

PEC da Segurança Pública é passo importante, mas precisa ser aprimorada



» TÁCIO MELO
Policial rodoviário federal desde 1999 e atual presidente da Federação Nacional dos Policiais Rodoviários Federais (FenaPRF)

Em discussão na Câmara dos Deputados, a Proposta de Emenda à Constituição (PEC) 18/25 reconfigura a estrutura de segurança pública no Brasil. Se aprovado, o novo texto trará uma maior integração entre a União e os entes federados e dará respaldo constitucional ao Sistema Único de Segurança Pública (Susp), criado por lei ordinária em 2018.

Entretanto, a proposta ainda precisa ser melhor debatida. Por exemplo: a desnecessária mudança do nome da Polícia Rodoviária Federal — uma marca institucional consolidada, com valor simbólico e histórico. Além disso, mesmo diante de diversas transformações ao longo da sua trajetória, o nome atual permanece, há décadas, como referência de tradição, confiança e respeito da sociedade brasileira.

O custo estimado da mudança é de mais de R\$ 250 milhões com atualização de uniformes, viaturas, fachadas e materiais institucionais, o que representa 20% do orçamento anual da própria PRF e poderia ser usado no fortalecimento da instituição, investido diretamente na segurança pública ou ainda destinado a finalidades muito

mais estratégicas e socialmente necessárias. Para se ter uma ideia, essa quantia seria suficiente para construir cerca de 4 mil moradias populares ou financiar mais de 40 mil bolsas de estudo do Prouni por um ano.

A proposta trazia outro ponto que merece atenção: a tentativa de estabelecer a competência exclusiva da Polícia Federal e das polícias civis na apuração de infrações penais. Nesse aspecto, a PEC caminhava em uma direção perigosa, ao restringir a atuação da PRF e de outras instituições no combate ao crime, uma possível afronta a cláusulas pétreas da Constituição.

Nesse sentido, uma coisa é fato: ao invés de colocar em debate restrições ao poder de investigação da Polícia Rodoviária Federal, o que o país realmente precisa é discutir o ciclo completo de segurança pública, um modelo adotado pela ampla maioria dos países, não colocar em debate restrições ao poder de investigação de instituições como a PRF. Atualmente, apenas Brasil e Guiné-Bissau não permitem que uma mesma força policial realize todas as etapas da atividade policial.

Felizmente, quando o relatório final na Câmara dos Deputados foi apresentado, os dois dispositivos do texto original foram suprimidos: um que concentrava poderes na União e outro que limitava a investigação criminal apenas à Polícia Federal e às polícias civis, o que, na prática, excluiria a PRF e outras instituições da atuação no combate ao crime.

Os números também comprovam que, na rotina da segurança pública brasileira, a PRF exerce

papel estratégico no combate a crimes como o tráfico de drogas, de armas e o contrabando. Essas práticas criminosas, embora se utilizem majoritariamente das rodovias como rotas de circulação, não se limitam a elas. Justamente por isso, os avanços previstos na PEC, como a ampliação da atuação da PRF para além do patrulhamento rodoviário, representam uma oportunidade concreta de ampliar os resultados positivos já alcançados.

A proposta permite que a Polícia Rodoviária Federal seja mobilizada, em caráter emergencial, para proteger bens federais, apoiar forças estaduais ou atuar em situações de calamidade pública. Com a expertise consolidada como a polícia que mais apreende drogas no país, a instituição poderá estender sua presença a modos que hoje são menos assistidos pela segurança ostensiva, como é o caso do transporte ferroviário. Trata-se de um avanço que fortalece a capacidade de enfrentar o crime organizado de forma mais ampla, integrada e eficaz.

É inegável que a PEC da Segurança Pública, embora não seja uma solução completa, é um passo importante para o fortalecimento do sistema de segurança pública através de mudanças constitucionais. Mas ainda precisa ser aprimorada para garantir que atenda às necessidades da segurança pública no Brasil, respeitando a autonomia dos estados e municípios, promovendo uma abordagem integrada, para beneficiar a população brasileira sem o risco de gerar lacunas operacionais que poderiam criar dificuldades no enfrentamento do crime organizado.

Depressão assusta e machuca. É bom saber lidar com ela



» MARÍLIA MELLO
Bibliotecária, servidora pública do Supremo Tribunal Federal, instrutora de yoga e de respiração

Dois coisas que você deveria saber sobre a importância do Setembro Amarelo, mês dedicado à conscientização e prevenção do suicídio.

Primeiro, falar sobre saúde mental salva vidas: muitas pessoas vivem em silêncio, sem compreender as próprias emoções ou perceber que precisam de ajuda. Segundo, depressão e ansiedade são doenças reais, não têm relação com fraqueza ou falta de força de vontade e podem atingir qualquer pessoa, independentemente de idade, gênero, aparência ou conquistas.

