passado por causa de problemas psiquiátricos, uma média de 43 policiais militares por dia no país. (RAIMUNDI, 2019)

Será abordado em seguida as informações, peculiaridades e características necessárias para compreender a natureza da atividade policial.

2.2. A NATUREZA DA ATIVIDADE POLICIAL

Os dados apontados demonstram que os policiais militares em pleno exercício de sua profissão podem adquirir problemas de saúde mental. Ana Carolina Raimundi afirma que “[...], os policiais são os profissionais que mais sofrem de estresse, pois estão ‘constantemente expostos ao perigo, à agressão e à violência, devendo frequentemente intervir em situações de problemas humanos de muita tensão’.” (RAIMUNDI, 2019)

Essa realidade é bem descrita pelo Caderno técnico de tratamento do transtorno de estresse pós-traumático, criado pela Secretaria Nacional de Segurança Pública, *in verbis*:

Especialistas são unânimes em afirmar que as atividades dos profissionais de Segurança Pública são tidas como uma das ocupações mais estressantes, devido à exigência de elevada especialização e às circunstâncias de trabalho adversas, nas quais se faz de tudo, com grande carga de responsabilidade e pouca autoridade para a decisão. Lidar com emergências, exige elevada capacidade de lidar com mudanças, pois, nas situações-limite, o desafio é a superação da impotência e do desamparo. (ALBUQUERQUE, 2019, p. 12)

Na mesma direção, destaca-se também o seguinte excerto do Caderno técnico de tratamento do transtorno de estresse pós-traumático:

[...] observa-se que trabalhar em Segurança Pública é de fato um risco à saúde visto ser uma profissão considerada de alto risco. Este pode ser sinalizado não apenas por uma ameaça física direta, mas também por uma ameaça à autoestima ou à dignidade /como tratamento injusto ou grosseiro, insulto ou humilhação por parte tanto da sociedade civil e da própria instituição e a frustração da não realização de objetivos profissionais. Esses sentimentos podem ser reforçados pela sensação de insegurança

da população que, com base nas informações, hoje vinculadas em tempo real nos meios de comunicação, contestam e criticam o aparato da Segurança Pública e avaliam negativamente os profissionais da polícia. [...]. (ALBUQUERQUE, 2019, p. 77-78)

Será tratado no próximo tópico sobre o que caracteriza um incidente crítico e o desenvolvimento de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).

2.3. INCIDENTE CRÍTICO E TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS TRAUMÁTICO – TEPT

Por iniciativa da Secretaria Nacional de Segurança Pública e do Ministério da Justiça e Segurança Pública, foi elaborado o Caderno Técnico de tratamento do transtorno de estresse pós-traumático. Atentando-se para o cenário de “tensão e constantes exposições ao perigo, à agressão e à violência, tornando a tarefa bastante propícia à produção de transtornos psíquicos” (ALBUQUERQUE, 2019, p. 5), trata-se de um verdadeiro guia de ações e procedimentos de intervenção no enfrentamento da ocorrência de incidentes críticos no cotidiano dos agentes bem como da prevenção do estresse pós-traumático.

O manual ora mencionado comprova que a natureza da atividade policial militar pode acarretar graves problemas de saúde, tornando-se indispensável a seguinte transcrição:

Deve-se levar em consideração que nosso maior patrimônio é o capital humano e a excelência das ações de Segurança Pública depende do bem-estar e da qualidade do trabalho do profissional. A natureza do trabalho do profissional de Segurança Pública e o risco exigido tornam necessário o desenvolvimento de certas habilidades, como prontidão para iniciativas, raciocínio rápido para uso de alternativas na solução dos problemas, concentração para dominar a situação, criatividade, trabalho em equipe. Por ser estressante e demandar contínua atenção, o trabalho desse profissional tem características especiais que trazem consequências de natureza fisiológica, como grande quantidade de toxinas derramadas na corrente sanguínea a cada enfrentamento decorrente da atuação profissional, resultado do desequilíbrio biológico causado pelo estresse; de natureza psicológica expressa no medo (fugir ou enfrentar o risco) e na raiva (descontrole emocional) vividos na situação de risco e na identificação emocional com a vítima e também consequências legais relativas à pressão pelos prazos de entrega dos procedimentos à Justiça e nos depoimentos em audiências jurídicas para os quais são intimados a comparecer. (SILVA et al, 2006, p. 14)

O policial militar em sua atividade rotineira experimenta o denominado “incidente crítico”. Podendo atingir o policial de forma direta ou secundária, trata-se de um “acontecimento emocionalmente significativo, inesperado e traumático que ameaça de forma grave a sua própria vida e a segurança de terceiros, sendo capaz de desencadear sofrimento incomum em uma pessoa saudável [...]”. (ALBUQUERQUE, 2019, p. 14). É o caso, por exemplo, do contato direto com ocorrências de violência, acidentes, homicídios e suicídios.

Diante disso, “o vivenciar ou testemunhar um incidente crítico pode provocar reações emocionais intensas que interferem na capacidade de funcionar adequadamente.” (ALBUQUERQUE, 2019, p. 14)

Na busca de uma solução para esse problema, foi criado o Protocolo Nacional de Intervenção em Incidentes Críticos para Prevenção e Tratamento do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) nas Instituições de Segurança Pública brasileiras, o qual atua tanto na prevenção quanto no enfrentamento das sequelas decorrentes dos incidentes críticos vivenciados pelos profissionais de segurança pública. (ALBUQUERQUE, 2019, p. 17)

Para entender melhor, o TEPT pode ser definido como uma “resposta tardia e/ou protraída a um evento ou situação estressante (de curta ou longa duração) de natureza ameaçadora ou catastrófica que, reconhecidamente, causaria extrema angústia em qualquer pessoa.” (ALBUQUERQUE, 2019, p. 76). De acordo com a publicação do DSM-V (2013), sua classificação é referida como “Transtorno Relacionado a Trauma e a Estressores”. “Os transtornos relacionados a trauma e a estressores incluem transtornos nos quais a exposição a um evento traumático ou estressante está listada explicitamente como um critério diagnóstico [...]”. (ALBUQUERQUE, 2019, p. 16). Ou seja, o TEPT possui como característica precípua o desenvolvimento de sintomas característicos após a exposição a um ou mais eventos traumáticos.

2.4. A REALIDADE DA PMDF

Outra matéria jornalística, do programa de televisão Globo Comunidade DF, com o título “Pelo menos dois PMs são afastados por dia por problemas de saúde mental no DF”, retrata as particularidades do assunto “saúde mental do policial militar” especialmente no âmbito da Polícia Militar do Distrito Federal (PMDF). (YOSHIMINE, 2020)

De acordo com o referido noticiário, atualmente a PMDF possui um déficit de 7.127 policiais militares em seu efetivo. Com a falta de policiais, sobra trabalho. Somente no ano de 2018, a PMDF atendeu 188.163 ocorrências, uma média de 15.680 por mês ou 522 por dia. A partir desse quadro, Patrícia Cruz, psicóloga especializada em saúde mental de forças de segurança, faz o seguinte comentário: “sobrecarga de trabalho, privação de sono, privação de família, privação de lazer, e aí a gente começa a ter problema em casa, as esposas começam a ficar extremamente irritadas por conta dessa ausência paterna”. (YOSHIMINE, 2020)

Ainda de acordo com a reportagem em comento, no período de 01/07/2014 a 01/07/2019, 3.377 PMs foram afastados do serviço por motivo de saúde mental. O tempo total

de afastamento foi de 418.295 dias, uma média de 123,86 dias ou 4 meses por policial. Além disso, nesse mesmo espaço de tempo, 2.096 policiais foram readaptados para serviços administrativos. (YOSHIMINE, 2020)

Os últimos dados oficiais informados pela PMDF, através do Centro de Perícias e Saúde Ocupacional – Seção de Estudo em Saúde do Trabalho, no dia 6 de janeiro de 2021, no Processo SEI nº 00054-00120005/2020, demonstram que no ano de 2020, houve uma média diária de 5 (cinco) policiais militares em restrições médicas por motivos psiquiátricos. E sobre a estatística anual de absenteísmo por doenças psiquiátricas, nos últimos 5 (cinco) anos - período compreendido entre os anos de 2016 e 2020 – o tempo total foi de 425.081 dias perdidos. (GDF/PMDF, 2021)

Para prevenir casos de depressão, síndrome do pânico, suicídio na tropa, a PMDF possui diversas ações que têm início na seleção dos candidatos ao ingresso na Instituição. Antes de entrar na PMDF o aprovado passa por uma bateria de exames, entre eles avaliações psicológicas e neurológicas. Depois que entra, o policial faz exames de saúde a cada dois anos. E, durante a carreira de policial militar, quem tem boas condições físicas e psicológicas passa, em média, 15 vezes por avaliações gerais de saúde. (YOSHIMINE, 2020)

A PMDF conta com o Programa de Saúde Integral e Valorização da Vida, para tratar o policial em várias áreas, com assistência médica, psicológica e religiosa. Entre as ações, destacam-se cursos como o “Transformação - Inteligência Emocional Prática”, bem como “ajudantes” que estão sendo treinados para detectar casos de depressão e outros transtornos dentro do quartel. O Tenente Coronel Gisleno de Faria, da Coordenação do Programa explica: “nós criamos um grupo de pessoas que a gente chama de sentinelas, capacitadas para identificar situações de risco.” (YOSHIMINE, 2020)

Segundo Miranda (2016, p. 76) ao abordar a inter-relação existente entre a saúde do policial militar e sua qualidade de vida, afirma que o “conceito de qualidade de vida está associado a hábitos saudáveis, à satisfação na vida familiar, profissional e ambiental.” Nesse sentido, torna-se evidente que a prestação de uma segurança pública de excelência à sociedade está condicionada, entre outros fatores, ao cuidado com a saúde (física e mental) e a valorização do principal ator nesse processo: o capital humano.

