

# ASPECTOS PSICOLÓGICOS E MENTAIS ENVOLVIDOS NAS SITUAÇÕES DE RISCO E AMEAÇA VIVIDAS POR POLICIAIS: O treinamento realístico como ferramenta auxiliar no problema

Ricardo Henrique Silva Maia<sup>60</sup>



**RESUMO:** O trabalho policial é estatisticamente um dos trabalhos mais perigosos entre as carreiras, e perigo reflete em medo. O que é desconhecido sobre o medo é que ele nos ajudar a sobreviver; o medo em excesso, traduzido como pânico, é que pode atrapalhar e até colocar o policial em situação de desvantagem e/ou maior risco. Eventos comuns ao trabalho policial e que expõem o profissional ao estresse de sobrevivência são, por exemplo, o cumprimento de mandados de busca de alto risco, ou em locais de alto risco, abordagens a indivíduos perigosos, campanhas em zonas de alta criminalidade, incursões urbanas e adentramento em residências e diligências de maior complexidade em geral. Com o treinamento, o operador consegue imaginar os cenários mais possíveis e comuns de encontrar-se e então se insere neles, agindo conforme o cenário e depois se auto avaliando, melhorando inclusive tempos de resposta e tomada de decisões. No meio policial, em específico, a vantagem é que a maioria dessas situações pode ser trazida para o treinamento, seja ele com tiro real ou não.

**Palavras-chave:** Sobrevivência policial. Estresse. Medo. Estado de alerta. Treinamento policial.

## PSYCHOLOGICAL AND MENTAL ASPECTS INVOLVED IN RISK AND THREAT SITUATIONS EXPERIENCED BY POLICE OFFICERS: Realistic training as an auxiliary tool in the problem

**ABSTRACT:** Police work is statistically one of the most dangerous professions. Danger is reflected in fear. What is not known about fear is that it helps us to survive. It is excessive fear, translated as panic, that can get in the way and even put the police officer at a disadvantage and/or at greater risk. For example, serving high-risk search warrants or in high-risk locations, approaching dangerous individuals, stalking in high-crime areas, urban raids and entries into residences, and more complex operations in general are common events in policing that expose professionals to survival stress. With the right training, the operator will be able to visualise the most likely and most common scenarios and then place himself in them, acting according to the scenario and then evaluating him, including improving response times and decision making. Particularly in the police environment, the advantage is that most of these situations can be incorporated into the training, whether it's a real shooting or not.

**Key-words:** Police survival. Stress. Fear. Alertness. Police training.

<sup>60</sup> Licenciatura em Ed. Física – 2014 – UEMG – pós-graduação em fisiologia do exercício – Estácio – 2016. Investigador de Policia II – Faixa preta em jiu jitsu – Instrutor de Armamento e tiro – MEAF Acadepol/MG – ORCID: 0009-0005-3759-7730

## Introdução

O trabalho policial é estatisticamente um dos trabalhos mais perigosos entre as carreiras. Algumas características deste trabalho contribuem para tal qualificação: a lida com criminosos ora perigosos, ora convencionais, a possibilidade de confrontos letais, a exposição a ambientes insalubres, a modificação da rotina diária, etc.

Como um trabalho perigoso não são raras as perguntas do público civil a policiais sobre treinamentos e o desenrolar de ocorrências e prisões, especificamente em relação ao desempenho de suas funções, muitas vezes após tomarem conhecimento de alguma ação policial que envolveu maior risco ou complexidade.

Dentre as perguntas mais frequentes, o medo é um tema muito abordado. O que é desconhecido sobre o medo é que ele é um bom recurso utilizado pelo corpo e existe para nos ajudar a sobreviver; o medo em excesso, traduzido como pânico, é que pode atrapalhar e até colocar o policial em situação de desvantagem e/ou maior risco. Com o medo, o corpo experimenta sensações e estados fisiológico e mental que acabam influenciando na resposta final de uma decisão.

Para reduzir a influência desses fatores, uma ferramenta interessante e à disposição do policial ou operador, é o treinamento, que passa primeiro pela fase de aprendizagem. É na aprendizagem que conhecemos técnicas, procedimentos, habilidades e padrões que irão proporcionar um treinamento realístico de qualidade.

Para que produza resultados positivos, o treinamento com tiros ou sem tiros precisa ser voltado a realidade vivida pelo policial, o que é conhecido como treinamento realístico, traduzido em exercícios que se aproximam ao máximo da realidade ou cotidiano do operador e permitem-se visualizar naquele cenário espacial e mentalmente, inclusive em cenários onde deva ser tomada alguma decisão. No treinamento ainda serão percebidas alterações fisiológicas, tais como suor, aumento da frequência cardíaca, certa tensão

e adrenalina, que ocorrerão também em uma situação real.

Implícito no treinamento estão questões como consciência situacional, estado de alerta e mentalidade de combate, responsáveis por manter o policial/operador ativo no confronto. Quando bem condicionados, esses fatores, aliados a habilidades de tiro, garantem a sobrevivência do policial e fuga, morte ou prisão do criminoso.

Parte do treinamento se dá através de estudos de casos e análise das próprias experiências passadas, que em muito influenciam na percepção do estímulo ameaçador e nível de estresse sentido pelo operador. Sabendo o que esperar, conhecendo a realidade e como o corpo se comporta frente a essas situações, e estando com o padrão de problema já mentalizado na cabeça antes dele acontecer, será um forte diferencial na escalada do estresse e fará com que o processo de tomada de decisão seja mais rápido.

Explorar como esses fatores se inter-relacionam e podem ser trabalhados/condicionados é o objetivo deste artigo, bem como enfatizar a importância do treinamento realístico. Com uma mente aberta para adquirir conhecimento através de várias formas (experiências, estudos de caso, intercâmbio com outros policiais), amplia-se o leque de orientações possíveis para determinado comportamento, otimizando o trabalho e os resultados.

## 1 Aspectos fisiológicos, mentais e sua relação com o treinamento

O primeiro sentimento face a uma situação de risco ou ameaça é o sentimento de medo, que pode evoluir para o pânico. Segundo o Dr. Joseph LeDoux, pesquisador da Universidade de Nova York, “medo é um circuito neural designado para manter o organismo vivo em situações perigosas”, ao passo que o pânico, segundo o Dr. Douglas Holt, diretor do Departamento de Saúde de Hillsborough, “é um estado elevado de ansiedade e medo”, conforme escreveu em um artigo sobre o tema disponibilizado em um blog<sup>61</sup>.

