

SAÚDE MENTAL E ATIVIDADE FÍSICA NO OPERADOR DE SEGURANÇA PÚBLICA DO AMAZONAS: UMA ABORDAGEM BIOPSIKOSSOCIAL E INSTITUCIONAL

MENTAL HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY IN PUBLIC SAFETY OPERATORS IN THE AMAZON: A BIOPSYCHOSOCIAL AND INSTITUTIONAL APPROACH

José Cláudio Pereira Cardoso Vicente¹

Denison Melo de Aguiar²

Flávio Humberto Pascarelli Lopes³

Bruno Patrício de Azevedo Campos⁴

Anderson Jared Canuto Queiroz⁵

Luhan Ammy Andrade Picanço⁶

RESUMO: A saúde mental dos operadores de segurança pública no Amazonas é um desafio crítico de gestão institucional. Este artigo analisa a correlação entre a atividade física e a preservação da saúde mental, sob uma abordagem biopsicossocial. O estudo fundamenta-se na premissa de que o estresse operacional, agravado pelas particularidades geoclimáticas da região, como o estresse térmico equatorial e o isolamento geográfico, potencializa o adoecimento psíquico, refletido no aumento alarmante de 300% nos casos de suicídio na PMAM entre 2022 e 2023. A metodologia caracteriza-se por uma pesquisa qualitativa, descritiva e exploratória, com revisão bibliográfica e documental. Os resultados indicam que a atividade física aeróbica atua como mecanismo de neuroproteção ao estimular a produção da proteína BDNF, favorecendo a resiliência neuronal e a estabilidade emocional. Conclui-se que o condicionamento físico institucionalizado é um moderador essencial contra a fadiga mental, reduzindo erros técnicos e promovendo a dignidade humana. Recomenda-se a superação do estigma organizacional e a integração do exercício à carga horária de serviço como estratégia preventiva e de valorização do capital humano, garantindo a eficiência do policiamento ostensivo no contexto amazônico.

1

Palavras-chaves: Saúde Mental. Atividade Física. PMAM. Segurança Pública. Direitos Humanos.

¹Cadete da Polícia Militar do Amazonas – PMAM, Especialista Direito Penal e Processual Penal (UNOPAR). Tecnólogo em Logística – UNOPAR, Acadêmico da Universidade do Estado do Amazonas (UEA), no Curso Superior de Graduação em Bacharelado em Segurança Pública e do Cidadão.

²Pós-Doutor UniSalento (Itália-2024), Doutor em Direito. Doutor em Direito pelo Programa de Pós-Graduação em Direito da Universidade Federal de Minas Gerais (PPGD/ UFMG). Mestre em Direito Ambiental pelo Programa de Pós- Graduação em Direito Ambiental da Universidade do Estado do Amazonas (PPGDA/ UEA). Advogado. Graduado em Direito pela Universidade da Amazônia (UNAMA/PA). Professor de ensino superior do curso de Direito da UEA. Professor da Academia de Polícia Militar do Amazonas (APM-PMAM). Professor de ensino superior do Centro Universitário de Ensino Superior do Amazonas (CIESA). Coordenador da Clínica de Mecanismos de soluções de Conflitos (MARbiC/UEA). Coordenador da Clínica de Direito e Cidadania LGBTI (CLGBTI/UEA). Coordenador da Clínica de Direito dos Animais (YINUAKA-UEA). Editor-chefe da Revista Equidade. Integrante do Grupo de pesquisa Desafios do Acesso aos Direitos Humanos no Contexto Amazônico da Escola Superior da magistratura do Amazonas (ESMAM). Professor permanente do Programa de Pós-Graduação em Segurança Pública, cidadania e Direitos Humanos (PPGSP/UEA).

³Pós-Doutor em Direito pela UniSalento. Bacharel em Direito pela Universidade Federal do Amazonas. Mestre em Direito pela Universidade Federal de Pernambuco. Doutor em Direito Constitucional pela Universidade de Fortaleza. Diretor da Escola Superior da Magistratura do Amazonas. Desembargador do Tribunal de Justiça do Estado do Amazonas.

⁴Especialista em Docência do Ensino Superior pela Faculdade La Salle de Manaus – UNILASSALE, E em MBA em Gestão Estratégica da Administração Pública pela Faculdade Descomplica – DESCOMPLICA. Graduado em Direito pela Escola Superior Batista do Amazonas – ESBAM. Chefe do Estado Maior Geral e Coronel da Polícia Militar do Amazonas – PMAM.

⁵Cadete da Polícia Militar do Amazonas – PMAM, Especialista em Segurança Pública (FOCUS). Bacharel em Direito (UFAM),

⁶Cadete da Polícia Militar do Amazonas – PMAM, Mestre em Ciências da Saúde (UFAM). Bacharel em Fisioterapia (UFAM). Acadêmico da Universidade do Estado do Amazonas (UEA), no Curso Superior de Graduação em Bacharelado em Segurança Pública e do Cidadão.