2.5. O ESPORTE ORIENTAÇÃO

2.5.1. A origem

No que diz respeito à parte histórica, foi no ano de 1912 que as bases de origem do esporte Orientação começaram a se formar. A partir da iniciativa do Major Killander, de nacionalidade sueca, foi inserida a leitura de mapas nas corridas de maratona. Apesar disso, é sabido que o seu surgimento se dá em tempos mais remotos. Por isso, merece ser citada a lição de Antônio Aires:

Os registos indicam que terá sido em Bergen, na Noruega, no dia 31 de outubro de 1897, que se organizou a primeira actividade desportiva de Orientação. Os países nórdicos são, ainda hoje, aqueles onde a modalidade tem maior implantação, mobilizando um número de praticantes que coloca a Orientação entre os cinco desportos mais praticados na Escandinávia. A maior prova do mundo, o “O-Ringen”, realiza-se anualmente na Suécia com um número de participantes que chegou a alcançar os 25.000. (AIRES et al., 2011, p. 6).

Esse registro histórico pode ser confirmado a partir das lições de Vanessa Conrado Montalvão Torres:

[...]O Esporte Orientação começou na Suécia por volta de 1918. Conta-se que um corredor de fundo, matemático, considerando que o tempo gasto em praticar a atividade era um tempo perdido para a mente, resolveu começar a solucionar problemas de matemática enquanto corria. Este corredor pode ter sido a gênese das corridas de orientação. O sueco, Major Killander foi considerado o “pai da orientação” como atividade esportiva. Observando a queda dos concorrentes a corridas através do campo decidiu usar a natureza para motivar a participação nessas competições criando uma espécie de caça ao tesouro. Em 1922, realizou-se o primeiro campeonato distrital na Suécia e em 1937, o primeiro campeonato nacional desse mesmo País. Os governantes suecos percebendo as vantagens deste desporto oficializaram a introdução da modalidade nos currículos escolares em 1942. Em 1961, foi fundada a Federação Internacional de Orientação durante um encontro em Copenhague. (TORRES, 2010, p. 21)

2.5.2. Conceito e dinâmica da orientação

A Orientação é um esporte em que o praticante, denominado “orientista”, deve passar por pontos de controle marcados em um determinado terreno, no menor tempo possível, com o auxílio apenas de um mapa e de uma bússola. A modalidade exige tanto preparo físico como também capacidade de raciocínio para escolher as melhores rotas de seu trajeto. Por essa razão, “a Orientação é conhecida como um esporte que trabalha o corpo e a mente”. (JUNIOR & SUSAMARA, 2019, p. 2).

O autor português Aires, de maneira bem didática, explica o que é a Orientação:

Na partida, cada praticante recebe um mapa específico de Orientação onde estão marcados pequenos círculos que correspondem a pontos de controle. Estes são materializados no terreno pelas “balizas” (prismas de cores laranja e branca) que têm

de ser visitados na ordem indicada. Para permitir que a prova seja efetivamente aberta a todos, existem sempre diversos percursos adaptados à condição física e técnica de cada participante.

A Orientação pode ser praticada em qualquer lugar desde que exista um mapa de Orientação dessa área. Floresta, montanha, montado, zona urbana, qualquer local é adequado para a sua prática. O terreno deve ser agradável e com pormenores de relevo e de vegetação, e possuir características que o tornem acessível a todos os grupos, desde o que se inicia na modalidade àquele que a pratica ao mais alto nível.

As provas em parques ou jardins citadinos e em áreas urbanas, embora reduzam o contacto com a natureza, são cada vez em maior número conferindo mais visibilidade às competições.

As provas de Orientação são, regra geral, realizadas durante o dia. No entanto existem também provas nocturnas. (AIRES et al, 2011, p. 5).

Na mesma linha de raciocínio, a definição de Dias Júnior e Susamara Moreno, são bastante esclarecedoras, *in verbis*:

A Corrida de Orientação ou simplesmente Orientação é uma modalidade desportiva a qual o competidor, também conhecido como orientista, tem como objetivo a passagem por uma sequência de pontos de controle distribuídos no terreno, os quais são identificados no mapa, tendo o atleta a total liberdade, dentro dos limites das regras, de escolher o melhor caminho para concluir seu percurso. Vence a prova aquele que realizar o percurso no menor tempo possível, não esquecendo que o competidor só poderá ser auxiliado pelo mapa e pela bússola.

Na prática, o atleta deve desloca-se pelo terreno escolhendo a melhor rota diante das informações que o mapa apresenta, tendo como obrigação a passagem por todos os pontos de controle na ordem crescente. Diante disto, a Orientação pode ser considerada como uma corrida de estratégia, onde o competidor terá de raciocinar qual o melhor caminho seguir dentro do ambiente de competição, que poderão ser naturais, como florestas, cerrados, restingas e etc., em áreas urbanas ou uma mesclagem de naturais e urbanas. (JUNIOR & SUSAMARA, 2019, p. 2)

Vale registrar ainda as características do que é o esporte Orientação, segundo Torres (2010, p. 20-21):

O Esporte Orientação é um esporte individual no qual os competidores navegam de forma independente através do terreno desconhecido, com o auxílio de uma bússola e um mapa, preparado para esta finalidade (Pasini & Dantas, 2003; CBO, 2012). Os competidores devem visitar uma série de pontos de controle marcados no terreno no menor tempo possível e o percurso é definido somente após a localização dos pontos de controle que não é revelado aos competidores antes de suas partidas (CBO, 2012).

Os praticantes deste desporto são divididos em categorias, segundo o sexo, idade e nível técnico, sem discriminar classe social e/ou escolaridade, proporcionando assim uma igualdade entre os participantes. O referido esporte é uma atividade física bastante favorável para o desenvolvimento físico e mental do indivíduo, em todas as idades e categorias, podendo ser praticado por toda família de todas as regiões do mundo (CBO, 2005). [...]. (TORRES, 2010, p. 20-21).

De acordo com as Regras para Competições de Orientação Pedestre (ROP) – Edição 2020, da Confederação Brasileira de Orientação (CBO), traduzidas pela Confederação Brasileira de Orientação (CBO), a Regra 1 apresenta a definição do esporte Orientação:

Orientação é um esporte no qual os competidores navegam de forma independente através do terreno. Os competidores, auxiliados somente por mapa e bússola, devem visitar no menor tempo possível uma série de pontos de controle marcados no terreno. O percurso, definido pela localização dos pontos de controle, não é revelado aos competidores antes de suas partidas (Regra “1. Definições”). (CBO, 2020, p.4).

Mas, na prática, para ilustrar os conceitos apresentados, como funciona de fato a Orientação? De acordo com Marco Antônio Ferreira da Silva (2011, p. 13), o orientista deve percorrer uma pista (trajeto), que está representada em um mapa. Esse mapa possui um ponto de partida e diversos outros pontos, denominados “pontos de controle”. O orientista, com o auxílio de uma bússola, deve escolher uma rota para buscar os “pontos de controle”, identificados com círculos no mapa e respectivos números na ordem crescente e na cor magenta. Esses “pontos de controle” são representados no terreno por um “prisma” (uma espécie de tela com três faces, dimensões de 30 x 30 cm, sendo cada face dividida em dois triângulos equiláteros nas cores branco para cima e laranja para baixo). (**Figura 1**)

Figura 1 – Prisma (Identificação do Ponto de Controle)



Fonte: o autor.

Conforme as explicações de Braga (2016, p. 11), para completar um percurso de Orientação, o orientista deve passar por uma sequência ordenada de pontos de controle, os quais

estão representados no terreno por um prisma numerado. Essa sequência é apresentada no mapa e também no “cartão de descrição”, também conhecido como “sinalética” (**Figura 2**), objeto entregue ao participante separadamente do mapa, momentos antes do início da corrida, que será inserido no “porta-sinalética”. (**Figura 3**)

Figura 2 – Cartão de descrição de pontos de controle (ou sinalética)

IOF EVENT EXAMPLE			
M45, M50, W21			
5	7,6 km	210 m	
--- 150 m --->			
▷		/ ↗	Y
1	101	⊗	<
2	212	↖ •	1 ○
3	135	⊗ ⊗	⊖
4	246	⊖	⊙
5	164	→ □	⊙
○ --- 120 m --->			
6	185	↗ ↘	⊖
7	178	⊖	⊖
8	147	→ ⊖	2
9	149	/ / X	
○ --- 250 m --->			

Fonte: (CBO, 2018)

Figura 3 – Porta-sinalética

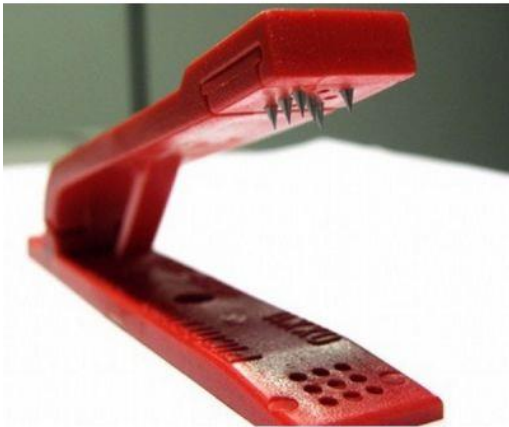


Fonte: (ALL FOR ORIENTEERING, 2020)

A comprovação de que o atleta visitou todos os pontos pode acontecer de duas maneiras: a) controle mecânico: o praticante leva consigo um cartão de controle (“cartão de picote”) numerado; ou b) controle eletrônico: o cartão de controle é substituído por um chip.

Para Silva (2011, p. 16), no controle mecânico, em cada ponto de controle, o orientista encontra junto ao prisma um “picotador” (**Figura 4**), uma espécie de grampeador, com combinações diferentes de alfinetes de 1 a 9 furos para cada objeto. Ao chegar ao ponto de controle, o orientista pressiona o “picotador” sobre o Cartão de Controle, sendo a prova de que o praticante visitou aquele ponto de controle na comparação com o gabarito pré-estabelecido e testado antes da competição.