61 O artigo é titulado *The role of the amygdala in fear and panic*, disponível em <https://serendipstudio.org/exchange/serendipupdate/role-amygdala-fear-and-panic>. Acesso em 01 de Outubro de 2021.

Complementando,

Os efeitos psicológicos ativados pelo medo, quando controlados ou liberados na intensidade adequada, podem nos tornar mais rápidos, mais fortes e mais atentos. Por outro lado, seu excesso e seu descontrole culminam em pânico e, assim, nos tornamos reféns de nós mesmos, incapazes de agir a partir de decisões acertadas e técnicas bem treinadas. (NOGUEIRA, 2021, p.43)

Assim, pode-se classificar o pânico como uma evolução ruim do medo, levando ao jargão “o medo ajuda, o pânico atrapalha”. Ambos não surgem sem um estímulo, e esse estímulo é a percepção do perigo através de um ou mais dos 5 sentidos: visão, audição, olfato, tato e paladar, sendo mais comum a visão e audição. A percepção do perigo deixa o corpo em estado de estresse fisiológico, que perturba o Sistema Nervoso Simpático e pode ser visto de forma positiva ou negativa, afetando a interpretação individual de uma situação e a habilidade de resposta física e mental (Ross e Siddle, 2003).

Ao estresse vivido no trabalho policial, no meio técnico, dá-se o nome de estresse de sobrevivência ou estresse de combate. Grosman e Siddle (1999) definem como “percepção de ameaça de força mortal que inicia uma descarga no Sistema Nervoso Simpático”, e acrescenta:

O evento fisiológico ocorre em situações onde o policial acredita que sua vida está em iminente ameaça de risco pessoal ou quando o policial é responsável pela sua própria proteção em situações potencialmente ameaçadoras a sua vida.

Eventos comuns ao trabalho policial e que expõem o profissional ao estresse de sobrevivência são, por exemplo, o cumprimento de mandados de busca de alto risco, ou em locais de alto risco, abordagens a indivíduos perigosos, campanhas em zonas de alta criminalidade, incursões urbanas e adentramento em residências e diligências de

maior complexidade em geral.

Exposto a essas situações, o policial se vê obrigado a permanecer em estado de alerta, usando estímulos principalmente visuais e auditivos para captar qualquer sinal que leve risco a sua vida. Alguns desses estímulos são, segundo Grossman e Siddle (1999), a intenção por trás da ameaça, a percepção do nível de ameaça, o tempo disponível para resposta e o nível de confiança nas habilidades pessoais e treinamento. Esses sentidos é que ativam o Sistema Nervoso Central, peça chave no entendimento da fisiologia do estresse de combate.

Após a informação ser obtida por meio desses estímulos, ela é transmitida então para duas outras estruturas cerebrais: a amígdala cerebral e o hipocampo, respectivamente responsáveis por reações rápidas e o processamento das informações recebidas pela memória (Eleutério, 2020, p.22). Para a amígdala, o caminho pode ser realizado de duas formas: uma principal, pelo córtex cerebral (caminho longo ou *high road*) e outra secundária, através da ligação direta tálamo-amígdala (caminho curto ou *low road*).

### 1.1 O estímulo indicador do perigo e suas implicações na mente e fisiologia do corpo

O córtex cerebral é o centro do entendimento e da razão e responsável pela memória, percepção e linguagem; é nele que irão chegar os impulsos produzidos pelas vias da sensibilidade e onde elas são interpretadas e de onde saem os impulsos nervosos que iniciam e comandam os movimentos voluntários<sup>62</sup>. O tálamo, por sua vez, é uma subdivisão da parte do cérebro conhecida como diencefalo, assim como o hipotálamo, epitélamo e subtálamo. É no tálamo que são selecionadas grande parte das informações que o corpo recebe via meios sensoriais e ele também tem função no estado de alerta, na focalização da atenção<sup>63</sup>. Não menos importante, a amígdala é a estrutura cerebral que organiza respostas externas

62 RESENDE, Rafaela Couto de. Córtex cerebral. Disponível em: <https://www.infoescola.com/biologia/cortex-cerebral/>. Acesso em 03 de Outubro de 2021.

63 RESENDE, Rafaela Couto de. Tálamo. Disponível em: <https://www.infoescola.com/sistema-nervoso/talamo/>. Acesso em 03 de Outubro de 2021.

a estímulos, bem como as respostas internas dos órgãos do organismo (Hakme e Santos, 2017).

Continuando, essas formas de envio e interpretação da informação diferem quanto ao tempo gasto para realização do processo. Laur (2002) mostra que na via principal, o tálamo direciona a informação recebida para o córtex cerebral que vai conscientemente interpretar o impulso e escolher a melhor decisão a ser tomada; feito isso, a informação é então enviada a amígdala que torna física a ação de resposta. Já na via secundária, mais rápida e comum para os ataques repentinos, o mesmo autor mostra que a informação é recebida pelo tálamo e rapidamente enviada a amígdala, contornando o córtex (área cerebral que observa, organiza e decide), que imediatamente desencadeia uma resposta rápida, comumente conhecida como “reflexo protetivo”. Depois de desencadeada a resposta, a informação é então enviada para o córtex para melhor interpretação e verificação ou não da continuação da resposta protetiva.

Para visualização prática do explicado, tome-se como o exemplo o dito por Hakme e Santos (2017):

O cérebro em repouso ouve um barulho. Isso é suficiente para o circuito neural do medo e para o sistema de alarme da amígdala. O primeiro circuito cerebral envolvido capta o barulho como ondas físicas desorganizadas e as transforma na linguagem cerebral que lhe dirá que fique atento. Esse circuito parte do ouvido para o tronco cerebral e daí para o tálamo. E, nesse ponto, há duas ramificações: um menor feixe de projeções se dirige à amígdala e ao vizinho hipotálamo; a outra ramificação, que perfaz um caminho maior, conduz ao córtex auditivo no lobo temporal, onde os sons são submetidos a uma ordenação e compreendidos pelo que representam. O hipocampo, importante local para o armazenamento da memória, rapidamente compara esse som com outros que você já tenha ouvido para verificar se é familiar. Ao mesmo tempo, o córtex auditivo está fazendo uma análise mais sofisticada do som para entender de onde ele vem. Se dessa análise mais acurada não advier nenhuma resposta satisfatória, a amígdala dispara o alarme na área central, ativa o hipotálamo, o tronco cerebral e o sistema nervoso autônomo. (HAKME e SANTOS, 2017, p.8).

