

AUTODOMÍNIO PSÍQUICO E TOMADA DE DECISÃO DO OFICIAL EM FORMAÇÃO DA POLÍCIA MILITAR DO AMAZONAS EM CONTEXTOS DE ESTRESSE OPERACIONAL

PSYCHOLOGICAL SELF-CONTROL AND DECISION-MAKING OF A POLICE OFFICER
IN TRAINING IN THE AMAZONAS MILITARY POLICE IN OPERATIONAL STRESS
CONTEXTS

Nasser Huineton Sarah Lima¹
Denison Melo de Aguiar²
Flávio Humberto Pascarelli Lopes³
Bruno Patrício de Azevedo Campos⁴
Matheus Dantas de Oliveira⁵
Igor Emanuel Pinheiro Rezende⁶

RESUMO: O presente artigo analisa o autodomínio psíquico e o processo decisório de oficiais em formação da Polícia Militar do Amazonas (PMAM) diante de contextos de estresse operacional. A atividade policial é caracterizada por elevados níveis de pressão psicológica e risco iminente, variáveis que, no cenário amazônico, são intensificadas por desafios logísticos e estruturais. A pesquisa, de natureza qualitativa e baseada em revisão bibliográfica, investiga como a pedagogia militar molda a identidade do oficial e de que forma variáveis como a autoeficácia e a regulação emocional atuam como fatores moderadores entre o estresse e o bem-estar. Os resultados indicam que, embora a rotina exaustiva do Curso de Formação de Oficiais (CFO) amplie a vulnerabilidade a transtornos como o burnout, o fortalecimento de crenças de autoeficácia e o suporte institucional previsto em normas recentes, como a Portaria nº 029/2023, são essenciais para garantir a resiliência operativa. Conclui-se que o autodomínio psíquico é o fundamento da autoridade legítima, sendo indispensável para que a tomada de decisão técnica seja pautada na ética e na preservação da ordem pública.

1

Palavras-chave: Polícia Militar. Autodomínio Psíquico. Tomada de Decisão. Estresse Ocupacional. Autoeficácia.

¹ Pós-graduado em Segurança Pública pela Faculdade Focus. Graduado em Direito pelo Instituto Estadual do Acre (IESACRE).

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

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.

⁵ Pós-graduado em Segurança Pública pela Faculdade Focus (2024). Bacharel em jornalismo, pela Unifavip Devry (2020).

⁶ Pós-graduado em Segurança Pública pela Faculdade Focus (2024). Bacharel em jornalismo, pela Unifavip Devry (2020).

⁶ Cadete da Polícia Militar do Estado do Amazonas. Especialista em Direito Penal (FASUL). Especialista em Gestão de Segurança Pública (FASUL). Especialista em Governança de Tecnologia da Informação (FASUL). Técnico em Serviços Jurídicos (UNIGRAN). Bacharel em Direito (UNINORTE). Técnico em Informática (IFAC). Discente do Curso de Bacharelado em Segurança Pública e do Cidadão (UEA).

ABSTRACT: This article analyzes the psychological self-control and decision-making process of officers in training at the Amazonas Military Police (PMAM) in contexts of operational stress. Police activity is characterized by high levels of psychological pressure and imminent risk, variables that, in the Amazonian scenario, are intensified by logistical and structural challenges. The research, qualitative in nature and based on a literature review, investigates how military pedagogy shapes the officer's identity and how variables such as self-efficacy and emotional regulation act as moderating factors between stress and well-being. The results indicate that, although the exhaustive routine of the Officer Training Course (CFO) increases vulnerability to disorders such as burnout, the strengthening of self-efficacy beliefs and the institutional support provided for in recent regulations, such as Ordinance No. 029/2023, are essential to ensure operative resilience. It is concluded that psychological self-control is the foundation of legitimate authority, being indispensable for technical decision-making to be based on ethics and the preservation of public order.

Keywords: Military Police. Psychological Self-control. Decision-making. Occupational Stress. Self-efficacy.

1. INTRODUÇÃO

O exercício da atividade policial militar é amplamente reconhecido pela literatura científica como uma das ocupações que impõe os maiores níveis de exposição ao estresse ocupacional em escala global. No cenário específico do Estado do Amazonas, essa realidade é potencializada por variáveis geográficas e logísticas singulares, que exigem do profissional uma prontidão constante diante de situações de risco iminente e violência urbana. Segundo Silva e Polari (2025), o impacto do estresse não se limita ao bem-estar individual, mas reflete diretamente na qualidade do serviço prestado à sociedade, uma vez que o oficial é o gestor direto da força pública em momentos de crise. O oficial da Polícia Militar do Amazonas (PMAM), ao ingressar na carreira, depara-se com uma rotina que transcende o esforço físico, adentrando um campo de pressões psicológicas que podem comprometer sua saúde mental e, conseqüentemente, sua capacidade de liderança e gestão de tropa em ambientes hostis.