ABSTRACT: The mental health of public safety operators in the Amazon is a critical challenge for institutional management. This article analyzes the correlation between physical activity and mental health preservation through a biopsychosocial approach. The study is based on the premise that operational stress, compounded by the region's geoclimatic peculiarities, such as equatorial thermal stress and geographic isolation, enhances psychic illness, reflected in an alarming 300% increase in suicide cases within the PMAM between 2022 and 2023. The methodology is characterized by qualitative, descriptive, and exploratory research, involving a bibliographic and documentary review. The results indicate that aerobic physical activity acts as a neuroprotection mechanism by stimulating the production of the BDNF protein, favoring neuronal resilience and emotional stability. It is concluded that institutionalized physical conditioning is an essential moderator against mental fatigue, reducing technical errors and promoting human dignity. The study recommends overcoming organizational stigma and integrating exercise into the service workload as a preventive strategy to value human capital, ensuring the efficiency of ostensive policing in the Amazonian context.

Keywords: Mental Health. Physical Activity. PMAM. Public Safety. Human Rights.

INTRODUÇÃO

A saúde mental dos profissionais de segurança pública transcende a esfera puramente individual, configurando-se na atualidade como um problema grave de saúde ocupacional e um desafio para a gestão institucional (MARTINS; AGUIAR, 2025). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018), a saúde mental não é apenas a ausência de doenças, mas um estado de bem-estar em que o indivíduo realiza suas capacidades e consegue lidar com o estresse normal da vida. Entretanto, a realidade do operador de segurança pública impõe estressores que extrapolam significativamente essa "normalidade", exigindo uma análise mais profunda sobre as condições de trabalho e saúde.

O cotidiano desses profissionais é marcado pela exposição constante à violência extrema, pelo risco iminente de morte e por jornadas de trabalho irregulares que comprometem o ciclo circadiano. Conforme aponta Chiari (2025), essa carga emocional e física contribui diretamente para o desenvolvimento de transtornos como o Estresse Pós-Traumático (TEPT), ansiedade, depressão e a Síndrome de Burnout. A cultura institucional, muitas vezes pautada na negação da vulnerabilidade, cria barreiras que impedem o agente de buscar auxílio precocemente.

No contexto específico do Estado do Amazonas, esse quadro de desgaste é agravado por peculiaridades geográficas e ambientais ímpares, são exemplos o isolamento de diversas localidades e a logística fluvial complexa impõem ao policial um distanciamento social e familiar prolongado (FERNANDES, 2025). Segundo Pessoa e Aguiar (2026), essa violência invisível na Amazônia, somada à precariedade logística em certas regiões, potencializa

sentimentos de abandono e sofrimento psíquico, refletindo-se em índices alarmantes de vitimização e suicídio.

Somam-se a isso as condições climáticas extremas da região, caracterizadas pelo estresse térmico equatorial. A exposição prolongada a altas temperaturas e umidade elevada não afeta apenas o desempenho físico, mas também as funções executivas do cérebro. Como discutido por Lima et al. (2026), o calor excessivo pode prejudicar o julgamento crítico e o controle de impulsos em situações de confronto, tornando a adaptação biológica do policial uma questão de segurança técnica e sobrevivência.

Do ponto de vista jurídico, a saúde desses profissionais é um direito social fundamental, ancorado no Artigo 6º da Constituição Federal de 1988 (BRASIL, 1988). Fernandes e Gama (2025) ressaltam que o Estado possui o dever de garantir condições que preservem a integridade física e mental de seus agentes, uma vez que a saúde do policial é condição *sine qua non* para a proteção da própria sociedade. Assim, a negligência com a saúde mental do operador representa uma violação direta aos preceitos da dignidade da pessoa humana (MARTINS; AGUIAR, 2025).

Nesse cenário, Soares (2025) aponta que a atividade física surge não apenas como uma prática recreativa, mas como uma ferramenta estratégica de promoção da saúde e neuroproteção. Estudos de neurociência demonstram que o exercício aeróbico induz a produção da proteína BDNF (*Brain-Derived Neurotrophic Factor*), que favorece a resiliência neuronal. Para Soares et al. (2025), o condicionamento físico atua como um fator protetor, auxiliando na regulação do cortisol e na mitigação dos sintomas de ansiedade e depressão que assolam as tropas.

Apesar da relevância do tema, observa-se ainda uma lacuna na implementação de políticas públicas que integrem o condicionamento físico à rotina operacional de forma institucionalizada. Embora dispositivos como o Programa Pró-Vida - Lei nº 13.675/2018 (BRASIL, 2018) estabeleçam diretrizes para a qualidade de vida, a prática efetiva muitas vezes esbarra no estigma e na falta de estrutura. É necessário, portanto, discutir como a atividade física pode ser utilizada para melhorar a saúde mental e a tomada de decisão ética sob pressão.