De forma técnica, ao narrar ou se referir a situações de perigo, é praxe utilizar o termo “situação de luta ou fuga”. Dentre as reações selecionadas para a amígdala na via secundária estão a luta, fuga e ainda segundo Nogueira (2021, p.44), a rendição e o fingimento, sendo estas as formas básicas de resposta do corpo para ataques repentinos. Nestas situações, ainda podem haver 4 reflexos em um tempo aproximado de 150 milissegundos: os olhos piscam, a cabeça e a porção superior do tronco se movem pra frente, os cotovelos se dobram e os punhos se cerram (Skittle, 2015 *apud* Grossman e Christensen, 2008, p.30), ilustrando a postura de combate e defensiva do corpo. Wendling (2018, p.201) concorda que, em situações assim, o cérebro pensa em três possibilidades imediatas: enfrentar, fugir ou obedecer, ressaltando que ainda assim exigem um nível de consciência para interpretar o cenário e não desperdiçar a oportunidade em atos como durante a fuga entrar em uma rua sem saída ou durante a obediência não se atentar às janelas de oportunidade para uma possível reação.

De acordo com esse entendimento,

A percepção do perigo de uma situação-problema e a resposta que será dada a ela surge a partir da relação entre o nível de desafio da situação e a habilidade do sujeito para resolvê-la. Assim, algumas situações que exigem luta ou fuga geram tanto medo e estresse para alguns indivíduos que eles não conseguem encontrar respostas, nos circuitos neurais que possuem, para lidar com a situação. Surpreso, com muito medo e não sabendo o que fazer, o sujeito paralisa – e isso na atividade policial pode significar a sua morte ou deixar seu companheiro de serviço muito mais vulnerável. (LIMA, D., 2020, p.15).

Concomitante a essa percepção do perigo e entendimento da situação, o sistema nervoso ativa o sistema endócrino que irá iniciar a liberação de hormônios como adrenalina e cortisol, os quais têm a função de preparar o organismo para situações de estresse e combate. Sintomas comuns dessa preparação incluem, de forma geral, mas não somente estes, um estreitamento da visão, levando ao que se chama de visão de túnel,

exclusão auditiva, perda da coordenação motora fina, aumento da frequência cardíaca e respiratória, dificuldade para realizar atividades complexas, perda de memória, também chamada de amnésia de evento crítico e, a médio/longo prazo, síndrome de estresse pós-traumático.

A visão de túnel recebe esse nome por, em situações de estresse a exemplo de tiroteios, reações armadas e sobrevivência, o foco visual se estreitar como o que se vê em um túnel ou olhando através de um tubo. Em outras palavras, vê-se somente aquilo que interessa e, na percepção do operador ou policial, lhe representa maior risco. Os detalhes ou o ambiente em volta, passam despercebidos, pois são notados através da visão periférica, que é excluída ou prejudicada nessa situação. Laur (2002) informa que uma pessoa nessas circunstâncias, experimenta uma perda de, em média, 70% de seu campo visual, o que, segundo Wendling (2018, p.209 *apud* Olson, 1998), pode resultar em um aumento de 440% no tempo de reação. Contudo, é possível minimizar essa perda na percepção de detalhes fazendo o que se chama em cursos táticos de scan: virar fisicamente a cabeça para os lados a fim de conferir se o ambiente está realmente seguro ou se há ainda alguma ameaça.

Artwohl e Christensen, *apud* Ross e Siddle (2003), conduziram um trabalho de pesquisa com 72 policiais que já haviam passado por experiências em confrontos. Destes, 82% descreveram a visão de túnel com uma das alterações fisiológicas que experimentaram. Entre as outras constavam exclusão auditiva (88%) e clareza visual (65%), sensação de velocidade do tempo mais lenta (63%) e mais rápida (17%).

A exclusão auditiva é outra variável evidenciada em policiais que passam por situações de confronto. Ela ocorre a exemplo da visão de túnel, com os oficiais ouvindo sons que alguns descrevem como indistintos, outros como em intensidade mais alta que o normal e outros ainda em intensidade mais baixa que o normal. Eleutério (2020, p.30) aponta que uma possível explicação para isso é que o corpo passa a se focar nos estímulos visuais da ameaça, sendo certo dizer que a atenção em um dos sentidos (visão, audição,

tato, etc.) pode atrapalhar a atenção a outros, o que é corroborado por Nogueira (2021, p.41), que diz que a concentração de atenção na ameaça, infere no bloqueio de alguns sons pelo cérebro. Nesse ínterim, podemos dizer que se o estímulo é percebido pela visão, será ela o sentido mais importante, ao passo que se é percebido através de ruídos ou outros barulhos, será a audição o estímulo mais importante.

A perda da coordenação motora fina deve ser entendida em conjunto com a dificuldade para realizar atividades complexas. Isto porque em situações de estresse, perigo ou confronto, a circulação sanguínea tende a se concentrar nos músculos maiores e mais fortes, honrando mais uma vez o termo “luta ou fuga”, atribuído a este tipo de situação. Em um breve conceito, a coordenação motora fina diz respeito aos movimentos realizados com maior habilidade e a exigência de músculos menores, ao passo que a coordenação motora grossa envolve movimentos realizados pelos grandes grupos musculares. Considerando esse comportamento fisiológico, não se recomenda, nesse tipo de situação, o uso de técnicas que necessitam de sensibilidade dos dedos ou movimentos de alta precisão, como por exemplo usar o retém do ferrolho da pistola para fechá-lo após uma recarga emergencial. Aqui, é usual lembrar ainda do famoso ditado nas instruções de cursos táticos: “faça o básico” ou ainda “o avançado é o básico bem feito”, como alusão a dificuldade de realização de atividades mais complexas e que necessitam de maior coordenação em comparação com aquelas mais básicas.

