

DIREITOS HUMANOS E SEGURANÇA PÚBLICA: A CORRIDA COMO MÉTODO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO AMAZONAS (PMAM)

HUMAN RIGHTS AND PUBLIC SAFETY: A STRATEGY FOR ENHANCING MENTAL AND PHYSICAL WELL-BEING THROUGH RUNNING IN THE MILITARY POLICE OF AMAZONAS (PMAM)

Gabriel Coutinho de Lima¹
Denison Melo de Aguiar²
Flávio Humberto Pascarelli Lopes³
Bruno Patrício de Azevedo Campos⁴

RESUMO: O presente artigo analisa a correlação entre a saúde biopsicossocial do profissional de segurança pública e a efetivação dos Direitos Humanos, com foco no cenário da Polícia Militar do Amazonas (PMAM). A investigação fundamenta-se na premissa de que a integridade cognitiva e física do agente é condição *sine qua non* para o uso estrito e proporcional da força em ambientes de alto estresse operacional e condições climáticas adversas. Através de uma revisão bibliográfica qualitativa, o estudo articula conceitos de neuroplasticidade, como a produção de *Brain-Derived Neurotrophic Factor* (BDNF) induzida pela corrida, e a otimização da percepção visual em modalidades esportivas de habilidade aberta. A discussão é ancorada na Portaria Interministerial nº 2 de 2010, que estabelece diretrizes para a valorização dos profissionais de segurança pública como política de Direitos Humanos. Os resultados indicam que o condicionamento físico aeróbico e a acuidade visual dinâmica reduzem falsos positivos na tomada de decisão, mitigando riscos de violência institucional desproporcional. Conclui-se pela necessidade de institucionalizar o esporte como carga horária de serviço na PMAM, garantindo o "direito a ter direitos" do servidor para a proteção da dignidade humana da sociedade amazônica.

1

Palavras-chave: Direitos Humanos. Segurança Pública. Neuroplasticidade. Corrida. Polícia Militar do Amazonas.

ABSTRACT: This article analyzes the correlation between the biopsychosocial health of public security professionals and the enforcement of Human Rights, focusing on the context of the Military Police of Amazonas (PMAM). The investigation is based on the premise that the agent's cognitive and physical integrity is a *sine qua non* condition for the strict and proportional use of force in environments of high operational stress and adverse climatic conditions. Through a qualitative bibliographic review, the study articulates concepts of neuroplasticity, such as the production of *Brain-Derived Neurotrophic Factor* (BDNF) induced by running, and the optimization of visual perception in open-skill sports modalities. The discussion is anchored in Interministerial Ordinance No. 2 of 2010, which establishes guidelines for valuing public security professionals as a Human Rights policy. The results indicate that aerobic physical conditioning and dynamic visual acuity reduce false positives in decision-making, mitigating risks of disproportionate institutional violence. It concludes that there is a need to institutionalize sports as part of the service hours in PMAM, guaranteeing the server's "right to have rights" for the protection of human dignity in the Amazonian society.

Keywords: Human Rights. Public Security. Neuroplasticity. Running. Military Police of Amazonas.

¹Especialista em Segurança Pública. Faculdade FOCUS.

²Pós-Doutor em Direito. UniSalento - Itália.

³Pós-Doutor em Direito. UniSalento - Itália.

⁴Especialista em Docência do Ensino Superior. Faculdade La Salle de Manaus.

I. INTRODUÇÃO

No âmbito do Estado Democrático de Direito, a segurança pública vai além da simples aplicação da lei e preservação da ordem. Ela se configura como a garantia essencial para o exercício completo da cidadania. Nesse contexto, o profissional de segurança pública, especialmente o policial militar, desempenha o papel de primeiro garantidor desse sistema de liberdades. Para que essa função seja desempenhada com a excelência demandada pela sociedade, é fundamental que o Estado entenda a proteção dos direitos humanos não somente como um conjunto de normas externas direcionadas ao cidadão, mas também como uma política de Estado implementada "porta adentro".

Historicamente, a formação policial tem sido marcada por uma separação entre a exigência operacional e a proteção da integridade do próprio servidor. No entanto, sob a égide da Constituição Federal de 1988 (BRASIL, 1988), a ideia de um Estado que exige o respeito aos direitos fundamentais enquanto descuida da saúde e dignidade de seus agentes torna-se anacrônica. Como ensina Ricardo Balestreri (2003) em seu livro fundamental *Direitos Humanos: coisa de polícia*, os direitos humanos não devem ser considerados um obstáculo à atividade policial, mas sim como o objetivo e ferramenta de sua atuação.

A tese principal de Balestreri (2003) defende que a eficácia operacional está diretamente relacionada ao bem-estar do profissional. Um policial que enfrenta problemas de saúde física e mental, exposto a altos níveis de estresse crônico e exaustão, pode se tornar um possível violador de direitos. A ausência de condições operacionais — que abrange desde o apoio psicológico até a resistência física necessária para desempenhar o serviço — prejudica o julgamento e a habilidade de tomar decisões. Assim, a promoção da saúde não é um privilégio ou um benefício adicional, mas uma estratégia para reduzir riscos e tornar a abordagem mais humanizada.

O profissional de segurança pública é a representação do Estado que enfrenta diretamente os conflitos sociais mais intensos. A probabilidade de uma atuação reativa, desproporcional ou equivocada aumenta drasticamente se esse agente não desfruta de uma condição de dignidade humana básica. Assim, o fortalecimento dos "Direitos Humanos dos Profissionais de Segurança Pública" é essencial para assegurar que o uso da força seja sempre legal, proporcional e necessário.

Este artigo examina a corrida e outras atividades esportivas sob essa ótica: como um instrumento de política pública para promover a saúde mental e física na Polícia Militar do Amazonas (PMAM). Ao investir na neuroplasticidade, termorregulação e percepção visual de

seus agentes, a instituição não só reconhece o ser humano por trás da farda, mas também estabelece um modelo de segurança pública capaz de lidar com os desafios do clima equatorial e da criminalidade urbana, mantendo o equilíbrio técnico necessário para a democracia atual. O objetivo é mostrar que um corpo saudável e uma mente resiliente são as primeiras defesas contra a barbárie e as violações de direitos.

Para prosseguir com a expansão da sua introdução e alcançar o volume e a profundidade requeridos para o capítulo do livro, apresento a redação que incorpora a fundamentação legal, a realidade regional do Amazonas e a citação direta solicitada. Além da fundamentação teórica, a proteção do profissional de segurança pública é sustentada por marcos normativos específicos no sistema jurídico brasileiro. A Portaria Interministerial n.º 2, de 15 de dezembro de 2010, que define as Diretrizes Nacionais para a Promoção e Defesa dos Direitos Humanos dos Profissionais de Segurança Pública (SEDH, 2010), é um dos pilares dessa proteção. Este documento representa um marco, pois admite oficialmente que a eficácia do Estado na manutenção da ordem depende da valorização biopsicossocial do agente. A Portaria enfatiza que zelar pela saúde, segurança e qualidade de vida do policial não é uma concessão administrativa, mas uma obrigação institucional relacionada à efetividade dos direitos humanos em sua totalidade.