A transição da vida civil para o oficialato militar ocorre por meio de um processo pedagógico rigoroso, fundamentado na chamada "pedagogia militar", que visa a conformação psicofísica e ética do indivíduo. Esse método de formação, aplicado na Academia de Polícia Militar, busca forjar uma identidade institucional sólida, utilizando ritos de passagem que testam a resistência e a resiliência do cadete desde os primeiros dias do curso. Bernardes, Polari e Aguiar (2024) definem essa pedagogia como a ciência e filosofia da práxis educativa fundamentada no militarismo, visando a conformação moral dos sujeitos. A interiorização de valores como a hierarquia e a disciplina não é meramente administrativa, mas uma

reestruturação da subjetividade para que o futuro líder possa operar em cenários de alta complexidade. Portanto, compreender como esses métodos de treinamento influenciam o autodomínio psíquico é fundamental para garantir que a autoridade exercida pelo oficial seja legítima e pautada no equilíbrio emocional.

O contexto operacional do Amazonas impõe ao oficial em formação uma carga de trabalho que muitas vezes excede os limites biológicos e psicológicos convencionais. A exposição diária ao risco de morte, somada à responsabilidade de comandar tropas em ambientes de difícil acesso, gera um cenário de vulnerabilidade para o desenvolvimento de transtornos mentais. Conforme apontado por Silva e Polari (2025), elementos institucionais como cobranças hierárquicas severas, metas rígidas e estrutura insuficiente para o desempenho das atividades intensificam a pressão psicológica sobre o efetivo. Nesse sentido, a análise do autodomínio psíquico torna-se um imperativo não apenas para a preservação da saúde do militar, mas para a própria eficiência da segurança pública estadual. É necessário garantir que o processo decisório não seja obscurecido pelo esgotamento emocional do tomador de decisão, que precisa manter a lucidez em frações de segundo durante as ocorrências.

A síndrome de burnout, caracterizada pela exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, tem sido identificada com frequência em profissionais de segurança pública no Amazonas. No caso dos oficiais em formação, esse fenômeno é agravado pelo fato de o cadete precisar gerir um tempo livre escasso entre estudos teóricos densos e serviços internos e externos exaustivos. De acordo com Silva e Aguiar (2025), o cadete nesse período é exposto a várias situações que simulam a realidade operacional, devendo ainda se preocupar com afazeres como o preparo de uniformes e o estudo constante. A pressão para manter um padrão de excelência ininterrupto pode levar a um estado de fadiga crônica que compromete a cognição e a percepção da realidade. É essencial, portanto, investigar as nuances desse adoecimento, correlacionando-o com os fatores estressores específicos da PMAM, para que estratégias de intervenção assegurem a integridade psíquica dos futuros comandantes.

Nesse panorama de alta exigência, a autoeficácia surge como um conceito psicológico central para a compreensão da resiliência no ambiente policial. A autoeficácia é entendida como a crença do indivíduo em sua própria capacidade de organizar e executar as ações necessárias para produzir certas realizações, atuando como fator moderador de bem-estar. Silva e Aguiar (2025) destacam que, no Curso de Formação de Oficiais (CFO/PMAM), o desenvolvimento dessa crença é vital para que o cadete consiga enfrentar as adversidades do treinamento e as

incertezas da profissão de forma adaptativa. Quando o militar possui um elevado senso de autoeficácia, ele tende a encarar situações estressantes como desafios a serem superados, e não como ameaças paralisantes. Isso preserva sua saúde mental e otimiza seu desempenho operacional, permitindo que a tomada de decisão ocorra sob parâmetros de confiança técnica e equilíbrio emocional.

A regulação emocional configura-se como outro pilar indispensável para o autodomínio psíquico do oficial, permitindo o manejo das emoções intensas que surgem durante o policiamento. A literatura indica que muitos policiais militares adotam a supressão emocional como principal mecanismo de defesa, o que pode resultar em sofrimento psíquico a longo prazo. Presciliano e Zadra (2020) observaram que policiais apresentam uma dissonância emocional, pois preferem suprimir as emoções, guardando-as para si em vez de externar o que sentem no momento da crise. O "trabalho emocional" exigido na caserna impõe que o oficial mantenha uma postura de imperturbabilidade, independentemente dos sentimentos internos de medo ou angústia. Contudo, a falta de ferramentas adequadas para processar essas emoções pode prejudicar a interação social e a eficácia das decisões tomadas sob pressão extrema no campo operacional.

A tomada de decisão em contextos de estresse operacional é um processo complexo que envolve a integração de conhecimentos técnicos e estabilidade emocional. O oficial da PMAM, ao se deparar com ocorrências de rápida evolução, precisa decidir sobre o uso da força e a garantia de direitos em cenários de alta tensão. Machado e Rocha (2015) apontam que a predominância de indivíduos na fase de resistência do estresse apresenta manifestações de sintomas psicológicos que podem interferir no discernimento. Se o estado psíquico do decisor estiver comprometido por estressores acumulados, o risco de erros fatais aumenta consideravelmente para todos os envolvidos. Este estudo busca analisar as variáveis que interferem nessa capacidade decisória, destacando que o autodomínio não é uma característica inata, mas uma competência que deve ser cultivada durante a formação acadêmica e mantida ao longo da carreira.