O aumento da frequência cardíaca talvez esteja no topo destes tópicos fisiológicos, pois é uma das primeiras modificações corporais quando da percepção do perigo/ameaça. Isto porque um estudo de Bruce Siddle, citado por Laur, Wendling e Eleutério (2002, 2018 e 2021), ganhou grande repercussão no meio de pesquisa sobre a fisiologia do combate. Em suma, o estudo mostra como a elevação da frequência cardíaca interfere nas demais variáveis afetadas pelo estado de alerta frente as situações de medo, combate, estresse ou perigo, demonstrando que

quanto maior a frequência cardíaca nestes casos, maior a dificuldade de percepção da ameaça e reação adequada. Obviamente, considerando a individualidade biológica, essa elevação varia para cada pessoa, servindo seus valores apenas como referência para o treinamento.

Siddle identificou que a frequência cardíaca ideal para um bom desempenho no combate é a variância entre 115-145 bpm (batimentos por minuto), associando-a com o máximo desempenho da coordenação motora grossa e tempo de reação. A 115 bpm, a maioria das pessoas já começa a deteriorar os movimentos que dependem da coordenação motora fina, bem como tarefas complexas começam a ser de difícil realização, enquanto a exclusão auditiva começa a ser identificada na marca aproximada de 145 bpm.

O estudo ainda mostra que com aproximadamente 175 bpm, já começam a haver dilatação e achatamento das pupilas, levando a visão de túnel e dificuldade de foco naquilo que está próximo, levando ao que se chama de "falha na percepção de profundidade": o que está perto parece estar longe e vice-versa, ficando difícil até mesmo encontrar o aparelho de pontaria da arma; ainda nessa faixa de batimentos, é normal a perda de detalhes da situação ameaçadora, o que leva a uma perda de memória referente ao fato, chamada tecnicamente de amnésia de evento crítico, comum para eventos traumáticos.

Na faixa de 185-220 bpm, é quando começa a haver o estado de hipervigilância, caracterizado por atitudes irracionais e sem efetividade, elevando ainda mais o nível de estresse, similar ao que acontece no estado de pânico. Wendling (2018, p.212) complementa que "acima de 250 BPM, você perde a consciência e seu corpo assume uma posição fetal".

Aliada a frequência cardíaca, está a frequência respiratória, tão importante quanto a primeira.

A aceleração dos batimentos do coração aumenta a necessidade de transporte de sangue oxigenado, daí a respiração se tornar mais curta e ofegante. O aumento da frequência respiratória e a dilatação dos brônquios beneficiam a apreensão de mais oxigênio. (WENDLING, 2018, p.204).

O mesmo autor, *apud* Olson (1998), apresenta a respiração tática ou de combate como forma de minimizar esses efeitos. Segundo ele, essa respiração é feita inspirando de modo ritmado pelo nariz e contando até três, segure a respiração contando até dois e só aí expire pela boca enquanto conta até três. Ele ainda complementa dizendo que "de três a cinco ciclos completos desse modo de respiração pode diminuir os batimentos cardíacos até 30% em até 40 segundos" (Wendling, 2018, p.230).

A amnésia de evento crítico é outro fator bem comum nas situações elencadas. Trata-se de uma perda de memória dos detalhes do fato ameaçador. Assim como nestas situações o cérebro passa a ter dificuldade para realização de atividades complexas, temporariamente detalhes, como hora exata do fato, trajes utilizados, caracteres dos agressores, são perdidos na memória. Laur (2002) informa que uma vítima dessas situações pode se lembrar aproximadamente 30% do que aconteceu nas primeiras 24 horas, 50% em 48 horas e 75 a 95% no prazo de 72 a 100 horas, o que explica a dificuldade, por exemplo, em obter das vítimas a identificação exata de criminosos atuantes em roubos com grave violência, bem como a narração de suas características ou a narração exata por um policial de uma ocorrência de grande complexidade envolvendo troca de tiros e mortes.

A longo prazo e a depender da gravidade do evento (mais comum em guerras), a amnésia de evento crítico pode evoluir para a Síndrome do Estresse Pós-Traumático, complicação decorrente da constante re-experiência do evento através de lembranças. Segundo Lima (2011, p.102), o policial ou vítima, nesta situação, tem as mesmas sensações físicas ocorridas durante o trauma, sentindo como se estivesse em perigo, como se tudo estivesse ocorrendo de novo. Grossman e Siddle (1999) citam que nos Estados Unidos, dentre os veteranos do Vietnã, esse foi um fator que contribuiu para a degradação mental dos soldados, refletida em altas taxas de divórcio, aumento da incidência de álcool e abuso de drogas e ainda um aumento nas taxas de suicídio. Lima (2011, p.103) acrescenta ainda insônia e dificuldades de respiração.

Passado o momento de perigo/ameaça, o corpo retorna a homeostase (estado de calma) por ação do sistema parassimpático, que age promovendo a liberação de neurotransmissores cuja função envolvem a diminuição da frequência cardíaca, retorno à normalidade da visão, audição e coordenação, e todas as outras funções que se alteraram em vista do perigo. O sistema parassimpático se contrapõe ao sistema simpático, sendo certo dizer que quando um está ativado o outro está desativado. Algumas vezes a condição de estresse é tão intensa ou duradoura que o efeito do retorno é quase um “desligamento emergencial do sistema”. A intensidade do estresse varia de indivíduo para indivíduo por conta do processo subjetivo de percepção e avaliação da ameaça (Menezes e Calaça, 2021).

Avery (2023) também acredita que controlar a resposta ao estresse através do controle mental e emocional é a chave para sofrer menos os efeitos do estresse nestas condições.

## 1.2 O treinamento e a aprendizagem

Apesar de muitos eventos acontecerem involuntariamente (independente de vontade), há como reduzir a proporção fisiológica que eles representam no organismo, evitando, por exemplo, que o medo evolua para o pânico, nível de excitação em que a mais simples reação de defesa se torna muito difícil, se não impossível.

O medo então deve ser entendido como um sistema de alerta, algo que só irá ocorrer em situações de risco, perigo, confronto ou ameaças e, considerando o dia a dia policial, pode-se dizer que isso ocorre com certa frequência, principalmente considerando que a diligência pode evoluir para um nível maior de complexidade repentinamente.

