



Ano V, v.2 2025 | submissão: 18/12/2025 | aceito: 20/12/2025 | publicação: 22/12/2025

## A Importância da Atividade Física na Prevenção de Suicídio em Polícias Militares

*The Importance of Physical Activity in Suicide Prevention Among Military Police Officers*

**David Marques Soares**, Cadete da Polícia Militar do Estado do Amazonas. Contato: eng.davidmarques@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3848286514976175>

**Ismael Santos de Souza** Cadete da Polícia Militar do Estado do Amazonas. Contato: ismael.s.souza1122@gmail.com. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/2639540918517479>

**Jorge Christian da Siva Freitas** Cadete da Polícia Militar do Estado do Amazonas. Contato: jc.dir3@gmail.com. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/0234361348576493>

**Laércio Jandir Arndt** Tenente Coronel da Polícia Militar do Estado do Amazonas. Especialista em Gestão Pública aplicada à Segurança e Bacharel em Segurança Pública e do Cidadão pela Universidade do Estado do Amazonas (UEA). Contato: [laercioarndt@gmail.com](mailto:laercioarndt@gmail.com). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8313954627766405>.

**Denison Melo de Aguiar** Pós-doutor em Direito pela UniSalento (Itália-2025). 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 dos Animais (YINUAKA-UEA). Coordenador da Clínica de Direito LGBT (CLGBT-UEA). Coordenador do Núcleo de Produção Científica e Editoração do curso de Direito da UEA (NEDIR-UEA). Professor permanente do Programa de Pós-Graduação em Segurança Pública, Cidadania e Direitos Humanos (PPGSP/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). Contato: [denisonaguiarx@gmail.com](mailto:denisonaguiarx@gmail.com). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9956374214863816>.

### Resumo

O índice de suicídios tem apresentado crescimento contínuo ao longo dos anos. Esse fenômeno está cada vez mais evidente em decorrência da pressão psicológica constante enfrentada pelos indivíduos na sociedade atual. Entre os principais transtornos emocionais destacados neste artigo estão a ansiedade, a depressão e o esgotamento mental (burnout) podendo ocasionar o suicídio quando não tratado. No contexto dos policiais militares, esses profissionais lidam diariamente com situações de risco e estresse consideráveis, fatores que merecem atenção específica. Por esse motivo, diversos psicólogos recomendam que não apenas policiais militares, mas toda a população, pratique atividade física regularmente, uma vez que essa prática se configura como um fator protetor relevante: auxilia na redução de sintomas depressivos, promove equilíbrio neuroquímico, melhora a qualidade do sono, fortalece a resiliência emocional e aumenta a sensação de bem-estar. Diante desse cenário, este trabalho propõe a seguinte questão: de que maneira a prática recorrente de atividade física pode contribuir para a prevenção do suicídio? O objetivo geral é analisar, a partir da literatura disponível, o aumento dos casos de suicídio registrados; entre os objetivos específicos estão: apresentar os benefícios da atividade física, exemplificar os sinais de pessoas em situação de risco suicida e descrever as principais doenças emocionais do século XXI. A escolha do tema justifica-se pelo elevado índice de casos de depressão, ansiedade e burnout acompanhados, além de representar uma motivação pessoal para apoiar outros profissionais da área militar. Conclui-se que a incorporação da atividade física como componente estratégico nas políticas de saúde das corporações contribui não apenas para o desempenho operacional, mas também desempenha papel fundamental na prevenção do comportamento suicida, reforçando a necessidade de investimentos contínuos em ações integradas voltadas ao bem-estar físico e mental.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Prevenção ao Suicídio. Policiais Militares. Transtornos Emocionais.

### Abstract

The suicide rate has shown continuous growth over the years. This phenomenon is becoming increasingly evident due to the constant psychological pressure faced by individuals today. Among the main emotional disorders highlighted in this article are anxiety, depression, and burnout syndrome, which can lead to suicide if left untreated. In the context of military police officers, these professionals deal daily with situations of

**Ano V, v.2 2025 | submissão: 18/12/2025 | aceito: 20/12/2025 | publicação: 22/12/2025**

considerable risk and stress, factors that deserve special attention. For this reason, several psychologists recommend that not only military police officers, but the entire population, practice physical activity regularly, since this practice is a relevant protective factor: it helps reduce depressive symptoms, promotes neurochemical balance, improves sleep quality, strengthens emotional resilience, and increases the feeling of well-being. Given this scenario, this work proposes the following question: how can the regular practice of physical activity contribute to suicide prevention? The general objective is to analyze, based on the available literature, the increase in registered suicide cases; Among the specific objectives are presenting the benefits of physical activity, exemplifying the signs of people at risk of suicide, and describing the main emotional disorders of the 21st century. The choice of the theme is justified by the high incidence of cases of depression, anxiety, and burnout recorded, as well as by the personal motivation to support other professionals in the military field. It is concluded that the incorporation of physical activity as a strategic component in company health policies contributes not only to operational performance but also plays a fundamental role in the prevention of suicidal behavior, reinforcing the need for continuous investment in integrated actions aimed at physical and mental well-being.

**Keywords:** Physical Activity. Emotional Disorders. Military Police Officers. Suicide Prevention.

## 1 INTRODUÇÃO

O condicionamento físico dos policiais militares tem um papel fundamental no desempenho da sua carreira, que vai desde a admissão do concurso público até o fim da sua carreira durante a aposentadoria. Estudos diversos de psicólogos e profissionais da saúde, apontam que a atividade física quando atrelada a uma alimentação regular pode auxiliar na prevenção de doenças físicas e emocionais como depressão, ansiedade e esgotamento mental conhecido como burnout. Essas doenças emocionais quando não tratadas podem evoluir para um quadro de suicídio.

De acordo com o Ministério da Saúde (2025), o suicídio é um fenômeno complexo, multifacetado e de múltiplas determinações, que pode afetar indivíduos de diferentes origens, classes sociais, idades, orientações sexuais e identidades de gênero, ou seja, se trata de um ato deliberado de tirar a própria vida, com desfecho fatal. Contudo alguns fatores podem influenciar para o consumado dessa ação. Diante do exposto acima, este artigo tem como finalidade demonstrar a importância da realização de atividade física para a prevenção de doenças emocionais e conseqüentemente o suicídio. Tanto para profissionais militares quanto para indivíduos comuns.