O problema central desta pesquisa reside na investigação de como o estresse ocupacional e a exposição contínua a riscos afetam o autodomínio psíquico do oficial em formação da PMAM. Questiona-se se as atuais estratégias de formação e suporte institucional são suficientes para preparar o cadete para a realidade do comando no interior e na capital do Amazonas. Conforme Silva e Polari (2025), embora existam avanços normativos, permanecem obstáculos

como a falta de padronização das ações e a resistência cultural em buscar apoio emocional. A hipótese levantada sugere que a rotina exaustiva do CFO/PMAM amplia a vulnerabilidade a transtornos psíquicos, mas que o fortalecimento de recursos pessoais, como a autoeficácia, pode transformar o estresse em resiliência operativa. Essa problemática justifica-se pela necessidade de reduzir os índices de afastamentos por transtornos mentais na corporação.

Academicamente, este trabalho se justifica pela escassez de estudos que relacionem especificamente a formação do oficialato na região amazônica com os processos contemporâneos de saúde mental e tomada de decisão. A contribuição desta pesquisa reside na síntese de dados que podem servir de base para a modernização dos currículos de formação policial, integrando as ciências da mente ao adestramento técnico. De acordo com Bernardes, Polari e Aguiar (2024), o adestramento visa forjar um perfil padrão que valoriza a conformação psicossomática e o espírito de corpo, mas é preciso avançar na compreensão do sujeito psicológico. O estudo preenche uma lacuna sobre a percepção de qualidade de vida no trabalho militar em contextos de isolamento geográfico. O rigor acadêmico empregado visa oferecer um panorama científico sólido para que gestores compreendam que a saúde mental é um ativo estratégico para a segurança do Estado.

Socialmente, a relevância do tema é inquestionável, dado que o oficial da Polícia Militar é o garantidor de direitos fundamentais e o primeiro interventor estatal em situações de conflito. Uma decisão equivocada por falta de autodomínio psíquico pode ter consequências irreversíveis para a vida de cidadãos e para a imagem da própria instituição policial. Garantir que o líder possua equilíbrio emocional significa assegurar uma segurança pública mais humanizada e tecnicamente eficiente no atendimento à população. Portanto, o investimento no bem-estar psicológico do oficial não é apenas um benefício individual, mas um direito da sociedade amazonense, que espera uma atuação pautada na legalidade e na sanidade mental de seus comandantes. Como indicam Silva e Polari (2025), o trabalho policial permanece entre as profissões com maior exposição ao estresse, exigindo atenção institucional prioritária.

O objetivo geral desta pesquisa é analisar a influência do estresse ocupacional e da autoeficácia na capacidade de decisão e no autodomínio psíquico do oficial em formação da PMAM. Para alcançar essa meta, estabeleceram-se objetivos específicos que incluem a identificação dos principais fatores estressores na Academia de Polícia e a avaliação das estratégias de regulação emocional. Silva e Aguiar (2025) sugerem que investigar esses fatores é crucial para entender como a autoeficácia atua como fator moderador entre a saúde e o bem-

estar do cadete durante o curso. Através dessa análise, pretende-se oferecer um diagnóstico claro sobre as condições psicológicas que permeiam o ingresso no oficialato. O estudo busca correlacionar a carga de trabalho com o desenvolvimento de competências emocionais necessárias para o comando de tropas.

Em termos institucionais, a recente promulgação da Portaria nº 029/GAB CMT-G/PMAM em 2023 representa um marco histórico e um avanço nas diretrizes de atenção à saúde mental na corporação amazonense. Segundo Silva e Polari (2025), este documento define orientações para o acompanhamento psicológico e a prevenção da violência autoprovocada, sinalizando um reconhecimento institucional da gravidade do problema. No entanto, a implementação dessas diretrizes enfrenta desafios práticos, como o número reduzido de profissionais especializados e a resistência cultural interna em admitir vulnerabilidades. Este estudo utiliza tais marcos legais como base para discutir a necessidade de uma padronização nas ações de suporte psicossocial. É imperativo que o suporte emocional acompanhe o oficial desde o seu primeiro dia de formação, desmistificando o tabu em torno do adoecimento mental na caserna.

A metodologia empregada no desenvolvimento deste artigo baseia-se em uma revisão bibliográfica sistemática e qualitativa, com foco em fontes primárias que discutem a psicologia policial e a realidade da PMAM. Foram analisados artigos científicos recentes, como os de Machado e Rocha (2015) e Silva e Aguiar (2025), para compor uma base teórica robusta sobre estresse, burnout e resiliência. A escolha por fontes que abordam especificamente o contexto do Amazonas permite uma análise contextualizada, que leva em conta as peculiaridades da região e as demandas do oficialato local. O rigor na seleção das fontes garante que a discussão esteja alinhada com as evidências científicas mais atuais no campo da segurança pública. A análise documental de portarias e manuais de formação complementa a fundamentação teórica, permitindo uma visão holística do fenômeno estudado.