3

No contexto específico do Estado do Amazonas, essa demanda por atenção à saúde do agente adquire uma dimensão dramática e urgente. A atuação da Polícia Militar do Amazonas (PMAM) é caracterizada por uma complexidade geográfica e climática sem igual em todo o país. Manaus, sendo uma metrópole inserida na floresta, e os municípios do interior, caracterizados pelo isolamento geográfico e pela logística fluvial, impõem ao policial militar um desgaste que vai além do perigo da criminalidade.

As condições climáticas equatoriais, marcadas por altas temperaturas e elevada umidade relativa do ar, demandam um esforço fisiológico intenso para manter a homeostase. Esse "estresse térmico" constante, combinado com longas jornadas de trabalho e o isolamento imposto pelo serviço no interior, coloca a saúde mental e física do agente em teste de forma muito mais intensa do que em áreas de clima temperado. Na ausência de uma política de Estado focada na resiliência física — como a prática da corrida e o condicionamento aeróbico — o servidor acaba sucumbindo precocemente à fadiga, o que afeta diretamente a qualidade da segurança proporcionada à população amazônica.

Nesse contexto, a desumanização do agente público é o primeiro passo para a

desumanização do serviço policial. Não se pode separar a maneira como o Estado lida com seu braço armado da forma como esse mesmo braço se relaciona com a sociedade nas periferias ou nas comunidades ribeirinhas. Ricardo Balestreri é enfático ao afirmar que a dignidade deve ser uma via de mão dupla, destacando a conexão intrínseca entre o tratamento institucional e a conduta operacional. Como consequência desse princípio, entende-se que: "Não se pode esperar que alguém tratado como objeto tenha a sensibilidade necessária para reconhecer o outro como sujeito de direitos." (BALESTRERI, 2003, adaptação livre).

Assim, este estudo defende que promover a prática regular da corrida e a saúde dos policiais militares no Amazonas vai além de ser apenas uma estratégia de medicina preventiva. Em primeiro lugar, trata-se de uma estratégia de Direitos Humanos. Ao aprimorar a resistência física e mental do agente para enfrentar os desafios do ambiente amazônico, o Estado está, na realidade, resguardando o cidadão, assegurando que a interação entre a polícia e a sociedade seja baseada no equilíbrio, na técnica e no respeito mútuo, em vez do estresse resultante de um corpo e de uma mente negligenciados pelo Poder Público.

Esta pesquisa se restringe à análise da Polícia Militar do Amazonas (PMAM), entidade que atua em um dos contextos operacionais mais únicos do planeta. A escolha desse objeto é justificada pela necessidade de entender como as políticas de saúde institucional podem reduzir os impactos do desgaste profissional em uma área com clima equatorial e dificuldades logísticas. O recorte temporal e temático foca na produção acadêmica e normativa recente (2010-2026), tendo como referência a Portaria Interministerial nº 2 de 2010 (SEDH, 2003) e as pesquisas contemporâneas sobre neurociência aplicada ao esporte.

2. METODOLOGIA: PROCESSOS DE PESQUISA E BASES BIBLIOGRÁFICAS

Este estudo é uma pesquisa de natureza qualitativa, baseada em uma revisão bibliográfica e documental minuciosa. A opção por essa abordagem é justificada pela necessidade de integrar diferentes áreas do conhecimento — como neurociência, fisiologia do esforço e Direito Internacional — para examinar um fenômeno social complexo: a saúde do profissional de segurança pública como garantia dos Direitos Humanos.

O arcabouço teórico foi desenvolvido com base em três eixos principais:

1. Eixo Jurídico-Normativo: A análise de etarismo foi realizada com base na Constituição Federal de 1988 (BRASIL, 1988), no Estatuto da Pessoa Idosa (BRASIL, 2003) e, principalmente, na Portaria Interministerial nº 2 de 2010 (SEDH, 2010), que define as diretrizes

para a valorização dos profissionais de segurança pública.

2. Eixo Biopsicossocial e Neurocientífico: foram escolhidas obras de especialistas renomados, como John Ratey (2008), para abordar o efeito do exercício no cérebro (BDNF e plasticidade), e McArdle, Katch e Katch (2016), para embasar a discussão sobre termorregulação e estresse térmico em regiões equatoriais.

3. Eixo Operacional e de Percepção: A pesquisa incorporou informações técnicas dos manuscritos de Siqueira e Aguiar (2025), com ênfase na acuidade visual e no tempo de reação, e de Gabriel Lima (2024), no que se refere à realidade climática do Amazonas.

2.1. MÉTODOS DE ANÁLISE

A pesquisa documental procurou mostrar como as violações dos direitos humanos, frequentemente classificadas como falhas de caráter pessoal, têm, na realidade, origem em transgressões estruturais e biológicas. A análise adotou o método dedutivo, começando das normas universais de Direitos Humanos e aplicando-as à realidade específica da Polícia Militar do Amazonas (PMAM).

Além disso, a pesquisa levou em conta a interseccionalidade, analisando como os marcadores de gênero, raça e classe aumentam a vulnerabilidade tanto do agente quanto do cidadão abordado. Para exemplificar os processos de deterioração da tomada de decisão em estado de fadiga, empregaram-se modelos teóricos como o Ciclo OODA de John Boyd (SIQUEIRA; MELO; AGUIAR, 2025), estabelecendo uma correlação com a eficácia sináptica abordada na literatura médica.

5

3. FUNDAMENTAÇÃO FISIOLÓGICA E NEUROCIENTÍFICA: BIOPOLÍTICA, BDNF E NEUROPLASTICIDADE

3.1. A Função do BDNF na Resiliência Neuronal

Entender a atividade policial à luz dos Direitos Humanos requer uma análise aprofundada da fisiologia do agente. John Ratey (2008) afirma que o exercício físico aeróbico, como a corrida regular, é o principal estimulador da produção da proteína Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF). Ratey descreve o BDNF como um "fertilizante biológico" ou "Miracle-Gro" para o cérebro, uma substância essencial para a sobrevivência dos neurônios e para o fortalecimento das sinapses no hipocampo.