Dessa forma, o presente artigo busca demonstrar a correlação entre a atividade física e a preservação da saúde mental no operador de segurança pública do Amazonas (FERNANDES, 2025). Através de uma abordagem biopsicossocial, pretende-se analisar como o investimento no bem-estar do policial militar pode reduzir a violência institucional e promover um policiamento mais humanizado. A hipótese central reside na premissa de que um agente condicionado

fisicamente e mentalmente equilibrado é capaz de oferecer uma resposta estatal mais técnica, proporcional e respeitosa aos Direitos Humanos.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. O Adoecimento Mental na Atividade de Segurança Pública

O trabalho policial no Amazonas é marcado por um desgaste físico e emocional extremo, transcendendo o simples cansaço laboral para configurar-se como uma crise de saúde ocupacional crônica. Segundo a perspectiva de Aguiar (2025), a natureza da função policial impõe ao agente uma carga de responsabilidade que colide frequentemente com a precariedade das condições de trabalho e a falta de suporte institucional. Este cenário é corroborado por Chiari (2025), que identifica a exposição direta a eventos traumáticos como o principal gatilho para o desenvolvimento de transtornos como o Estresse Pós-Traumático (TEPT), ansiedade e a Síndrome de Burnout, afetando não apenas o indivíduo, mas comprometendo a qualidade do serviço prestado à sociedade.

A cultura organizacional das instituições militares, conforme analisado por Aguiar em seus estudos sobre a PMAM, muitas vezes sustenta o "mito do herói", uma construção social que exige do policial a negação absoluta de sua própria vulnerabilidade emocional. Esta rigidez institucional cria uma barreira invisível para a busca de auxílio, pois o sofrimento mental é erroneamente confundido com incapacidade profissional. Fernandes e Gama (2025) reforçam que essa resistência é alimentada por um estigma interno profundo, onde o policial teme que a revelação de um transtorno psíquico resulte em punições administrativas ou no cerceamento de sua carreira, perpetuando um ciclo de silenciamento que impede diagnósticos precoces.

Em situações limite, a falha nos mecanismos de proteção estatal e o isolamento psíquico podem levar ao suicídio, um fenômeno que tem apresentado índices alarmantes no contexto amazônico. Conforme as evidências apontadas por Pessoa e Aguiar (2026), o suicídio policial deve ser compreendido como o ápice de uma série de violências institucionais acumuladas, incluindo a vitimização fora de serviço e a sensação de desamparo jurídico. Complementarmente, Soares (2025) destaca que a ausência de válvulas de escape saudáveis e de programas preventivos eficientes torna o ambiente operacional insustentável, elevando o risco de colapso emocional em tropas que já operam no limite de sua capacidade cognitiva.

Portanto, a superação deste quadro de adoecimento exige uma mudança paradigmática na gestão da segurança pública, focada na valorização do capital humano. Aguiar defende que a

autoeficácia e o bem-estar do policial são pilares indispensáveis para a legitimidade da atuação estatal. Sem uma abordagem que considere a saúde mental como um direito social fundamental do agente, tese defendida por Fernandes e Gama (2025) sob a ótica da dignidade humana, as corporações continuarão a perder seus integrantes para o "inimigo invisível" do transtorno psíquico, comprometendo a missão constitucional de servir e proteger a população amazonense.

Além dos fatores internos às corporações, a dimensão familiar e social do operador de segurança pública emerge como uma variável determinante no processo de adoecimento. A transposição da hipervigilância — estado de alerta constante necessário à sobrevivência na rua — para o ambiente doméstico gera um desgaste severo nos laços afetivos, muitas vezes resultando em isolamento e na perda de suporte emocional primário. Como observa Aguiar (2025), quando o policial não consegue "desarmar-se" psicologicamente ao retornar para casa, a residência deixa de ser um local de refúgio e passa a ser uma extensão do campo de batalha, intensificando a sobrecarga cognitiva e acelerando a instalação da estafa mental e da despersonalização.

Outrossim, a eficácia de qualquer política de saúde mental na segurança pública amazonense depende da superação da visão meramente reativa, que foca no tratamento de crises já estabelecidas, para um modelo de monitoramento longitudinal e preventivo. Conforme defendem Fernandes e Gama (2025), é necessário que o suporte psicológico seja descentralizado e desvinculado de instâncias correccionais, assegurando ao policial o sigilo necessário para o tratamento sem o temor de prejuízos funcionais. Somente através da institucionalização de programas que promovam a resiliência e a autoeficácia, como proposto por Levy e Aguiar (2025), será possível construir uma estrutura de segurança pública que proteja quem protege, transformando o cuidado com a mente em um protocolo operacional tão relevante quanto a manutenção do armamento ou do vigor físico.

2.2. Fatores Estressores Específicos no Contexto Amazônico

A atuação das forças de segurança no Amazonas impõe desafios singulares que potencializam o adoecimento mental, transformando a rotina operacional em um exercício constante de resistência física e psicológica. Além da carga inerente ao combate à criminalidade, o agente se depara com uma geografia que dificulta a logística e o suporte institucional imediato, especialmente em missões de interiorização. Segundo Pessoa e Aguiar (2026), essa "violência invisível" é alimentada pela sensação de desamparo, onde as dificuldades de acesso e

comunicação em áreas remotas criam um ambiente de vulnerabilidade que não é contabilizado nas estatísticas tradicionais de risco. (PESSOA; AGUIAR, 2026).