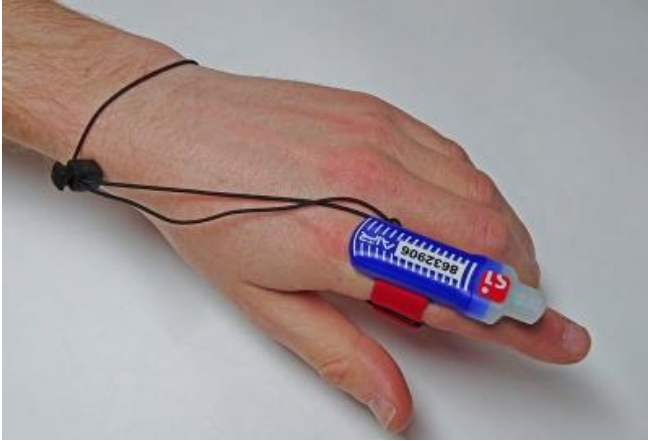
Figura 4 – Picotador



Fonte: (PISTA E CAMPO, 2007)

Existe também o controle eletrônico. Segundo Silva (2011, p. 17), nesse tipo de sistema, o “cartão de controle” é substituído por um chip, denominado “*Si-card*” (**Figura 5**) ou “*E-card*” (**Figura 6**). O “*Si-card*” é controlado pelo “*Sport Ident*”, sistema eletrônico desenvolvido pela Alemanha, enquanto o “*E-card*” é controlado pelo sistema “*EMIT*”, oriundo das regiões da Noruega e Suécia.

Figura 5 – *Si-card*



Fonte: (SPORTIDENT, 2021)

Figura 6 – E-card



Fonte: (EMIT-UK, 2021)

Silva (2011, p. 17), explica que o controle eletrônico possui a mesma dinâmica de comprovação da passagem do orientista pelo ponto de controle, todavia, ao chegar no prisma, ao invés de um picotador, o praticante encontra uma estação com uma espécie de fechadura acoplada em um suporte onde deverá fazer o encaixe do chip, o qual fica preso ao dedo da mão por um elástico. (**Figuras 7 e 8**)

Figura 7 – Estação Si-card



Fonte: (JONES, 2019)

Figura 8 – Estação E-card



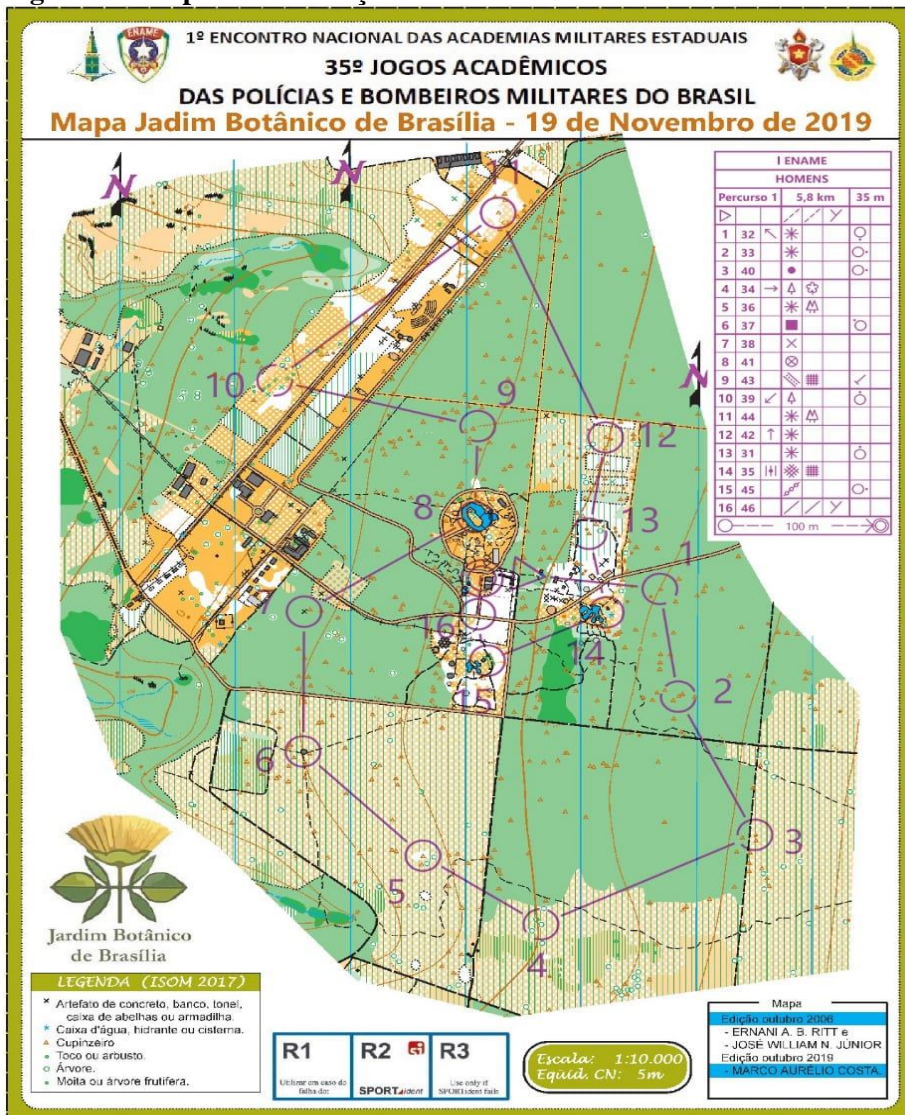
Fonte: (A FAMILY DAY OUT, 2013)

O mapa de orientação (**Figura 9**) é a representação gráfica do terreno. Possui características ímpares e fornece informações detalhadas sobre o terreno, como relevo, vegetação, obstáculos etc. Para ter sucesso na corrida de orientação, o orientista precisa de excelentes habilidades de leitura de mapas, concentração absoluta e capacidade de tomar decisões rápidas sobre a melhor rota enquanto corre em alta velocidade. Nesse sentido são as observações de Braga (2016, p. 11):

O orientista recebe da organização da corrida, no momento da partida, um mapa detalhado da região com pontos discriminados graficamente em forma de círculos sobre os mais variados objetos no terreno, ligados e numerados em sequência, chamados ponto de controle, esses são representados por prismas (uma tela com três faces com dimensões de 30 x 30 centímetros, sendo cada face dividida em dois triângulos equiláteros nas cores branco e laranja) que são previamente colocados no terreno. (BRAGA, 2016, p. 11)

Silva (2011, p. 14), esclarece que o mapa de Orientação é produzido especialmente para o esporte Orientação por intermédio do OCAD (*Orienteering Cartography Automatic Drawing*) – Desenho Automático para Cartografia de Orientação), um programa de computador. O mapa de Orientação traz a representação da direção do norte e informações detalhadas sobre o local como “trilhas, estradas, cercas, linhas de energia, lagos, rios, vegetação, clareiras, edificações, buracos, pedras, cupinzeiros, áreas perigosas, curvas de nível etc.”

Figura 9 – Mapa de Orientação



Fonte: o autor

Portanto, como visto, de acordo com o que expõe Junior e Susamara (2019, p. 3-6), no universo da Orientação, existem acessórios e expressões que todo orientista deve conhecer, tais como: mapa ou carta, bússola de dedo ou bússola plana, Si-Card ou E-Card (chip eletrônico usado para registrar a passagem pelas bases eletrônicas), porta sinalética (equipamento usado para transportar o papel da sinalética do percurso), prisma ou ponto de controle (serve como local de registro de passagem e aponta o ponto de controle representado no mapa), orientar o mapa, rota (caminho realizado para a conclusão do percurso), melhor rota, terreno, azimuth (direção em linha reta a partir da localização do orientista até o objetivo) e contra azimuth (direção oposta ao azimuth escolhido), percurso (composto por uma partida, pontos de controle e a chegada), rotina do atleta, picoti (ato de usar o picotador para registrar o ponto de controle), entre outros.

2.5.3. A orientação e o desenvolvimento de competências psicológicas

Os autores portugueses Tadeu Celestino e Antonino Pereira explicam a particularidade e grandiosidade das aptidões que podem ser desenvolvidas através da prática da Orientação:

O desporto Orientação pela sua estrutura, dinâmica funcional e contextualização, parece-nos possuir um conjunto de virtualidades que vão ao encontro do paradigma do desporto para todos. Diversos autores (Celestino & Pereira, 2012, Celestino & Pereira, 2013; Koukoris; 2005) enaltecem as suas potencialidades, nomeadamente o seu valor educativo, o contacto com a natureza, a aventura, o risco controlado, a promoção da autoconfiança e autonomia, a socialização, a multidisciplinariedade e interdisciplinaridade, o desenvolvimento de estilos de vida saudáveis e a integração social. (CELESTINO; PEREIRA, 2015, p. 14)

Para De Almeida (2019, p. 291), a Orientação pode ser um pilar no combate ao estresse. Além disso, Torres (2010, p. 73) afirma que há comprovação científica de que a aprendizagem e a prática do esporte orientação contribuem na melhora da qualidade de vida e desempenho cognitivo da maturidade. Outros esportes que exploram o contato com a natureza podem trazer inúmeros benefícios, como se percebe na transcrição abaixo:

Estudos apontam, ainda, que esportes de aventura, realizado na natureza, além de combater o estresse, melhoram o raciocínio, tomadas de decisão, resolução de problemas, habilidades motoras, os cuidados com o próprio corpo e com o do colega além de estimular a superação de limites pessoais, do medo e desenvolver a confiança, cooperação e autoconfiança. (DE ALMEIDA, 2019, p. 291)

Como já exposto, a Orientação é uma modalidade desportiva que proporciona benefícios não somente físicos, mas, sobretudo, cognitivos. António Aires afirma que “existe um equilíbrio entre a capacidade cognitiva (orientação/navegação: 46%) e a capacidade física (corrida: 54%)”. (AIRES et al., 2011, p. 110). Ainda, segundo Aires et al. (2011, p. 110), o aprendizado das técnicas cognitivas - como a leitura e interpretação do mapa/terreno, o manuseamento da bússola, a capacidade de memorização e a velocidade na tomada de consciência do erro -, contribui diretamente para o desenvolvimento das competências ou processos psicológicos, quais sejam: tomada de decisão, memória e estratégias de coping/confronto.