Boçon (2015) destaca em seu estudo sobre a importância do exercício físico para o corpo humano, como sendo uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva que objetiva o desenvolvimento da aptidão física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional. Assim, os benefícios trazidos pelo exercício físico, devem ser levados em conta durante toda a carreira do Policial Militar para garantir a efetivação sadia no trabalho.

Pesquisas realizadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2014, p. 07) durante a realização do relatório global para prevenção do suicídio aponta que mais de 800 mil pessoas se matam anualmente ao redor de todo mundo, perfazendo uma taxa de 11,4 mortes para cada 100 mil habitantes e uma realidade de, em média, uma morte a cada 40 segundos. Mediante a este dado alarmante esse trabalho propõe a seguinte questão: de que maneira a prática recorrente de atividade



**Ano V, v.2 2025 | submissão: 18/12/2025 | aceito: 20/12/2025 | publicação: 22/12/2025**

física pode contribuir para a prevenção do suicídio?

O suicídio é um tema complexo, que de um modo geral, a sociedade atual ainda o vê como um assunto imerso numa variedade de mitos e como um problema tabu, ou seja, que deve ser escondido e evitado. Em 2006, o Ministério da Saúde publicou as Diretrizes Nacionais de Prevenção do Suicídio (Portaria 1.876/2006), compilando as estratégias para prevenção do problema em âmbito nacional e envolvendo as entidades de saúde.

Diante dos dados apresentados acima, este trabalho tem como objetivo geral: analisar a partir da literatura científica disponível na internet, o aumento dos casos de suicídio registrados; entre os objetivos específicos estão: apresentar os benefícios da atividade física, exemplificar os sinais de pessoas em situação de risco suicida e descrever as principais doenças emocionais do século XXI.

A escolha do tema justifica-se pelo elevado índice de casos de depressão, ansiedade e burnout acompanhados, além de representar uma motivação pessoal para apoiar outros profissionais da área militar. A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica, a qual utilizou-se palavras chaves para busca de artigos científicos, teses e monografias com este enredo. As palavras-chave utilizadas foram: prevenção do suicídio, atividade física em polícias militares e doenças emocionais. Durante a seleção dos artigos, utilizou-se materiais das revistas: QUALIS; RGSA; SCIELO; ORDEM PÚBLICA; EXACTA entre outros materiais divulgados na internet.

Para concluir a introdução desse artigo um estudo divulgado pela Polícia Militar do Estado do Paraná (PMPR), aponta que a prática de educação física não é obrigatória para todos os policiais em sua rotina diária. Apenas os profissionais que atuam no setor administrativo dispõem de duas horas semanais reservadas para exercícios físicos, geralmente realizadas às terças e quintas-feiras. Para os demais integrantes da corporação, a realização das atividades físicas ocorre de forma facultativa, aproveitando seus períodos de folga. Dessa forma, cada agente de segurança tem a liberdade de escolher o local mais conveniente para realização das suas práticas, seja em academias, parques, pistas ou outros ambientes adequados.

## **2 DEFINIÇÕES DO SUICÍDIO**

Antes de explicar como a atividade física poderá auxiliar na prevenção do suicídio, se faz necessário entender como este termo é aplicado diretamente a sociedade civil. Sendo assim, o autor Durkheim (2011, p. 14) propôs, no século XIX, a definição do ato suicida como sendo “todo caso de morte que resulta direta ou indiretamente de um ato, positivo ou negativo, realizado pela própria vítima e que ela saiba que produziria esse resultado”. Analisando a definição do autor acima, entende-se, portanto, que o suicídio é aquele ato realizado pela própria vítima, na intenção de acabar com sua própria vida.

Ano V, v.2 2025 | **submissão: 18/12/2025** | **aceito: 20/12/2025** | **publicação: 22/12/2025**

A Organização Mundial da Saúde (OMS) descreve o suicídio como um comportamento complexo, resultante da interação de múltiplos fatores psicológicos, biológicos, sociais, culturais e ambientais, e não como um evento decorrente de uma única causa (WHO, 2014). Na psiquiatria contemporânea, suicídio é caracterizado como um desfecho extremo de sofrimento psíquico, frequentemente associado a transtornos mentais, como depressão maior, transtorno bipolar e abuso de substâncias (KAPLAN & SADOCK, 2017).

Ainda de acordo com Durkheim (2001), o suicídio pode ser classificado em três modalidades distintas, cada uma marcada por características específicas relacionadas à integração do indivíduo com o seu meio social atual definições no Quadro 1:

#### **Quadro 1 – Classificação dos tipos de suicídios.**

O Suicídio egoísta trata-se de um ato predominantemente individual, resultante da falta de integração do indivíduo ao grupo social em que está inserido. A ausência de laços sociais sólidos pode levar a sentimentos de isolamento, tornando o indivíduo mais vulnerável a esse tipo de comportamento.

O Suicídio altruísta é motivado por uma causa coletiva, considerada maior do que o próprio indivíduo. O ato é visto como um sacrifício em prol de valores religiosos, políticos, culturais ou similares. Como exemplo, podem ser citados os homens-bomba de grupos terroristas, que entregam suas vidas por convicções compartilhadas com o grupo.

O Suicídio é o anômico que decorre de transformações bruscas em uma sociedade ou cultura, como catástrofes ou guerras. Tais mudanças podem desestabilizar as normas e valores sociais, resultando em um aumento das taxas de suicídio devido à sensação de desorientação e ruptura dos vínculos sociais.

Fonte: Adaptado Durkheim, 2011.

Embora não componham diretamente a definição formal de suicídio, a compreensão do fenômeno exige a análise de seus fatores de risco e fatores protetores, uma vez que ambos influenciam significativamente a probabilidade de ocorrência do comportamento suicida. Mediante as definições acima, é possível compreender que os tipos de suicídios é só mais uma maneira de morrer, ou seja, tirar a própria vida, voluntária e deliberadamente; por outro lado, no lugar de utilizamos para condenar a ação, ou seja, para qualificar o suicídio de pecaminoso, criminoso, irracional, injustificado em uma palavra, mal. (SZASZ, 2002, p. 21).