Por fim, esta introdução estabelece os fundamentos para a compreensão de que o oficial militar não é um ente imune às pressões psicológicas, mas um profissional sujeito a elevados níveis de estresse e resistência. O reconhecimento dessa condição é o primeiro passo para o desenvolvimento de um autodomínio psíquico genuíno, que permita ao oficial exercer seu comando com a firmeza necessária, mas sem perder o equilíbrio. Conforme Machado e Rocha (2015), testes estatísticos apontam significância entre o estresse e atributos da resiliência, como o controle emocional. Ao longo deste trabalho, serão detalhados os mecanismos pelos quais o

estresse opera e como a autoeficácia pode auxiliar na formação de líderes mais resilientes. O objetivo final é contribuir para que a PMAM forme comandantes preparados para enfrentar os desafios operacionais do Amazonas com mente lúcida e decisão equilibrada.

1. 4. METODOLOGIA

A metodologia adotada para o presente estudo é de natureza qualitativa com abordagem exploratória e descritiva, visando o entendimento aprofundado do universo organizacional e das práticas administrativas na Polícia Militar do Amazonas. Este processo envolve uma reflexão detalhada e a análise da realidade por meio de métodos que possibilitam a compreensão detalhada do objeto de estudo em seu contexto histórico, estrutural e social. Caracteriza-se também como uma pesquisa analítico-descritiva, com foco na construção da identidade dos oficiais e na eficiência operacional necessária para o exercício das funções de comando. Segundo a literatura militar, tal abordagem permite analisar criticamente as narrativas, os resultados de pesquisas anteriores e os modelos teóricos consolidados para identificar padrões que dialogam com a realidade amazônica. A escolha qualitativa justifica-se pela complexidade inerente às organizações militares, onde as inter-relações e as estruturas institucionais não podem ser plenamente compreendidas apenas sob a ótica quantitativa. Assim, a pesquisa busca descrever o papel da autoeficácia e da saúde mental, considerando o cenário de alta pressão e riscos físicos constantes. Este delineamento metodológico é fundamental para investigar como as crenças na própria capacidade influenciam o equilíbrio psicológico dos profissionais envolvidos.

Quanto aos meios de investigação, o trabalho fundamenta-se na pesquisa bibliográfica e documental, utilizando material publicado em livros, periódicos, artigos científicos e documentos oficiais da PMAM. O levantamento bibliográfico abrange estudos nacionais realizados preferencialmente nos últimos dez anos, priorizando áreas como segurança pública, psicologia do trabalho e prevenção ao adoecimento ocupacional. A documentação indireta é centralizada na análise técnica da Portaria nº 029/GAB CMT-G/PMAM (2023), que estabelece as diretrizes para a atenção à saúde mental e a prevenção da violência autoprovocada na corporação. Esta etapa permite a sistematização de informações sobre a comunicação institucional e a necessidade de modernização curricular nos cursos de formação e aperfeiçoamento. A seleção dos materiais seguiu critérios rigorosos de consistência teórica e

relevância para o contexto brasileiro, priorizando dados empíricos sobre estressores operacionais. Ao considerar as particularidades geográficas da Amazônia, a revisão de literatura busca reduzir o impacto da escassez de estudos específicos por meio de análises comparativas e interpretações contextualizadas. Este levantamento escrito é essencial para a revisão teórica e para fundamentar a análise crítica dos fatores que afetam diretamente o desempenho funcional e a qualidade de vida.

As técnicas de pesquisa qualitativa incorporadas nesta investigação incluem a análise de instrumentos metodológicos como entrevistas semiestruturadas e a técnica de instrução ao sócia. A instrução ao sócia, especificamente, permite que se compreenda como o profissional realiza seu trabalho e quais instruções precisas transmitiria para que sua substituição no local de trabalho não fosse percebida. Esta técnica é altamente eficaz para dar visibilidade aos obstáculos e às possibilidades insuspeitas nas situações de trabalho real e cotidiano. Além disso, a metodologia considera o uso de conceitos derivados de instrumentos psicológicos validados, como o Inventário de Stress para Adultos de Lipp (ISSL) e a Escala dos Pilares da Resiliência (EPR). Tais ferramentas auxiliam na identificação técnica das fases do estresse e na caracterização do repertório de habilidades sociais e comportamentais dos militares. A integração dessas diversas técnicas visa compreender a conformação psicofísica, ética e moral dos sujeitos submetidos à pedagogia militar e ao adestramento institucional. O foco recai sobre o gerenciamento afetivo e a regulação emocional necessária para a preservação da ordem pública e para o atendimento humanizado à população.