Considerando os achados de Bruce Siddle, em sua pesquisa sobre a frequência cardíaca, no mesmo trabalho ele mostrou como moldar o corpo para que esse fator não se eleve a ponto de incapacitar uma reação. Laur (2002) citou-os em seu artigo, começando pela confiança nas habilidades através de treinamento mental

e físico; a experiência adquirida através de treinamentos dinâmicos que simulam a realidade o mais próximo possível; a visualização mental do cenário, incluindo possíveis modificações ou fatores de complicação que naturalmente ocorrem na hora do risco, tais como não conseguir sacar a arma corretamente, uma empunhadura mal feita, solução de panes na arma, etc.; respirar bem, com ênfase na respiração tática ou de combate; valorar a vida, como forma de desenvolver assim uma mentalidade de combate em quem está diante dessas situações, no sentido de perseverar na briga pela sobrevivência; crenças religiosas, apresentadas por Siddle como forma de minimizar o medo da morte e, por último, mas talvez o mais importante e que inclua todos esses fatores, o treinamento, que deve ser baseado nas habilidades motoras gerais, considerando o já sabido sobre a dificuldade de realização de certos movimentos durante o confronto.

A parte mental citada pelos autores é definida por Menezes e Calaça (2021) como cognição. Segundo eles, cognição “é a capacidade do cérebro observar, aprender, reter esse saber e pensar quando for exigido um comportamento-resposta” (Menezes e Calaça, 2021, p.17).

A questão do treinamento merece um parágrafo a parte, pois, ao abordá-lo, principalmente para policiais, logo se imagina que não é possível fazer um bom treinamento sem tiros reais. A questão é que todos esses fatores apontados no trabalho de Siddle, podem ser treinados a seco (treinamento sem disparos, focado em procedimentos) ou com o uso de armas de airsoft, réplicas de armas reais, porém com custo mais barato de aquisição e manutenção. Com o treinamento, o operador consegue imaginar os cenários mais possíveis e comuns de encontrar-se e então se insere neles, agindo conforme o cenário e depois se auto avaliando. O operador então inicia a busca de conhecimento, instrução e experiências que tornarão seu treino melhor e o tornarão mais aclimatado a uma situação que, por natureza, já eleva os níveis de estresse.

Maia (2020), em seu artigo “Treino a seco

e suas funcionalidades”<sup>64</sup>, diz que:

Um componente também que pode ser adicionado ao treino é a simulação de cenários. Chamo a atenção do leitor aqui para não se sentir preso às situações trabalhadas em estandes abertos, mas para se atentar as situações reais que ocorrem em sua cidade ou meio em que vive, pois o treino mais eficiente é aquele em que você consegue criar situações e se analisar frente a elas. Aqui a análise de vídeos pode ser útil, pois com o estudo de caso, o operador pode conhecer as artimanhas dos criminosos e acrescentá-las ao treino.(...) O importante é trazer para o treino a situação que o operador encontra onde vive ou trabalha. (MAIA, 2020).

Fator importante é adaptar todo o conhecido, todo o aprendizado, para a realidade do policial. Policiais que trabalham em cidades do interior se deparam com crimes e criminosos diferentes das ocorrências vivenciadas nos grandes centros urbanos e nas capitais e, então, o treinamento o ajudará a adaptar todo o conhecimento adquirido através de, principalmente, estudos de caso e exercícios de campo, para a sua realidade. Pincus (2010) corrobora esse entendimento com o raciocínio de que quanto mais real é o treino, maior a relação entre confiança e a habilidade atual e que se o atirador entende suas respostas sob certas situações, melhor e mais efetivo ele será.

Parece fácil, mas não é. Antes do treinamento vem a aprendizagem e com ela então a orientação para o treinamento. É na aprendizagem que conhecemos técnicas, procedimentos, habilidades e padrões que irão proporcionar um treinamento realístico de qualidade.

A aprendizagem passa pela fase da observação, que está ligada à memória. A nova informação, que neste meio é muitas vezes uma habilidade que está em desenvolvimento, segundo Menezes e Calaça (2021), é armazenada em uma memória de curto prazo e, com a prática por meio de repetições, pode ser executada de forma autônoma, sem o processamento racional de todas suas fases. Neste estágio, a execução da

habilidade já é considerada o que chamam de memória de procedimento, sendo esta habilidade que será acessada durante momentos de estresse.

Nogueira (2021) resume todos esses fatores em três tópicos: mecanização (relacionada a automação de movimentos e processos, adquirida através da repetição de um movimento infinitas vezes), habituação (relacionada a aclimatação com determinadas situações ou ambientes) e a racionalização (relacionada à análise de informações e desempenho em uma situação nova e desconhecida – *briefing* e *debriefing*), enfatizando que “o treinamento deve ser capaz de simular, da melhor forma possível, o nosso ambiente de operação” (Nogueira, 2021, p.49).

Aqui cabe abordar a Lei de Hick (Laur, 2002), que trata sobre a aprendizagem de uma segunda técnica de resposta para o mesmo estímulo. Isso pode aumentar o tempo de reação em 58%, justamente o contrário do que se requer em uma situação de ameaça, ou seja, o pensamento de “se não funcionar assim, faço assim” não pode ser adotado como forma de escolha a depender da situação, pois isso exige que o cérebro, primeiramente, analise a situação para depois desencadear a resposta adequada baseada no conhecimento do operador (via principal de percepção da ameaça). O que deve ser adotado é uma resposta mais básica, emergencial e rápida para as situações e, caso ela não funcione por algum motivo, um plano B já está preparado, porém ele só será feito caso a primeira, e mais treinada opção, falhe. Pincus (2022) reforça que pela Lei de Hick, percebe-se o quanto ter apenas uma opção para um conjunto de respostas é importante e que isso aumenta a eficiência, pois menos escolhas significa agir mais rápido.

Menezes e Calaça (2022) abordam o assunto fazendo uma analogia com duas caixas de ferramentas: em uma pode-se colocar várias técnicas diferentes em um curto espaço de tempo, o que a classifica como ótima, mas vai estar trancada sob estresse; em outra caixa, pode-se colocar uma ferramenta que foi trabalhada e está em nível autônomo e essa sim estará aberta sob

64 Artigo do autor publicado no portal Infoarmas e disponível em <https://infoarmas.com.br/treino-em-seco/>. Acesso em 11 de Outubro de 2021.

estresse. Concluem com o entendimento de que a quantidade de respostas disponíveis em forma de protocolos que o operador conhece, irá interferir no seu tempo de resposta.