Para o profissional de segurança pública, o aumento dos níveis de BDNF (RATEY, 2008) indica uma melhor habilidade de adaptação cognitiva. Durante confrontos, o cérebro é bombardeado com cortisol; na ausência da proteção neurotrófica mencionada por Ratey (2008), o estresse crônico resulta na "erosão" das redes neurais. Assim, a corrida vai além de um simples exercício muscular, sendo uma ação biopolítica que protege a integridade cognitiva do indivíduo, possibilitando que ele mantenha o discernimento mesmo em situações de extrema pressão.

3.2. Neuroplasticidade e Modalidades Esportivas Abertas

Além de aprimorar a resistência aeróbica, as modalidades esportivas de "habilidade aberta" incorporam um elemento fundamental: a imprevisibilidade. Ao combinar as pesquisas de Siqueira e Aguiar (2025) com os conceitos de Charles Hillman (2008) a respeito do desempenho executivo, nota-se que essas modalidades esportivas demandam que o indivíduo processe continuamente novos estímulos.

A prática constante de esportes, principalmente em modalidades ao ar livre, pode aprimorar a agilidade de reação e a exatidão na interpretação de estímulos visuais, competências fundamentais para a tomada de decisões em cenários de alto risco (SIQUEIRA; MELO; AGUIAR, 2025, p. 1).

Quando treinada, essa plasticidade sináptica possibilita ao policial militar uma "agilidade mental" elevada, fundamental para distinguir ameaças reais de falsos positivos em milissegundos.

3.3. Termorregulação e homeostase no contexto amazônico

Conforme abordado na clássica literatura de fisiologia do esforço de McArdle, Katch e Katch (2016), o clima equatorial do Amazonas representa um desafio significativo para a homeostase nervosa. As funções executivas do córtex pré-frontal, região encarregada das decisões morais e do controle de impulsos, são diretamente afetadas pelo estresse térmico. A corrida regular favorece o que McArdle (2016) chama de aclimação: uma melhoria na eficiência da dissipação do calor., por meio da expansão do volume plasmático e da ativação antecipada das glândulas sudoríparas.

Um policial que está devidamente aclimatado leva mais tempo para alcançar a exaustão térmica. Nesse sentido, sob a perspectiva dos Direitos Humanos, é importante ressaltar que a

fadiga térmica é o precursor do descontrole emocional e da reatividade agressiva. Ao assegurar a estabilidade térmica do corpo, o Estado garante que o indivíduo mantenha o controle de suas faculdades mentais, preservando a dignidade humana durante a abordagem (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2016).

3.4. A integração entre Biologia e Resiliência Operacional

A combinação dos processos de aclimação térmica e fortalecimento sináptico possibilita que o policial militar no Amazonas atue dentro de uma "margem de segurança" cognitiva. Quando o Estado não consegue garantir essas condições, ele expõe o agente ao esgotamento de suas habilidades executivas. John Ratey (2008) é enfático ao declarar a respeito do efeito celular dessa prática:

A prática de exercícios é a ferramenta mais eficaz que possuímos para melhorar a função cerebral. Ele aprimora o aprendizado em nível celular ao preparar os neurônios para se conectarem, constituindo a base biológica da plasticidade e da resiliência (RATEY, 2008, p. 45 – Tradução não oficial).

Assim, a resiliência citada pelo autor deixa de ser uma ideia abstrata da psicologia e é compreendida como uma realidade biológica que pode ser medida. De acordo com a Polícia Militar, a plasticidade cerebral decorrente da corrida e de outros esportes se traduz em uma habilidade aprimorada para o discernimento ético: o policial consegue manter a calma e a precisão técnica, mesmo quando seu corpo enfrenta o calor úmido e a pressão psicológica de situações de alto risco.

7

4. DESAFIOS DA SEGURANÇA PÚBLICA NO AMAZONAS: TENSÃO TÉRMICA E GEOGRAFIA OPERACIONAL

Ao começarmos o Capítulo 3, aprofundaremos a análise de como o ambiente específico do Amazonas afeta a preservação dos Direitos Humanos "porta adentro".

4.1. O Estresse Térmico como Elemento de Risco na Tomada de Decisão Técnica

De acordo com McArdle, Katch e Katch (2016), o desempenho humano é significativamente comprometido quando a temperatura central do corpo excede os limites da homeostase. No Amazonas, a radiação solar direta combinada com alta umidade dificulta a evaporação eficaz do suor, que é o principal método de resfriamento do corpo humano.

Um policial em patrulha ostensiva, usando equipamentos de proteção individual (como

colete balístico, cinturão e farda de brim), se depara com uma barreira física que intensifica o acúmulo de calor. Pesquisas em fisiologia aplicada sugerem que a hipertermia provoca uma diminuição no fluxo sanguíneo cerebral, resultando em desorientação e maior irritabilidade. Balestreri (2003) afirma que um agente irritado e fisicamente exausto tende a empregar menos técnicas de mediação de conflitos, optando com mais frequência pelo uso da força.

4.2. Aclimação e Corrida: A Resposta Fisiológica no Equador

A resposta para esse desafio não é apenas tecnológica, mas também biológica. A aclimação, obtida por meio de corridas regulares sob orientação técnica, provoca mudanças como o aumento da taxa de sudorese e a diminuição da perda de eletrólitos. Policiais aclimatados apresentam uma frequência cardíaca reduzida para o mesmo nível de esforço, proporcionando-lhes uma "reserva de energia" mental para gerenciar a complexidade das interações sociais durante o trabalho.

4.3. DADOS SOBRE O ESTRESSE TÉRMICO E O "VERÃO AMAZÔNICO"

O funcionamento operacional em Manaus e nas cidades do interior do Amazonas é afetado por um sistema climático que desafia os limites da termorregulação humana. Conforme os registros climáticos da região, as temperaturas máximas em Manaus variam entre 32°C e 34°C. No entanto, devido à umidade relativa do ar, que geralmente supera os 80%, a sensação térmica ultrapassa os 40°C.

4.3.1. O Processo de Insolação e a Deterioração do Juízo

De acordo com a fundamentação de McArdle, Katch e Katch (2016), a principal forma de dissipação de calor do corpo humano é por meio da evaporação do suor. No entanto, em regiões com elevada umidade saturada, como a bacia amazônica, a taxa de evaporação diminui consideravelmente. O acúmulo de calor no núcleo corporal (core temperature) leva a uma condição de estresse sistêmico.

Segundo o policial militar, o uso de fardas de alta densidade e coletes balísticos bloqueia a circulação de ar na pele, gerando um microclima de hipertermia. A ciência fisiológica mostra que o excesso de calor cerebral impacta o córtex pré-frontal, que é a "sede" do controle de impulsos e do raciocínio ético. Um agente exposto a calor úmido por um período prolongado apresenta: 1. Diminuição da memória de trabalho e da atenção seletiva; 2. Elevação da

irritabilidade e diminuição da capacidade de lidar com frustrações e 3. Deficiência na análise de informações visuais complexas.