Para o tratamento dos dados coletados, utiliza-se a técnica de Análise de Conteúdo de Bardin, que é estruturada metodologicamente nas fases de pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados com inferência e interpretação. As informações extraídas da bibliografia são organizadas em eixos temáticos centrais, tais como a exposição contínua à violência, a sobrecarga excessiva de trabalho e a pressão constante da hierarquia militar. Esta sistematização permite a categorização dos conteúdos manifestos e latentes presentes nas narrativas sobre o estresse ocupacional e o adoecimento emocional. A análise interpretativa foca na identificação de fragilidades estruturais e oportunidades de aprimoramento institucional para a formulação de estratégias preventivas mais eficazes. Por tratar-se de uma pesquisa estritamente bibliográfica e qualitativa baseada em literatura existente, dispensou-se a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, uma vez que não houve contato direto com participantes. Contudo, foram mantidos todos os rigores relativos ao respeito à propriedade

intelectual e à fidedignidade dos dados científicos consultados. O objetivo final da análise é propor diretrizes para a padronização da comunicação visual institucional e para a melhoria sustentável da qualidade de vida no trabalho militar.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A apresentação dos resultados e a subsequente discussão dos dados fundamentam-se na análise das correlações entre as exigências institucionais e os impactos psicossomáticos observados no oficialato em formação. Esta seção estrutura-se a partir da tríade que sustenta o exercício do comando na Polícia Militar do Amazonas: o processo de subjetivação via pedagogia militar, a incidência de estressores ocupacionais na saúde mental e o papel moderador da autoeficácia e da regulação emocional. Segundo Silva e Polari (2025), a compreensão desses fenômenos é o que permite avaliar a eficiência do autodomínio psíquico no processo decisório sob pressão. Através do cruzamento dialético entre as normas vigentes e os achados das ciências da mente, diagnostica-se como o cadete processa as demandas do CFO. A análise evidencia que a competência técnica e o equilíbrio emocional são elementos indissociáveis para a manutenção da ordem pública e da autoridade legítima no cenário amazônico.

3.1. A Pedagogia Militar e a Formação da Identidade do Oficial

A formação do oficial na Academia de Polícia Militar (APM) é regida por uma estrutura pedagógica que visa muito mais do que a simples transferência de conhecimento técnico ou tático. Trata-se da aplicação da pedagogia militar, que, conforme Bernardes, Polari e Aguiar (2024), é definida como a ciência e filosofia da práxis educativa fundamentada no militarismo, visando a conformação psicofísica, ética e moral dos sujeitos. Este processo de ensino é estruturado para moldar o caráter do cadete, preparando-o para as exigências de uma carreira onde a disciplina e a hierarquia são pilares fundamentais. A transição do estado civil para o militar exige uma reestruturação da subjetividade, onde o indivíduo passa a se identificar com os valores institucionais da Polícia Militar do Amazonas.

O adestramento militar busca forjar um perfil padrão que valoriza a conformação psicossomática e a interiorização de valores normativo-legais, o discurso policial e o espírito de corpo (BERNARDES; POLARI; AGUIAR, 2024). Essa padronização comportamental é essencial para a manutenção da coesão da tropa em situações de crise, onde a resposta do oficial deve ser previsível e alinhada aos protocolos da instituição. Através de ritos de passagem e uma

rotina de intensa disciplina, o cadete aprende que sua vontade individual deve estar subordinada ao dever profissional e à missão institucional. Esse processo, embora exaustivo, é o que garante a formação de uma identidade sólida, capaz de suportar as pressões inerentes ao exercício do comando e da liderança policial.

Os métodos de treinamento empregados na formação de oficiais utilizam a pressão controlada para simular as adversidades que serão encontradas no cotidiano operacional das ruas e do interior do estado. A pedagogia militar atua como um mecanismo de filtragem e fortalecimento, onde a resistência física e mental é testada diariamente para assegurar que apenas aqueles com o perfil adequado alcancem o oficialato. Segundo Silva e Aguiar (2025), o cadete é exposto a atividades que simulam a realidade do atendimento à população, exigindo rapidez de raciocínio e equilíbrio emocional. Esse ambiente de constante avaliação cria uma mentalidade de prontidão, essencial para quem terá a responsabilidade de decidir sobre a liberdade e a vida de terceiros em sua futura atuação.

A assimilação dos valores militares é analisada sob a perspectiva do alinhamento à cultura organizacional da PMAM, buscando um perfil de oficialato que se adapte às particularidades amazônicas. Bernardes, Polari e Aguiar (2024) reforçam que essa formação não visa apenas a obediência cega, mas a construção de uma "nobre missão" pautada na ética e na legalidade. O espírito de corpo desenvolvido na academia cria laços de solidariedade que servirão de suporte emocional durante a carreira, mitigando a sensação de isolamento que o cargo de comando muitas vezes impõe. Assim, a identidade do oficial é construída sobre um tripé de competência técnica, vigor físico e, sobretudo, uma estrutura moral inabalável frente às tentações e perigos do ofício.

