

CONTROLE EMOCIONAL E TOMADA DE DECISÃO NA ATUAÇÃO DO POLICIAL MILITAR EM SITUAÇÕES DE ESTRESSE

EMOTIONAL CONTROL AND DECISION-MAKING IN THE PERFORMANCE OF POLICIAL MILITAR OFFICERS IN STRESSFUL SITUATIONS

Eliezio Carvalho da Costa¹
Denison Melo de Aguiar²
Flávio Humberto Pascarelli Lopes³
Bruno Patrício de Azevedo Campos⁴
Diogo de Freitas Uchôa⁵
José Renan de Brito Xavier⁶

RESUMO: A atividade policial militar é marcada pela convivência constante com situações de estresse operacional, nas quais decisões precisam ser tomadas com rapidez, responsabilidade técnica e respaldo jurídico. Nesse cenário, o controle emocional torna-se fundamental para que o policial consiga agir com equilíbrio, clareza e segurança. Este artigo estuda como o controle emocional influencia a tomada de decisão do policial militar diante de contextos de alta pressão, utilizando uma abordagem qualitativa, de caráter descritivo e exploratório, baseada em pesquisa bibliográfica e documental. Os resultados indicam que o adequado manejo das emoções contribui para decisões mais proporcionais, legais e eficientes, fortalecendo a liderança, a atuação profissional e a preservação da vida. Além disso, a literatura científica demonstra que fatores como treinamento psicológico, inteligência emocional, suporte institucional e experiência operacional interferem diretamente na capacidade de autorregulação do policial. Observa-se que profissionais emocionalmente preparados apresentam menor probabilidade de cometer excessos, maior habilidade de comunicação e melhor gestão de conflitos. Dessa forma,

1

¹Bacharel em Administração pela Universidade Anhanguera (2014). Especialista em Língua Portuguesa pela Faculdade de Educação São Luiz (2019). Especialista em Segurança Pública pelo Instituto de Ensino Superior de Fortaleza (2022), Bacharelado em Segurança Pública e do Cidadão pela UEA.

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

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

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

⁵Bacharel em Direito pela Faculdade Grande Fortaleza. Especialista em Segurança Pública pela Faculdade Venda Nova do Imigrante. Especialista em Direitos Humanos pela Faculdade FOCUS. Especialista em Direito Militar pela Faculdade Iguacu, Graduando em Segurança Pública e do Cidadão pela Universidade Estadual do Amazonas. Cadete do Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar do Amazonas.

⁶Bacharel em Direito pela Universidade Paulista – UNIP (2018). Especialista em Direito Penal Militar e Processo Penal Militar pela Faculdade Unyleya (2020), Especialista em Segurança Pública pela Faculdade Facuminas (2022). Bacharelado em Segurança Pública e do Cidadão pela UEA.

o desenvolvimento contínuo de competências socioemocionais deve ser incorporado aos processos formativos e às rotinas institucionais, contribuindo para uma atuação policial mais humanizada, tecnicamente qualificada e alinhada aos princípios democráticos e de direitos humanos em sociedades contemporâneas e às demandas sociais complexas atuais globais.

Palavras-chave: Controle emocional. Tomada de decisão. Estresse operacional. Polícia Militar.

ABSTRACT: Military police activity is marked by constant exposure to situations of operational stress, in which decisions must be made quickly, with technical responsibility and legal support. In this context, emotional control becomes essential for officers to act with balance, clarity, and safety. This article studies how emotional control influences military police decision-making in high-pressure contexts, using a qualitative, descriptive, and exploratory approach, based on bibliographic and documentary research. The results indicate that proper emotional management contributes to more proportional, lawful, and efficient decisions, strengthening leadership, professional performance, and the preservation of life. Furthermore, scientific literature demonstrates that factors such as psychological training, emotional intelligence, institutional support, and operational experience directly interfere with the officer's capacity for self-regulation. It is observed that emotionally prepared professionals show a lower probability of committing excesses, greater communication skills, and better conflict management. Therefore, the continuous development of socio-emotional competencies should be incorporated into training processes and institutional routines, contributing to more humanized, technically qualified police performance aligned with democratic and human rights principles in contemporary societies and with current complex global social demands.

Keywords: Emotional control. Decision-making. Operational stress. Military Police.

2

INTRODUÇÃO

A atuação do policial militar se desenvolve em contextos desafiadores, nos quais a imprevisibilidade, o risco e a pressão emocional fazem parte da rotina. Situações que envolvem violência, conflitos e, por vezes, o uso da força demandam respostas imediatas e seguras, colocando o profissional diante de decisões complexas em curto espaço de tempo.

Diante disso, o domínio das próprias emoções torna-se um fator indispensável, pois influencia diretamente a qualidade das decisões adotadas. Compreender como o equilíbrio emocional impacta a tomada de decisão é, portanto, essencial para o fortalecimento e a qualificação da atuação policial.