4.3.2. A corrida como vacina fisiológica para prevenir a hipertermia

A prática regular de corrida, sugerida como uma política de saúde na PMAM, leva ao que McArdle (2016) chama de aclimatação térmica. Esse processo biológico possibilita que o policial militar desenvolva adaptações particulares para o ambiente amazônico: 1. Expansão do Volume Plasmático: amplia a habilidade de transportar calor do núcleo para a pele; 2. Eficiência Sudorípara: O início da sudorese acontece em temperaturas corporais mais baixas, evitando o pico de calor e 3. Estabilidade Cardiovascular: diminui a frequência cardíaca para o mesmo esforço físico, liberando energia cognitiva para a tomada de decisões.

Assim, a corrida de rua e o condicionamento aeróbico não são apenas atividades esportivas; eles são instrumentos de defesa dos Direitos Humanos. Enquanto um policial experiente mantém a calma e a precisão técnica durante uma abordagem sob um sol intenso, um agente despreparado chega ao ponto de exaustão, tornando-se mais inclinado a agir de forma reativa e desmedida.

4.4. A OMISSÃO DO ESTADO E A DESATENÇÃO À PORTARIA INTERMINISTERIAL N.º 2/2010

9

A falta de um programa formal de treinamento físico e aclimatação para os policiais militares do Amazonas não é apenas uma falha administrativa, mas também uma violação direta das diretrizes nacionais de segurança pública. Ao não fornecer os recursos técnicos e fisiológicos necessários para que o agente consiga lidar com o intenso estresse térmico da região amazônica, o Estado viola a Portaria Interministerial nº 2, de 15 de dezembro de 2010 (SEDH, 2010).

Esta norma determina, em suas diretrizes de valorização profissional, que as instituições de segurança pública devem proporcionar condições de trabalho que evitem o desgaste físico e mental excessivo. A falta de treinamento de aclimatação representa uma falha na proteção da saúde do funcionário, colocando-o em risco de condições ocupacionais evitáveis, como exaustão térmica e comprometimento das funções executivas do cérebro.

4.4.1. Responsabilidade Civil e Direitos Humanos "Porta Adentro"

Do ponto de vista jurídico, a negligência do Estado nessa área tem consequências em dois aspectos, baseados na análise de Silva (2018) sobre fundamentos teóricos e práticas sociais:

Violação do Direito à Saúde do Agente: Ao exigir que os policiais realizem patrulhamento em condições de calor extremo sem a devida aclimação, o Estado infringe o direito fundamental à saúde e à integridade física dos agentes.

Risco à Sociedade e Responsabilidade Objetiva: Um policial que atua com o julgamento afetado pela hipertermia tem mais chances de cometer falhas técnicas. Se esse erro levar à violação dos direitos de terceiros, o Estado pode ser responsabilizado de forma objetiva, pois não cumpriu sua obrigação de assegurar que o agente estivesse em plenas condições biopsicossociais para exercer a função.

Assim, a adoção de um treinamento físico fundamentado em evidências neurocientíficas — como o estímulo ao BDNF (RATEY, 2008) e o aprimoramento da percepção visual — deixa de ser uma opção facultativa para o comando e se torna uma exigência legal para a proteção dos Direitos Humanos.

4.5. COMPARATIVO DE DESEMPENHO TÉRMICO: ACLIMATAÇÃO EM OPERAÇÃO 10

Marcadores fisiológicos evidentes podem ser utilizados para mensurar a eficácia da aclimação resultante do treinamento físico sistemático, como a corrida. A tabela a seguir resume as diferenças na resposta biológica entre um agente condicionado e um agente sedentário nas condições habituais do Amazonas (33°C e 80% de umidade relativa) (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2016).

Tabela 1: Resposta fisiológica comparativa em patrulhamento de quatro horas (estimativa)

Variável	Policial Não Aclimatado	Policial Aclimatado	Impacto nos Direitos Humanos
Início do Suor	Tardio	Precoce	Evita o pico de calor cerebral.
Sódio no Suor	Alta Perda	Baixa Perda	Previne fadiga neuromuscular.
Temp. Central	Elevação Rápida	Estabilização	Proteção do controle de impulsos.

Fonte: Adaptado de McArdle et al. (2016).

4.5.1. Análise dos Dados: O Preço do Descondicionamento

A Tabela 1 revela que o policial não aclimatado opera em um estado de estresse fisiológico crítico, onde a sudorese tardia e a perda excessiva de sódio precipitam um aumento rápido da temperatura central. Esse superaquecimento atinge o córtex pré-frontal, prejudicando o controle de impulsos e a capacidade de discernimento ético durante a abordagem. Em contrapartida, o agente aclimatado pela corrida apresenta uma estabilização térmica que preserva suas funções executivas, garantindo que a decisão técnica não seja corrompida pela irritabilidade ou pela exaustão física (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2016).

4.5.1. Análise dos Dados: O Preço do Descondicionamento

A Tabela 1 mostra que o policial não aclimatado atua em um estado de estresse fisiológico crônico. A sudorese tardia e a elevada perda de eletrólitos resultam em uma desidratação qualitativa que afeta a transmissão sináptica. Como resultado, a habilidade de processamento visual, crucial para determinar se um objeto nas mãos de um suspeito é uma arma ou um celular, é gravemente comprometida (SIQUEIRA; MELO; AGUIAR, 2025).

Ao contrário, o policial adaptado "ensina" seu corpo a dissipar calor de forma eficiente por meio de corridas regulares. Isso assegura que, ao término da quarta hora de patrulhamento, o agente mantenha a acuidade cognitiva necessária para seguir os protocolos de uso da força, sem sucumbir à irritabilidade causada pelo superaquecimento (BALESTRERI, 2003).

11

5.1. ACUIDADE VISUAL EM AMBIENTES FLORESTAIS E ÁREAS URBANAS DENSAMENTE POVOADAS

Ao entrar na análise técnica da percepção, este capítulo emprega os dados de Siqueira e Aguiar (2025) para ilustrar como o condicionamento físico protege a visão operacional.

Na intrincada geografia do Amazonas, identificar ameaças requer uma visão dinâmica de alto nível. No entanto, pesquisas mostram que a fadiga muscular periférica e o estresse térmico reduzem a habilidade de coordenação óculo-manual e a estabilidade da fixação visual. Em ambientes de selva ou becos urbanos densos, onde a luz é instável, essa degradação pode fazer com que o policial interprete movimentos ou objetos de forma equivocada, gerando falsos positivos.

A participação em modalidades esportivas abertas serve como um contraponto a esse risco:

Redução do Tempo de Reação: O treinamento contínuo em esportes que demandam o processamento de vários estímulos visuais diminui o tempo que o policial leva para decidir entre disparar ou não.