Com a evolução do treinamento das técnicas e aprimoramento da memória de procedimento, a velocidade na execução dos movimentos começa a aparecer. É aqui que princípios como economia de movimento, tradicionalmente ensinados em cursos da área policial, fazem sentido. Menezes e Calaça (2022) embasam esse princípio na regra dos três M: mínimo esforço, máxima eficiência e máxima segurança.

O treinamento, contudo, é uma corrente, sendo certo dizer que uma coisa leva a outra. Aliado às habilidades práticas devem estar as habilidades mentais; por estas, entendam-se controle da impulsividade, propriocepção, atenção, experiências e racionalidade.

Menezes e Calaça, citando Lage (2010), definem impulsividade como “um padrão comportamental caracterizado por várias manifestações como a produção de respostas rápidas sem uma reflexão adequada e erros devido ao baixo foco atencional e perceptivo na tarefa em questão”. (Menezes e Calaça, 2022, p.82). E complementam:

Muitas vezes a mente entende que a ação precisa ser tão rápida que não dá tempo nem de avaliar qual seria a melhor opção de fato, e o que acontece é que percebemos o erro após o início do movimento. (MENEZES E CALAÇA, 2022, p.82).

Referida citação se encaixa perfeitamente no cotidiano policial, em que o operador precisa tomar uma decisão muitas vezes em um momento muito específico e crítico da ocorrência e isso precisará ser feito mesmo com as alterações fisiológicas já conhecidas. Neste quesito, experiências passadas e estudos de caso anteriores podem ajudar.

Na propriocepção, “algumas células nervosas possuem a missão específica de informar sobre a posição de cada articulação e músculo para que tenhamos uma referência espacial de nós mesmos” (Menezes e Calaça, 2022, p.41), ou seja, somos capazes de realizar algumas tarefas de modo autônomo, sem usar o processo racional,

como por exemplo, amarrar o cadarço sem ver, fechar ou abrir os botões de uma camisa sem olhar, etc., apenas baseado em referências espaciais que possuímos de nós mesmos. Traduzindo para o contexto do artigo, inicialmente o tiro é trabalhado de forma lenta do saque até o disparo, utilizando o aparelho de pontaria; quando a habilidade já está massificada, sendo feita de forma mais rápida e quando o atirador e seu corpo conhecem o local espacial a frente da sua visão onde sua arma realizará um bom tiro, passa a depender menos do aparelho de pontaria para atirar, indicando uma evolução proprioceptiva. Avery (2023) entende que praticando uma habilidade até que ela se torne autônoma, desenvolve-se então a propriocepção como um reflexo, comumente chamado de “memória de procedimento”, e acrescenta que “em espaços mais curtos, as habilidades de propriocepção dominam cerca de 80 a 90%, com a assistência da visão” (Avery, 2023, p. 188).

Aqui, as repetições são de extrema importância, pois elas são o caminho para atingir a propriocepção. É através delas que a velocidade de processamento visual da arma em relação ao alvo será aumentada, resultando em tiros mais rápidos e maior confiança do operador em sua habilidade.

Atenção, experiências e racionalidade estão interligadas. É impossível que a mente registre tudo o que é visto, sendo conhecido que apenas o que é importante para cada um merece atenção. No meio policial, uma área de risco, de maior concentração de criminosos, merece mais atenção do que bairros sem tradição de ocorrências criminosas e por isso, o policial se concentra e presta mais atenções nas informações que aquele ambiente lhe dá, como por exemplo atitudes de criminosos, veículos suspeitos, movimentações em residências, etc. Quanto mais experiências em locais assim, mais a mente vai filtrando o que é importante e o que não é, possibilitando também uma visão mais racional do ambiente e situações e controlando a impulsividade.

## 2 Ação, reação e antecipação

Sabendo o que esperar, conhecendo a realidade e como o corpo se comporta frente a essas

situações, e estando com o padrão de problema já mentalizado na cabeça antes dele acontecer, é mais fácil direcionar o treinamento que, por sua vez, não tornará nula toda a fisiologia do combate, mas será um forte diferencial na escalada do estresse e fará com que o processo de tomada de decisão seja mais rápido.

Com o treinamento e conhecimento, uma vantagem poderosa nas situações de perigo e ameaça passa a ganhar espaço: a antecipação, que significa basicamente agir antes do agressor após identificação pelo operador de estímulos que o levaram a acreditar que ocorreria uma injusta agressão. Nesse ínterim, faz-se necessário conceituar os termos ação e reação.

O dicionário eletrônico Michaelis<sup>65</sup> apresenta, dentre os significados de “ação”, “evidência, efeito e resultado de uma força produzida por um agente sobre algo ou alguém; faculdade ou possibilidade de agir, de executar alguma coisa”. Para “reação”, a mesma fonte<sup>66</sup> traz, entre os conceitos, “movimento ou ação que se realiza em decorrência direta de outro movimento ou ação; atitude de uma pessoa diante de uma ameaça, agressão, etc.”. Warren<sup>67</sup> complementa este conceito dizendo que para a resposta a uma ameaça existem dois componentes associados: um tempo mental, em que se entende o fator ameaçador, e um tempo de movimento, que vai depender da complexidade dos movimentos da atitude de reação; continua dizendo que o tempo de resposta é a soma dos dois. Segundo ele, “se alguém decide ter uma ação... a reação está sempre atrás da ação”, fato que o fez citar o que chamou de regra da reação: “ação é mais rápido que reação”.

Menezes e Calaça (2022) concordam com a definição, dizendo ainda que o tempo de reação é um fenômeno mental e passa por três fases: identificação do estímulo, seleção da resposta e programação do movimento, sendo o tempo de resposta iniciado somente quando o estímulo é percebido.

Considerando que a ação é mais rápida que a reação, fica evidenciada a importância da atenção aos padrões, pois são eles que permitem a interpretação pelo córtex daquilo que é ameaçador a cada um. Sabendo que a mente identifica, reconhece e antecipa comportamentos por meio dos padrões já assimilados através de experiências, conhecimento, treinamento e estudos de caso, tem-se a antecipação como alternativa à reação.