O clima equatorial, caracterizado por altas temperaturas e umidade relativa do ar elevada, atua como um estressor biológico silencioso e persistente, resultando no chamado estresse térmico. Esse fenômeno não afeta apenas o vigor físico, mas compromete diretamente as funções cognitivas superiores, como a capacidade de julgamento técnico e o controle de impulsos em situações de crise. De acordo com Lima et al. (2026), o desgaste termorregulatório a que o policial amazonense é submetido eleva os níveis de fadiga mental, reduzindo a precisão em abordagens e aumentando a probabilidade de erros técnicos sob pressão. (LIMA et al., 2026).

A estrutura organizacional da Polícia Militar do Amazonas, embora regida por marcos legais como a Lei nº 3.514/2010, enfrenta obstáculos para garantir que o suporte aos Direitos Humanos alcance os profissionais em todas as suas frentes de atuação. Martins e Aguiar (2025) reforçam que a formação e a atuação policial devem estar alinhadas aos sistemas internacionais de proteção, reconhecendo que a integridade mental do agente é o que permite a preservação da dignidade humana durante o serviço. Quando a instituição falha em oferecer esse respaldo, o policial torna-se vulnerável a transtornos que comprometem a eficácia do policiamento ostensivo. (MARTINS; AGUIAR, 2025; AMAZONAS, 2010).

6

Assim, o isolamento social e a falta de mecanismos preventivos eficientes elevam o risco de colapso emocional, culminando em índices críticos de suicídio e automutilação nas corporações. A ausência de válvulas de escape saudáveis e de programas que integrem o bem-estar à rotina de serviço torna o ambiente insustentável. Conforme preconiza a Organização Mundial da Saúde (2018) e reiteram Soares et al. (2025), a promoção da saúde mental e a implementação de atividades físicas estruturadas são indispensáveis para interromper o ciclo de adoecimento e garantir que o operador de segurança pública mantenha sua capacidade funcional e psíquica. (OMS, 2018; SOARES et al., 2025).

Adicionalmente, a logística fluvial, característica predominante no interior do Amazonas, impõe uma dilatação temporal nas jornadas de serviço que não é apenas física, mas profundamente psicológica. O tempo de deslocamento em embarcações, muitas vezes sob condições precárias de alojamento e alimentação, estende o estado de alerta do policial para além do horário de escala, configurando um regime de prontidão ininterrupta. Segundo Fernandes e Gama (2025), esse confinamento geográfico e operacional nas calhas dos rios amazônicos gera uma sensação de "clausura em campo aberto", onde a falta de infraestrutura básica de saúde e

lazer nas cidades de interiorização acelera o processo de despersonalização e estafa mental. (FERNANDES; GAMA, 2025).

Outrossim, a exposição prolongada à vitimização policial específica da região, marcada por crimes ambientais e conflitos fundiários em áreas de difícil acesso, exige uma resiliência que muitas vezes ultrapassa a capacidade de autoeficácia do indivíduo. A falta de um monitoramento contínuo das condições de saúde mental nessas localidades remotas permite que sintomas de transtornos silenciosos se agravem sem a devida intervenção. Como observa Aguiar (2025), o "isolamento institucional" nas fronteiras e nos destacamentos distantes da capital deve ser combatido com políticas de assistência descentralizadas que reconheçam o policial como sujeito de direitos fundamentais, assegurando que o suporte psicossocial alcance a ponta da linha operacional com a mesma celeridade que as demandas de repressão ao crime. (AGUIAR, 2025).

2.3. Atividade Física como Fator Protetor e Neuroplasticidade

A neurociência moderna aponta que o exercício aeróbico sistemático, como a corrida, atua como um potente modulador da saúde cerebral ao induzir a produção do *Brain-Derived Neurotrophic Factor* (BDNF). Essa proteína é fundamental para a sobrevivência dos neurônios existentes e para o estímulo à neurogênese, favorecendo a plasticidade sináptica e a resiliência mental frente aos traumas operacionais. Conforme discutido por Lima et al. (2026), o aumento dos níveis de BDNF por meio da atividade física regular é uma estratégia essencial para preservar a integridade cognitiva do policial militar, permitindo que este processe informações de risco com maior equilíbrio e menor desgaste psíquico. (LIMA et al., 2026).

Além dos impactos na química cerebral, o treinamento físico estruturado promove adaptações morfológicas e funcionais que elevam a qualidade de vida e a saúde metabólica do indivíduo. A periodização do treinamento, mesmo em períodos de curta duração, é capaz de gerar mudanças positivas na força muscular e na composição corporal, o que é vital para manter a operacionalidade do agente ao longo dos anos. Segundo Picanço et al. (2025), a melhoria da capacidade funcional por meio de exercícios resistidos contribui para a manutenção da autonomia e da saúde integral, prevenindo o declínio físico que frequentemente acompanha o estresse crônico da profissão. (PICANÇO et al., 2025).