Ampliação da Visão Periférica: Este exercício ajuda a evitar o fenômeno da "visão em túnel", permitindo que o agente mantenha a consciência situacional mesmo em situações de pressão.

As modalidades esportivas de habilidade aberta, como o futebol, o basquete e as lutas, caracterizam-se pela necessidade de adaptação constante a um ambiente dinâmico e imprevisível. Diferente de exercícios de habilidade fechada, onde os movimentos são repetitivos e o ambiente é controlado, esses esportes exigem que o policial militar processe múltiplos estímulos visuais simultâneos, antecipe trajetórias de objetos ou oponentes e tome decisões rápidas sob pressão (SIQUEIRA; MELO; AGUIAR, 2025).

Essa prática sistemática promove o que a literatura de neurociências aplicada define como "antecipação cognitiva", refinando a exatidão na interpretação de estímulos visuais e a velocidade da resposta psicomotora. No teatro de operações da PMAM, essa competência traduz-se na capacidade de realizar uma varredura de cenário mais eficaz e manter o controle emocional, garantindo que o uso da força seja uma decisão técnica precisa e não uma reação instintiva desproporcional (SIQUEIRA; MELO; AGUIAR, 2025).

6. A NEUROPSICOLOGIA DA PERCEPÇÃO VISUAL E O PROCEDIMENTO DE TOMADA DE DECISÃO

O processo de tomada de decisão no contexto da segurança pública é uma atividade cognitiva complexa que acontece em poucos segundos, geralmente em situações de baixa visibilidade ou alto estresse. A qualidade dessa decisão depende diretamente da precisão na interpretação dos estímulos visuais que o agente recebe (SIQUEIRA; MELO; AGUIAR, 2025).

6.1. O Processamento Visual em Condições de Estresse Agudo

Em situações de perigo iminente, o sistema nervoso central ativa o modo de "luta ou fuga", o que provoca mudanças significativas nas funções oculares e cognitivas. O fenômeno conhecido como "visão em túnel" — a perda da percepção periférica em troca de um foco central rígido — é uma resposta evolutiva para lidar com ameaças frontais. No entanto, na atividade policial contemporânea, isso pode ter consequências desastrosas. A falta de habilidade para processar estímulos laterais pode fazer com que o agente desconsidere civis na linha de tiro ou

não identifique uma segunda ameaça (SIQUEIRA; MELO; AGUIAR, 2025).

De acordo com a literatura de psicologia aplicada e as pesquisas de Santos e Mesquita (1991), o treinamento de estímulos rápidos pode reduzir esses efeitos. Policiais que participam de programas de condicionamento físico com integração da percepção visual conseguem ampliar seu campo de visão e realizar uma varredura de cenário mais eficaz.

6.2. Esportes de habilidade aberta e o tempo de resposta

A incorporação do artigo de Siqueira e Aguiar (2025) oferece a evidência empírica requerida para este capítulo. Modalidades esportivas de habilidade aberta, como o futebol, demandam que o praticante reconheça padrões de movimento, antecipe trajetórias e responda a estímulos imprevisíveis.

A prática constante de esportes, principalmente em modalidades ao ar livre, pode aprimorar a agilidade de reação e a exatidão na interpretação de estímulos visuais, competências fundamentais para a tomada de decisões em cenários de alto risco. (SIQUEIRA; MELO; AGUIAR, 2025, p. 1).

Essa melhoria na velocidade da reação psicomotora é o que distingue a aplicação técnica da força de uma resposta instintiva desproporcional. O policial que treina essas habilidades aprimora a "antecipação cognitiva", o que lhe permite interpretar a intenção de um suspeito (como o ato de sacar um objeto) de forma mais precisa, diminuindo a ocorrência de falsos positivos — como a confusão entre um celular e uma arma de fogo.

13

6.3. A Acuidade Visual como Proteção dos Direitos Humanos

A ligação entre a visão e os Direitos Humanos está na minimização de erros. Um agente com boa acuidade visual e auditiva, aliado ao vigor físico, tem menor chance de efetuar disparos por pânico ou confusão visual. A proteção da vida (Art. 5º, CF/88) (BRASIL, 1988) está condicionada à atuação precisa do braço armado do Estado.

Essa precisão é ainda mais crucial para o contexto amazônico, onde as operações frequentemente acontecem em regiões de vegetação densa ou com luminosidade instável. A oxigenação cerebral necessária para que as áreas de processamento visual do córtex occipital funcionem em sua capacidade máxima, mesmo depois de horas de patrulhamento sob o sol equatorial, é mantida pelo treinamento físico aeróbico (corrida).

6.4. O Ciclo OODA e a Agilidade Cognitiva no Treinamento Físico

A eficácia da atuação da Polícia Militar do Amazonas (PMAM) pode ser avaliada por meio do Ciclo OODA (Observar, Orientar, Decidir, Agir) (SIQUEIRA; MELO; AGUIAR, 2025), uma estratégia criada pelo coronel John Boyd. Este ciclo representa o processo constante de tomada de decisões em contextos de combate e alta volatilidade. O condicionamento físico avançado age como um catalisador em cada uma dessas etapas:

1. Nota: Policiais com um condicionamento cardiovascular superior apresentam uma frequência cardíaca mais baixa em situações de estresse, o que ajuda a preservar a capacidade de varredura visual e captação de dados do ambiente.
2. Orientar: A orientação é o filtro cognitivo pelo qual as informações observadas são processadas. O exercício físico promove o aumento do BDNF e melhora a oxigenação cerebral, o que facilita a incorporação de novas informações ao treinamento anterior e diminui o viés do "túnel cognitivo".
3. Decidir: a agilidade mental, desenvolvida em esportes de modalidade aberta, possibilita a criação de planos de ação em milissegundos.
4. Agir: a resposta motora é a realização física da decisão. Um corpo treinado responde com maior precisão e rapidez, o que é fundamental para a autodefesa e proteção de terceiros.

14

A integração do condicionamento físico ao Ciclo OODA demonstra que a eficácia operacional da Polícia Militar do Amazonas (PMAM) depende de uma base biológica sólida para sustentar a tomada de decisão sob estresse. O vigor cardiovascular atua na fase de Observação, garantindo que a estabilidade hemodinâmica permita uma varredura visual precisa e sem interferências do pânico fisiológico. Na Orientação, o aumento dos níveis de BDNF e a oxigenação cerebral otimizada funcionam como filtros cognitivos que mitigam o fenômeno da "visão em túnel", permitindo que o agente processe informações complexas com maior clareza. Por fim, a agilidade mental e a precisão motora desenvolvidas em treinamentos de modalidade aberta aceleram as fases de Decisão e Ação, reduzindo o tempo de resposta e assegurando que o uso da força seja uma execução técnica controlada, voltada estritamente para a autodefesa e a preservação da vida de terceiros (SIQUEIRA; MELO; AGUIAR, 2025).