Segundo relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS) publicado em agosto de 2025, mais de 332 milhões de pessoas no mundo vivem com depressão ou ansiedade. No Brasil, são cerca de 11,5 milhões de adultos, aproximadamente 5,8% da população. Apesar desses números alarmantes, apenas uma pequena parcela recebe tratamento adequado. Ampliar o acesso ao cuidado e quebrar o estigma em torno da saúde mental significaria transformar e salvar muitas vidas.

Para quem já enfrentou depressão e ansiedade, como eu, este mês não é apenas uma data no calendário. Ele traz a lembrança de que cada passo dado em direção à cura é motivo de celebração. Entre os 25 e os 43 anos, foram seis vezes que a vida me arrastou. Três delas, quase me levou. Não tinha forças para me levantar ou me alimentar. Perdi peso rapidamente, e a dor psíquica encontrou refúgio no corpo, manifestando-se em fortes dores no abdômen e no estômago.

À noite, quando deveria descansar, surgiam crises de pânico noturno. Diferentemente da ansiedade diurna, que muitas vezes vem acompanhada de gatilhos, o pânico noturno chega sem aviso, em pleno sono profundo, como um alarme disparando no silêncio da noite. De repente, eu acordava com o coração acelerado, falta de ar, suor frio, náusea e uma sensação de morte iminente.

Vivi quase duas décadas nesse ciclo de dor e recaídas. Tive dificuldades para cuidar dos meus filhos, manter meu trabalho e realizar atividades simples do dia a dia. Houve momentos em que pensamentos suicidas me assombraram. Nunca cheguei a planejar, mas eles estavam ali, reflexo da dor emocional que era insuportável.

Meu processo de recuperação foi cheio de tentativas e erros. Passei por médicos, ajustes de medicação e longos períodos de psicoterapia, iniciados ainda na infância. Esses recursos foram importantes, mas senti falta de algo essencial: um acolhimento que fosse além da prescrição, um direcionamento para uma vida com mais qualidade. Ninguém me ensinou a cuidar do corpo, cultivar hábitos saudáveis ou adotar práticas que sustentam a saúde mental. Também nunca me disseram que o corpo fala, que a respiração é parte do tratamento e que a alma pode se reconstruir pelo ar. Nem no consultório médico, nem na psicoterapia, ouvi sobre o que é fundamental: a respiração influencia diretamente as emoções e o sistema nervoso.

Quando descobri essa conexão, apresentada pelo yoga, minha vida ganhou uma nova direção. A respiração consciente, validada pela neurociência, tornou-se amiga fiel e me ajudou a controlar mais de 95% das crises de pânico. Hoje, mesmo que surjam episódios raros, sei como interrompê-los antes que o desespero se instale. O impacto foi tão profundo, que decidi me especializar como instrutora de yoga e respiração, para compartilhar esse conhecimento em cursos de respiração e meditação com quem busca equilíbrio emocional e deseja superar crises de ansiedade e pânico.

Isso não é misticismo, é ciência. Emoções e respiração estão intimamente ligadas. Quando sentimos medo, ansiedade ou raiva, respiramos de forma rápida e superficial, uma resposta natural do sistema nervoso simpático. Respirar lenta e profundamente ativa o sistema parassimpático e estimula o nervo vago, que conecta cérebro e corpo, ajuda a reduzir os batimentos cardíacos, relaxar os músculos e promover sensação de calma. Com atenção e técnicas específicas, é possível assumir o controle do estado emocional e cultivar bem-estar, mesmo diante da ansiedade ou do medo.

A respiração não é a única forma de neuromodulação, ou seja, de influenciar e regular a atividade do sistema nervoso para equilibrar emoções e respostas do corpo. Yoga, meditação, exercícios físicos, contato com a natureza, música, canto e outras práticas atuam nesse mesmo princípio, ajudando a acalmar a mente, reduzir a ansiedade e enfrentar o estresse de forma mais resiliente.

Cuidar da saúde mental também envolve mudanças no estilo de vida. A medicina do estilo de vida aponta seis pilares fundamentais: alimentação equilibrada, atividade física regular, sono de qualidade, manejo do estresse, conexões sociais positivas e evitar substâncias tóxicas. Juntos, esses pilares criam um ambiente favorável para equilíbrio e bem-estar duradouros.

Adotei essas mudanças e assumi a responsabilidade pela minha saúde mental. Compreendi que não posso terceirizar esse cuidado: meu bem-estar depende das escolhas que faço diariamente, dos hábitos que cultivo e da atenção que dedico ao meu corpo e à minha mente. Entendi também que o tratamento vai além dos medicamentos. Eles podem ser necessários em alguns casos, mas, sozinhos, não bastam.

Nada disso acontece de repente. É um caminho que exige autoconhecimento, aprendizado e constância. Depressão e ansiedade não definem quem você é. Elas podem fazer parte da sua história, mas não precisam ditar o rumo da sua vida. Sempre é possível recomeçar, com paciência e persistência.