Se tratando de definições na abordagem fenomenológica, o suicídio é compreendido como uma ruptura do sentido de existir, quando o indivíduo percebe que perdeu a capacidade de atribuir significado à própria vida, vivenciando uma dor psicológica insuportável (SHNEIDMAN, 1996).

Fatores de risco incluem condições clínicas e psicossociais que aumentam a vulnerabilidade ao comportamento suicida, tais como depressão, ansiedade grave, abuso de substâncias, isolamento social, estresse crônico, histórico familiar de suicídio e eventos traumáticos ao longo da vida. A OMS destaca que mais de 90% dos casos de suicídio estão associados a transtornos mentais, especialmente depressão e dependência química (WHO, 2014). Da mesma forma, Botega (2015) reforça que fatores

**Ano V, v.2 2025 | submissão: 18/12/2025 | aceito: 20/12/2025 | publicação: 22/12/2025**

emocionais combinados com condições estressoras, como sobrecarga ocupacional e conflitos sociais, elevam o risco substancialmente.

Por outro lado, os fatores protetores atuam reduzindo a probabilidade de desenvolvimento do comportamento suicida. Entre os mais citados estão: suporte social adequado, prática regular de atividade física, acesso a serviços de saúde mental, espiritualidade ou sentido de vida, rotina estruturada, vínculos afetivos estáveis e ambientes familiares ou ocupacionais saudáveis. Segundo o Ministério da Saúde (2021), esses elementos fortalecem a resiliência emocional e contribuem para a prevenção de crises psíquicas, enquanto estudos internacionais indicam que a atividade física possui efeito protetor significativo ao reduzir sintomas depressivos e melhorar o bem-estar emocional (WHO, 2018).

No contexto militar, muitos policiais cometem suicídio pois convivem internamente e externamente em constante pressão, medo de cometer um erro de procedimento ou presenciar um incidente com resultados trágicos, eventualmente provocados por suas ações ou inações. Esses fatores podem abalar psicologicamente o profissional, levando-o a um quadro de pressão ou transtorno psíquicos. Thomas (2011) em seus estudos ressalta que a pressão intensa que o profissional sente após um incidente pode fazê-lo optar pelo suicídio para aliviar sua dor. Em muitos casos quando um profissional apresenta indícios de doenças emocionais a polícia militar do estado, decide por afastá-lo das atividades práticas. Contudo esse afastamento, muitas das vezes não é positivo, pois os profissionais tendem a se sentir fracassado com uma sensação de rejeição e isolamento.

De acordo com Violanti (1995), quando afastados os profissionais sentem os efeitos de seu próprio fracasso, como o isolamento de amigos e colegas. O autor ainda complementa que a sensação de isolamento social muitas vezes que se segue, conduz o agente para a tomada de uma postura defensiva. Quando o policial sente que a sensação de frustração não é mais tolerável, ou que nenhuma alternativa de enfrentamento está disponível, o suicídio pode tornar-se uma opção atraente.

No entanto, alguns fatores podem ser compreendidos como indícios para que alguém decida por sua vez, acabar com a vida. Os fatores que o pressionam são vários, tais como, o sentimento de fracasso, o confronto dos valores morais, a incapacidade de controlar o próprio destino, o controle que sofre de sua corporação, da justiça, dos pares, da mídia e da própria família; além da incapacidade de se conectar com os entes queridos por medo de que eles irão vê-lo como fraco (VIOLANTI, 1995).

### **3 COMPORTAMENTOS RELACIONADOS AO SUICÍDIO**

Percebendo a complexidade desse tema, existem alguns sinais que os indivíduos podem apresentar antes de cometer o ato. Contudo, os sinais de alerta descritos abaixo não devem ser considerados isoladamente. Pois não há uma “receita” para detectar seguramente quando uma pessoa está vivenciando uma crise suicida, nem se tem algum tipo de tendência suicida. Entretanto, um

**Ano V, v.2 2025 | submissão: 18/12/2025 | aceito: 20/12/2025 | publicação: 22/12/2025**

indivíduo em sofrimento pode dar certos sinais, que devem chamar a atenção de seus familiares e amigos próximos, sobretudo se muitos desses sinais se manifestam ao mesmo tempo (OMS GENEBRA, 2000).

Em particular, o abuso de álcool potencializa um quadro depressivo e aumenta o risco de suicídio, por duas razões: primeiro, o álcool prejudica a julgamento durante uma crise e aumenta o risco de comportamento impulsivo. Em segundo lugar, uma história de abuso de álcool é frequentemente associada a uma história de transtornos de humor e comportamento impulsivo, errático e violento, tais como intimidações, abuso da força e violência doméstica (MILLER, 2006).

Segundo o Conselho Federal de Psicologia (CFP, 2017), pensamentos e sentimentos de querer acabar com a própria vida podem ser insuportáveis para muitas pessoas. No entanto, esses indivíduos apresentam 10 sinais de alerta descritos através do Quadro 2.

#### **Quadro 2 – Sinais que podem acarretar o suicídio.**

1. Preocupação com sua própria morte ou falta de esperança.
2. Expressão de ideias ou de intenções suicidas.
3. Diminuição ou ausência de autocuidado.
4. Mudanças na alimentação e/ou hábitos de sono.
5. Uso abusivo de drogas/álcool.
6. Alterações nos níveis de atividade ou de humor.
7. Crescente isolamento de amigos/família.
8. Diminuição do rendimento escolar.
9. Autoagressão: Mudanças no vestuário para cobrir partes do corpo, por exemplo, vestindo blusas de manga comprida.
10. Relutância em participar de atividades físicas anteriormente apreciadas, particularmente aquelas que envolvem o uso de shorts ou roupas de banho, por exemplo.

Fonte: Adaptado CFP, 2025.