6.5. Fadiga muscular e redução da precisão no tiro defensivo

Para preservar a integridade dos Direitos Humanos durante uma abordagem, é necessário que o uso da força seja preciso. No entanto, a fadiga muscular interfere na coordenação óculo-manual. Conforme as evidências apresentadas por Siqueira e Aguiar (2025), indivíduos com treinamento sistemático demonstram um desempenho consideravelmente melhor em tarefas que demandam percepção visual e resposta rápida.

A fadiga central e periférica intensifica o tremor muscular e reduz a habilidade de fixação visual, afetando a estabilidade da plataforma de tiro e a precisão do disparo defensivo. A corrida, que é o condicionamento físico de base, e o treinamento de agilidade em esportes coletivos aumentam o limiar de fadiga do policial. Ao evitar o esgotamento físico, o Estado assegura que o agente preserve a coordenação motora fina necessária para manusear seu armamento de forma segura, prevenindo disparos imprecisos que poderiam ferir inocentes e violar o direito fundamental à vida.

6.6. Observações a respeito da acuidade visual no âmbito operacional⁵

No teatro de operações da PMAM, especialmente durante perseguições ou patrulhamento em regiões de selva e áreas urbanas densas, a acuidade visual do agente é testada de maneira dinâmica. A prática de exercícios físicos contribui para a manutenção da pressão intraocular e para a saúde dos tecidos oculares, assegurando que o processamento da imagem não seja comprometido pela fadiga (SIQUEIRA; MELO; AGUIAR, 2025).

7. INTERSECCIONALIDADE: A DIGNIDADE HUMANA E A SAÚDE MENTAL NA SEGURANÇA PÚBLICA

Quando se fala na proteção dos direitos humanos no exercício da atividade policial, não se pode limitar essa análise à integridade física, mas também se deve alcançar o âmbito psíquico do agente. Na Polícia Militar do Amazonas (PMAM), a saúde mental é um patrimônio que transcende o individual, sendo fundamental para a segurança de todos, uma vez que o controle

⁵ No campo da psicologia da percepção voltada à segurança pública, há uma distinção entre Acuidade Visual Estática (AVE) e Acuidade Visual Dinâmica (AVD). A AVE diz respeito à habilidade de identificar detalhes de um objeto estático enquanto o observador também está imóvel. Em contrapartida, a AVD — essencial em perseguições policiais e confrontos em movimento — refere-se à capacidade de identificar detalhes em objetos que se movem rapidamente em relação ao observador. Pesquisas sugerem que a prática de esportes de modalidade aberta melhora a AVD, capacitando o policial a reconhecer ameaças e objetos (como o porte de armas) em situações de alta mobilidade e deslocamento rápido.

emocional é o que orienta o uso da força e a resolução de conflitos.

A interseccionalidade, aplicada ao contexto da segurança pública no Amazonas, refere-se à análise de como diferentes categorias sociais — como raça, gênero, classe social e idade — se sobrepõem, influenciando a saúde mental e a atuação do agente. No âmbito da Polícia Militar do Amazonas (PMAM), este conceito permite identificar que a pressão psíquica não é distribuída de forma homogênea, pois fatores como o preconceito estrutural ou o etarismo podem gerar camadas adicionais de vulnerabilidade, comprometendo a dignidade e a empatia do servidor (DUARTE, 2015). Compreender estas especificidades é fundamental para que as políticas de saúde e Direitos Humanos não sejam genéricas, mas sim direcionadas para prevenir que o desgaste resultante destas discriminações resulte em violência institucional (SILVA, 2018).

7.1. O Estresse no Trabalho e o Burnout na PMAM

O policial militar lida com um estresse crônico que, se não for tratado, pode se tornar a Síndrome de Burnout, que é um distúrbio psíquico de caráter depressivo, definido por uma tríade de sintomas: exaustão emocional, redução da realização pessoal e, principalmente, a despersonalização. Este último sintoma manifesta-se por meio de uma atitude fria e de distanciamento em relação ao cidadão, que passa a ser tratado como um "objeto" de intervenção em vez de um sujeito de direitos (BALESTRERI, 2003). No Amazonas, esse quadro é agravado pelo isolamento geográfico e pela logística fluvial, que potenciam sentimentos de abandono e depressão (FREIRE; PAMPLONA, 2022).

Conforme Silva (2018), a proteção dos direitos humanos deve garantir que o envelhecimento na profissão não leve a uma "morte social" do servidor. A falta de suporte psicológico adequado compromete as funções executivas e aumenta a reatividade agressiva, transformando o sofrimento mental do agente em um risco direto de violência institucional desmedida, o que corrompe a fé pública e a segurança jurídica (SILVA, 2018).

7.2. A Influência Psicológica do Clima e da Carga Horária

A variável climática mencionada anteriormente tem repercussões diretas sobre o temperamento e a resiliência emocional. Quando expostos a estresse térmico por muito tempo, os níveis de cortisol sobem, e, de acordo com a literatura fisiológica, isso está relacionado a uma maior ansiedade e irritabilidade. Quando aliadas a condições de trabalho em calor extremo, as

jornadas na PMAM potencializam a exaustão mental, o que diminui a empatia e a paciência no atendimento ao cidadão.

Nessa perspectiva, a corrida funciona como um regulador neuroquímico. O exercício aeróbico, ao liberar endorfinas e diminuir os níveis de cortisol, atua como uma "válvula de escape" biológica, evitando que o estresse do trabalho se converta em violência institucional.

A escala de serviço operacional na Polícia Militar do Amazonas (PMAM) impõe jornadas exaustivas sob condições climáticas equatoriais extremas, onde a radiação solar e a alta umidade dificultam a dissipação do calor corporal. Esse regime de trabalho ininterrupto mantém os níveis de cortisol elevados por períodos prolongados, o que compromete as funções executivas do córtex pré-frontal — região responsável pelo controle de impulsos e pelo raciocínio ético (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2016). Na ausência de um descanso qualitativo, a fadiga térmica e mental acumula-se, reduzindo a empatia e a paciência do agente e elevando o risco de reações agressivas durante o atendimento ao cidadão (BALESTRERI, 2003).

Além do desgaste biológico, a estrutura atual da escala muitas vezes não prevê horários institucionais destinados à atividade física, obrigando o policial a sacrificar o seu tempo de repouso ou convívio familiar para manter o condicionamento mínimo. Essa omissão configura uma violação direta da Portaria Interministerial nº 2 de 2010, que determina a implementação de condições de trabalho que evitem o desgaste físico e mental excessivo como uma política fundamental de Direitos Humanos. Portanto, a falta de uma escala que integre o esporte como carga horária de serviço fragiliza a segurança pública ao colocar nas ruas agentes em estado de exaustão, cujas capacidades de tomada de decisão técnica estão severamente comprometidas (SILVA, 2018).