No que diz respeito ao processo psicológico da *tomada de decisão*, o dicionário brasileiro da língua portuguesa Michaelis traz o seguinte significado do vocábulo “decisão”: etimologia – *lat decisio*. 1. ato ou efeito de decidir; deliberação, determinação; 2. capacidade

de solucionar algo difícil sem hesitar; firmeza; 3. livre escolha; opção; 4. opção por uma determinada estratégia para a solução de alguma coisa; e 5. resolução do comandante ou do chefe de uma unidade sobre as manobras das tropas. (DECISÃO, 2017)

Ao abordar a competência “tomada de decisão”, Ferreira et. al (1996) apresenta a noção de que “decidir é escolher uma ação entre várias possíveis, dirigida para a resolução de um determinado problema”. (apud SILVA, 2013, p. 15-16). “Na mesma linha de pensamento, Chiavenato (2001) afirma que a necessidade que um indivíduo tem em tomar decisões, é materializada pela existência de várias modalidades de ação.” (SILVA, 2013, p. 15-16)

O processo de tomada de decisão “é um processo desencadeado pelo reconhecimento ou descoberta da existência de um problema ao qual urge dar uma solução”. (NEVES et al., 2006, p. 118 apud SILVA, 2013, p. 15-16). Desta forma, “a formulação de problemas, constitui-se parte integrante das tarefas de resolução de problemas e do processo de decisão”. (NEVES, 2006, p. 118 apud SILVA, 2013, p. 15-16).

Segundo Vieira (2002), “a tomada de decisão é um processo consciente de seleção de uma modalidade de ação entre duas ou mais alternativas com a finalidade de alcançar um determinado resultado.” (apud SILVA, 2013, p. 15-16). Além disso, “o processo de tomada de decisão deverá ser executado de forma consciente, na medida em que se pondere todos os fatores suscetíveis de afetar a decisão”. (VIEIRA, 2002, p. 49 apud SILVA, 2013, p. 15-16).

Aires et al., (2011, p. 126) afirmam que “navegar num percurso é ter por base escolhas”. No contexto da orientação, a tomada de decisão traduz-se em uma competência psicológica exigida durante todo o percurso da pista, porquanto o orientista (praticante de orientação) deve escolher a melhor rota no menor tempo possível, e, logo em seguida, executar a ação de forma rápida e acertada, de modo a encontrar o ponto de controle representado no mapa.

Nesse sentido, vale registrar as observações de Silva:

Em corrida e orientação, todo o processo de tomada de decisão tem por base a resolução de problemas. Para Oliveira & Araújo (2005), a resolução de problemas implica a utilização de cinco estratégias cognitivas, nomeadamente: o planeamento do itinerário, a noção de qual a melhor opção, a escolha do itinerário, a tomada de decisão em ação e o conhecimento do processo de tomada de decisão. (SILVA, 2013, p. 47).

A partir dessas considerações acerca da competência “tomada de decisão”, reafirma-se que a Orientação é caracterizada pelo desenvolvimento conjunto das capacidades física e cognitiva. Silva (2013, p. 47), ensina que os processos cognitivos são de grande relevância na medida em que o orientista, utilizando uma bússola, deve obter informações do mapa para

planejar o itinerário a ser percorrido, comparar os elementos representados no mapa com o terreno real a todo momento durante a execução da pista, e ainda identificar possíveis falhas cometidas.

No tocante à *memória*, de acordo com António Aires, consiste em “um processo cognitivo que tem como função a aquisição e retenção da informação proveniente do exterior e da aprendizagem” (AIRES et al., 2011, p.128). Na Orientação, essa competência psicológica é bastante exercitada ao memorizar pontos de referência para o uso de estratégias mais eficazes.

O outro processo psicológico citado são as *estratégias de coping*. Ao iniciar uma pista de Orientação, ao decidir uma determinada rota em direção ao ponto de controle de um determinado no mapa, existe a possibilidade de o orientista errar o trajeto escolhido e desorientar-se, não atingindo o seu objetivo que é encontrar aquele ponto. Neste momento, surge a oportunidade de desenvolver a competência em comento, que se traduz na capacidade mental de saber lidar com os erros praticados e suportar a pressão. Nesse sentido, torna-se indispensável trazer à baila a lição de Aires et al., (2011, 126-127):

A orientação é um desafio. O desafio de deslocar num terreno desconhecido, competindo contra a pressão do tempo e contra rivais que não se vêem.

Contudo, o verdadeiro teste surge quando o atleta comete um erro e perde-se. Muitas vezes a chave para uma boa performance encontra-se na forma como os atletas lidam com situações que geram stress e ansiedade.

O sucesso não reside só na resistência/forma e na capacidade física, mas também na capacidade mental de lidar com a pressão. (AIRES et al., 2011, p.126-127)

Para se observar o grau de valor e relevância que as competências psicológicas dispõem na esfera dos desportos, pesquisadores da Universidade de Coimbra e da Universidade de Porto, chegaram à conclusão de que atletas veteranos e idosos em geral, que desenvolvem suas competências psicológicas, podem ter uma vida melhor. (SILVA; DIAS; FONSECA, 2011, p. 406). É o que se extrai da citação a seguir:

Observa-se que, de uma forma geral, os atletas veteranos fazem uso, tanto em treinos quanto em competição, de um conjunto diversificado de competências psicológicas. Sendo assim, competências psicológicas como, por exemplo, a visualização mental, a concentração e a autoconfiança, deveriam ser ensinadas e treinadas, seja com atletas veteranos, seja com idosos em geral, a fim de auxiliá-los a conviver com as inúmeras dificuldades impostas pela idade. De facto, acreditamos que, assim como acontece com atletas jovens, atletas veteranos podem melhorar suas prestações e resultados através da melhoria de suas competências psicológicas, e que o treino e a melhoria destas mesmas competências psicológicas poderiam auxiliar na melhoria de suas competências psicológicas para a vida. (SILVA; DIAS; FONSECA, 2011, p. 406)

Braga (2016, p. 49), através de trabalho científico intitulado “A utilização do esporte orientação como ferramenta de promoção da saúde no postão da Cruzeiro: reflexões sobre a relação saúde, SUS e educação física”, compartilha importante experiência com a utilização da Orientação como ferramenta para promoção da saúde de um determinado grupo de pessoas de um posto de saúde, ocorrida no mês de setembro de 2016 na cidade de Porto Alegre, por ocasião do evento Olimpíadas Culturais da Grande Cruzeiro.

De acordo com Braga (2016, p. 52), o trabalho teve os seguintes objetivos: levantar reflexões sobre possibilidades de relação Saúde, SUS e Educação Física; capacidade de utilizar um dado esporte como ferramenta para a familiarização do espaço de saúde; e verificar o processo de construção coletiva da atividade. Para tanto, foi desenvolvida uma corrida de orientação no Postão da Cruzeiro, a qual teve a duração de uma hora e trinta minutos, e a participação de 70 crianças, na faixa etária entre 7 e 15 anos de idade.

Braga (2016, p. 47) revela que o Postão da Cruzeiro - nome como é conhecido o posto de saúde objeto da pesquisa de Naiuri Braga – situado na cidade de Porto Alegre-RS, é subordinado à Rede de Atenção às Urgências de complexidade intermediária, e disponibiliza os serviços de Clínica Médica, Pediatria, Saúde mental (ininterruptos), Odontologia, Traumatologia, Pequenos Procedimentos Cirúrgicos e Setor de Radiologia.

Com isso, Braga (2016, p. 20) esclarece que a corrida de orientação do Postão da Cruzeiro, com o público-alvo de aproximadamente 70 (setenta) crianças e adolescentes pertencentes ao território da Glória/Cruzeiro/Cristal, teve como finalidade permitir a familiarização com aquele estabelecimento de saúde e seus serviços, bem como proporcionar de alguma forma educação sobre saúde.

Para atender a esses fins, Braga (2016, p. 49) relata que os pontos de controle utilizados para a pista foram selecionados de acordo com os serviços e espaços pertencentes ao Postão, como por exemplo o Ponto de controle 36 – Laboratório Central, localizado no 2º andar do edifício e o Ponto de controle 42 – Centro de Referência Tuberculose.

Além disso, representando uma forma criativa de educação atrelada à saúde aliada à intenção pedagógica, foi elaborado um texto sobre o conceito ampliado de saúde, utilizado como objeto de um quebra-cabeça. “Esse foi dividido em dez frases (uma para cada equipe). Procurou-se manter uma linguagem clara, objetiva e de fácil entendimento, adaptando alguns termos conceituais para aproximá-los à fala e compreensão dos praticantes.” (BRAGA, 2016, p. 25). O referido texto ficou definido da seguinte forma:

1. Ser saudável não é só estar sem nenhuma doença ou machucado no corpo. Ter saúde também é ter casa para morar, comida para comer, escola, segurança, praças para brincar com os amigos e muito mais. Isso é um direito de todas as pessoas!
2. Para garantir o direito a saúde existe um grupo grande de serviços que precisam trabalhar juntos – saúde, educação, cultura, lazer, trabalho, habitação, segurança e outros: isto é rede intersetorial.
3. A saúde é um dos setores mais importantes para garantir os direitos sociais de todos. O nome desta rede de serviços de saúde é SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE – SUS.
4. Usar os serviços do SUS é direito de todos e todas; um direito garantido na maior Lei brasileira: a Constituição Federal.
5. O direito à saúde foi conquistado há muitos anos atrás, por muita gente que lutou por isto! Este foi o ‘movimento da reforma sanitária brasileira’.
6. A saúde é um direito de todos, independentemente de sexo, raça, cor, etnia, gênero, renda, ocupação e qualquer outra característica social ou pessoal.
7. No prédio onde corremos existem vários serviços do SUS que podemos utilizar. Mas para facilitar o uso destes serviços é importante primeiro ir às unidades de atenção básica (posto de saúde).
8. Saúde é muita coisa e o SUS é muito grande. Assim, é importante ter serviços do SUS perto das nossas casas. Estes serviços são as Unidades Atenção Básica ou Unidades de Saúde da Família. Os profissionais que trabalham nestas unidades cuidam da saúde das famílias nas diferentes regiões da cidade.
9. São muitos os profissionais que trabalham no SUS. Algumas destas profissões são: agente de saúde, medicina, enfermagem, odontologia, fisioterapia, psicologia, educação física, farmácia, serviço social, fonoaudiologia, terapia ocupacional, biomedicina, medicina veterinária, biologia, nutrição, entre várias outras profissões.
10. Para o SUS funcionar da melhor maneira, todos precisam cuidar dele. Todos nós podemos participar dos espaços de controle social do SUS; isto é exercer a cidadania! (Construção da equipe do projeto de Extensão Jogos em Rede, 2016). (BRAGA, 2016, p. 25-26)

3. METODOLOGIA

Conforme salientou-se na introdução, trata-se de pesquisa aplicada, na qual pretende-se desenvolver um Programa de Orientação para policiais militares com problemas de saúde mental.

