



EXPERIÊNCIA DO 4º BPM COM A MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL

Ten.-Cel. QOPM Ademar Carlos Paschoal



ESTRESSE DECORRENTE DA ATIVIDADE POLICIAL MILITAR

- Alimentação inadequada
- Sono inadequado
- Risco à vida
- Condições ruins de trabalho
- Longas jornadas de trabalho
- Doenças (doenças cardíacas, depressão, síndrome do pânico, entre outras)



MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL E QUALIDADE DE VIDA DO POLICIAL MILITAR

Benefícios esperados com a prática da Meditação Transcendental:

- Clareza mental
- Reflexos
- Discernimento
- Estabilidade emocional
- Redução de insônia;
- Redução de ansiedade;
- Redução de estresse
- Entre outros



EXPERIÊNCIA DO 4º BPM

- Policiais voluntários
- Treinamento sem custo aos policiais
- Horário para prática dentro do turno de serviço



EXPERIÊNCIA DO 4º BPM

- TCC do Cap. Carlos Agenor Bueno da Silva:

"A promoção da saúde e da qualidade de vida do militar estadual através da meditação transcendental: Estudo de caso do 4º BPM"



EXPERIÊNCIA DO 4º BPM

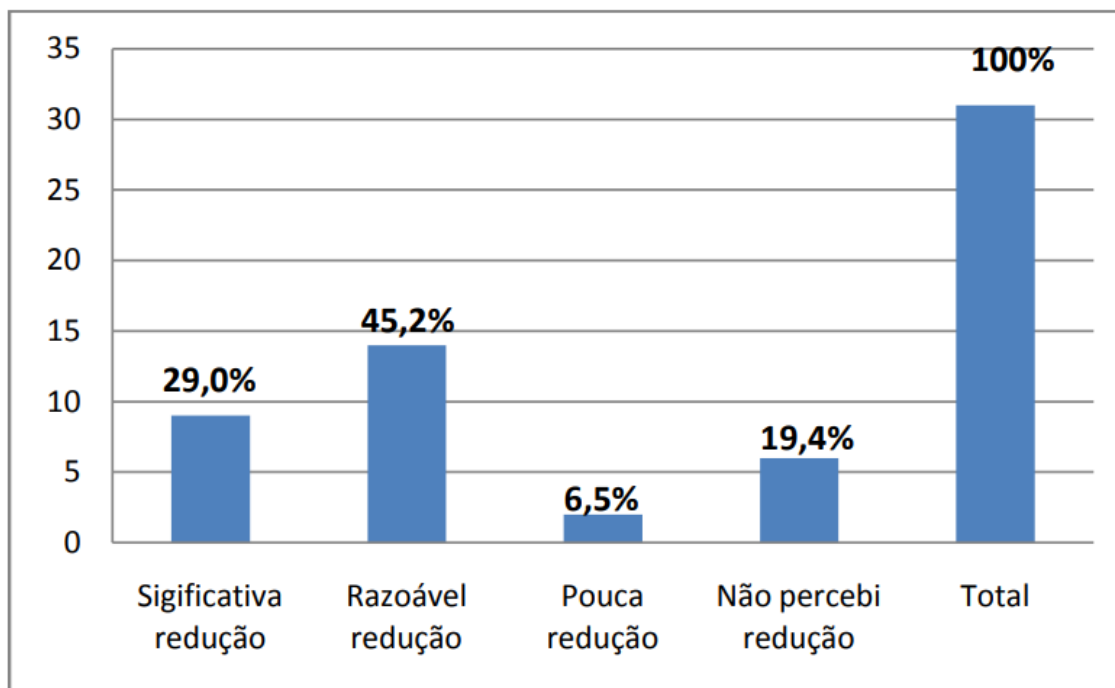
Resultado do questionário aplicado pelo autor em 31 militares que praticaram a MT no 4º BPM

- 67,7% no serviço administrativo
- 50% deixaram de praticar a MT após algum tempo
- 77% consideram que a prática da MT reduziu seu estresse
- 45% afirmam que tinham resistência em praticar meditação antes de conhecer a técnica
- 96,8% entendem haver resistência na PMPR a respeito da MT