O objeto de pesquisa deste artigo consiste na análise do controle emocional do policial militar e sua relação direta com os processos de tomada de decisão em situações de estresse operacional. A atuação policial ocorre em contextos caracterizados por elevada imprevisibilidade, pressão temporal, risco à vida e exposição constante a conflitos interpessoais e violência, o que impõe demandas emocionais intensas ao profissional, pois “O desempenho da atividade policial acontece em um cenário violento, com riscos elevados, fazendo com que

os policiais militares recebiam uma sobrecarga emocional, cansativa e desconfortável, em situações desfavoráveis e de extrema pressão” (SILVA; AGUIAR, 2025, p. 4 e 5).

Nesse cenário, as decisões precisam ser rápidas, técnicas e juridicamente adequadas, o que torna o equilíbrio emocional um fator determinante para a qualidade da resposta policial e para a legitimidade da ação estatal. Sob a perspectiva psicofisiológica e cognitiva, o estresse influencia significativamente as funções executivas do indivíduo, como atenção, memória de trabalho, julgamento e autocontrole.

O presente trabalho indica que níveis elevados de estresse podem comprometer a capacidade de avaliação racional e aumentar a probabilidade de respostas automáticas ou impulsivas. No contexto policial militar, essas alterações podem repercutir diretamente na interpretação da ameaça, no uso da força e na condução da ocorrência, reforçando a necessidade de investigar o controle emocional como elemento central da tomada de decisão profissional.

O objeto de pesquisa também dialoga com estudos da psicologia ocupacional e da criminologia aplicada à segurança pública, que apontam o estresse ocupacional como um dos principais fatores de adoecimento mental entre policiais militares (MINAYO; SOUZA).

A exposição contínua a situações críticas, aliada à rigidez hierárquica e à pressão institucional, tende a intensificar reações emocionais negativas, como ansiedade e exaustão, afetando o desempenho decisório. Assim, compreender como o controle emocional pode ser desenvolvido e gerenciado no ambiente policial torna-se essencial para a eficiência operacional e para a proteção da saúde mental do profissional.

Dessa forma, ao delimitar o controle emocional como objeto de investigação, o artigo busca contribuir para o debate sobre a qualificação da tomada de decisão na atividade policial militar, articulando aspectos individuais, organizacionais e institucionais. O estudo do tema permite refletir sobre a importância da formação emocional, do treinamento contínuo e de políticas institucionais voltadas à gestão do estresse, como instrumentos capazes de promover decisões mais técnicas, proporcionais e alinhadas aos princípios do Estado Democrático de Direito, fortalecendo a confiança social na atuação policial.

A relevância acadêmica desta pesquisa está na necessidade de compreender de forma mais aprofundada como o controle emocional influencia a tomada de decisão do policial militar em situações de estresse no cotidiano da atividade policial. Embora existam haja pesquisas na área que abordem o estresse ocupacional e o desempenho profissional, ainda são pouco

exploradas as análises que consideram, de maneira integrada, os processos emocionais envolvidos nas decisões tomadas em ocorrências críticas.

Diante disso, esta pesquisa busca contribuir para o avanço do debate acadêmico ao aproximar áreas como a psicologia, a criminologia e os estudos organizacionais, ampliando a reflexão sobre a formação e a prática profissional no contexto das instituições policiais.

Ao tratar o controle emocional como elemento central da análise, a pesquisa possibilita compreender com maior sensibilidade o comportamento decisório do policial militar em cenários marcados por pressão, risco e imprevisibilidade aos quais os operadores de segurança pública são diariamente submetidos. Além disso, o estudo fortalece a produção de conhecimento aplicado ao dialogar diretamente com a realidade operacional da Polícia Militar.

Essa abordagem favorece reflexões sobre a qualificação da formação policial, o desenvolvimento de competências socioemocionais e o aperfeiçoamento de políticas institucionais voltadas à gestão do estresse, ampliando o entendimento científico sobre a atuação policial em contextos de alta complexidade

Do ponto de vista científico, a pesquisa se justifica ao examinar como o estresse e as emoções influenciam diretamente os processos cognitivos responsáveis pela avaliação de riscos, pelo julgamento das situações e pela escolha das ações policiais.

4

Evidências oriundas da neurociência e da psicologia indicam que o estresse intenso pode comprometer funções essenciais como a atenção, a memória de trabalho e o autocontrole, favorecendo respostas mais automáticas ou impulsivas. Ao trazer essas contribuições teóricas para o contexto da Polícia Militar, o estudo fortalece a produção de conhecimento aplicado, oferecendo subsídios para compreender de maneira mais precisa o comportamento decisório do policial em ambientes de alta pressão.

Além disso, a análise científica do controle emocional permite compreender como fatores emocionais interferem na interpretação da ameaça, na leitura do contexto operacional e na definição do nível de resposta adotado pelo policial. Esse aprofundamento contribui para superar abordagens simplificadas do comportamento policial, reconhecendo a complexidade cognitiva e emocional envolvida nas decisões tomadas em serviço.