Lidar com esse sofrimento intenso é extremamente difícil para algumas pessoas, como já mencionado acima, tornando desafiador saber como agir diante dessas emoções e encontrar estratégias para superá-las. Contudo, se faz necessário ressaltar que existe ajuda disponível e que o apoio profissional pode ser essencial nesse processo de enfrentamento como, por exemplo, consultas a psicólogos ou psiquiatras para auxiliar no reconhecimento das dificuldades, apresentando alternativas de cuidado, permitindo que o indivíduo receba suporte adequado e, assim, encontre caminhos para reconstruir o sentido da própria vida (MILANI & LIMA, 2024).

Indivíduos com intenções suicidas costumam demonstrar seu intento em falas e gestos, os quais podem ser chamados de pistas. Importante entender que algumas pistas são apresentadas de maneira sutil, porém, outras, de forma muito clara (MILLER, 2006).

**Ano V, v.2 2025 | submissão: 18/12/2025 | aceito: 20/12/2025 | publicação: 22/12/2025**

Estudos realizados por Miller ainda em (2006), informa que, após um suicídio consumado, pessoas próximas aos policiais militares relatam que ele “não dava indícios que cometeria tal ato”, demonstrando assim, a dificuldade de interpretação dos sinais emitidos pelo indivíduo suicida, uma vez que muitos militares até detêm de vergonha de expressar os sentimentos. Logo, a atenção por parte dos colegas às pistas pode promover condições objetivas para o apoio especializado ao companheiro de trabalho que sofre. O autor ainda divide as pistas para o suicídio de policiais em verbais e comportamentais, esclarecendo que frequentemente elas aparecem misturadas.

A identificação de apenas alguns sinais já deve causar a preocupação necessária para a tomada de medidas preventivas. Sendo assim, Miller (2006), definiu algumas pistas específicas apresentadas pelos policiais militares, descritas através no Quadro 3.

### **Quadro 3 – Sinais que podem acarretar o suicídio.**

a) Auto ameaça: pode ocorrer de forma direta, como por exemplo “Vou atirar na minha boca agora” ou “desisto”, ou indireta, em frases como “Aproveite enquanto pode, pois nada dura” ou “É ruim não ser necessário”.
b) Ameaça aos outros: demonstrando insatisfação com si mesmo, especialmente para aqueles que estão relacionados a qualquer aspecto dos problemas vivenciados pelo policial. Nesse caso, as ameaças também podem ser diretas, “Eu vou dar um jeito nesse maldito tenente por tudo que ele fez para mim”, ou indiretas, “Eventualmente, essas pessoas vão conseguir o que merecem”.
c) Perda de controle: esta é provavelmente a pista verbal mais clara e inequívoca do suicídio, ao lado de ameaçar-se diretamente: “Se ele me humilhar de novo, eu não serei responsável pelo resultado”.
d) Insubordinação: momento de insurgência contra a autoridade ou ordem estabelecida. Como por exemplo: “Se o senhor não gosta do jeito que eu fiz, então faça você mesmo, pois não estou nem aí”.
e) Sentimento de derrota: uma expressão de desesperança sem referência direta ao suicídio: “Eu não aguento mais isso”, ou com uma referência mais direta: “Estou pronto para umas férias permanentes”.
f) Atração mórbida por suicídio ou homicídio: o policial pode coletar notícias sobre suicídio ou outras mortes violentas, falar sobre pessoas que se mataram e desenvolver um fascínio mórbido pela morte: “Você conhece a história daquele policial que matou sua família e se suicidou? Eu sei exatamente como aquele pobre bastardo se sentiu”.
g) Sobrecarga: expressa um sentimento de estar oprimido pelas circunstâncias ruins que se acumulam: “Minha esposa está me traindo, estou cheio de dívidas e no trabalho ninguém valoriza o que eu faço, eu não aguento mais”.
h) Sem opções: não vê saída da situação atual: “Tenho agido conforme as regras durante toda minha carreira e agora estou perdendo tudo e ninguém parece dar a mínima”.

Fonte: Adaptado Miller, 2006.

De acordo com a OMS (2006, p.04), há uma lista de fatores fundamentais que auxiliam na identificação de traumas capazes de levar um indivíduo a cometer suicídio. Entre os fatores apontados, destacam-se aspectos ligados à formação durante a infância, sentimentos de baixa autoestima, experiências de abuso sexual e a condição econômica atual do indivíduo.

**Ano V, v.2 2025 | submissão: 18/12/2025 | aceito: 20/12/2025 | publicação: 22/12/2025**

Esses fatores, muitas vezes interligados, influenciam significativamente o risco de comportamentos suicidas. A criação na infância pode determinar a forma como o indivíduo lida com emoções e adversidades, enquanto episódios de abuso, como estupro, podem gerar traumas profundos e duradouros. Além disso, a situação econômica desfavorável contribui para sentimentos de desesperança e impotência, agravando o quadro de vulnerabilidade.

A seguir, será apresentado o Quadro 4, extraído de um relatório publicado pela OMS, que demonstra os principais fatores de risco associados ao suicídio.

#### **Quadro 4 – Principais fatores que levam ao suicídio.**

1. Estatuto socioeconômico e nível de educação baixos; perda de emprego.
2. Stress social.
3. Problemas com o funcionamento da família, relações sociais e sistemas de apoio.
4. Trauma, tal como abuso físico e sexual.
5. Perdas pessoais.
6. Perturbações mentais tais como depressão, perturbações da personalidade, esquizofrenia e abuso de álcool e de substâncias.
7. Sentimentos de baixa autoestima ou de desesperança.
8. Questões de orientação sexual (tais como homossexualidade).

Fonte: OMS, 2006.

Para identificar se um indivíduo pode estar em risco de suicídio, é fundamental realizar perguntas diretas que abordem sentimentos e pensamentos negativos. Exemplos de questões que podem ser feitas incluem: “Você se sente triste?”, “Você sente que ninguém se preocupa com você?”, “Você sente que a vida não vale mais a pena ser vivida?” e “Você já pensou que seria melhor estar morto ou tem vontade de morrer?”. É importante ressaltar que essa abordagem deve ser feita com respeito, em um ambiente reservado, preservando a privacidade do indivíduo. O momento ideal para essas perguntas ocorre quando o comandante percebe que já conquistou a confiança do subordinado, que demonstra capacidade de se expressar confortavelmente sobre seus sentimentos (MELEIRO, 2003).