De início, o autor optou por usar os dados obtidos no questionário aplicado, bem como em referências bibliográficas pesquisadas. Utilizou-se o método hipotético-dedutivo, identificando-se o seguinte problema: como o esporte Orientação pode auxiliar no combate aos prejuízos de policiais militares com problemas de saúde mental? A partir dessa delimitação, foi estabelecida a hipótese de que o desenvolvimento de um programa capaz de fomentar competências psicológicas por meio da Orientação, pode contribuir para recuperar o policial militar diagnosticado com depressão, estresse e ansiedade, tornando-o apto para o serviço ativo.

No concernente aos procedimentos, trata-se de pesquisa bibliográfica, uma vez que foi possível obter informações acerca do que já foi estudado sobre o assunto em diversos trabalhos científicos já publicados por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos de revistas e sítios eletrônicos. E pesquisa documental, pois foram encontrados dados oriundos de

jornais, revistas, relatórios técnicos, guias, manuais, fotografias e vídeos de programas de televisão.

A pesquisa foi realizada com objetivo descritivo, tendo sido baseada em diversos trabalhos acadêmicos e livros acerca da temática do esporte Orientação e da importância da atividade física para a saúde mental do ser humano. Há também um objetivo exploratório, com aplicação de um questionário, via “Google Formulários”, tendo como participantes 41 (quarenta e um) policiais militares diagnosticados com problemas de saúde mental, com o intuito de saber a opinião dos participantes sobre a possibilidade de benefícios decorrentes da prática de atividade física em policiais militares diagnosticados com problemas de saúde mental.

O questionário foi estruturado com as seguintes questões específicas:

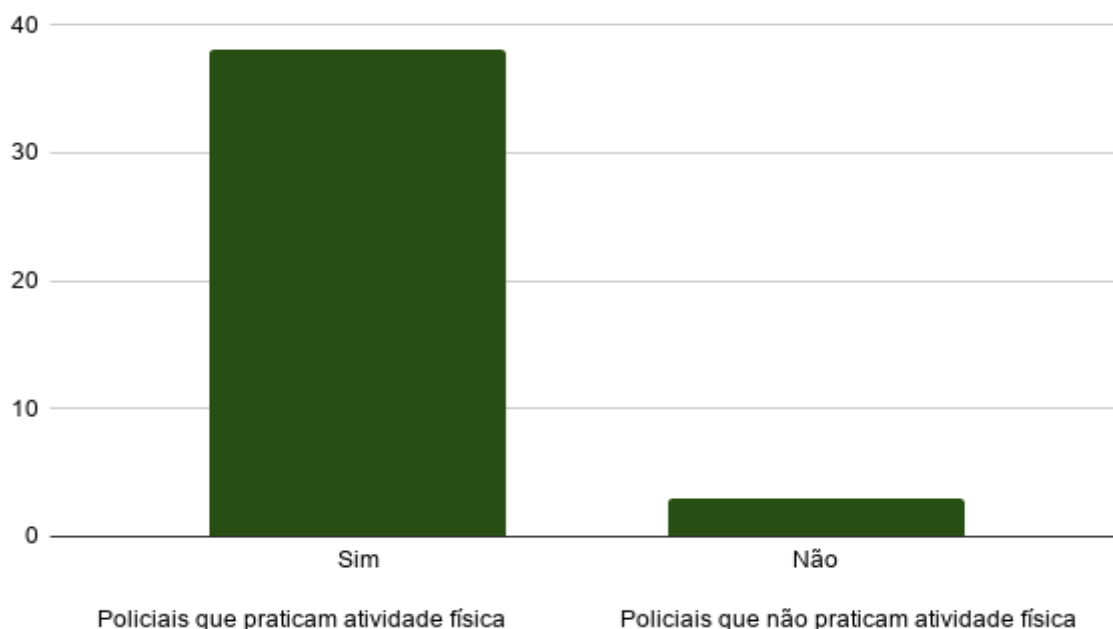
QUESTIONÁRIO: A PRÁTICA DO ESPORTE ORIENTAÇÃO COMO PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE POLICIAIS MILITARES DIAGNOSTICADOS COM PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL		
Essa pesquisa visa subsidiar TCC, o qual recai sobre a prática do esporte Orientação como prevenção e tratamento de policiais militares diagnosticados com problemas de saúde mental.		
Nº	PERGUNTA	RESPOSTA
1	Você pratica algum tipo de atividade física?	- () Sim () Não
2	Com que frequência você pratica atividade física?	- Uma vez por semana - Dois vezes por semana - Três vezes por semana - Mais de três vezes por semana
3	Você acredita que a atividade física pode contribuir no tratamento de policiais com problema de saúde mental?	- () Sim () Não
4	Você considera a implementação de atividade física uma ferramenta para auxiliar no tratamento de policiais com problemas de saúde mental?	- () Sim () Não

4. ANÁLISE E DISCUSSÃO

Em atenção à abordagem qualitativa deste estudo, passa-se à análise, de forma crítica e valorativa dos dados coletados.

A primeira pergunta do questionário teve por finalidade saber se o policial militar participante da pesquisa pratica ou não algum tipo de atividade física. Das 41 respostas recebidas, 38 participantes (92,7%) responderam “Sim”, ou seja, que praticam atividade física, enquanto 3 participantes (7,3%) responderam “Não” (não praticam atividade física).

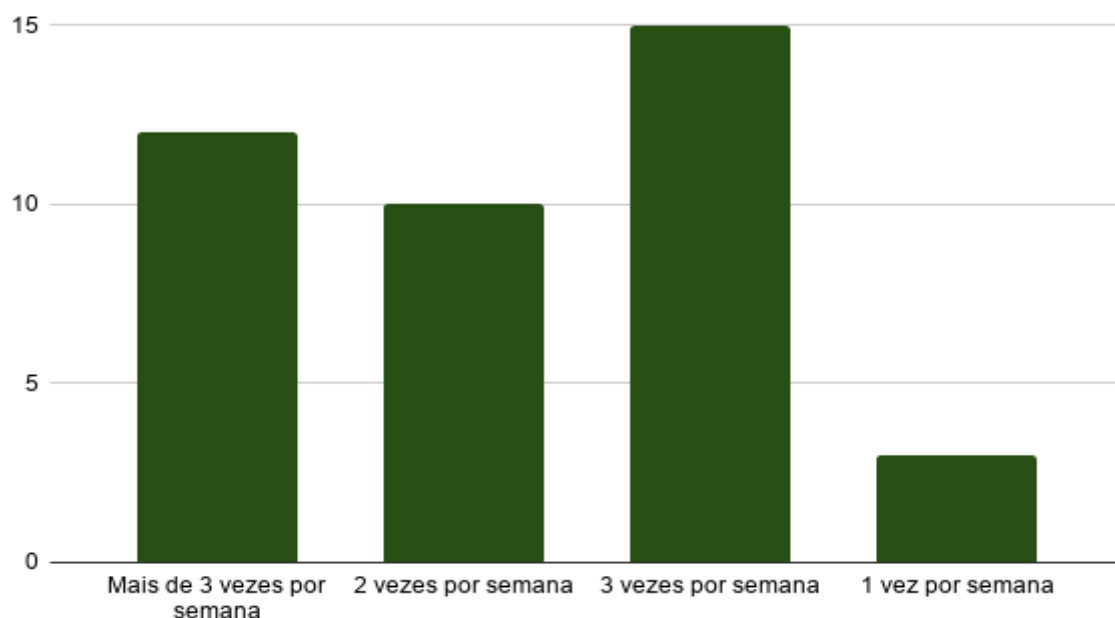
Pratica algum tipo de atividade física?



Fonte: elaborado pelo autor

A próxima questão teve a intenção de descobrir qual a frequência de dias o policial militar participante da pesquisa pratica atividade física. Foram encontrados os seguintes resultados: 3 participantes (7,5%) praticam atividade física 1 vez por semana; 10 participantes (25%) praticam 2 vezes por semana; 15 participantes (37,5%) praticam 3 vezes por semana; e 12 participantes (30%) praticam mais de 3 vezes por semana.

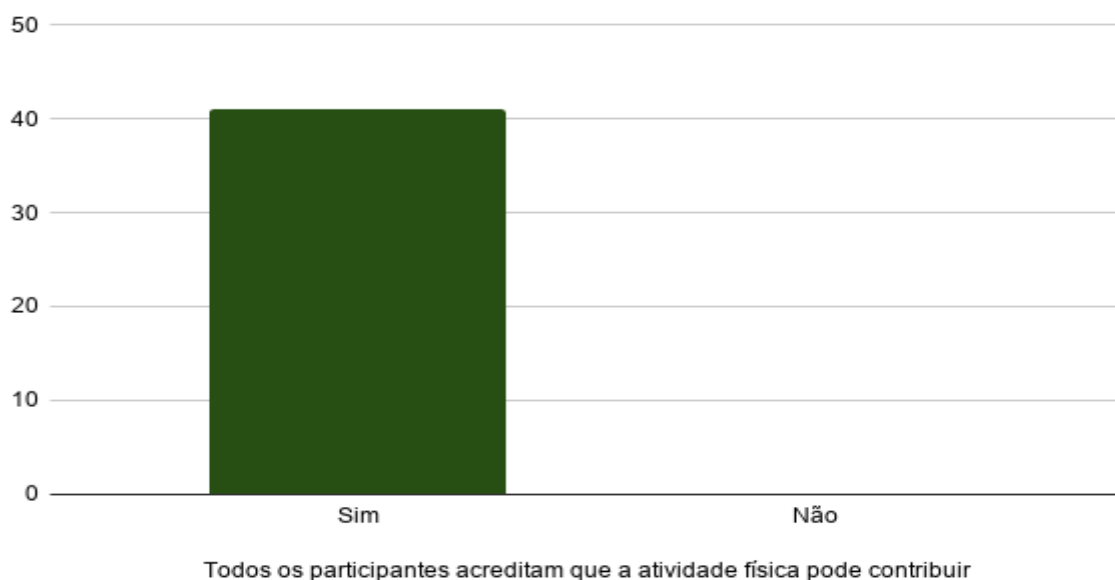
Frequência com que o policial pratica atividade física:



Fonte: elaborado pelo autor.