Ao integrar achados da psicologia e da neurociência à realidade policial, a pesquisa amplia o campo de investigação sobre a tomada de decisão em contextos de risco, oferecendo bases teóricas mais sólidas para futuras pesquisas e para o aprimoramento das práticas institucionais.

A relevância social desta pesquisa está no impacto que as decisões policiais exercem sobre a proteção de direitos fundamentais, a preservação da vida e a confiança da sociedade nas instituições de segurança pública. Decisões tomadas sob forte desequilíbrio emocional aumentam o risco de falhas operacionais, excessos e violações de direitos, o que contribui para a desconfiança da população em relação à atuação policial. Compreender o papel do controle emocional no cotidiano da atividade policial contribui para melhorar a qualidade do serviço prestado, favorecendo intervenções mais técnicas, proporcionais e alinhadas aos princípios do Estado Democrático de Direito (MINAYO; SOUZA).

Além disso, o equilíbrio emocional influencia diretamente a forma como o policial se relaciona com o cidadão em abordagens e atendimentos. Uma atuação mais equilibrada tende a reduzir conflitos, prevenir situações de violência desnecessária e fortalecer a confiança entre polícia e sociedade, contribuindo para uma segurança pública mais humana e legítima

Além de sua relevância acadêmica e social, este estudo apresenta impacto institucional e profissional ao oferecer subsídios teóricos e práticos para o aprimoramento da atuação do policial militar em situações de estresse. Ao evidenciar a relação entre controle emocional e tomada de decisão, a pesquisa contribui para o fortalecimento da formação profissional, para a formulação de políticas institucionais voltadas à gestão do estresse e para a promoção da saúde mental dos profissionais de segurança pública.

5

No âmbito institucional, os resultados indicam a importância de investir em programas de formação e capacitação continuada que incluam, de forma sistemática, conteúdos relacionados ao controle emocional e à tomada de decisão sob pressão. Essa abordagem favorece a construção de protocolos operacionais mais seguros, coerentes e alinhados aos princípios da legalidade, da proporcionalidade e da preservação da vida, além de reforçar a necessidade de políticas de atenção psicossocial e acompanhamento psicológico no ambiente policial.

Do ponto de vista profissional, o estudo evidencia que o domínio emocional impacta diretamente a prática cotidiana do policial militar, contribuindo para avaliações mais criteriosas do risco, escolhas mais equilibradas e intervenções mais técnicas. O controle emocional mostra-se, assim, como competência essencial para o exercício da liderança, para a mediação de conflitos e para a redução de respostas impulsivas ou excessivas, demonstrando que a eficiência operacional vai além do preparo físico e técnico.

Sob a perspectiva social, a pesquisa reforça que decisões tomadas com equilíbrio emocional contribuem para uma atuação policial mais legítima e alinhada aos valores

democráticos. Ao reduzir excessos e prevenir violações de direitos humanos, o controle emocional favorece intervenções mais proporcionais e respeitosas, fortalecendo a confiança da sociedade nas instituições policiais e promovendo uma segurança pública orientada pela cidadania.

O objetivo geral deste artigo é compreender de que maneira o controle emocional interfere nas decisões tomadas pelo policial militar quando enfrenta situações de estresse. Os objetivos específicos são: a) Conceituar controle emocional no contexto da atividade policial; b) Identificar situações de estresse que impactam a tomada de decisão; c) Analisar a relação entre controle emocional e decisão operacional; d) Direitos humanos, cidadania e controle emocional na atuação do policial militar.

O problema de pesquisa pode ser sintetizado em: De que maneira o controle emocional influencia a tomada de decisão do policial militar em situações de estresse operacional? No cotidiano do serviço policial, o profissional lida constantemente com ocorrências inesperadas, conflitos, pressão do tempo e risco à própria vida e à de terceiros.

Em momentos como esses, emoções como medo, ansiedade e tensão podem surgir de forma intensa e influenciar a forma como o policial percebe a situação e escolhe como agir. Quando não há equilíbrio emocional, as decisões podem ser precipitadas, excessivas ou inseguras, comprometendo a qualidade da intervenção. Diante disso, torna-se importante compreender como o controle emocional pode contribuir para decisões mais conscientes, seguras e alinhadas à função policial.

A hipótese pode ser sintetizada na premissa de que o adequado controle emocional contribui para decisões mais equilibradas, proporcionais e juridicamente adequadas em situações de estresse operacional. Ao conseguir reconhecer e administrar suas emoções, o policial tende a avaliar o cenário com mais calma, identificar riscos com maior clareza e escolher a melhor forma de agir. Esse equilíbrio emocional pode reduzir reações impulsivas e contribuir para o uso adequado da força, quando necessário.

Além disso, acredita-se que o domínio emocional fortaleça a segurança do próprio policial e das pessoas envolvidas na ocorrência. Assim, o controle emocional tende a impactar positivamente a eficácia da atuação policial e a confiança da sociedade na instituição.