O processo de diálogo deve permitir que o indivíduo se sinta compreendido, encorajando-o a compartilhar sentimentos negativos como solidão, desamparo e desespero. Dessa forma, promove-se uma comunicação aberta e acolhedora, essencial para o manejo adequado dos sinais de risco (WORLD, 2024).

Lira & Neves (2018), durante a escrita do seu artigo, pode observar que, atualmente a atividade física não é valorizada na profissão do policial militar e que essa cultura se iniciou quando comandantes passaram a colocar o policial em atividades externas, em contato direto com a violência das ruas.

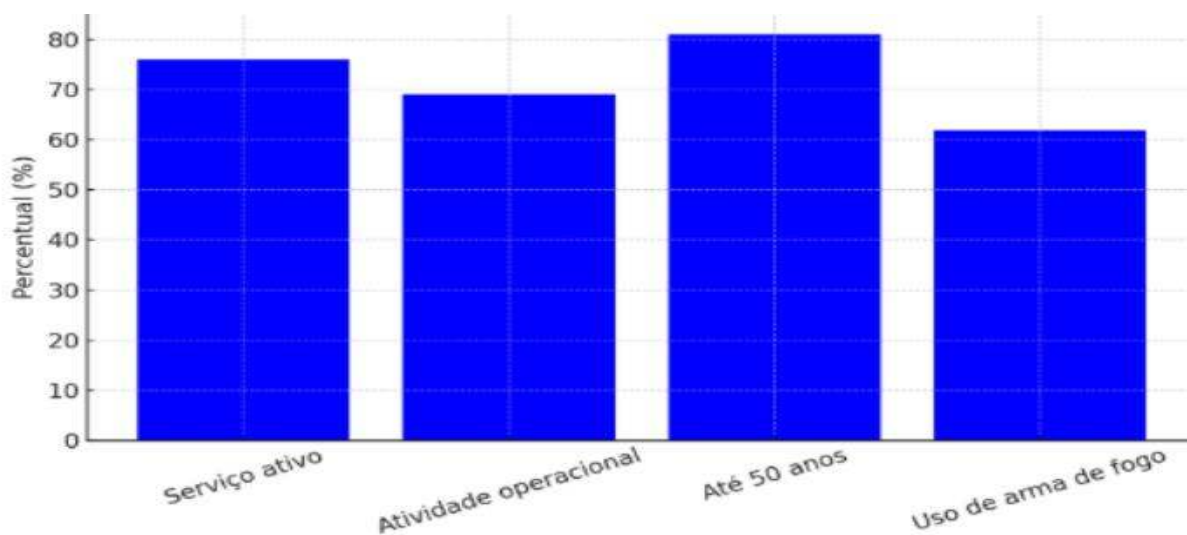
**Ano V, v.2 2025 | submissão: 18/12/2025 | aceito: 20/12/2025 | publicação: 22/12/2025**

Segundo Costa (2007), uma das consequências da profissão de polícia militar é a síndrome de Burnout, isto é, um tipo de estresse crônico decorrente de um trabalho prolongado com tensão permanente. São sintomas da síndrome: distúrbios do sono, fortes dores nas musculaturas ou no estômago, problemas cardíacos e respiratórios, irritabilidade, mudanças comportamentais, entre outros.

Dados divulgados pela Organização Mundial da Saúde (OMS), demonstra que mais de 800 mil pessoas morrem por suicídio todos os anos em todo o mundo, configurando-se como a quarta principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos. Embora tenha havido uma redução global de 36% no número de suicídios entre 2000 e 2019, a situação nas Américas seguiu direção oposta: houve um aumento de 17% no continente. No Brasil, o crescimento foi ainda mais expressivo, com um aumento de 43% nos casos entre 2010 e 2019.

Um estudo realizado por Silva & Bueno (2017), apresentavam estatísticas com relação ao perfil básico dos policiais militares que se suicidaram. Como visto, a maioria dos suicidas estava no serviço ativo da Polícia Militar (76%), e destes, a maioria (69%) atuava em atividades operacionais. Outra informação relevante: a maioria possuía até 50 anos (81%), ou seja, uma faixa etária produtiva e socialmente ativa. Além disso, constata-se que todos eram praças, e que a grande maioria (13 dos 21, ou 61,9%) utilizou arma de fogo para concluir o ato fatal, demonstrando que o acesso ao meio é altamente significativo para a conclusão do intento por policiais militares (Gráfico 1).

**Gráfico 1 – Perfil dos policiais militares que se suicidaram**



Fonte: Adaptado de Bueno & Silva, 2017.

É sabido que realização efetiva de exercícios físicos seria capaz de controlar ou reduzir os resultados danosos causados pelo consumo excessivo de energia que envolve a rotina profissional desses indivíduos. No entanto, estudos demonstram estatísticas altíssimas de suicídio envolvendo polícias militares.

**Ano V, v.2 2025 | submissão: 18/12/2025 | aceito: 20/12/2025 | publicação: 22/12/2025**  
**4 ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DO SUICÍDIO EM POLÍCIAS MILITARES**

Desde os textos clássicos oriundos dos povos romanos, gregos e orientais, a atividade física é citada como um instrumento de recuperação, manutenção e promoção da saúde. Essa tradição histórica evidencia que, ao longo dos séculos, diferentes culturas já reconheciam o valor da prática regular de exercícios para o bem-estar físico e mental. Os registros desses povos mostram que a atividade física sempre foi vista não apenas como um meio de fortalecer o corpo, mas também de preservar a saúde e auxiliar na recuperação de enfermidades (MATSUDO et al., 2002).

De acordo Glazer (2002) a atividade física isolada não é a única solução para manter e/ou promover a saúde dos indivíduos, seja policial militar ou não, bem como curar doenças. Contudo, o próprio autor afirma que a atividade física associada a outros fatores como por exemplo: condições adequadas de trabalho, ambiente familiar equilibrado, alimentação saudável, autoconhecimento e acesso limitado aos serviços de saúde, podem sim prevenir o suicídio.