EXPERIÊNCIA DO 4º BPM

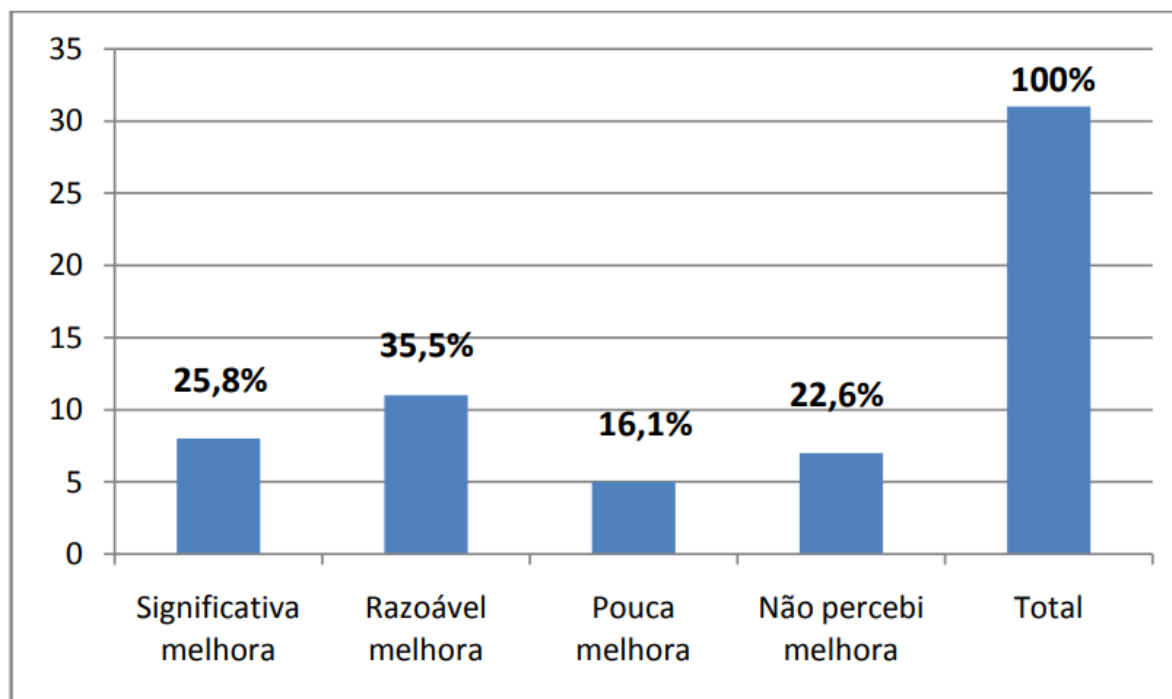
Gráfico 1: Após o início da prática de Meditação Transcendental você percebeu alguma redução no seu grau de ansiedade?