A precisão na avaliação da composição corporal e do estado físico do policial também se mostra relevante para o monitoramento de sua saúde a longo prazo. O uso de tecnologias

portáteis e reproduzíveis para estimar o percentual de gordura e a integridade muscular permite intervenções mais assertivas na rotina da tropa. De acordo com Ribeiro et al. (2023), o acompanhamento rigoroso dos parâmetros antropométricos e da impedância elétrica ajuda a identificar precocemente fatores de risco à saúde, garantindo que o operador mantenha um condicionamento físico compatível com as exigências da função pública. (RIBEIRO et al., 2023).

No que tange à prevenção de patologias crônicas e à melhoria da percepção de bem-estar, a prática de atividades físicas atua como um instrumento de avaliação e promoção da qualidade de vida em diversas populações. O engajamento em rotinas de exercício auxilia no controle metabólico e na redução de comorbidades, fatores que, se negligenciados, podem agravar o sofrimento psíquico do policial. Conforme ressaltam Picanço et al. (2017), a utilização de instrumentos adequados para avaliar a qualidade de vida é fundamental para entender como o estado físico influencia a saúde mental e a disposição diária para o trabalho. (PICANÇO et al., 2017).

Por fim, a atividade física institucionalizada atua como um dos mais eficazes fatores de proteção contra o comportamento suicida e o colapso emocional nas corporações militares. O condicionamento aeróbico não apenas melhora a aclimação térmica ao rigoroso clima amazonense, mas também fortalece a autoeficácia do agente, funcionando como um moderador crítico entre o estresse operacional e o adoecimento mental. Segundo Soares et al. (2025), o exercício físico regular é uma ferramenta indispensável na prevenção primária do suicídio, pois oferece ao policial um mecanismo biológico e social de decompressão e fortalecimento da resiliência institucional. (SOARES; PICANÇO, 2025).

2.4. Marcos Legais e Políticas de Qualidade de Vida (SUSP e Pró-Vida)

A proteção da saúde mental do policial militar no Amazonas não é apenas uma recomendação ética, mas um dever jurídico e institucional do Estado, fundamentado no direito social à saúde previsto na Constituição Federal de 1988. A Lei nº 13.675/2018, que instituiu o Sistema Único de Segurança Pública (SUSP) e o Programa Nacional de Qualidade de Vida para Profissionais de Segurança Pública (Pró-Vida), estabelece diretrizes nacionais para a promoção do bem-estar biopsicossocial. Segundo Fernandes e Gama (2025), a efetivação dessas normas é essencial para garantir a dignidade da pessoa humana do agente, uma vez que o descaso com a saúde mental constitui uma negligência estatal que fere o núcleo essencial dos direitos sociais previstos na Carta Magna. (FERNANDES; GAMA, 2025; BRASIL, 2018).

No âmbito estadual, a estrutura organizacional da PMAM, regida pela Lei nº 3.514/2010, e a recente adequação à Lei Orgânica Nacional das Polícias Militares (Lei nº 14.751/2023), reforçam a necessidade de mecanismos internos de suporte ao efetivo. Entretanto, autores como Aguiar (2025) e Levy e Aguiar (2025) apontam que a existência formal das leis não supre a carência de políticas públicas preventivas que considerem a autoeficácia e a resiliência do policial frente ao ambiente hostil. A legislação deve servir de base para a implementação de serviços de assistência psicológica contínua, especialmente para aqueles que atuam em áreas de interiorização, onde o isolamento potencializa o adoecimento. (AMAZONAS, 2010; 2023; LEVY; AGUIAR, 2025).

A urgência dessas medidas é ratificada pelos dados do Anuário Brasileiro de Segurança Pública (2023) e pelas discussões de Chiari (2025), que demonstram uma correlação direta entre a precarização das condições de trabalho e o aumento do sofrimento psíquico. Conforme Martins e Aguiar (2025), a formação do policial militar, desde a fase de cadete, deve estar alinhada aos padrões de Direitos Humanos e ao Sistema Interamericano, reconhecendo que a integridade mental é o que permite o uso estrito e técnico da força. Sem esse suporte, o operador de segurança pública torna-se vítima de uma "violência invisível" que compromete tanto sua vida quanto a segurança da coletividade. (ANUÁRIO BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA, 2023; MARTINS; AGUIAR, 2025).

9

Por fim, a integração da atividade física como método de promoção da saúde, conforme proposto por Lima et al. (2026) e Soares et al. (2025), apresenta-se como uma estratégia prática para cumprir os objetivos do Pró-Vida e da Organização Mundial da Saúde (2018). Ao institucionalizar programas de condicionamento físico voltados à mitigação do estresse térmico e emocional, a PMAM cumpre sua função constitucional de proteger o cidadão através da preservação de seu agente. A saúde mental deve ser encarada como um pilar de sobrevivência e eficiência operacional, transformando o paradigma puramente assistencialista em um modelo preventivo e garantidor de direitos. (LIMA et al., 2026; SOARES et al., 2025; OMS, 2018).