Estudos confirmam que os baixos níveis de saúde e bem-estar no trabalho podem levar a consequências danosas tanto para o indivíduo quanto para a empresa, e que trabalhadores com baixo nível de saúde podem ser menos produtivos, apresentar menor capacidade de decisões e ficar mais predispostos ao absenteísmo (DANNA & GRIFFIN, 2006).

Conforme Schlichting et al., (2009) a ocupação profissional garantindo a segurança pública das cidades como por exemplo, policiais militares afeta a saúde dos indivíduos que atuam nessa área, em especial. Pois existem ainda aspectos que são agravados pela inatividade física e pelo sedentarismo, como destacado a seguir:

(...) relatar uma quantidade considerável de transtornos traumáticos que afetam de forma direta a saúde física, psíquica e social de policiais militares, principalmente os que estão na ativa, como as doenças hipocinéticas devidas ao sedentarismo, os transtornos psíquicos associados aos estados de estresse e os problemas sociais relacionados à dependência química e ao estigma institucional (SCHLICHTING JUNIOR; SILVA, 2009, p. 1).

De acordo com Gonçalves, Veiga & Simões (2012), diversos fatores relacionados à rotina profissional dos policiais militares contribuem para o surgimento de problemas de saúde e para a inatividade física. Esses agentes de segurança pública enfrentam constantemente riscos inerentes à sua jornada de trabalho, que vão além das exigências físicas diárias. Diante do explanado acima, o ambiente de trabalho do policial militar é marcado pela exposição a doenças transmissíveis, agressões físicas e verbais, além de situações que colocam sua integridade física em risco, como assaltos e, em casos extremos, homicídios. Esses profissionais também carregam a responsabilidade de agir corretamente em ocorrências que envolvem delitos, o que aumenta ainda mais a pressão psicológica sobre eles.

Na maioria das regiões do Brasil o trabalho de policiais é caracterizado como estressante, e isso se deve aos seguintes fatores inerentes a esta atividade tais como: os Policiais Militares, em sua

**Ano V, v.2 2025 | submissão: 18/12/2025 | aceito: 20/12/2025 | publicação: 22/12/2025**

quase totalidade, não trabalham aquartelados; é visível a ausência de uma atividade física sistematizada e obrigatória; uma relativa jornada de trabalho alta para poucos efetivos; tempo de descanso reduzido. Tais situações contribuem sobremaneira para um baixo nível de atividade física e que podem desencadear estresses físicos e psicológicos como - artrites, urticárias, hipoglicemia, déficit de memória, osteoporose, aumento da pressão arterial, insônia, dentre outros nesta população (FAVACHO, 2016).

Outro aspecto relevante e que foi apontado pelos autores acima durante a escrita do seu artigo, é o extenso período em que esses profissionais permanecem sentados em viaturas, o que contribui para a falta de atividade física regular. Essa rotina, somada às exigências do cargo, torna a função policial extremamente desgastante, demandando dos agentes não apenas preparo físico, mas também grande equilíbrio psicológico para lidar com os desafios diários (GONÇALVES, VEIGA & SIMÕES, 2012).

É importante enfatizar que o serviço policial constitui importante instrumento do Estado na preservação da Ordem Pública garantindo segurança a sociedade civil. E, faz parte de uma categoria considerada estressante e desgastante para o indivíduo que o exerce como citado acima por outros autores. Ainda é possível contribuir alegando que além dos traumas vividos durante a sua vida pessoal. Esses profissionais lidam com fatores de riscos que envolvem capacidades físicas e psicológicas, e que exigem da pessoa o mínimo de equilíbrio possível entre o corpo e mente (FERREIRA, 2005).

Por isso, mediante estudos realizados pelo Rosario et al., (2021), atesta que a atividade física vem para desempenhar um papel fundamental visando trazer resultados reais e visíveis para estes profissionais, uma vez que auxilia na melhoria de um conjunto de atributos relacionados ao dia a dia. Sendo assim, o policial militar bem preparado, estará com maiores condições de decisão no momento de atender as ocorrências que lhe são solicitadas, além de ser menos propício a desenvolver doenças emocionais.

Para concluir este capítulo, a OMS (2019), descreveu os principais resultados esperados na atividade física de um policial militar são redução de doenças cardiovasculares, redução de estresse e melhora da aptidão física, esta última que necessariamente inclui a resistência cardiorrespiratória, resistência e força muscular, potência muscular, velocidade, flexibilidade, agilidade, equilíbrio e tempo de ação e reação.

Barreto (2021), ainda aponta benefícios que a atividade física pode provocar aos policiais militares como: sensação de prazer e bem-estar, contentamento, promoção da saúde, melhora o humor e eleva à autoestima, controle de doenças cardiovasculares e problemas respiratórios, redução de gordura entre outros. Diante disso, é possível entender que não há o que se falar em malefícios na

**Ano V, v.2 2025 | submissão: 18/12/2025 | aceito: 20/12/2025 | publicação: 22/12/2025**

execução de exercícios físicos, onde os policiais militares só têm a ganhar, tanto na melhora da qualidade de vida, quanto no meio funcional, social e familiar.

A prevenção do suicídio no meio policial militar configura-se como uma necessidade imperiosa, especialmente diante do aumento dos casos registrados nos últimos anos na Polícia Militar do Paraná. Esse cenário preocupante motivou a realização de estudos específicos sobre o tema, visando entender melhor o fenômeno e analisar as iniciativas já implementadas para conter esse avanço (COSTA et al., 2007).

## **5 METODOLOGIA**

A presente pesquisa foi desenvolvida por meio de um estudo bibliográfico, fundamentado na revisão de literatura sobre o tema proposto. Com o intuito de analisar os avanços dos casos de suicídio observados mundialmente, bem como avaliar a vulnerabilidade dos policiais militares diante das exigências cotidianas inerentes à sua profissão.

A análise foi realizada a partir da seleção e exame de materiais já publicados, permitindo a compreensão das principais questões relacionadas ao suicídio e à exposição dos policiais militares a situações de risco psicológico. Por meio da revisão de literatura, buscou-se identificar fatores que contribuem para essa vulnerabilidade, considerando o contexto do trabalho policial e as implicações para a saúde mental desses profissionais.