O universo da antecipação se relaciona com o estudo do combate e suas nuances na medida em que permite ao operador ou policial prever o intento do agressor antes mesmo que ele aconteça, mesmo diante de todas as variáveis fisiológicas já conhecidas que ocorrem no organismo frente a uma situação ameaçadora. Antecipando a ação, o operador ou policial consegue agir adequadamente e evitar a escalada do estresse. Avery (2023) reforça esse entendimento em sua obra, ao dizer que em ou durante situações estressantes, a visão migra “de um todo para um específico”, que é onde está o ponto de atenção ou onde os tiros estão sendo realizados e o reconhecimento de padrões permite promover antecipações que podem evitar o agravamento da situação.

O processo de antecipação é frequentemente associado a um código conhecido no meio policial como Código de Cores de Jeff Cooper (1920-2006), fuzileiro naval dos Estados Unidos. Kirshner (2017, p.40) entende o ciclo como sendo um estado de consciência, traduzido em quatro níveis de estado de alerta, representado pelas cores branca, amarela, laranja e vermelha, com alguns autores acrescentando ainda a cor preta. Sobre o estado de alerta, destaca-se:

O estado de alerta é provavelmente o atributo mais importante que alguém pode possuir, pois é a capacidade de observar as pessoas e as situações visando à antecipação do perigo que está a espreita. E quanto mais cedo você detecta e reconhece um problema em potencial, mais opções você tem para decidir como resolvê-lo. (WENDLING, 2019, p.72).

65 Disponível em <https://michaelis.uol.com.br/busca?id=13X0> . Acesso em 12 de Outubro de 2021.

66 Disponível em <https://michaelis.uol.com.br/busca?r=0&f=0&t=0&palavra=rea%C3%A7%C3%A3o> . Acesso em 12 de Outubro de 2021.

67 WARREN, Gaylan. Reaction Time. Lethal Force encounter Shooting Scene Considerations. Disponível em: <https://www.povn.com/4n6/RctnTm.pdf> . Acesso em 12 de Outubro de 2021.

Para Kirchner (2017), a condição branca remete a um estado de relaxamento e despreparo para responder a ações violentas, o que, caso aconteça, poderá surpreender o policial, sugerindo que essa condição seja adotada somente em casa ou em ambientes seguros; a condição amarela é a condição ideal para policiais, pois representa um estado de alerta, porém calmo e relaxado, em que o policial sabe o que acontece a sua volta e consegue identificar ameaças ou indivíduos suspeitos, caso eles estejam em seu raio de ação, salientando que não é um estado de hipervigilância; a condição laranja já representa um estado de alarme, em que o policial identifica uma ameaça ou perigo que não pode ser ignorado, agindo conforme o nível da ameaça; e, por último<sup>68</sup>, a condição vermelha, que representa o estado de combate propriamente dito, em que o policial está sendo atacado e suas ações são voltadas a neutralizar a ameaça e buscar apoio. Quando ela, em específico, ocorre após as três anteriores, as chances de sucesso são maiores do que se o policial de repente se encontrar na condição vermelha, o que poderá significar desatenção ou distração no tocante ao estado de alerta (condição amarela), dificultando a tomada de decisões, pois, neste caso, estará dependente da reação.

A escolha da ação correta no momento correto é importante para evitar a escalada do estresse. Um outro ciclo, cujo nome é sua sigla, OODA – Observar, Orientar, Decidir, Agir –, criado pelo piloto da Força Aérea Americana John Boyd (1927-1997), explica o processo de tomada de decisões, que tem como base a identificação da ameaça, que por sua vez é ligada ao estado de alerta e consciência situacional traduzido pelo código de cores.

Como primeira fase do ciclo, a observação representa o momento de captação dos eventos, de obtenção de informações sobre o que e como está ocorrendo, estando diretamente relacionada com a consciência situacional. Ferreira (2019, p.24) salienta que nessa fase é importante a todo momento buscar novas informações do ambiente e entender o que se passa ao redor. Chama a

atenção ainda para dois problemas comuns nessa fase: o foco em determinada circunstância, que pode levar a perda de informações do restante da situação e o excesso de informações, em que “as pessoas podem ser inundadas com tantas informações que se torna difícil separar o ruído do sinal” (FERREIRA, 2019, p.25). Como forma de minimizar esses problemas, o autor diz:

Desenvolver a nossa capacidade de julgar é a chave para superar a incapacidade de observar completamente a realidade e de saber separar o que é ou não importante quando estamos diante de muitas informações (FERREIRA, 2019, p.25).

Ou seja, partindo do princípio de que tudo é feito seguindo um padrão de normalidade, o que não é normal chama a atenção. Usando exemplos, alguém que entra em um estabelecimento usando um capacete chama a atenção por não ser normal esse tipo de comportamento; alguém que se porta de forma inquieta e nervosa em uma casa lotérica ou agência bancária, chama a atenção por não ser normal e compatível com o local esse tipo de comportamento. Observando esses comportamentos, percebe-se a intenção daquele que os pratica, podendo o motociclista de capacete no estabelecimento ser o entregador do local ou a pessoa nervosa no ambiente bancário estar sendo vítima de extorsão cometida através de ligações.

Essa percepção e julgamento são possíveis através da orientação, abordada por Nogueira (2021, p.27) como “o ponto central do ciclo (...) em que é preciso destruir os padrões conceituais rígidos firmemente estabelecidos em nossas mentes”. Isso é muito comum ao analisar certos paradigmas presentes no cotidiano policial, principalmente de pequenas cidades, onde os criminosos possuem um *modus operandi* peculiar que permite aos policiais certa acomodação e pensamentos como “determinada coisa não acontece aqui”. Rompendo esses padrões e pensamentos, a mente fica aberta a novos modos de ação, permitindo a formação de novos modelos

68 Devido a condição preta ser abordada apenas por alguns autores, optou-se por não considerá-la neste artigo, vez que o ciclo original de Jeff Cooper considera somente as cores branca, amarela, laranja e vermelha.

mentais que serão orientados em determinadas ações observadas. Assim, “quanto mais conceitos tivermos a nossa disposição, mais opções teremos para trabalhar quando necessitarmos” (FERREIRA, 2019, p.33).

Com uma mente aberta para adquirir conhecimento através de várias formas (experiências, estudos de caso, intercâmbio com outros policiais), amplia-se o leque de orientações possíveis para determinado comportamento, o que implicará na fase de decisão, definida por Osinga (2008) *apud* Ferreira (2019, p.33) como sendo “o componente principal pelo qual os atores decidem dentre as alternativas de ação geradas na fase de orientação”.