O que aprendi, no mundo real, sobre o que é soberania nacional



» MARIA FÁTIMA SOUSA
Professora titular do Departamento de Saúde Coletiva e superintendente do Hospital Universitário da Universidade de Brasília (HUB)

Em todos os países, a saúde pública vive em altos e baixos que ceifam vidas. Em nossa Terra Brasilis, não é diferente. Aqui, nossas esperanças em cumprir o dever constitucional de cuidar do povo ainda seguem frágeis e adoecidas. Nesse cenário, o Hospital Universitário de Brasília (HUB) segue erguido como um ponto de luz na capital da República, um dos poucos capazes de socorrer, ouvir e se importar com as dores e lágrimas que correm no rosto da nossa gente.

Sei o que é isso. Minha mãe, migrante do alto sertão foi para São Paulo, morreu na porta de um hospital, sem atendimento, mesmo tendo dedicado sua vida à criação do Centro de Saúde do Valo Velho, em Itapecerica da Serra (SP), que hoje leva seu nome. Mulher de fibra, alfabetizou-se aos 64 anos para não ter cerimônia em não poder assinar seu termo de posse como conselheira municipal de saúde. Nunca se curvou à seca, à pobreza ou à desumanidade que tantas vezes marcou sua vida na condição de empregada doméstica na casa da elite paulistana. Foi com ela que aprendi a nunca desistir, nem me curvar diante das atrocidades que o mundo do capitalismo nos impõe — entre elas, famílias que se separam em nome da sobrevivência.

Assim, a vida me levou para um colégio interno e dele herdei a lição de que o berço econômico,

social ou político não pode limitar os horizontes de quem não desiste da vida. E assim cheguei à universidade, tornei-me professora titular da Universidade de Brasília (UnB) e doutora honoris causa pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), o mesmo estado que não permitiu a minha mãe por lá sobreviver.

O fato de somente eu, entre quatro irmãos, ter estudado não é meritocracia. Tive formação escolar e acadêmica em instituições públicas, escolhi servir ao público e, hoje, passados 35 anos em Brasília, a cidade que meu pai ajudou a construir antes de seguir para São Paulo, estou à frente do Hospital da Universidade de Brasília (HUB), que, em seus 53 anos, reafirma sua visão de futuro: “Ser hospital de ensino que busca a excelência, promovendo a humanização, a inovação e o desenvolvimento tecnológico, com responsabilidade social e atuação em rede.” Essa missão traduz o compromisso de transformarmos ciência em cuidado, pesquisa em esperança, tecnologia em dignidade, inovação em oportunidade.

Estamos prontos para colocarmos a serviço do povo a ciência que brota das salas de aula, que passa por laboratórios de ponta, com mentes valiosas e reconhecidas nacional e internacionalmente. Nos tornamos referência em ensino, pesquisa, extensão, inovação e assistência. Na pandemia, fomos farol em meio à tempestade, abrindo leitos, treinando equipes, cuidando dos nossos e dos que vinham de longe. Somos o Hospital Amigo da Criança e disponibilizamos 79 consultórios, 66 leitos e UTI pediátrica na Unidade da Criança e do Adolescente (UCA); somos referência em implante coclear; o único do DF em transplante de medula óssea em adultos. Na nefrologia, o HUB é

referência em diálise contínua em beira de leito e em procedimentos de hemodinâmica.

Este ano, comemoramos o primeiro transplante autólogo de medula óssea adulto pelo SUS no DF e o 500º transplante renal. E em rede com os 45 hospitais universitários do país, dentro do projeto EBSERH em Ação e com o Programa Agora tem Especialistas, do Ministério da Saúde, seguimos trabalhando para reduzir o tempo de espera por atendimentos especializados no SUS, ampliando o acesso da população a consultas, exames e cirurgias, e para fortalecer a formação de novos especialistas, especialmente em áreas prioritárias, como oncologia, com foco na prevenção do câncer de mama e de útero, sempre em articulação com a SES/DF, porque o HUB é parte da rede integrada do SUS.

Ainda assim, é preciso lembrar que hospitais universitários não sobrevivem apenas de vocação. Exigem investimento permanente, decisões políticas firmes e a compreensão de que saúde, ciência, educação e a inovação não são gastos, mas investimentos estratégicos para a soberania do país. O Hospital Universitário da UnB é uma árvore plantada lá em 1972. Ao longo desses anos, regamos suas raízes com trabalho, ciência e solidariedade. Ela cresceu, abriu galhos, deu frutos. Agora, nos cabe garantir que continue como um patrimônio nacional da educação e da saúde.

Soberania nacional é isto: garantir que cada pessoa tenha o direito de viver sem medo de que a porta de um hospital público se feche diante de sua dor. É assegurar que nossos hospitais universitários — territórios de ciência, de formação e de inovação — sigam pertencendo ao povo, como bem inalienável do SUS e da democracia.