Essa transição paradigmática exige que a atividade física deixe de ser vista como uma escolha individual do policial e passe a ser compreendida como uma responsabilidade compartilhada pela gestão estratégica da segurança pública. A institucionalização de rotinas de treinamento, alinhada às diretrizes da Lei nº 14.751/2023, permite que o Estado monitore preventivamente a saúde do seu efetivo, identificando precocemente sinais de exaustão que precedem o colapso psíquico. Conforme sustentam Martins e Aguiar (2025), ao garantir que o

policial militar disponha de tempo e estrutura para o autocuidado dentro da jornada de serviço, a instituição não apenas mitiga o adoecimento mental, mas fortalece a autoeficácia e o julgamento técnico do agente, assegurando que a proteção da sociedade amazonense seja exercida por profissionais que possuem sua própria integridade física e mental resguardada pelo Estado. (MARTINS; AGUIAR, 2025; AMAZONAS, 2023).

3. METODOLOGIA

A metodologia deste estudo fundamenta-se em uma abordagem qualitativa de natureza descritiva e exploratória, estruturada para investigar a relação entre a saúde mental, o estresse operacional e a prática de atividade física na Polícia Militar do Amazonas (PMAM). O percurso metodológico utiliza a pesquisa bibliográfica e documental como pilares, analisando o referencial teórico clássico de autores como Severino (2017) e Gil (2022), sob o suporte de uma revisão sistemática da literatura científica contemporânea.

Para o tratamento dos dados e das informações coletadas, emprega-se a técnica de Análise de Conteúdo, organizando o material em categorias temáticas que abrangem: o adoecimento mental (TEPT e Burnout), os fatores estressores do contexto amazônico (estresse térmico e isolamento), a neuroplasticidade induzida pelo exercício (produção de BDNF) e os marcos legais de proteção (SUSP e Pró-Vida).

10

Assim, a metodologia assegura um rigoroso cruzamento de dados que visa validar a hipótese da atividade física como um mecanismo de neuroproteção e promoção da dignidade humana, capaz de mitigar os efeitos do desgaste operacional e reduzir índices de vitimização e suicídio na corporação.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme analisam Pessoa e Aguiar (2026), o suicídio deve ser compreendido como a manifestação máxima de uma "violência invisível" que corrói o tecido institucional através do desamparo e do acúmulo de traumas operacionais não tratados, nesse sentido os dados epidemiológicos coletados revelam um cenário de extrema gravidade na Polícia Militar do Amazonas: entre os anos de 2022 e 2023, registrou-se um aumento alarmante de 300% nos casos de suicídio entre os integrantes da corporação. Esse índice reflete uma crise de saúde ocupacional que transcende a esfera individual e denuncia a falha nos mecanismos de proteção estatal e suporte institucional. (PESSOA; AGUIAR, 2026).

Em contrapartida a esse cenário crítico, observa-se um movimento crescente de conscientização e busca por auxílio, evidenciado pelo registro de mais de 20 mil atendimentos realizados pelo Centro de Psicologia da PMAM entre 2019 e 2023. Esse volume de atendimentos demonstra que, apesar da cultura do silêncio, o operador de segurança pública reconhece a necessidade de suporte especializado. Segundo Chiari (2025), a superação do estigma em torno da saúde mental é o primeiro passo para mitigar o sofrimento psíquico, transformando o "mito do herói" em uma compreensão realista da vulnerabilidade humana inerente à profissão. (CHIARI, 2025).

A análise dos resultados sugere que a fadiga crônica e o baixo condicionamento físico são precursores diretos de episódios de violência institucional e erros técnicos. Policiais submetidos ao esgotamento físico apresentam maior dificuldade em modular respostas agressivas, o que compromete a legalidade e a ética da atuação. De acordo com Fernandes e Gama (2025), o cansaço extremo reduz o limiar de tolerância ao estresse, transformando o direito social à saúde em uma variável crítica para a preservação dos Direitos Humanos durante as intervenções policiais. (FERNANDES; GAMA, 2025).

Fisiologicamente, a discussão aponta que policiais com bom condicionamento aeróbico conseguem manter a frequência cardíaca mais estável sob estresse agudo, o que preserva a energia cognitiva necessária para a tomada de decisões proporcionais. A estabilidade hemodinâmica permite que o cérebro continue operando em níveis executivos superiores, em vez de reagir puramente por instinto de sobrevivência. Conforme demonstram Lima et al. (2026), o condicionamento físico atua como um regulador biológico que protege a capacidade de julgamento do agente em cenários de alta complexidade e hostilidade climática. (LIMA et al., 2026).

A melhora na acuidade visual dinâmica e a redução de erros técnicos em confrontos são benefícios diretos do treinamento físico sistemático, que aprimora a coordenação e a atenção seletiva. Policiais fisicamente preparados apresentam respostas motoras mais precisas, diminuindo a letalidade indesejada e aumentando a própria segurança. Segundo Martins e Aguiar (2025), essa competência técnica, advinda do vigor físico, é o que assegura que o uso da força seja sempre estrito, proporcional e alinhado aos padrões internacionais de segurança e dignidade. (MARTINS; AGUIAR, 2025).