A pesquisa utiliza metodologia com uma abordagem qualitativa, de caráter descritivo e exploratório, por permitir uma compreensão mais aprofundada das experiências e percepções envolvidas na atuação do policial militar em situação de estresse. Essa escolha metodológica é

adequada para analisar aspectos subjetivos, como as emoções e os processos de tomada de decisão vivenciados em situações de tensão no dia a dia do policial militar.

Com isso, possibilita-se uma leitura mais sensível e contextualizada do fenômeno estudado (MINAYO, 2014). Além disso, a pesquisa documental abrange a análise de normas, manuais e documentos institucionais que orientam a atuação policial militar. A análise dos dados será conduzida de forma interpretativa, buscando aproximar os referenciais teóricos da prática profissional, de modo a contribuir para uma compreensão crítica e aplicada da realidade policial.

Com base no problema de pesquisa e no objetivo de analisar a influência do controle emocional nas decisões do policial militar em situações de estresse, o artigo organiza-se em cinco seções. Na seção 2, intitulada Controle emocional e desempenho decisório em situações de estresse policial, discute-se a relação entre o equilíbrio emocional e a qualidade das decisões adotadas no contexto da atividade operacional. Na seção 3, Formação, cultura institucional e gestão do estresse na Polícia Militar, examinam-se os aspectos formativos, os elementos da cultura organizacional e as estratégias institucionais voltadas ao desenvolvimento das competências socioemocionais. Na seção 4, Direitos humanos, cidadania e controle emocional na atuação do policial militar, analisa-se a prática profissional à luz dos princípios do Estado Democrático de Direito, com ênfase na legalidade, na proporcionalidade do uso da força e na preservação da vida. Na seção 5, Autores, instituições policiais e posicionamento crítico, estabelece-se o diálogo com a literatura especializada e desenvolve-se uma análise crítica acerca do papel das instituições na formação e no fortalecimento do preparo emocional do policial militar. Por fim, nas considerações finais, são sintetizados os principais resultados do estudo e apresentadas as reflexões conclusivas sobre a temática.

2 CONTROLE EMOCIONAL E DESEMPENHO DECISÓRIO EM SITUAÇÕES DE ESTRESSE POLICIAL

Além dos efeitos fisiológicos amplamente descritos pela literatura, o estresse operacional interfere de maneira decisiva nos processos cognitivos envolvidos na percepção do risco e na avaliação das situações enfrentadas pelo policial militar. Em contextos de alta pressão, o profissional precisa interpretar rapidamente sinais ambientais, comportamentos e possíveis ameaças, tomando decisões que podem gerar consequências imediatas e irreversíveis. (RACORTI, 2026)

Quando o nível de estresse supera a capacidade individual de autorregulação emocional, essa leitura da realidade tende a se tornar menos precisa, favorecendo respostas automáticas, reações defensivas excessivas e escolhas baseadas predominantemente em impulsos emocionais.

Nesse sentido, o controle emocional atua como um elemento mediador entre o estímulo estressor e a resposta decisória adotada. Policiais que conseguem reconhecer suas reações emocionais e manter certo equilíbrio tendem a apresentar maior clareza cognitiva, ampliando a capacidade de análise da situação e a consideração de alternativas de intervenção mais técnicas e proporcionais. Esse aspecto é particularmente relevante em ocorrências que envolvem avaliação do uso da força, nas quais decisões precipitadas podem resultar em falhas operacionais, excessos ou danos irreparáveis à integridade física e à vida dos envolvidos.

É importante destacar que o estresse que impacta o desempenho decisório não se limita a eventos críticos isolados, como confrontos armados ou situações de extrema violência. Na atividade policial militar, o estresse manifesta-se de forma cumulativa, decorrente da exposição contínua a conflitos, da pressão temporal, da vigilância constante e da responsabilidade inerente à função. Esse acúmulo emocional tende a reduzir gradualmente a tolerância ao estresse, comprometendo funções como atenção sustentada, julgamento e autocontrole, especialmente em situações que exigem decisões rápidas. (FREITAS, 2010)

Nesse contexto, compreender o desempenho decisório do policial militar implica reconhecer o estresse como um elemento permanente e estruturante da atividade policial, capaz de influenciar diretamente a qualidade das decisões tomadas no serviço. Quando o controle emocional não é adequadamente desenvolvido, tornam-se mais frequentes as respostas impulsivas, as percepções ampliadas de ameaça e as intervenções desproporcionais, afetando não apenas a eficiência da atuação policial, mas também sua legitimidade perante a sociedade. Esse quadro é potencializado pelo fato de que os policiais estão entre os profissionais mais submetidos a elevados níveis de estresse ocupacional. (FREITAS, 2010)

Assim, ao compreender o controle emocional como fator central do desempenho decisório em situações de estresse, evidencia-se que decisões mais equilibradas, técnicas e juridicamente adequadas dependem da capacidade do policial de administrar suas emoções no momento da ação. Essa constatação reforça a necessidade de tratar o controle emocional como componente essencial da tomada de decisão profissional, servindo de base para a discussão, no

item seguinte, sobre o papel da formação, da cultura institucional e da gestão organizacional do estresse na Polícia Militar.