Contudo, essa conformação psicofísica exige um preço elevado do aluno oficial, que muitas vezes abdica de sua saúde e convívio social para atender aos requisitos da formação. A carga horária extensa e a privação de sono são ferramentas pedagógicas que, se não forem bem manejadas, podem levar ao esgotamento precoce antes mesmo da conclusão do curso. É fundamental que a instituição monitore esse processo educativo para que o adestramento não se torne um fator de adoecimento mental irreversível. O equilíbrio entre a rusticidade necessária e a preservação da sanidade psíquica é o grande desafio da pedagogia militar moderna, que busca formar líderes resilientes, mas emocionalmente saudáveis para o serviço público.

A interiorização de valores como a hierarquia e a disciplina ocorre de forma gradual, mas persistente, transformando o modo como o oficial percebe o mundo e a si mesmo no contexto

da segurança pública. Bernardes, Polari e Aguiar (2024) destacam que essa transformação visa garantir que a autoridade do oficial seja exercida de forma legítima e ética, refletindo o prestígio da corporação. A farda passa a ser não apenas um uniforme, mas um símbolo de responsabilidade social e autodomínio. Esse processo de construção de identidade é contínuo e se estende para além do curso de formação, consolidando-se na prática diária do comando, onde o oficial deve ser o exemplo máximo de conduta para seus subordinados.

O oficial em formação precisa aprender a gerir o escasso tempo livre entre os estudos densos e os serviços internos e externos que compõem sua grade curricular. Segundo Silva e Aguiar (2025), essa gestão do tempo é um dos primeiros testes de autodomínio, pois o cadete deve manter a excelência em todas as frentes sem sucumbir ao cansaço acumulado. A capacidade de manter a organização e o foco em meio ao caos da formação é um indicativo direto da futura competência operacional do oficial. Portanto, a pedagogia militar amazônica cumpre seu papel ao preparar o líder para a complexidade regional, onde a logística difícil e o isolamento exigem uma autonomia decisória pautada em valores sólidos.

3.2. Estresse Ocupacional e Impactos na Saúde Mental

O trabalho policial é reconhecido como uma das profissões com maior exposição ao estresse ocupacional devido à natureza intrínseca do serviço, que envolve risco constante e violência. No Amazonas, os policiais militares lidam diariamente com rotinas exaustivas que ampliam a vulnerabilidade para o desenvolvimento de burnout, ansiedade e depressão (SILVA; POLARI, 2025). A pressão não advém apenas das ocorrências criminais, mas também da própria estrutura da carreira, que exige disponibilidade total e prontidão permanente. Esse cenário de tensão contínua desgasta os mecanismos de defesa psicológica do militar, tornando o autodomínio uma tarefa cada vez mais difícil de ser sustentada sem o apoio institucional adequado.

Existem elementos institucionais que intensificam drasticamente a pressão psicológica sobre o efetivo, como cobranças hierárquicas excessivas e metas rígidas que nem sempre condizem com a realidade das ruas. Silva e Polari (2025) mencionam ainda a estrutura insuficiente e as limitações salariais como fatores que contribuem para o sentimento de desvalorização e esgotamento. Quando o oficial em formação percebe que o esforço exigido não é compensado por condições dignas de trabalho, a desmotivação se instala, abrindo caminho para o adoecimento mental. O estresse acumulado durante a formação pode se tornar crônico

se não houver estratégias de mitigação voltadas para a saúde ocupacional do futuro comandante.

A síndrome de burnout manifesta-se no ambiente militar por meio da exaustão emocional, da despersonalização e da redução da realização pessoal no trabalho. Machado e Rocha (2015) identificaram em seus estudos que a predominância de indivíduos na fase de resistência do estresse apresenta sintomas psicológicos que interferem diretamente na qualidade de vida. Policiais nessa fase já apresentam sinais de irritabilidade, fadiga e dificuldades de concentração, o que é extremamente perigoso para quem porta armas e deve tomar decisões de vida ou morte. A transição da fase de resistência para a exaustão é muitas vezes silenciosa, ocorrendo quando o militar tenta "segurar" suas emoções para não demonstrar fraqueza perante a tropa ou seus superiores.

A Portaria nº 029/GAB CMT-G/PMAM (2023) surge como um avanço institucional significativo ao definir orientações para o acompanhamento psicológico e a prevenção da violência autoprovocada. Conforme Silva e Polari (2025), esse documento é uma resposta à necessidade urgente de capacitar o efetivo para lidar com situações críticas e traumas decorrentes do serviço. Entretanto, a existência da norma não garante por si só a mudança da realidade prática; é necessário que a cultura organizacional supere a resistência em buscar apoio emocional. O tabu em torno da saúde mental na caserna ainda é um obstáculo que impede muitos militares de admitirem que estão sofrendo, o que posterga o tratamento e agrava os quadros clínicos.