Em sequência, o policial militar foi questionado se acredita que a atividade física pode contribuir no tratamento de policiais com problema de saúde mental. Neste assunto, a resposta obtida foi positiva para 100% dos participantes do questionário, isto é, os 41 policiais militares envolvidos na pesquisa acreditam que a atividade física possui papel importante para auxiliar policiais diagnosticados com problemas de saúde.

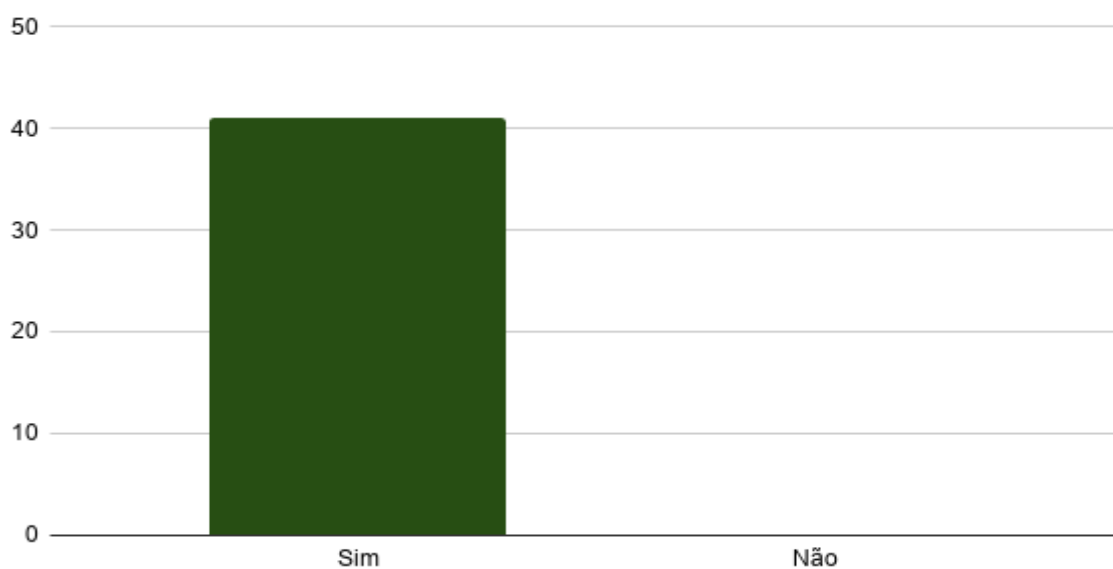
A atividade física pode contribuir para policiais com problemas de saúde mental:



Fonte: elaborado pelo autor.

Por último, foi perguntado aos participantes se eles acreditam no êxito da implementação da atividade física como uma ferramenta para auxiliar no tratamento de policiais militares, tendo como resultado que 41 participantes (100%) responderam “Sim”.

A implementação de atividade física como uma ferramenta para auxiliar no tratamento de policiais com problemas de saúde mental:



A implementação de atividade física como ferramenta para policiais com problemas de saúde

Fonte: elaborado pelo autor.

O questionário aplicado teve como base uma população de 3.377 (três mil, trezentos e setenta e sete) policiais militares afastados do serviço por motivo de saúde mental, no período de 01/07/2014 a 01/07/2019. Representando o tamanho da amostra, participaram do questionário 41 policiais militares, tendo assim, 12,73 % como resultado de margem de erro.

Diante disso, foi possível constatar que os resultados obtidos apresentam uma relação de concordância com a opinião dos autores citados na presente pesquisa, no sentido de que a atividade física pode ser considerada como uma importante ferramenta no auxílio aos policiais militares acometidos com algum tipo de problema relacionado à saúde mental.

Deste modo, recomenda-se que o esporte Orientação, enquanto atividade física dotada de características especiais, capazes de desenvolver competências psicológicas em seus praticantes, seja utilizado em prol do policial militar. Com isso, este autor sugere um Programa de iniciação à Orientação, com aplicabilidade aos policiais diagnosticados com problemas de saúde mental.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa teve por objeto a possibilidade de utilização do esporte Orientação como uma ferramenta a ser empregada no tratamento de policiais militares com problemas de saúde mental.

No que diz respeito à metodologia, a pesquisa teve como base inicial uma vasta bibliografia lastreada em diversos trabalhos acadêmicos e livros sobre a relevância da atividade física para a saúde do ser humano, bem como também sobre o que vem a ser o esporte Orientação e sua relação de importância com a saúde mental das pessoas. Em seguida, foi aplicado um questionário direcionado à 41 policiais militares da PMDF diagnosticados com problemas de saúde mental, com a finalidade precípua de extrair opinião no sentido da possibilidade ou não de se obter benefícios decorrentes da prática de atividade física.

Para cumprir os objetivos desta pesquisa, o autor apresentou a definição e natureza da atividade policial no Brasil. Em seguida, demonstrou o que é um incidente crítico e o transtorno de estresse pós-traumático, situações consideradas presentes no cotidiano operacional do policial militar, bem como restou evidenciada a realidade da PMDF no que diz respeito aos policiais militares com problemas de saúde mental.

O esporte Orientação é de vital importância para o policial militar, pois além de proporcionar o aperfeiçoamento da sua capacidade física, desenvolve a noção de posicionamento espacial e faz com que valores, como disciplina, determinação, coragem, camaradagem, autoconfiança, dedicação, raciocínio, memorização e concentração tornem-se rotina na vida do militar.

Nesse sentido, em se tratando da Orientação em específico, foi revelado, com êxito, um histórico que contemplou o seu conceito, características, origem e dinâmica do esporte, demonstrando o grande valor que representa no desenvolvimento de competências psicológicas. Isso possibilitou ao autor a apresentação de um Programa de iniciação à Orientação para policiais militares diagnosticados com problemas de saúde mental.

Os resultados adquiridos na pesquisa foram positivos. No universo de 41 participantes do questionário aplicado aos policiais militares, 92,7% afirmaram que praticam algum tipo de atividade física; 100% dos participantes acreditam que a atividade física pode contribuir no tratamento de policiais com problema de saúde mental; e 100% dos participantes acreditam no êxito da implementação da atividade física como uma ferramenta para auxiliar no tratamento de policiais militares.

Levando em consideração os resultados obtidos, foi possível testar a hipótese da pesquisa, tendo sido confirmado que o desenvolvimento de um programa capaz de fomentar competências psicológicas por meio da Orientação, pode contribuir para recuperar o policial militar diagnosticado com depressão, estresse e ansiedade, tornando-o apto para o serviço ativo.

Neste ponto, com base em tudo o que foi apresentado, é possível traçar uma resposta para o problema desta pesquisa, qual seja: como o esporte Orientação pode auxiliar para amenizar os prejuízos de policiais militares com problemas de saúde mental? Com a aplicação do Programa de Iniciação à Orientação para policiais militares diagnosticados com problemas de saúde mental, porquanto, como amplamente demonstrado na pesquisa, o Programa deverá favorecer diretamente no desenvolvimento dos processos psicológicos de tomada de decisão, memória e estratégias de coping/confronto.

Deste modo, o Programa de Iniciação à Orientação para policiais militares com problemas de saúde mental, pode contribuir para a realidade que permeia no âmbito da Polícia Militar do Distrito Federal. Tal experiência proporcionará ao policial militar contato direto com espaço natural (florestas, montanhas, rios, lagos, campos abertos, dentre outros), possibilitando exercitar capacidades cognitivas em atividades que envolvam exploração, aventura, tomada de decisão, o exercício de técnicas de navegação, conquista, ludicidade, prazer, reforço de valores como a persistência, determinação e superação, tudo com a finalidade de contribuir na recuperação e tratamento desses policiais.

Em razão disso, o autor possui a visão de que as técnicas cognitivas aprendidas no esporte Orientação são instrumentos poderosos e eficazes para promover as competências psicológicas já mencionadas, as quais poderão, como consequência, auxiliar no tratamento desses policiais, mostrando-se como uma alternativa de mecanismo a ser utilizado pela Corporação, através do Centro de Assistência Psicológica e Social - CAPs.

Por fim, o autor recomenda a utilização do Programa de Iniciação à Orientação aos policiais militares diagnosticados com problemas de saúde mental, como mais um recurso à disposição da Corporação, por intermédio do CAPs.

Como norte para pesquisas futuras, é importante registrar as limitações encontradas na pesquisa. No começo, a intenção deste autor seria a realização do questionário com os participantes de forma presencial; porém devido à pandemia do coronavírus, os policiais militares em tratamento no Centro de Assistência Psicológica e Social – CAPs, foram redirecionados para clínicas credenciadas, o que dificultou o acesso de forma pessoal ao participante do questionário. Logo, a aplicação do questionário foi possível através da utilização da plataforma Google Forms.

Também se chegou a pensar na criação de uma pista permanente de Orientação na área do Setor Policial, a qual seria construída nas adjacências das instalações do CAPs, mas com as restrições estabelecidas pelo Governo do Distrito Federal, relativas à pandemia do coronavírus, não foi possível dar continuidade a esse projeto. Além disso, cabe ressaltar que tal situação não prejudicou a atingimento dos objetivos da presente pesquisa.