3 FORMAÇÃO, CULTURA INSTITUCIONAL E GESTÃO DO ESTRESSE NA POLÍCIA MILITAR

A compreensão do controle emocional como elemento central do desempenho decisório em situações de estresse, conforme discutido anteriormente, conduz à necessidade de analisar os fatores institucionais que influenciam o desenvolvimento dessa competência no contexto da Polícia Militar. Nesse sentido, a formação policial assume papel estratégico na preparação do profissional para lidar não apenas com as exigências técnicas e operacionais da atividade, mas também com as demandas emocionais inerentes ao serviço policial militar.

Conforme, Soares e Bayley a ênfase excessiva nos aspectos operacionais, em detrimento do desenvolvimento socioemocional, tende a produzir profissionais tecnicamente capacitados, porém mais vulneráveis emocionalmente diante de situações de alta pressão (SOARES, 2007; BAYLEY, 2005).

Essa lacuna formativa torna-se especialmente evidente quando o policial é exposto a ocorrências críticas, nas quais o estresse intenso exige equilíbrio emocional, autocontrole e capacidade de tomada de decisão responsável.

Dessa forma, a formação policial deve ser compreendida como um processo que ultrapassa a simples transmissão de conhecimentos técnicos e operacionais, voltando-se à construção de um profissional capaz de administrar, de forma equilibrada, as pressões próprias da atividade policial militar.

Conforme destacam Bernardes, Polari e Aguiar (2026), “a formação deve resultar em um aspirante a oficial dotado de forte controle emocional, apto a enfrentar situações de estresse com clareza, autocontrole e responsabilidade decisória”. Essa perspectiva reforça a necessidade de integrar, de maneira sistemática, o desenvolvimento emocional aos currículos e às práticas formativas, reconhecendo o equilíbrio emocional como requisito essencial para o exercício da liderança e para a condução adequada das ocorrências policiais.

A cultura institucional das Polícias Militares exerce influência direta sobre a forma como o estresse e as emoções são percebidos e administrados no ambiente organizacional. Em muitas instituições, ainda persiste uma lógica cultural que associa o cuidado emocional à fragilidade ou à falta de preparo profissional, o que dificulta a busca por apoio psicológico e o reconhecimento dos limites emocionais do efetivo. Essa cultura de silenciamento das emoções

tende a agravar quadros de desgaste psicológico, favorecendo o adoecimento mental e comprometendo, de forma progressiva, o desempenho profissional.

Em contrapartida, a literatura especializada indica que instituições policiais que reconhecem o impacto emocional do trabalho e promovem uma cultura organizacional mais aberta ao diálogo, ao apoio psicológico e ao cuidado com a saúde mental tendem a apresentar melhores indicadores de bem-estar e desempenho profissional. A valorização do controle emocional como competência profissional contribui para a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis, nos quais o policial se sente institucionalmente respaldado para lidar com as pressões da rotina operacional.

Nesse contexto, a gestão institucional do estresse não deve ser compreendida como responsabilidade exclusiva do indivíduo, mas como um compromisso organizacional. Programas de acompanhamento psicológico, ações preventivas voltadas à saúde mental, espaços de escuta e estratégias permanentes de apoio configuram instrumentos fundamentais para mitigar os efeitos do estresse ocupacional. Conforme aponta Minayo (2014), o cuidado institucional com o policial militar reflete diretamente na qualidade do serviço prestado à sociedade, uma vez que profissionais emocionalmente assistidos tendem a atuar de forma mais equilibrada, consciente e responsável.

10

Além disso, a liderança exerce papel central na consolidação de uma cultura institucional voltada à gestão do estresse. Lideranças que adotam posturas mais humanizadas, baseadas no diálogo, na empatia e no apoio aos subordinados contribuem para a redução de tensões internas e para o fortalecimento da confiança no ambiente organizacional. Esse modelo de liderança favorece o reconhecimento precoce de sinais de desgaste emocional, possibilitando intervenções preventivas antes que o estresse comprometa de forma significativa a atuação profissional.

Dessa forma, a articulação entre formação policial, cultura institucional e gestão do estresse revela-se essencial para o desenvolvimento de uma atuação policial mais equilibrada, segura e alinhada aos princípios democráticos. Investir no preparo emocional do policial militar e na construção de uma cultura organizacional que valorize o cuidado com a saúde mental não apenas fortalece o desempenho individual, mas também contribui para a legitimidade institucional e para o aprimoramento da relação entre a Polícia Militar e a sociedade.

4 DIREITOS HUMANOS, CIDADANIA E CONTROLE EMOCIONAL NA ATUAÇÃO DO POLICIAL MILITAR

A atuação do policial militar vai além do simples cumprimento da lei. Ela envolve, sobretudo, a incorporação dos direitos humanos como base da prática profissional e como referência para cada decisão tomada no exercício da função. Nesse cenário, o controle emocional assume papel fundamental, pois é ele que permite equilibrar o uso legítimo da força com a preservação da dignidade da pessoa humana. Como destaca Aguiar, a polícia contemporânea deve ser compreendida como uma instituição essencial para a construção da cidadania, já que suas condutas e decisões influenciam diretamente a forma como a sociedade percebe a justiça, a legalidade e a confiança nas instituições (AGUIAR, 2018).