Ao realizar esse estudo foram abordados artigos científicos relacionados a aplicação da atividade física para a prevenção do suicídio e doenças emocionais. Para a busca foi utilizado duas principais fontes de pesquisa: SCIELO, Qualis, RGSA, Ordem Pública, Exacta entre outros materiais divulgados na internet e Google Acadêmico. A Scielo consiste em uma biblioteca virtual de acesso livre, ao qual se encontram periódicos científicos. O Google Acadêmico é definido em um mecanismo de busca direcionado a estudantes e pesquisadores. Todos os artigos selecionados foram em língua portuguesa e inglesa. Para tanto, utilizou-se as seguintes palavras-chave destacadas no resumo desse artigo: atividade física, prevenção ao suicídio, policiais militares e transtornos emocionais.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Durante a construção do respectivo trabalho, foi possível concluir que o houve sim um o avanço dos índices de suicídio mundial, mediante aos dados apresentados pela OMS. Após a análise das informações foi possível compreender que esse acréscimo de casos está estreitamente relacionado ao aumento de transtornos emocionais característicos do século XXI, como ansiedade, depressão e síndrome de burnout, especialmente entre profissionais submetidos a contextos de alta pressão, como os policiais militares.

**Ano V, v.2 2025 | submissão: 18/12/2025 | aceito: 20/12/2025 | publicação: 22/12/2025**

Sendo assim, os dados demonstram que alguns fatores podem influenciar para que o indivíduo cometa suicídio. Esses fatores listados no Quadro 4, quando não reconhecidos e tratados, podem evoluir para situações de risco levando-o o indivíduo a tirar a sua própria vida.

Diante desse cenário, a literatura científica evidencia que a prática regular de atividade física apresenta benefícios consistentes na mitigação desses sintomas, atuando na regulação neuroquímica, na redução da sobrecarga emocional, na melhora do sono e no fortalecimento da resiliência psicológica. Esses efeitos tornam a atividade física não apenas um hábito saudável, mas um componente essencial na prevenção do comportamento suicida.

Assim, conclui-se que a incorporação sistemática de políticas institucionais que estimulem a atividade física, aliada a ações integradas de acompanhamento psicológico e identificação precoce dos sinais de risco, constitui uma estratégia imprescindível para a promoção da saúde mental. Para corporações militares e demais instituições de trabalho, investir em intervenções preventivas baseadas em evidências significa não apenas favorecer o bem-estar individual, mas também fortalecer o desempenho profissional e reduzir significativamente a vulnerabilidade ao suicídio no contexto contemporâneo.

A valorização da atividade física revela-se essencial para promover o equilíbrio e a qualidade de vida do indivíduo, especialmente no contexto de profissões expostas a situações de grande pressão psicológica, como a dos policiais militares. O incentivo à prática regular de exercícios físicos atua como um fator eficaz na prevenção de transtornos emocionais e na promoção da saúde mental, oferecendo benefícios significativos tanto para os profissionais quanto para a corporação.

Investir em estratégias voltadas à prevenção do suicídio proporciona benefícios incomensuráveis aos profissionais diretamente envolvidos, refletindo-se também em toda a corporação. Essas ações contribuem para a redução da vulnerabilidade ao sofrimento psíquico e fortalecem o ambiente institucional, promovendo um clima organizacional mais saudável e resiliente.

Como sugestão para futuros estudos e publicações científicas, recomenda-se a realização de entrevistas com policiais militares em atividade. Essa abordagem visa compreender as percepções e sentimentos desses profissionais diante das situações de alto risco e periculosidade enfrentados em sua rotina de trabalho, possibilitando um entendimento mais aprofundado sobre os fatores que impactam sua saúde mental e o desenvolvimento de estratégias ainda mais eficazes de prevenção.

## REFERÊNCIAS

BARRETO, C.A. A importância da saúde física e mental dos policiais militares no estado do Paraná. Disponível em: <[https://www.pmpr.pr.gov.br/sites/default/arquivos\\_restritos/files/documento/2022-07/2021\\_-](https://www.pmpr.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2022-07/2021_-)



Ano V, v.2 2025 | **submissão: 18/12/2025** | **aceito: 20/12/2025** | **publicação: 22/12/2025**

[\\_a\\_importancia\\_da\\_saude\\_fisica\\_e\\_mental\\_dos\\_policiais\\_militares\\_do\\_estado\\_do\\_parana.pdf](#)>.

Acesso em: 4 de dezembro de 2025.

BOÇON, Marylis. **Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba**. TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO. Curitiba, 2015.

BOTEGA, Neury José. **Crise suicida: avaliação e manejo**. Porto Alegre: Artmed, 2015.

COSTA, Marcos; ACCIOLY JR., Horácio; OLIVEIRA, José e MAIA; Eulália. **Estresse: diagnóstico dos Policiais Militares em uma cidade brasileira**. Rev. Panam Salud Publica, v.21, n. 4, p. 217-222, 2007.

DURKHEIM, E. **O suicídio**. São Paulo: Editora Martin Claret, 2001.

DURKHEIM, Émile. **O Suicídio**. Estudo da Sociologia. Tradução Mônica Sthael. – 2. ed. – São Paulo: WMF Martins Fontes, 2011.

FAVACHO, F. B. **Aptidão Física Relacionada à Saúde de Policiais Militares**. 2016. 21 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade do Estado do Pará, Belém, 2016.

FERREIRA, J S. **Necessidade da atividade física para o serviço policial militar**. 2005. 2f. Artigo Científico – Academia de Polícia Militar do Estado do Pará, Pará, 2005.

GLANER, M. F. **Crescimento físico e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes rurais e urbanos**. 2002. 142 f. Tese (Doutorado) – Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul, 2002.

GONÇALVES, S. J. C.; VEIGA, A. J. S.; SIMÕES, L. M. Qualidade de vida dos policiais militares que atuam na área da 2ª CIA do 10º Batalhão Militar (Miguel Pereira e Paty do Alferes). **Revista Fluminense de Extensão Universitária**, Vassouras, v. 2, n. 2, p. 53-76, jul./dez., 2012.