EXPERIÊNCIA DO 4º BPM

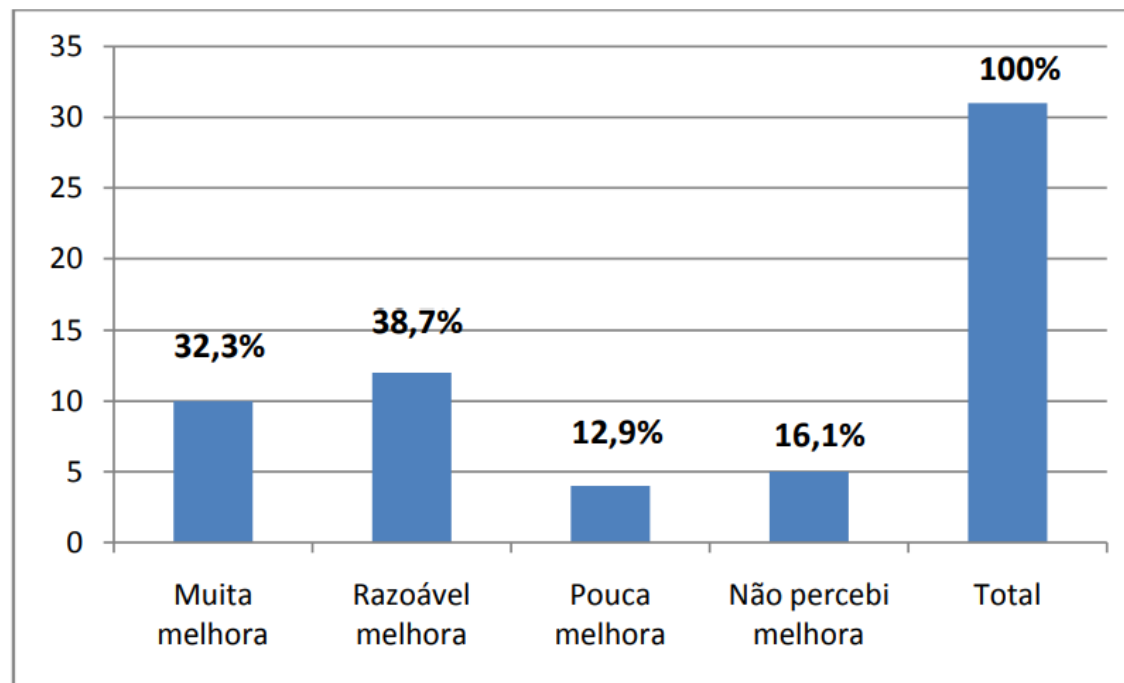
Gráfico 2: Após o início da prática de Meditação Transcendental você percebeu alguma melhora na qualidade de sua noite de sono?





EXPERIÊNCIA DO 4º BPM

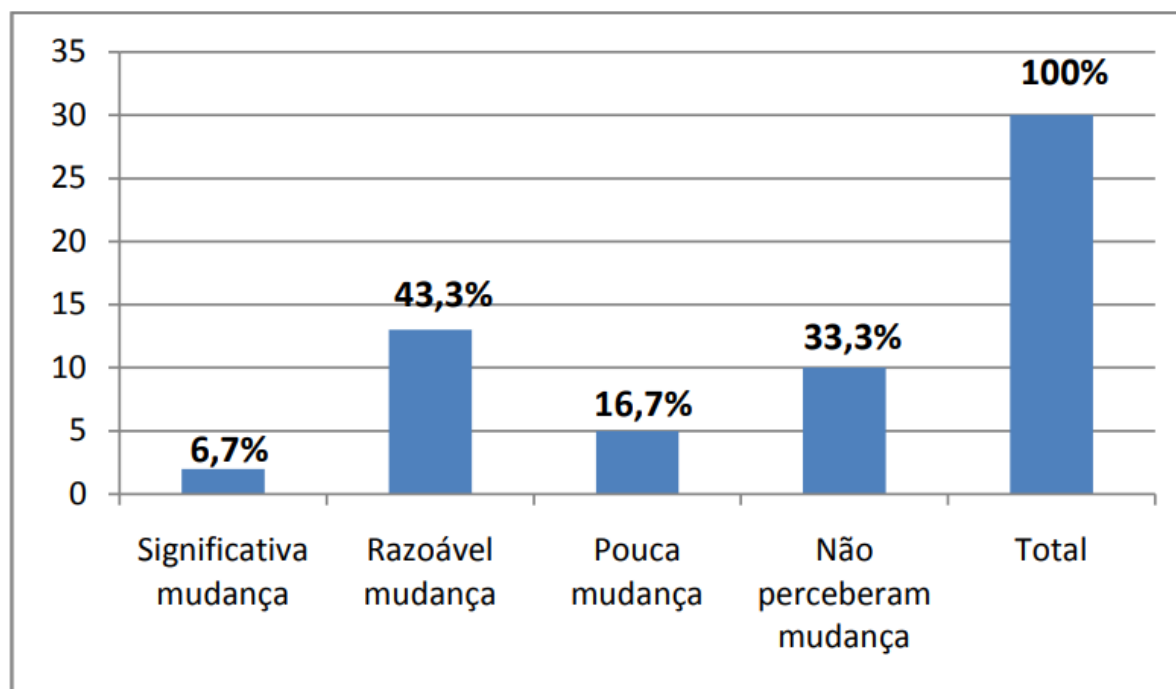
Gráfico 3: Após o início da prática de Meditação Transcendental você percebeu melhora com relação a resposta de seu organismo (resiliência), quando se depara com situações estressantes?