O respeito aos direitos humanos, portanto, não se opõe à eficiência policial. Ao contrário, constitui condição indispensável para a legitimidade da atuação policial. A produção acadêmica de Denison Melo de Aguiar evidencia que uma atuação pautada em princípios democráticos exige do policial elevado grau de autocontrole emocional, especialmente em situações marcadas por estresse, conflito e ameaça.

Isso se explica pelo fato de que decisões tomadas sob intensa carga emocional tendem a ser mais impulsivas, aumentando o risco de excessos, violações de direitos e uso desproporcional da força (AGUIAR, 2020). Nesse sentido, o controle emocional funciona como um importante mecanismo de contenção de excessos e como ferramenta de racionalidade na tomada de decisão.

11

Sob a perspectiva da cidadania, Aguiar ressalta que o policial militar ocupa uma posição estratégica na concretização dos direitos fundamentais, atuando como elo direto entre o Estado e a sociedade. Nas ocorrências cotidianas, como abordagens, prisões e mediações de conflito, o comportamento emocional do policial influencia de maneira decisiva a forma como o cidadão percebe o poder público. Uma atuação equilibrada, respeitosa e proporcional contribui para fortalecer a confiança nas instituições e a ideia de cidadania ativa, enquanto condutas impulsivas, autoritárias ou desproporcionais tendem a gerar desconfiança, descrédito e maior tensão social (AGUIAR, 2016).

Nessa perspectiva, o controle emocional não deve ser compreendido apenas como uma habilidade individual, mas como uma competência institucional que precisa ser desenvolvida ao longo da formação e incorporada à cultura organizacional das Polícias Militares. Aguiar defende que a formação policial deve integrar, de forma transversal, conteúdos relacionados aos direitos humanos, à ética profissional e à gestão das emoções, superando uma visão estritamente operacional da atividade policial. Essa abordagem contribui para a consolidação de um modelo

de polícia cidadã, orientado não apenas para o enfrentamento da criminalidade, mas também para a proteção de direitos e para a promoção da ordem democrática (AGUIAR, 2019).

A relação entre controle emocional e direitos humanos torna-se ainda mais evidente em situações de elevado estresse operacional, como confrontos armados, distúrbios civis e ocorrências envolvendo populações vulneráveis. Nessas circunstâncias, a capacidade do policial militar de reconhecer e administrar suas próprias emoções é decisiva para a adoção de decisões proporcionais, técnicas e juridicamente adequadas. Conforme aponta Aguiar, o domínio emocional favorece a aplicação criteriosa do uso progressivo da força e reduz a probabilidade de práticas arbitrárias, contribuindo para a preservação da vida e da integridade física de todos os envolvidos (AGUIAR, 2020).

Dessa forma, ao articular controle emocional, direitos humanos e cidadania, evidencia-se que a qualificação da tomada de decisão policial ultrapassa o campo meramente técnico operacional e alcança uma dimensão ética e democrática. Investir no desenvolvimento emocional do policial militar significa fortalecer sua capacidade de atuar como agente de cidadania, assegurando que a ação estatal ocorra de maneira legítima, responsável e alinhada aos valores constitucionais.

Assim, o controle emocional consolida-se como elemento estruturante da atuação policial contemporânea, comprometida com a segurança pública e com a efetivação dos direitos humanos.

5 AUTORES, INSTITUIÇÕES POLICIAIS E POSICIONAMENTO CRÍTICO

Sob o ponto de vista teórico, os estudos analisados convergem ao afirmar que o controle emocional ocupa posição central na tomada de decisão em contextos de risco, especialmente na atividade policial militar. O cotidiano do policial é marcado pela imprevisibilidade, pela exposição constante à violência e por elevados níveis de estresse, fatores que impõem uma carga emocional intensa e contínua, frequentemente vivenciada como desgastante e exaustiva em situações de forte pressão (SILVA; AGUIAR, 2017).

Esse cenário evidencia que o estresse intenso pode comprometer a capacidade racional do indivíduo, interferindo diretamente na forma como as situações são avaliadas, nos meios escolhidos para a intervenção e na proporcionalidade das respostas adotadas. Minayo e Souza ressaltam que o policial brasileiro atua sob pressão permanente, decorrente de fatores

institucionais, operacionais e sociais que afetam sua saúde emocional e seu desempenho profissional (MINAYO, SOUZA, 2005).

Quando não é adequadamente administrado, o estresse tende a favorecer reações impulsivas, respostas automatizadas e condutas excessivas, reforçando a necessidade de estratégias institucionais voltadas ao cuidado emocional e ao fortalecimento das competências socioemocionais dos policiais militares.