THE SPORT PRACTICE ORIENTEERING AS PREVENTION AND TREATMENT OF POLICE OFFICERS WITH MENTAL HEALTH PROBLEMS

RAFAEL AUGUSTO POLLINI

ABSTRACT

This research analyzes the practice of Orienteering sport as prevention and treatment of police officer with mental health problems. Such an approach is justified in that it can effectively collaborate in the recovery and return of the police officer to normal working conditions, revealing itself as a great contribution to the Institution and its policemen. The objective of this study is to verify if a program for the development of psychological skills through Orienteering, can contribute to recover the police officer diagnosed with depression, stress or anxiety, making him fit for active service. This intent will be achieved through research with applied purpose, objectives that classify it as descriptive and exploratory, qualitative approach, hypothetical-deductive method, and bibliographic and documentary research procedure. The survey showed that 92.7% of the participants in the applied questionnaire practice some type of physical activity; and 100% believe that physical activity can contribute to the treatment of police officers with mental health problems, as well as to the successful implementation of physical activity as an aid tool. Based on the bibliographic review and the questionnaire, it is recommended to apply the Initiation to Orientation Program for police officers with mental health problems, which may directly contribute to the development of psychological decision-making processes, memory and coping / confrontation strategies.

Keywords: Orienteering. Physical activity. Mental health.

REFERÊNCIAS

- A FAMILY DAY OUT. **Orienteering for families**. 30 October 2013. 1 fotografia. Disponível em: <<https://afamilydayout.co.uk/orienteering/>>. Acesso em: 21 de set. 2020.
- AIRES, António et al. **Orientação desporto com pés e cabeça**. 2. ed. 2011. Disponível em: <https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/1371/1/Livro_Orientacao.pdf>. Acesso em: 24 de dez. 2019.
- ALBUQUERQUE, Anelise Salazar. **Caderno técnico de tratamento do transtorno de estresse pós-traumático – TEPT**. Brasília: Ministério da Justiça e Segurança Pública, Secretaria Nacional de Segurança Pública. SENAP, 2019.
- ALL FOR ORIENTEERING. **Porta Sinalética Frenson ProSeries**. [2020]. 1 fotografia. Disponível em: <<https://www.all4o.com/pt/porta-sinal%C3%A9tica-frenson-proseries-small>>. Acesso em: 21 de set. 2020.
- EMIT – UK. **E-card ver. 6**. [2021]. 1 fotografia. Disponível em: <<https://www.emit-uk.com/product/e-card-ver-6/>>. Acesso em: 21 de set. 2020.
- Federação Internacional de Orientação. **Especificação Internacional para descrição dos pontos de controle**. CBO, 2018. Disponível em: <<https://www.cbo.org.br/arquivo?caminho=Regras>>. Acesso em: 29 de nov. 2020.
- Fórum Brasileiro de Segurança Pública. **Anuário Brasileiro de segurança pública**. Ano 13. 2019. Disponível em: <www.forumseguranca.org.br>. Acesso em: 14 de dez. 2019.
- BRAGA, Naiuri. **A utilização do esporte orientação como ferramenta de promoção da saúde no postão da Cruzeiro: reflexões sobre a relação saúde, SUS e educação física**. 2016. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/156529>>. Acesso em: 24 de out. 2020.
- CELESTINO, Tadeu; PEREIRA, Antonino. Adapted Orienteering: Characteristics and Potentialities of a Sport for Inclusion. **Orientação Adaptada: Características e Potencialidades de um Desporto de Inclusão. Desporto e Atividade Física para Todos – Revista Científica da FPDD**, Vol. 1, n. 1, 2015.
- DE ALMEIDA, Keithy Krabbe et al. Avaliação do estresse físico e psicológico de praticantes de esporte de orientação. **ConScientiae Saúde**, v. 18, n. 2, p. 285-292, 2019.
- GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL; POLÍCIA MILITAR DO DISTRITO FEDERAL. Centro de Perícias e Saúde Ocupacional - SEST. Seção de Estudo em Saúde do Trabalho. Brasília, 2021. 1 p. Disponível em: <https://sei.df.gov.br/sei/controlador.php?acao=procedimento_trabalhar&acao_origem=protocolo_pesquisa_rapida&id_protocolo=58511041&infra_sistema=100000100&infra_unidade_atual=110030879&infra_hash=f223f9e229a655e26793990121442af3e51fdd9f0ba5f957bc46450c42823479>. Acesso em: 12 de dez 2020.

JONES, Alun. **TVOC is moving to SI**. 13 June 2019. 1 Fotografia. Disponível em: <<https://tvoc.org.uk/news/tvoc-is-moving-to-si/>>. Acesso em: 21 de set. 2020.

JUNIOR, Dias. MORENO, Susamara. **Introdução do esporte e leitura de mapas de orientação**. 1. ed. 2019. Disponível em: <<https://coci.foz.br/wp-content/uploads/2019/01/INTRODUCAO-DO-ESPORTE-E-LEITURA-DE-MAPAS-DE-ORIENTACAO.pdf>>. Acesso em: 24 de dez. 2019.

MICHAELIS, Dicionário. Disponível em: <<http://michaelis.uol.com.br>>. Acesso em: 10 dez. 2019, v. 13, 2017.

MIRANDA, Dayse. **Porque Os Policiais Se Matam. Diagnóstico e prevenção do comportamento suicida na polícia militar do Estado do Rio de Janeiro**. Miranda (Org.). 1. ed. Rio de Janeiro: Mórula Editorial, 2016.

PISTA E CAMPO. **Alicate picotador para corrida de orientação SAP3 Pista e Campo**. [2007]. 1 fotografia. Disponível em: <<https://www.pistaecampo.com.br/alicate-picotador-para-corrida-de-orientacao-sap3.html>>. Acesso em: 21 de set. 2020.

RAIMUNDI, Ana Carolina. **No Brasil, pelo menos 43 PMs são afastados por dia por transtornos psiquiátricos**. Exibição em 15 Set 2019. Disponível em: <<https://globoplay.globo.com/v/7925344/>>. Acesso em: 14 de dez. 2019.

Regras de Orientação Pedestre, da Confederação Brasileira de Orientação (CBO). 2020. Disponível em: <<https://www.cbo.org.br/arquivo?caminho=Regras>>. Acesso em: 29 de nov. 2020.

SILVA, MARCO ANTONIO FERREIRA DA. **Esporte orientação: conceituação, resumo histórico e proposta pedagógica interdisciplinar para o currículo escolar**. 2011. Monografia apresentada à Escola Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para a obtenção de grau de licenciado em Educação Física. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/32293>>. Acesso em: 04 de mai. 2020.

SILVA, Nuno Miguel de Melo Oliveira da. **A corrida e orientação na formação dos futuros oficiais do quadro permanente: implicações para um oficial subalterno das armas combatentes**. 2013. Tese de doutorado. Academia Militar. Direção de ensino.

SILVA, Sanderson Soares; DIAS, Cláudia Salomé; FONSECA, Antonio Manuel. Competências psicológicas em atletas veteranos. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 13, n. 5, p. 404-407, 2011.

SPORTIDENT. **Si-Card Security Card**. [2021]. 1 Fotografia. Disponível em: <<https://www.sportident.co.uk/equipment/shop/item.php?id=121>>. Acesso em: 21 de set. 2020.

TORRES, VANESSA CONRADO MONTALVÃO. **O efeito do esporte orientação sobre a qualidade de vida e o desempenho cognitivo na maturidade**. 2010. Tese de Doutorado. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Universidade Federal de São João del-Rei). 128 p. São João del Rei. PPGPSI/UFSJ.

YOSHIMINE, Rita. **Pelo menos dois PMs são afastados por dia por problemas de saúde mental no DF**. Exibição em 5 Jan 2020. Disponível em: <<https://globoplay.globo.com/v/8211830/>>. Acesso em 10 de jan. 2020.

APÊNDICE A - Questionário

Foi realizada a aplicação de questionário para 41 (quarenta e um) policiais militares, com a finalidade de obter dados à respeito dos objetivos deste estudo, e, posteriormente, fazer uma análise crítica e valorativa para chegar a uma conclusão.

A PRÁTICA DO ESPORTE ORIENTAÇÃO COMO PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE POLICIAIS MILITARES COM PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL

Essa pesquisa visa subsidiar TCC, o qual recai sobre a prática do esporte Orientação como prevenção e tratamento de policiais militares diagnosticados com problemas de saúde mental.

Agradeço a sua colaboração!

RAFAEL AUGUSTO POLLINI – CADETE PMDF

*Obrigatório

1) Você pratica algum tipo de atividade física? *

- Sim
- Não

2) Com que frequência você pratica atividade física?

- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3 vezes por semana
- Mais de 3 vezes por semana

3) Você acredita que a atividade física pode contribuir no tratamento de policiais com problema de saúde mental? *

Sim

Não

4) Você considera a implementação de atividade física uma ferramenta para auxiliar no tratamento de policiais com problemas de saúde mental? *

Sim

Não

Enviar

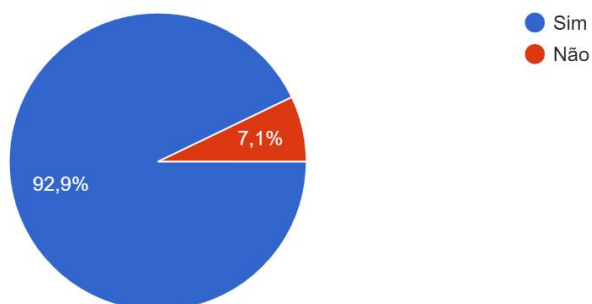
Este formulário foi criado em Instituto Superior de Ciências Policiais. [Denunciar abuso](#)

Google Formulários

Segue abaixo as respostas obtidas, geradas pela plataforma do Google Formulários:

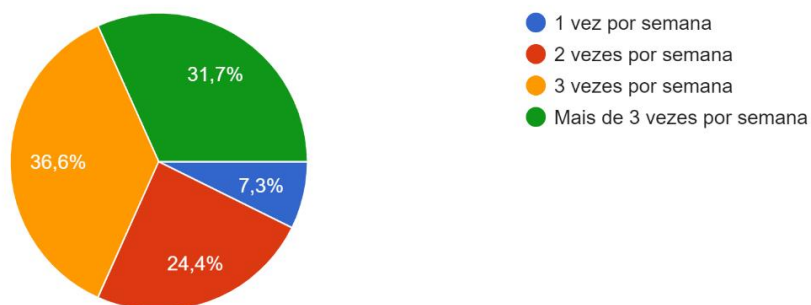
1) Você pratica algum tipo de atividade física?