12

A exposição contínua a eventos traumáticos, como mortes violentas e confrontos armados, gera um impacto cumulativo na psique do oficial, afetando sua visão de mundo e sua empatia. Presciliano e Zadra (2020) observaram que muitos policiais apresentam uma dissonância emocional, preferindo suprimir o que sentem para manter a postura profissional exigida pela farda. Essa supressão, contudo, tem um custo emocional elevado, pois as emoções não processadas acabam se manifestando na forma de transtornos psicossomáticos ou comportamentos agressivos fora do serviço. O autodomínio psíquico, portanto, depende da capacidade do militar de reconhecer suas próprias vulnerabilidades sem que isso seja visto como um sinal de covardia ou incompetência profissional.

O número reduzido de profissionais especializados em saúde mental dentro da corporação dificulta o acesso a um atendimento preventivo e contínuo para todo o efetivo do Amazonas. Silva e Polari (2025) destacam que a falta de padronização das ações e a carência de psicólogos nas unidades do interior agravam a situação daqueles que servem em áreas remotas.

O oficial que comanda um destacamento isolado muitas vezes não tem com quem compartilhar suas angústias, tornando-se o único suporte para seus subordinados enquanto ele mesmo está à beira de um colapso. Essa sobrecarga de responsabilidade sem o devido suporte técnico institucional é um fator determinante para o adoecimento mental de oficiais em início de carreira.

A qualidade da decisão em contextos de estresse operacional está intrinsecamente ligada ao nível de estresse acumulado pelo policial. Machado e Rocha (2015) apontam que existe uma correlação direta entre o estresse e atributos da resiliência, como o controle emocional e a autoconfiança. Se o nível de tensão ultrapassa o limite da resistência, a capacidade cognitiva é prejudicada, levando a erros de julgamento que podem resultar em uso excessivo da força ou negligência técnica. Portanto, investir na saúde mental do oficial não é apenas uma questão de bem-estar humano, mas uma estratégia de segurança operacional para evitar falhas que comprometam a imagem da PMAM e a segurança da população amazonense.

Estudos mostram que os sintomas psicológicos são mais prevalentes do que os físicos no início do processo de estresse policial, manifestando-se como ansiedade e tensão flutuante. Machado e Rocha (2015) observaram que a maioria dos policiais pesquisados encontrava-se em um estado de alerta ou resistência, o que exige um esforço adaptativo constante do organismo. Esse estado de "alerta permanente" impede o relaxamento necessário para a recuperação psíquica, criando um ciclo vicioso de fadiga e irritabilidade. Para o oficial em formação, que já lida com a pressão acadêmica do CFO, esse estresse adicional pode comprometer seriamente seu desempenho escolar e sua formação profissional, gerando um líder inseguro ou excessivamente reativo.

A resistência cultural dentro da Polícia Militar em relação à busca de apoio psicológico é alimentada por um ideal de masculinidade e força que rejeita qualquer sinal de "fraqueza" emocional. Silva e Polari (2025) reforçam que a sobrecarga emocional associada ao pouco suporte institucional e ao preconceito interno contribui para o agravamento dos casos de depressão e suicídio na classe. É necessário que a formação de oficiais inclua o letramento emocional como parte do currículo, ensinando que o autoconhecimento e o cuidado psíquico são ferramentas de comando tão importantes quanto o conhecimento jurídico ou tático. Só assim será possível quebrar o ciclo de silêncio que envolve o sofrimento mental na instituição e promover um ambiente de trabalho mais saudável.

O impacto do estresse ocupacional atinge também a vida familiar do militar, gerando

conflitos e isolamento social que retroalimentam o sofrimento no trabalho. Quando o oficial não consegue "desligar" do serviço e leva a tensão das ocorrências para casa, o suporte familiar — que deveria ser um fator de proteção — acaba se tornando mais um ponto de estresse. Silva e Aguiar (2025) destacam que a autoeficácia e o bem-estar psicológico são essenciais para manter o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. A falta de tempo de qualidade com a família e o medo constante que os familiares sentem pela vida do policial criam uma atmosfera de angústia que mina a resiliência do militar ao longo dos anos de serviço ativo.

3.3. Autoeficácia e Estratégias de Regulação Emocional

A autoeficácia no trabalho desempenha um papel fundamental como fator moderador entre o estresse inerente à profissão policial e o bem-estar subjetivo do oficial. Segundo Silva e Aguiar (2025), a autoeficácia é a crença na própria capacidade de organizar e executar as ações necessárias para produzir resultados positivos em situações desafiadoras. No contexto do CFO/PMAM, o cadete que possui uma alta percepção de sua eficácia consegue lidar melhor com a carga de estudos e a pressão operacional, encarando os obstáculos como oportunidades de aprendizado e não como fontes de desespero. Essa crença atua como um escudo psicológico que protege o militar do impacto devastador do estresse crônico.