Sob a perspectiva dos direitos humanos e da cidadania, Denison Melo de Aguiar sustenta que a atuação policial no Estado Democrático de Direito não pode ser compreendida apenas a partir de uma lógica técnico operacional. Trata-se de uma prática institucional diretamente relacionada à efetivação dos direitos fundamentais e à forma como o Estado se apresenta ao cidadão nas abordagens, prisões e mediações de conflito. Para o autor, a polícia exerce papel central na mediação entre Estado e sociedade, sendo responsável por concretizar, na prática, os princípios da legalidade, da dignidade da pessoa humana e do respeito à cidadania (AGUIAR, 2016).

Nessa perspectiva, o comportamento emocional do policial influencia de maneira significativa a percepção social de legitimidade da ação estatal. Decisões tomadas sob elevada carga emocional tendem a apresentar menor grau de racionalidade, ampliando o risco de violações de direitos humanos, especialmente no uso da força. Por essa razão, o controle emocional configura-se como elemento indispensável à adoção de decisões proporcionais, necessárias e juridicamente adequadas, funcionando como mecanismo de contenção de excessos e de alinhamento da atuação policial aos parâmetros democráticos (AGUIAR, 2020).

No plano institucional, observa-se que as polícias militares brasileiras vêm reconhecendo, ainda que de forma gradual, a importância do preparo emocional do efetivo, sobretudo por meio de diretrizes relacionadas ao uso progressivo da força, à mediação de conflitos e à atenção à saúde mental. Contudo, persistem desafios na consolidação de políticas permanentes de formação emocional e na incorporação efetiva dos direitos humanos como eixo estruturante da cultura organizacional policial (AGUIAR, 2019).

Nesse contexto, o controle emocional deve ser compreendido não apenas como característica individual, mas como competência profissional estratégica que precisa ser desenvolvida, valorizada e institucionalmente incentivada.

Adotar um posicionamento crítico sobre o tema implica reconhecer que o controle emocional não se restringe ao âmbito individual do policial. O ambiente institucional exerce

influência decisiva sobre a forma como o estresse é percebido e enfrentado. Culturas organizacionais excessivamente rígidas, marcadas pelo silenciamento das fragilidades e pela expectativa de resistência constante, podem intensificar o desgaste emocional e comprometer a qualidade das decisões tomadas no serviço.

Destaca-se que o desempenho profissional está diretamente relacionado à percepção de suporte institucional e à confiança que o policial deposita em sua formação e em sua liderança. Profissionais que se sentem respaldados por orientações claras, lideranças preparadas e políticas de cuidado tendem a apresentar maior estabilidade emocional e segurança decisória. Em contrapartida, ambientes marcados por excesso de pressão e ausência de apoio estruturado podem favorecer respostas defensivas e reativas (SILVA; AGUIAR, 2017).

Conforme argumenta Bayley (2005), uma polícia comprometida com valores democráticos deve conciliar eficiência operacional e responsabilidade ética. Isso significa que o preparo técnico, embora indispensável, não é suficiente. É necessário formar profissionais capazes de exercer autoridade com equilíbrio, sensibilidade e respeito aos direitos fundamentais. Nesse cenário, o controle emocional representa maturidade profissional e compromisso com a legalidade.

A consolidação de uma polícia cidadã depende, portanto, da internalização prática dos direitos humanos no momento da decisão, especialmente em situações de maior tensão, como abordagens críticas ou ocorrências com risco à vida. O domínio das emoções permite ao policial avaliar o contexto com maior clareza, diferenciar ameaça real de percepção amplificada pelo estresse e adotar medidas proporcionais e necessárias.

Assim, a qualidade da decisão policial resulta da interação entre indivíduo e instituição. Não se pode exigir equilíbrio emocional sem oferecer condições estruturais para seu desenvolvimento. Programas permanentes de apoio psicológico, formação continuada, lideranças mais humanizadas e espaços institucionais de escuta configuram medidas fundamentais para fortalecer o profissional e reduzir riscos institucionais.

Em síntese, o controle emocional deve ser compreendido como competência estratégica para a atuação policial contemporânea. Ele sustenta decisões mais equilibradas, contribui para a preservação da vida, reduz conflitos desnecessários e fortalece a legitimidade da instituição perante a sociedade. Investir no desenvolvimento emocional do policial militar significa, em última instância, investir em uma segurança pública mais responsável, mais humana e mais alinhada aos valores do Estado Democrático de Direito.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo possibilitou compreender que o controle emocional está diretamente ligado à forma como o policial militar decide e atua em situações de estresse. A rotina policial é marcada por pressão constante, riscos reais e ocorrências imprevisíveis, nas quais o profissional precisa agir com rapidez, responsabilidade e respeito à legalidade. Nesses momentos, saber lidar com as próprias emoções torna-se essencial para manter a lucidez e fazer escolhas mais conscientes e seguras.