7.3. Interseccionalidade: Raça, Gênero e Classe na Polícia

Quando se fala de etarismo e outras formas de preconceito, como discutido por Duarte (2015), as pressões sobre a saúde mental não impactam todo mundo da mesma maneira. Policiais militares provenientes de classes sociais mais baixas ou que sofrem preconceitos tanto dentro quanto fora da corporação já têm um peso extra a carregar em termos de saúde mental. Para garantir a dignidade humana na segurança pública, é imprescindível que o Estado considere essas especificidades (DUARTE, 2015).

Se o policial é vítima de racismo ou de preconceito etário dentro da própria corporação,

sua saúde mental fica abalada e ele passa a ser mais suscetível a reproduzir essas condutas nas ruas. Saúde no esporte coletivo, logo, atua também como um elemento de união social e desconstrução de estigmas, humanizando a tropa e fortalecendo o respeito mútuo (DUARTE, 2015).

7.4. A Doença Mental e o Aviso do Anuário de Segurança Pública do Brasil

O sofrimento mental entre os policiais brasileiros passou de uma questão pessoal a uma emergência de saúde pública e de segurança institucional. Dados do Anuário Brasileiro de Segurança Pública (2024) mostram que, em vários estados, os suicídios de policiais civis e militares têm ultrapassado o número de mortes em combate. Esse dado preocupante mostra que o "inimigo" mais mortal do agente, na maioria das vezes, é algo que não se vê e está na falta de cuidado do Estado com sua saúde mental.

A conexão entre a enfermidade mental e a violação de direitos é imediata: um agente que atua em estado de depressão profunda, com ansiedade generalizada ou transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), tem suas funções executivas severamente afetadas. É premente a necessidade de políticas de "prevenção porta adentro" para que o policial não enxergue na sociedade uma continuidade do seu sofrimento e reaja com violência desmedida. A saúde mental do funcionário é a principal barreira contra a violência institucional evitável (SILVA, 2018).

18

7.5. Hannah Arendt e o "Direito a ter Direitos" em Relação à Segurança Pública

A filósofa política Hannah Arendt, em *As Origens do Totalitarismo*, introduziu a ideia central do "direito a ter direitos", referindo-se à condição de ser reconhecido como um membro da comunidade política com proteção garantida. Ao transpor essa ideia para a segurança pública contemporânea, percebe-se uma lacuna: muitas vezes, o policial é colocado em um limbo de direitos onde ele é o garantidor da lei, mas não o seu destinatário (ARENDT, 1989).

Para que o policial possa proteger efetivamente os direitos de outras pessoas — a vida, a liberdade, a propriedade — é imprescindível que, antes de tudo, esteja assegurado o seu próprio "direito a ter direitos". Isso significa que o Estado deve garantir um ambiente de trabalho que respeite a individualidade e o bem-estar dos trabalhadores. Ao não resguardar o agente do esgotamento e da desumanização, o Estado fragiliza o próprio sistema democrático, na medida em que, como argumenta Arendt (1989), a perda da dignidade de um único indivíduo compromete a estrutura de direitos de todos (ARENDT, 1989).

7.6 A Portaria Interministerial nº 2/2010: A Obrigação de Fornecer Assistência Psicológica

A Portaria Interministerial nº 2/2010 (SEDH, 2010) não é apenas uma recomendação, mas uma exigência para que os Estados criem políticas de qualidade de vida. No texto, a norma explica que o acompanhamento psicológico e social deve ser preventivo e contínuo, não apenas reativo a situações críticas.

As diretrizes nacionais estabelecem que programas de qualidade de vida são estratégias de Direitos Humanos fundamentais. Isso abrange a disponibilização de suporte psicossocial especializado, a organização de atividades físicas supervisionadas e a modificação da carga horária para prevenir a fadiga crônica. Cumprir essa Portaria, para a PMAM, é reconhecer que o bem-estar do policial amazonense — levando em conta os desafios do isolamento e do clima já abordados — é o instrumento mais eficaz para garantir uma polícia que seja humanizada e que respeite plenamente a dignidade da pessoa humana.

7.7. Síndrome de Burnout: A Despersonalização e o Abalo da Fé Pública

Quando se fala em Burnout na polícia, estamos nos referindo a uma tríade perigosa: exaustão emocional, diminuição da realização pessoal e, acima de tudo, a despersonalização. Este último sintoma é o mais crítico para a manutenção dos Direitos Humanos, pois consiste no desenvolvimento de uma atitude fria, cínica e de distanciamento em relação aos destinatários do serviço público. Quando o policial chega a esse ponto, há uma drástica perda da capacidade de empatia, o cidadão abordado passa a ser um "objeto" de intervenção e não um sujeito de direitos (BALESTRERI, 2003).

Essa deterioração emocional reflete-se de maneira direta na qualidade técnica dos serviços legais prestados. Relatórios policiais e Boletins de Ocorrência escritos sob o cansaço geralmente são genéricos, sem os detalhes importantes que assegurariam a justiça do caso. No âmbito das audiências de custódia, a despersonalização do autor do fato pode resultar em depoimentos tendenciosos ou na falta de distinção entre nuances fáticas, o que compromete o trabalho de análise do magistrado e a integridade do sistema acusatório. Portanto, o Burnout não se configura apenas como uma doença do indivíduo, mas sim como um elemento de deterioração da fé pública e da segurança jurídica (SILVA, 2018).

7.8. Isolamento e Interiorização: A Saúde Mental Comunitária na PMAM

O modelo operacional da Polícia Militar do Amazonas (PMAM) traz o desafio da interiorização, com muitos policiais sendo enviados para cidades do interior, muitas vezes longe de suas famílias e de seus círculos de apoio. Esse isolamento, agravado pela precariedade logística em algumas áreas fluviais, age como um fator que potencia o adoecimento mental, gerando abandono e depressão. Em lugares onde a presença do Estado é escassa, o policial militar se torna a única representação da autoridade, aumentando a pressão psicológica sobre o indivíduo (FREIRE; PAMPLONA, 2022).

Nesse contexto, a criação de programas de esporte coletivo e de corrida de rua que sejam oficialmente reconhecidos pode servir como um recurso valioso para a saúde mental da comunidade. O esporte funciona como um fator de união, reconstituindo o tecido social dentro da tropa e permitindo uma fuga do isolamento. Ao promover o "espírito de corpo" por meio de modalidades intergeracionais e abertas — que estimulam a percepção visual e a agilidade mental conforme discutido anteriormente — a instituição combate a "morte social" do agente no interior, garantindo que ele permaneça psicologicamente apto a servir a sociedade amazônica com dignidade e resiliência (FREIRE; PAMPLONA, 2022).