LIMA, Alexandre Henrique Silva de; RAMOS FILHO, Paulo César. **A influência da prática de atividade física nas academias dos quartéis policiais militares no combate às doenças psicológicas resultantes do estresse da atividade policial**. Disponível em: <https://revistaft.com.br/a-influencia-da-pratica-de-atividade-fisica-nas-academias-dos-quarteis-policiais-militares-no-combate-a-doencas-psicologicas-resultantes-do-estresse-da-atividade-policial/>. Acesso em: 11 dez. 2025.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; ARAÚJO, T. L.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E. L.; OLIVEIRA, L. C.; BRAGGION, G. **Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento**. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/469>. Acesso em: 11 dez. 2025.



Ano V, v.2 2025 | **submissão: 18/12/2025** | **aceito: 20/12/2025** | **publicação: 22/12/2025**

MELEIRO, Alexandrina M.A.S. Suicídio e tentativa de suicídio: aspectos médico-legais. In.: RIGONATTI, Sérgio P. (Coord.). **Temas em Psiquiatria Forense e Psicologia Jurídica**. São Paulo: Vektor, 2003. p. 263-280.

MILANI, L. D.; LIMA, M. T. de. Esforços para a prevenção do suicídio na polícia militar do Paraná. Contemporânea. **Revista de Ética e Filosofia Política**, v. 4, n. 10, e6330, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/6330>. Acesso em: 25 nov. 2025.

MILLER, Laurence. **Practical police psychology: stress management and crisis intervention for law enforcement**. Illinois: Thomas Books, 2006.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Suicídio** (Prevenção). Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/suicidio-prevencao>>. Acesso em: 10 dez. 2025.

OMS, Organização Mundial da Saúde. **Prevenção do Suicídio**: Um manual para profissionais da saúde em atenção primária. Transtornos Mentais e Comportamentos. Departamento de Saúde Mental. Genebra, 2000. Disponível em [http://www.who.int/mental\\_health/prevention/suicide/en/suicideprev\\_phc\\_port.pdf](http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/en/suicideprev_phc_port.pdf). Acesso em 03 dez. 2025.

OMS, Organização Mundial da Saúde. **Prevenção do Suicídio**: Um manual para profissionais da mídia. Departamento de Saúde Mental e Comportamentais, Genebra. 2000. Disponível em: [http://www.who.int/mental\\_health/prevention/suicide/en/suicideprev\\_media\\_port.pdf](http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/en/suicideprev_media_port.pdf). Acesso em 06 dez. 2025.

OMS, Organização Mundial da Saúde. **Prevenção do Suicídio**: Um recurso para conselheiros. Genebra, 2006. Disponível em: [http://www.who.int/mental\\_health/media/counsellors\\_portuguese.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/counsellors_portuguese.pdf). Acesso em: 08 dez. 2025. [pm.go.gov.br/server/api/core/bitstreams/9fad4b2c-9243-43ce-aa85-0204fe70fe4e/content](https://pm.go.gov.br/server/api/core/bitstreams/9fad4b2c-9243-43ce-aa85-0204fe70fe4e/content). Acesso em: 11 dez. 2025.

PORTO, D.; NUNES DA SILVA, D. Prevenção do Suicídio na Polícia Militar: A Percepção do Problema e Alguns Cuidados Importantes a Serem Tomados pelos Comandantes. **Revista Ordem Pública**. Disponível em: <<https://rop.emnuvens.com.br/rop/article/viewFile/153/149>>. Acesso em: 10 dez. 2025.

ROSARIO-WILLIAMS, B.; KAUR, S.; MIRANDA, R. Examining decentering as a moderator in the relation between non-suicidal self-injury and suicide ideation via cognitive-affective factors. **Suicide and Life-Threatening Behavior**, v. 51, n. 4, p. 741-754, 2021. DOI: 10.1111/sltb.12747.

SANTOS, A. L. DOS et al. A importância do treinamento físico militar para saúde dos policiais militares do Amazonas. **Práticas modernas na gestão de pessoas 2**, p. 56–66, 30 jul. 2022.

SCHLICHTING JUNIOR, A. M.; SILVA, R. Revisão sistemática da produção científica relacionada à atividade física e qualidade de vida de militares. **Revista de Educação Física - Escola de Educação Física do Exército**, v. 145, n. 3, p. 28-36, 2009.



Ano V, v.2 2025 | **submissão: 18/12/2025** | **aceito: 20/12/2025** | **publicação: 22/12/2025**

SHNEIDMAN, E. S. **Suicide as psychache**: a clinical approach to self-destructive behavior. Northvale: Jason Aronson, 1993.

SILVA, Ivan Lucio da; NASCIMENTO NETO, Antônio Rodrigues do. **Abordagens para prevenção do suicídio na Polícia Militar de Goiás: uma realidade silenciosa**. Polícia Militar do Estado de Goiás – Repositório DSpace, 2024. Disponível em: <https://dspace>.

SILVA, Marco Antônio da; BUENO, Helen Paola Vieira. O suicídio entre policiais militares na Polícia Militar do Paraná: esforços para prevenção. **Revista de Ciências Policiais da APMG**, São José dos Pinhais, v. 1, n. 1, p. 5-23, 2017. Disponível em: [https://www.apmg.pr.gov.br/sites/apmg/arquivos\\_restritos/files/documento/2020-01/01\\_o\\_suicidio\\_entre\\_policiais\\_militares\\_na\\_policia\\_militar\\_do\\_parana.pdf](https://www.apmg.pr.gov.br/sites/apmg/arquivos_restritos/files/documento/2020-01/01_o_suicidio_entre_policiais_militares_na_policia_militar_do_parana.pdf). Acesso em: 11 dez. 2025.

VIOLANTI, John M. **The mystery within**: understanding police suicide. In.: FBI Law Enforcement Bulletin. February, 1995. p. 19-23.

WHO. **Mental health**. 2014. Disponível em: <[http://www.who.int/mental\\_health/suicide-prevention/world\\_report\\_2014/en/](http://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/world_report_2014/en/)> Acesso em: 10 dez. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Preventing suicide**: a global imperative. Geneva. 2024.