Iniciativas institucionais como o Projeto PROCYON e o programa Ativo na Reserva (PAR) representam avanços na estrutura organizacional da PMAM, regida pela Lei nº

3.514/2010. No entanto, esses programas ainda enfrentam barreiras culturais significativas, como o preconceito interno e a centralização excessiva de serviços na capital, Manaus. Conforme ressaltam Levy e Aguiar (2025), a eficácia dessas ações depende da interiorização da assistência e do fortalecimento da autoeficácia do policial, garantindo que o suporte chegue aos municípios mais remotos do Amazonas. (LEVY; AGUIAR, 2025; AMAZONAS, 2010).

A necessidade de uma política de Estado perene é reforçada pela Lei nº 13.675/2018 (SUSP) e pelo programa Pró-Vida, que visam institucionalizar a qualidade de vida na segurança pública. A discussão indica que a prática da atividade física não pode ser tratada como lazer, mas como parte integrante da carga horária e da segurança operacional. Para Soares et al. (2025), a integração do exercício físico na rotina militar é uma ferramenta indispensável na prevenção primária do suicídio, agindo como um moderador entre a pressão do cargo e a integridade psíquica. (SOARES et al., 2025; BRASIL, 2018).

Por fim, a transição para um modelo preventivo exige que o condicionamento físico seja encarado como um direito e um dever, conforme preconizado pela Lei nº 14.751/2023. A manutenção da força muscular e da capacidade funcional através de treinamentos periodizados é essencial para o enfrentamento dos riscos ambientais amazônicos e para o envelhecimento saudável na carreira. Como indicam Picanço et al. (2025), intervenções físicas bem estruturadas promovem mudanças positivas na composição corporal e na saúde metabólica, garantindo que o operador esteja pronto para os desafios da segurança pública contemporânea. (PICANÇO et al., 2025; AMAZONAS, 2023).

12

Dessa forma, a implementação de uma política de valorização profissional deve superar o caráter meramente facultativo para se consolidar como uma estratégia de gestão de riscos institucionais. A integração da saúde física e mental, sob a égide do Pró-Vida, exige que o Estado forneça não apenas a diretriz legal, mas a infraestrutura necessária e o tempo de serviço protegido para a prática assistida. Conforme argumentam Martins e Aguiar (2025), a saúde do operador é o ativo mais valioso da segurança pública, e sua negligência implica em custos elevados para o erário, manifestados através de licenças médicas prolongadas, reformas precoces e o comprometimento da capacidade de resposta da tropa diante da criminalidade crescente no estado. (MARTINS; AGUIAR, 2025; BRASIL, 2018).

Ademais, a sustentabilidade de um modelo preventivo eficaz na Polícia Militar do Amazonas requer o reconhecimento das disparidades entre o serviço na capital e nas unidades de interiorização. É fundamental que as diretrizes de treinamento periodizado e suporte

psicossocial, fundamentadas na Lei nº 14.751/2023, alcancem os destacamentos mais remotos, onde o isolamento e as condições extremas de clima e logística tornam o policial mais vulnerável. Para Soares et al. (2025), somente através de uma política de Estado que seja perene e descentralizada será possível transformar a cultura organizacional, garantindo que o direito social à saúde mental seja exercido plenamente, independentemente da localização geográfica do operador de segurança pública. (SOARES et al., 2025; AMAZONAS, 2023).

CONCLUSÃO

A presente investigação permitiu concluir que a saúde mental dos operadores de segurança pública no Amazonas é um elemento indissociável de sua condição física, sendo a prática de exercícios um pilar preventivo de ordem estratégica. O cenário crítico revelado pelos índices de suicídio e adoecimento psíquico na corporação demonstra que o desgaste provocado pelo estresse operacional, somado às adversidades climáticas e geográficas da região, exige uma resposta institucional que supere o modelo de tratamento paliativo. A integração entre o cuidado da mente e o fortalecimento do corpo apresenta-se como a via mais eficaz para garantir a integridade do profissional e a qualidade do serviço prestado à sociedade.

Os achados deste estudo confirmam a hipótese de que o exercício físico sistemático atua como um poderoso mecanismo de proteção cerebral. O estímulo biológico gerado por atividades aeróbicas favorece a resiliência e a plasticidade neuronal, permitindo que o policial mantenha o equilíbrio emocional e a agilidade mental necessários para o gerenciamento de crises. Assim, a atividade física deixa de ser uma prática acessória para se tornar uma ferramenta técnica de suporte, assegurando ao operador a estabilidade cognitiva indispensável para a tomada de decisões éticas, técnicas e proporcionais em ambientes de alta pressão.

A análise demonstrou ainda que o condicionamento físico atua como um moderador crítico frente aos estressores ambientais, especialmente no combate ao estresse térmico equatorial característico do Amazonas. Policiais com melhor aptidão física apresentam respostas fisiológicas mais estáveis, o que reduz a fadiga mental e a probabilidade de erros técnicos em momentos de confronto. Ao promover uma melhor aclimação e o controle de impulsos, a atividade física regular oferece ao militar uma válvula de escape biológica essencial para mitigar o desenvolvimento de transtornos como a ansiedade e a depressão.