A última fase do ciclo é a fase de ação, que será realizada com base nos modelos mentais já adquiridos e conhecidos pelo policial/operador. Sobre a fase de ação:

Agir é como descobrimos se nossos modelos mentais estão ou não corretos. Se estiverem, ganharemos a batalha (ou ao menos atingiremos o resultado pretendido); se não, começaremos, outra vez, a observar a nova realidade que se apresenta. (...) Ao invés de observar-orientar-decidir-agir, podemos ir direto da observação à ação, somente tangenciando a orientação. Isso ocorre quando possuímos um modelo mental – preferencialmente pronto e testado – que se alinha com a realidade vivenciada. Assim, não há necessidade de construirmos ou destruímos nada, basta agirmos – pois, nesse caso, atingimos a maestria em determinado domínio e somos capazes de perceber que a realidade se alinha a um conceito mental específico (FERREIRA, 2019, p.34).

O ciclo OODA, associado ao código de cores, traduzem então os treinamentos baseados em cenários reais. Com sua prática, o policial passa a adquirir confiança em suas habilidades e a diminuir o tempo de resposta perante a determinada situação, ou seja, ele adquire a capacidade de antecipar a ação criminosa por identificar elementos que o permitem reprimi-la ainda em sua fase de iminência. Com o treinamento baseado na realidade, os modelos mentais são constantemente reforçados e, com eles, as ações.

## Conclusão

Fatores fisiológicos e mentais ganham espaço em uma situação de ameaça, dado a forma com que influenciam o desempenho na realização de habilidades fundamentais e o processo de tomada de decisão. No meio policial, em específico, a vantagem é que a maioria dessas situações pode ser trazida para o treinamento, seja ele com tiro real ou não. O policial, conhecendo sua realidade, pode reproduzi-la e se testar frente a ela. Obviamente que as respostas fisiológicas e mentais não serão as mesmas enfrentadas em um fato verídico, mas o policial, já sabendo o que esperar e o que ocorre com seu corpo e mente naquele momento, orienta seu treinamento, que ainda tem por finalidade mostrar ao indivíduo erros, acertos, o que é viável ser feito e o que é inviável, movimentos desnecessários, o que pode ser melhorado, etc.

O policial então vai evoluindo na lida com essas variáveis, controlando a si mesmo e, percebendo essas mudanças, se vê motivado a continuar o treinamento, cujo resultado a longo prazo é diminuir os tempos de resposta. ■

## Referências

- AVERY, Ron. **Reactive shooting Science: 80% of shooting is mental**. 1. ed. United States of America, 2023.
- BRASIL. Dicionário Michaelis. Disponível em <<https://michaelis.uol.com.br>>. Acesso em: 12 out. 2021.
- ELEUTÉRIO, José. **Si vis pacem: tópicos sobre combate e treinamento policial**. 1. ed. Campinas/SP: Primeira Edição, 2020.
- FERREIRA, Rodrigo. **Anotações sobre a doutrina policial: aspectos operacionais**. 1.ed. Brasília/DF: Edição do autor, 2019.
- GROSSMAN, Dave; SIDDLE, Bruce. **Psychological effects of combat**. Illinois: Academic Press, 1999. Disponível em: <<https://www.killology.com/>>

psychological-effects-of-combat>. Acesso em: 09 out. 2021.

GROSSMAN, Dave; CHRISTENSEN, Loren. **On combat: the psychology and physiology of deadly conflict in war and Peace**. 3.ed. Mascoutah (USA): Warrior Science Publications, 2008.

HAKME, Jamil; SANTOS, Helena Maria S. **O circuito neural do medo**. Revista científica eletrônica de psicologia – FAEF, Garça/SP, n.17, p.1-13, nov. 2017.

HOLT, Douglas. **The role of the amygdala in fear and panic**. Disponível em < <https://serendipstudio.org/exchange/serendipupdate/role-amygdala-fear-and-panic>> . Acesso em: 01 out. 2021.

KIRSHNER, Scott. **Building entry & room clearing tactics: foundational principles**. 1.ed. M.Ed. 2017.

LAUR, Darren. **The anatomy of fear and how it relates to survival skills training**. Disponível em <http://www.policeone.com/training/articles/52461/>. Acesso em: 09 out. 2021.

LIMA, Davidson. **Psicologia policial**. 1. ed. Maceió/AL: Agência Ripa, 2020.

LIMA, João Cavalim de. **Atividade policial e o confronto armado**. 1. ed. Curitiba/PR: Juruá, 2011.

MAIA, Ricardo Henrique Silva. **Treino a seco e suas funcionalidades**. Disponível em <<https://infoarmas.com.br/treino-em-seco/>>. Acesso em: 11 out. 2021.

MENEZES, Rodrigo; CALAÇA, Irlan. **Cognição e combate: fundamentos cognitivos do tiro de combate**. 1.ed. Vitória/ES. Edição dos autores, 2022.

NOGUEIRA, Rogério. **Tiro de combate e sobrevivência policial: método RCS: realismo em combate simulado**. 1.ed. Brasília/DF: Edição do autor, 2021.

PINCUS, Rob. **Combat focus shooting: the science of intuitive shooting skill development**. 2.ed. Virginia Beach/VA, 2010.

RESENDE, Rafaela Couto de. **Córtex cerebral**. Disponível em: <<https://www.infoescola.com/biologia/cortex-cerebral/>> . Acesso em: 03 out. 2021.

RESENDE, Rafaela Couto de. **Tálamo**. Disponível em: <<https://www.infoescola.com/sistema-nervoso/talamo/>>. Acesso em: 03 out. 2021.

ROSS, Darrel L.; SIDDLE, Bruce K. **Survival stress research abstract**. Illinois: PPCT Research Review, 2003.

WARREN, Gaylan. **Reaction Time. Lethal Force encounter Shooting Scene Considerations**. Disponível em: <<https://www.povn.com/4n6/RctnTm.pdf>>. Acesso em: 12 out. 2021.

WENDLING, Humberto. **Autodefesa contra o crime e a violência: um guia para civis e policiais**. 1. ed. Uberlândia/MG: Edição do autor, 2018.

WENDLING, Humberto. **Policiais: coletânea**. 1.ed. Uberlândia/MG: Edição do autor, 2019.

WENDING, Humberto. **Sobrevivência policial: morrer não faz parte do plano**. 1.ed. Uberlândia/MG: Edição do autor, 2018.