20

8. POLÍTICAS PÚBLICAS: A INSTITUCIONALIZAÇÃO DO ESPORTE NA PMAM

Ao longo deste capítulo conclusivo de desenvolvimento, apresentaremos as soluções práticas para os problemas levantados, sempre com o foco na mudança da cultura organizacional.

8.1. O Esporte como Serviço e Duração

A primeira proposta estrutural consiste em mudar os regulamentos internos para que o treinamento físico não seja mais uma atividade extracurricular, mas parte da carga horária de serviço. Conforme a Portaria Interministerial nº 2/2010 (SEDH, 2010), essa ação assegura que o policial disponha de tempo resguardado para cuidar de sua saúde física e mental, sem comprometer seu descanso com a família.

8.2. Treinamento em Acuidade Visual e Percepção Visual

De acordo com as teses de Siqueira e Aguiar (2025), sugere-se a incorporação de exercícios de modalidade aberta (futebol, basquete, lutas) nos centros de treinamento da

PMAM. O que se busca é aprimorar o tempo de reação e a percepção visual dinâmica, diminuindo a margem de erro em situações de confronto armado e garantindo mais segurança jurídica para o agente e o cidadão.

8.3. Orçamento Participativo e Infraestrutura Desportiva na PMAM

Para que as propostas de saúde se tornem realidade, é preciso um financiamento orçamentário específico e descentralizado. É sugerido que as unidades da PMAM, especialmente as do interior do Amazonas, tenham autonomia para gerenciar os recursos destinados à manutenção de academias de condicionamento físico. Um "Orçamento Participativo de Saúde da Tropa" permitiria que os próprios agentes indicassem as prioridades de infraestrutura, como a construção de quadras poliesportivas e a aquisição de equipamentos de monitoramento cardíaco, o que fortaleceria a participação social preconizada pelos Direitos Humanos (SILVA, 2018).

8.4. Acompanhamento Epidemiológico e Informações Institucionais

A PMAM deve implementar um sistema de monitoramento de dados epidemiológicos que avalie a saúde física e mental de seu efetivo. Fazer uma correlação entre os resultados de testes de condicionamento físico e os índices de licenças por doenças psicossomáticas e de ocorrências com o uso da força permitirá à instituição tomar medidas preventivas. Como afirmam Nunes e Camarano (2020), somente por meio de uma gestão pautada em evidências é possível assegurar que as políticas públicas beneficiem os grupos mais vulneráveis da corporação.

21

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Verificou-se, por meio deste artigo, que a proteção dos Direitos Humanos no desempenho policial não se dá apenas como uma meta a ser atingida através da fiscalização externa ou da aplicação de penas severas, mas sim através da preservação da dignidade "porta adentro" das instituições de segurança pública. A análise biopolítica e neurofisiológica que foi feita mostra que o policial militar, quando enfrenta estresse térmico extremo, fadiga crônica e isolamento social, tem suas funções cognitivas prejudicadas, tornando-se um violador de direitos potencial, mesmo que de forma involuntária.

O exercício regular da correr e de esportes abertos é uma forma de proteção dos ideais

democráticos. Ao aumentar a produção de BDNF e melhorar a acuidade visual e o tempo de reação, a atividade física assegura que o agente preserve o discernimento ético indispensável para empregar a força de maneira estrita e proporcional. No Amazonas, a aclimação fisiológica serve como o primeiro nível de proteção contra a reatividade agressiva resultante da exaustão térmica.

É evidente que o Estado possui um dever ético e legal, respaldado pela Portaria Interministerial nº 2/2010 (SEDH, 2010), que exige que o esporte seja institucionalizado como um recurso tanto para a saúde mental quanto como uma técnica operacional. A única alternativa viável para uma segurança pública que priorize a humanidade é reconhecer o policial como titular de direitos fundamentais, assegurando-lhe o "direito a ter direitos" proposto por Hannah Arendt.

Uma polícia saudável, tanto em termos físicos quanto mentais, não apenas protege a sociedade; ela enriquece a democracia, assegurando que a força do Estado seja exercida com a precisão técnica e a sensibilidade da justiça.

REFERÊNCIAS

- ARENDT, Hannah. *As Origens do Totalitarismo*. São Paulo: Companhia das Letras, 1989.
- BALESTRERI, Ricardo. *Direitos Humanos: coisa de polícia*. Passo Fundo: CAPA, 2003. Disponível em: https://dhnet.org.br/dados/livros/edh/a_pdf/livro_balestreri_dh_coisa_policia.pdf Acesso em: 28 jan. 2026.
- BLANCO, A. L. et al. Expressões de idadismo durante a pandemia segundo a percepção de pessoas idosas. *GGaging Journal*, 2023.
- BRASIL. [Constituição (1988)]. *Constituição da República Federativa do Brasil*. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.
- BRASIL. Lei n.º 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, 3 out. 2003.
- DUARTE, Maria Cristina da Silva. Idadismo, estereótipos e desigualdades: reflexões sobre velhice e discriminação. *Revista Kairós*, v. 18, n. 2, 2015.
- FREIRE, Ricardo; PAMPLONA, Renata Gomes. Direitos humanos e envelhecimento: desafios contemporâneos. *Revista Brasileira de Direitos Humanos*, v. 14, n. 1, 2022.
- GUYTON, A.C.; HALL, J.E. *Tratado de Fisiologia Médica*. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2017.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. *Fisiologia do Exercício*. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

NUNES, Luana; CAMARANO, Ana Amélia. *Ageísmo no Brasil: percepções, impactos e desafios para a garantia de direitos*. Rio de Janeiro: IPEA, 2020.

RATEY, John J. *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. New York: Little, Brown and Company, 2008.

SEDH. Portaria Interministerial n.º 2, de 15 de dezembro de 2010. Define as Diretrizes Nacionais para a Promoção e Defesa dos Direitos Humanos dos Profissionais de Segurança Pública. Disponível em: <https://campanhanaweb.com.br/acsmce-antigo/wp-content/uploads/2012/09/portaria-interministerial-n%C2%BA-02.pdf> Acesso em: 28 jan. 2026.

SILVA, Andréa Lopes da. *Direitos humanos: fundamentos teóricos e práticas sociais*. São Paulo: Cortez, 2018.

SIQUEIRA, W.; MELO, D.; AGUIAR, L. Percepção visual e tempo de reação em esportes de modalidade aberta. *Revista de Neurociências Aplicadas*, 2025. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/23380> Acesso em: 31 jan. 2026.