No âmbito institucional, observa-se que o respaldo jurídico para a implementação dessas políticas de saúde já é uma realidade normativa. Entretanto, a efetividade de tais diretrizes

depende da superação de barreiras culturais que ainda negligenciam a vulnerabilidade emocional da tropa. A transição para um modelo preventivo moderno exige que a atividade física seja integrada à carga horária de serviço e descentralizada para todas as unidades, inclusive as do interior, garantindo que o cuidado com a saúde alcance o policial em sua frente de atuação, independentemente da distância geográfica.

Em suma, a correlação entre atividade física e saúde mental é o eixo central para a valorização do capital humano na segurança pública amazonense. Ao priorizar a higidez física e mental de seus agentes, o Estado fortalece a própria instituição e garante que a missão de servir e proteger seja exercida com plena capacidade funcional. Recomenda-se que a corporação consolide programas de treinamento e monitoramento constante, transformando a cultura do cuidado em uma diretriz permanente de gestão, voltada para a preservação da vida daqueles que dedicam sua existência à proteção da coletividade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMAZONAS. Lei nº 3.514, de 8 de junho de 2010. Dispõe sobre a estrutura organizacional da Polícia Militar do Amazonas e dá outras providências. Manaus: Assembleia Legislativa do Estado do Amazonas, 2010.

AMAZONAS. Lei nº 14.751, de 12 de dezembro de 2023. Dispõe sobre a Lei Orgânica Nacional das Polícias Militares e dos Corpos de Bombeiros Militares dos Estados, do Distrito Federal e dos Territórios. (Adequação estadual). Manaus: Assembleia Legislativa do Estado do Amazonas, 2023.

ANUÁRIO BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA 2023. São Paulo: Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP), ano 17, 2023. ISSN 1983-7135.

BRASIL. [Constituição (1988)]. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.

BRASIL. Lei nº 13.675, de 11 de junho de 2018. Institui o Sistema Único de Segurança Pública (Susp) e cria o Programa Nacional de Qualidade de Vida para Profissionais de Segurança Pública (Pró-Vida). Brasília, DF: Presidência da República, 2018.

CHIARI, Moacir José Stevanato. Entre o dever e o sofrimento: a saúde mental dos profissionais da segurança pública. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação (REASE)*, São Paulo, v. 11, n. 6, p. 1-12, jun. 2025.

FERNANDES, Jhoycynnara da Silva; GAMA, Arnaldo Costa. Saúde mental e direito social à saúde na Polícia Militar do Amazonas: desafios da efetivação do direito fundamental frente às exigências da atividade policial. *Interference Journal*, v. 11, n. 2, p. 8915-8935, dez. 2025.

GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2022.

LEVY, Hiel dos Santos Silva; AGUIAR, Denison Melo de. Autoeficácia no trabalho: um estudo sobre policiais militares do curso de formação de oficiais da Polícia Militar do Amazonas (CFO/PMAM). *Periódicos Brasil: Pesquisa Científica*, v. 4, n. 2, p. 1434-1458, 2025.

LIMA, Gabriel Coutinho de et al. Direitos humanos e segurança pública: a corrida como método de promoção da saúde mental e física na Polícia Militar do Estado do Amazonas (PMAM). *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação (REASE)*, São Paulo, v. 12, n. 2, fev. 2026.

MARTINS, Márcio P. A.; AGUIAR, Denison Melo de. Atuação policial e direitos humanos na Polícia Militar do Amazonas: uma proposta formativa para cadetes alinhada ao sistema interamericano. *Aracê - New Science*, v. 7, n. 12, 2025. Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/11147>. Acesso em: 6 fev. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Saúde Mental: fortalecendo nossa resposta. Genebra: OMS, 2018. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em: 13 fev. 2026.

PESSOA, Marcus Paulo Monteiro de Sena; AGUIAR, Denison Melo de. A violência invisível na Amazônia: análise epidemiológica e institucional da vitimização policial (2022-2023). *Revista PPC - Políticas Públicas e Cidades*, Curitiba, v. 15, n. 1, p. 01-12, 2026.

PICANÇO, L. A. A. et al. Positive Changes in Functional Capacity, Muscle Strength and Body Composition after Short Time of Resistance Training Periodization in Older Women: A Quasi-experimental Study. *International Journal of Exercise Science (Int J Exerc Sci)*, v. 18, n. 7, p. 949-970, out. 2025.

PICANÇO, L. A. A. et al. Instrumentos de avaliação da qualidade de vida de indivíduos com diabetes mellitus. *Arquivos de Ciências da Saúde*, v. 24, n. 4, p. 69-72, out./dez. 2017.

RIBEIRO, J. G. et al. Agreement and reproducibility of a portable electrical impedance myography device for body fat percentage estimation in normal weight men and women. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 25, e92458, 2023.

SEVERINO, Antônio Joaquim. Metodologia do trabalho científico. 24. ed. São Paulo: Cortez, 2017.

SOARES, David Marques et al. A importância da atividade física na prevenção de suicídio em polícias militares. *RCMOS - Revista Científica Multidisciplinar O Saber*, São Paulo, ano V, v. 2, dez. 2025.