EXPERIÊNCIA DO 4º BPM

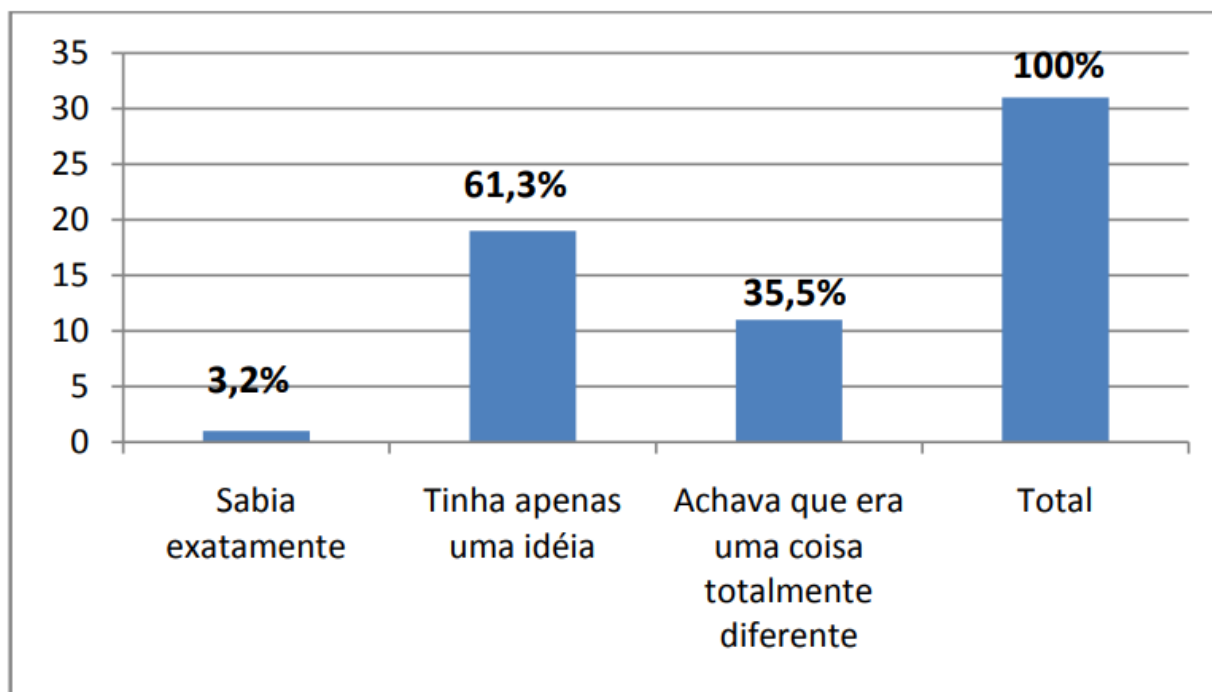
Gráfico 4: Com a prática de Meditação Transcendental as pessoas de seu convívio perceberam mudanças positivas no seu comportamento?





EXPERIÊNCIA DO 4º BPM

Gráfico 5: Antes de iniciar a prática de Meditação Transcendental você sabia exatamente do que se tratava esta técnica?





EXPERIÊNCIA DO 4º BPM

CONCLUSÃO:

- Confirmado elevado grau de estresse na profissão
- Necessidade de medidas preventivas
- Viabilidade da ampliação da utilização da MT na Polícia Militar do Paraná
- Resistência por parte do policial (questão cultural)
- Sugestão: Técnica de MT na formação do militar estadual