42 respostas



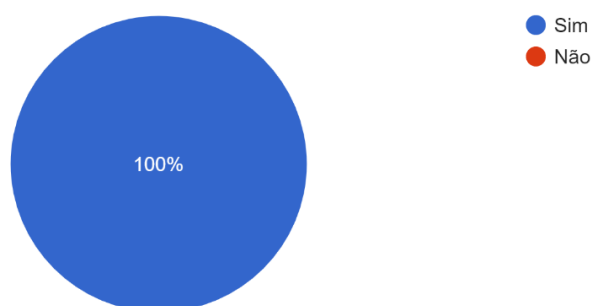
2) Com que frequência você pratica atividade física?

41 respostas



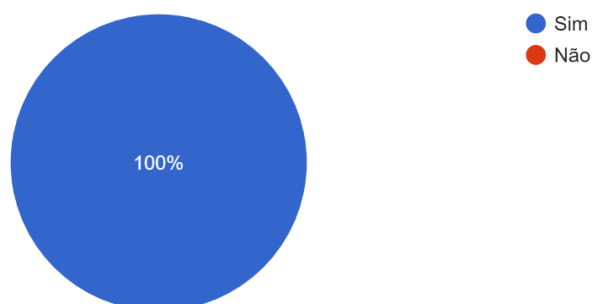
3) Você acredita que a atividade física pode contribuir no tratamento de policiais com problema de saúde mental?

42 respostas



4) Você considera a implementação de atividade física uma ferramenta para auxiliar no tratamento de policiais com problemas de saúde mental?

42 respostas



APÊNDICE B – Programa de Iniciação à Orientação para policiais militares com problemas de saúde mental

A proposta de um Programa de Iniciação à Orientação destinado aos policiais militares diagnosticados com problemas de saúde mental deverá ter uma carga horária de 14 (quatorze) horas, utilizar aulas expositivas e práticas como técnicas de ensino, e conter a seguinte ementa:

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

PROGRAMA DE INICIAÇÃO À ORIENTAÇÃO PARA POLICIAIS MILITARES COM PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL

ASSUNTOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	TÉCNICA DE ENSINO	Nº HORAS
1) APRESENTAÇÃO DO ESPORTE	Identificar a origem do esporte Identificar os uniformes e equipamentos Citar as regras básicas	AULA EXPOSITIVA E PRÁTICA	1
2) APRESENTAÇÃO DA BÚSSOLA	Identificar as partes da bússola		30 min
3) AZIMUTE: DIREÇÃO E DISTÂNCIA	Reconhecer o ângulo chamado azimute		30 min
4) PASSO DUPLO	Aferir o passo duplo		1
5) SIMBOLOGIA DO MAPA DE ORIENTAÇÃO	Identificar os símbolos do mapa de orientação		4
6) ESCALAS DO MAPA	Reconhecer a escala do mapa		1
7) DIREÇÃO E DISTÂNCIA	Seguir no azimute e controlar a distância		2
8) ORIENTAÇÃO DO MAPA	Manter o mapa orientado ao mudar a direção		1
9) DIREÇÃO DE SEGURANÇA	Eleger a direção segura		1
10) PONTO DE ATAQUE	Eleger um acidente para ponto de ataque		1
11) CARTÃO DE DESCRIÇÃO E CONTROLE	Identificar os símbolos do cartão de descrição		1

APÊNDICE C - Ofício Nº 33/2020 - PMDF/DEC/APMB/ESFO/CC, de 16 de novembro de 2020



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL
POLÍCIA MILITAR DO DISTRITO FEDERAL
Escola de Formação de Oficiais (EsFO)
Corpo de Cadetes

Ofício Nº 33/2020 - PMDF/DEC/APMB/ESFO/CC

Brasília-DF, 16 de novembro de 2020.

Senhor Chefe,

Cumprimentando-vos, informo que o Trabalho de Conclusão de Curso do CFO envolve a apresentação de produtos e projetos de inovação institucional. O objetivo é aproximar os conhecimentos teóricos obtidos ao longo do curso à realidade institucional, por meio do contato com questões relevantes das diferentes áreas da Corporação.

Sendo assim, algumas iniciativas de pesquisa estão relacionadas ao Departamento de Saúde e Assistência ao Pessoal. Logo, visando subsidiar o trabalho de pesquisa realizado pelos cadetes FERNANDO HENRIQUE **DUBINEVICS** FILGUEIRAS, mat.: 734.853/3 e RAFAEL **AUGUSTO** POLLINI, mat.: 732.280-1, solicito-vos avaliar a possibilidade de autorizar as seguintes medidas:

a) Realização de uma reunião presencial com o MAJ QOPMS **RODRIGO** RAMOS ARAÚJO, com duração aproximada de 1 hora para discussão do instrumento de pesquisa (questionário), a ser realizada em algum dia entre 26 e 30/11/2020 ;

b) Acesso ao banco de dados dos atendimentos realizados nos últimos 5 (cinco) anos pelo CPQV, sendo garantido o sigilo das informações conforme legislação aplicável;

c) Acesso para o acompanhamento da rotina do CPQV, no horário compreendido entre 14:00 e 19:00 horas;

d) Possibilidade da realização de entrevistas com integrantes e pacientes do CPQV, de forma a não interferir na rotina da unidade.

Em caso de eventuais esclarecimentos, favor contatar diretamente o orientador das pesquisas, MAJ QOPM **MÁRCIO** JÚLIO DA SILVA **MATTOS**, (PM/3) no telefone 3190 5442.

Atenciosamente,

FABRÍCIO BOECHAT DE CAMARGOS - TC QOPM

Comandante em exercício da APMB

Ao Senhor

MARCELO RODRIGUES DIAS - CEL QOPM

Chefe do Departamento de Saúde e

Assistência ao Pessoal Brasília-DF



Documento assinado eletronicamente por **FABRICIO BOECHAT DE CAMARGOS - TC QOPM,**

Matr.0050530-7, Policial Militar, em 16/11/2020, às 16:10, conforme art. 6º do Decreto nº 36.756, de 16 de setembro de 2015, publicado no Diário Oficial do Distrito Federal nº 180, quinta-feira, 17 de setembro de 2015.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site:

http://sei.df.gov.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0&verificador=50828970 código CRC= **915888CC**.

"Brasília - Patrimônio Cultural da Humanidade"
SPO ÁREA ESPECIAL CONJUNTO 04 - Bairro Asa Sul -
CEP 70610-212 - DF 31906455
Site: - www.pm.df.gov.br

APÊNDICE D – DESPACHO – PMDF/DSAP/DAS/CPSO/CH, de 6 de janeiro de 2021



POLÍCIA MILITAR
DISTRITO FEDERAL

GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL
POLÍCIA MILITAR DO DISTRITO FEDERAL
Centro de Perícias e Saúde Ocupacional
Chefia do Centro de Saúde Ocupacional

Despacho - PMDF/DSAP/DAS/CPSO/CH

Brasília-DF, 06 de janeiro de 2021.

1. Em reunião com o CAD RAFAEL AUGUSTO POLLINI, mat.: 732.280-1, recebi a requisição de levantamento estatístico de dos dados de afastamento laboral por motivos psiquiátricos nos últimos 5 anos dentro da corporação;
2. Encaminho o processo ao SEST para providenciar os seguintes dados:
 1. Média diária do quantitativo de policiais militares em LTSP e em restrições médicas por motivos psiquiátricos no ano de 2020;
 2. Estatística anual, nos últimos 5 anos, de absenteísmo por doenças psiquiátricas;

IÚRI LEAO DE ALMEIDA - MAJ QOPMSM
CHEFE DA SAMP



Documento assinado eletronicamente por IURI LEAO DE ALMEIDA - MAJ QOPMSM, Matr.0177917-6, Chefe do Centro de Perícias e Saúde Ocupacional, em 06/01/2021, às 14:57, conforme art. 6º do Decreto nº 36.756, de 16 de setembro de 2015, publicado no Diário Oficial do Distrito Federal nº 180, quinta-feira, 17 de setembro de 2015.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site:
[http://sei.df.gov.br/sei/controlador_externo.php?](http://sei.df.gov.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0)
[acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0](http://sei.df.gov.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0)
verificador= 53705005 código CRC= D44703B9.

APÊNDICE E – DESPACHO PMDF/DSAP/DAS/CPSO/SEST, de 6 de janeiro de 2021



POLÍCIA MILITAR
DISTRITO FEDERAL

GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL
POLÍCIA MILITAR DO DISTRITO FEDERAL
Centro de Perícias e Saúde Ocupacional
Seção de Estudo em Saúde do Trabalho

Despacho - PMDF/DSAP/DAS/CPSO/SEST

Brasília-DF, 06 de janeiro de 2021.

Senhor Chefe,

Apresento informações solicitadas:

Média diária do quantitativo de policiais militares em LTSP: 12 policiais

Média diária do quantitativo de policiais militares em restrições médicas por motivos psiquiátricos no ano de 2020: 5 policiais

Estatística anual, nos últimos 5 anos, de absenteísmo por doenças psiquiátricas:

ANO	DIAS PERDIDOS
2020	48.314
2019	61.110
2018	91.383
2017	110.839
2016	113.435

PAULO CESAR MOURA JUNIOR - 1º TEN QOPMSM
MÉDICO DO TRABALHO
CHEFE SEST



Documento assinado eletronicamente por PAULO CESAR MOURA JUNIOR - 1º TEN QOPMSM, Matr.0731240-7, Policial Militar, em 06/01/2021, às 16:59, conforme art. 6º do Decreto nº 36.756, de 16 de setembro de 2015, publicado no Diário Oficial do Distrito Federal nº 180, quinta-feira, 17 de setembro de 2015.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site:
http://sei.df.gov.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0&verificador=53717993 código CRC= D5A7007B.