A pesquisa indica que, quando o policial consegue reconhecer e administrar suas emoções, tende a avaliar melhor o cenário, identificar riscos com maior clareza e agir de maneira mais proporcional. O equilíbrio emocional contribui para reduzir reações impulsivas, favorecendo decisões mais técnicas, responsáveis e alinhadas aos princípios que orientam a atuação policial. Dessa forma, o controle emocional não apenas qualifica a tomada de decisão, mas também fortalece a preservação da vida e a legitimidade da ação policial perante a sociedade.

Ficou evidente, ainda, que o estresse operacional faz parte da própria estrutura do trabalho policial. Jornadas extensas, exposição frequente à violência, pressão institucional e cobranças sociais geram desgaste emocional contínuo. Quando esse estresse não é adequadamente gerenciado, pode comprometer o julgamento do profissional, afetando sua segurança, a qualidade da intervenção e a confiança da população na instituição policial.

O trabalho também aponta que, apesar dos avanços na formação policial, o preparo emocional ainda recebe atenção limitada quando comparado aos aspectos técnicos e operacionais. Investir em capacitação emocional, acompanhamento psicológico e em uma cultura institucional mais acolhedora e humanizada mostra-se fundamental para apoiar o policial em sua rotina e melhorar seu desempenho decisório.

Dessa forma, compreende-se que o controle emocional deve ser entendido como uma competência profissional indispensável ao exercício da atividade policial militar. Em um Estado Democrático de Direito, a atuação policial exige não apenas eficiência operacional, mas também sensibilidade, equilíbrio e respeito aos direitos fundamentais. Assim, fortalecer o cuidado com a saúde emocional do policial representa um passo essencial para promover uma atuação mais humana, segura e socialmente legitimada.

REFERÊNCIAS

BAYLEY, David H. Changing the guard: Developing democratic police abroad. Oxford University Press, 2005. Disponível em: https://books.google.com/books?hl=pt-BR&lr=&id=lpoKwRwsdMcC&oi=fnd&pg=PR9&dq=BAYLEY,+David+H.+Changing+the+guard:+developing+democratic+police+abroad.+Oxford:+Oxford+University+Press,+2006&ots=i_tcdirXpt&sig=oPCW4LMEb6ZGwHUemfVj4hkorTw. Acesso em: 1º fev. 2026.

DE MELO MORAES, Maristela. Drogas e Sistema de Justiça Criminal. Em: COLEÇÃO DEBATE SOCIAL, v. 8, 2020. Disponível em: https://www.academia.edu/download/116684879/DROGAS_e_Sistema_de_Justica_Criminal.pdf. Acesso em: 4 fev. 2026.

DE SOUZA MAGALHÃES, Anderson; MIYADAIRA, Fernando Yukio; DE AGUIAR, Denison Melo. O ENSINO DE DIREITOS HUMANOS NO CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS DA POLÍCIA MILITAR DO AMAZONAS: UMA ANÁLISE DOCUMENTAL DO PROJETO PEDAGÓGICO DO CURSO. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 11, n. 12, p. 5412-5429, 2025. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/23355>. Acesso em: 4 fev. 2026.

DOS SANTOS SILVA, Hiel Levy; DE AGUIAR, Denison Melo. Autoeficácia no trabalho: um estudo sobre policiais militares do curso de formação de oficiais da polícia militar do Amazonas (CFO/PMAM). Periódicos Brasil. Pesquisa Científica, v. 4, n. 2, p. 1434-1458, 2025. Disponível em: <https://periodicosbrasil.emnuvens.com.br/revista/article/view/526>. Acesso em: 30 jan. 2026.

FREITAS, Ângela Maria de et al. Impacto do estresse cotidiano no funcionamento executivo de policiais civis do RS. 2010. Disponível em: <https://tede2.pucrs.br/tede2/bitstream/tede/1569/1/423293.pdf>. Acesso em: 16 fev. 2026.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; SOUZA, Edinilsa Ramos de. Missão investigar: entre o ideal e a realidade de ser policial. In: Missão investigar: entre o ideal e a realidade de ser policial. 2003. p. 351-351. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-352749>. Acesso em: 1º fev. 2026.

NICÁCIO, Camila Silva e outros. Antropologia do Direito no Brasil: um panorama a partir de teses e dissertações (1988-2021). Revista Direito e Práxis, v. 16, n. 4, p. e88511, 2025. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rdp/a/pjx8gTHvtkBpynwTfSt7HLj/?lang=pt>. Acesso em: 4 fev. 2026.

RACORTI, Valmor Saraiva. REAÇÕES E DECISÕES SOB ESTRESSE: PERSPECTIVAS NEUROCOGNITIVAS E IMPLICAÇÕES TÁTICAS, JURÍDICAS E INSTITUCIONAIS. Disponível em: <https://velhogeneral.com.br/wp-content/uploads/2026/01/Reacoes-e-Deciso-es-sob-Estresse-v2.pdf>. Acesso em: 16 fev. 2026.

SOARES, Luiz Eduardo. Segurança pública: presente e futuro. Estudos avançados, v. 20, p. 91-106, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ea/a/9SRD5P9K7FvFYsv6vmg3Ykn/?lang=pt>. Acesso em: 1º fev. 2026.