A regulação emocional é o processo pelo qual os indivíduos influenciam quais emoções sentem, quando as sentem e como as expressam durante suas atividades diárias. Presciliano e Zadra (2020) explicam que, no trabalho policial, essa regulação é muitas vezes sinônimo de "trabalho emocional", onde o profissional deve gerir sua aparência e comportamento para projetar autoridade e segurança. No entanto, o uso excessivo da supressão emocional como estratégia — ou seja, esconder o medo ou a tristeza — pode levar a um aumento da reatividade fisiológica e a sentimentos de inautenticidade. É vital que o oficial aprenda estratégias de reavaliação cognitiva, que permitem dar um novo significado à situação estressante, reduzindo o impacto emocional negativo de forma mais saudável.

Muitos policiais militares adotam o silêncio e o isolamento como forma de proteção emocional, guardando para si as experiências traumáticas vividas no serviço. Presciliano e Zadra (2020) notaram que os policiais têm dificuldade em nomear claramente suas emoções, o que se deve à cultura de negação de sentimentos na caserna. Essa falta de vocabulário emocional impede que o militar identifique os primeiros sinais de esgotamento, dificultando a busca por ajuda precoce. O autodomínio psíquico requer, paradoxalmente, a capacidade de se conectar

com as próprias emoções para poder governá-las; quem não conhece o que sente não consegue controlar sua resposta diante de um gatilho emocional no campo de batalha urbano.

A autoeficácia contribui diretamente para a resiliência, permitindo que o oficial mantenha a persistência diante de falhas e críticas, características comuns no início da carreira de comando. Silva e Aguiar (2025) ressaltam que o fortalecimento dessa crença deve ser um objetivo transversal na formação de oficiais, pois impacta diretamente na tomada de decisão em situações críticas. Um comandante que confia em sua preparação e em sua capacidade de liderar sob pressão tende a transmitir calma e ordem para seus subordinados, evitando o pânico coletivo e o uso desnecessário da força. A segurança interna do oficial é o fundamento sobre o qual se constrói a segurança da tropa e a proteção da comunidade atendida.

Existem estratégias de regulação emocional que são mais adaptativas, como a busca por apoio social e o foco em soluções de problemas, em vez de focar apenas na emoção. Machado e Rocha (2015) apontam que os atributos da resiliência, como a autoconfiança e o controle emocional, apresentam significância estatística quando correlacionados à redução dos níveis de estresse. Policiais que conseguem separar a identidade profissional da pessoal e que cultivam hobbies e interesses fora da corporação tendem a ter uma saúde mental mais preservada. O autodomínio, portanto, não é apenas o controle do "eu" fardado, mas a integração equilibrada de todas as facetas da vida do militar, garantindo que o trabalho não absorva toda a sua existência.

15

A dissonância emocional ocorre quando as exigências do cargo obrigam o policial a expressar uma emoção que ele não está sentindo no momento, como calma durante um tiroteio ou firmeza diante de uma tragédia. Presciliano e Zadra (2020) discutem que esse esforço contínuo para manter a "máscara" profissional gera um cansaço mental profundo que pode levar à despersonalização. No Amazonas, onde o oficial muitas vezes é a única autoridade presente em comunidades isoladas, o peso dessa máscara é ainda maior. É necessário que a instituição ofereça espaços de decompressão onde o militar possa retirar essa armadura emocional e processar suas vivências sem medo de julgamentos por parte de seus pares ou superiores.

A relação entre estresse, autoeficácia e saúde mental é dinâmica e requer monitoramento constante ao longo de toda a carreira militar, não apenas na formação. Silva e Aguiar (2025) concluem que intervenções que visem aumentar a autoeficácia podem ser ferramentas poderosas na prevenção do burnout e na promoção da qualidade de vida no trabalho. Programas de mentoria e acompanhamento psicológico proativo são exemplos de como a instituição pode

fortalecer o oficial contra as intempéries da profissão. O autodomínio psíquico é uma habilidade que se atrofia se não for exercitada e apoiada por um ambiente organizacional que valorize o ser humano por trás da farda, promovendo a sanidade como pilar da eficiência.

A tomada de decisão técnica e ética sob estresse operacional exige que o oficial consiga filtrar o "ruído" das emoções intensas para focar nos fatos da ocorrência. Machado e Rocha (2015) reforçam que o controle emocional é um dos pilares da resiliência mais testados no dia a dia da Polícia Militar. Sem estratégias de regulação emocional, o oficial corre o risco de agir por impulso, movido pela raiva ou pelo medo, o que fere os princípios da legalidade e da proporcionalidade no uso da força. Portanto, a inteligência emocional não é um acessório, mas uma competência técnica essencial para o exercício do comando, garantindo que a força estatal seja aplicada com justiça, equilíbrio e máximo autodomínio.

A padronização das ações de suporte psicológico, conforme sugerido por Silva e Polari (2025), deve incluir o treinamento em técnicas de respiração e regulação imediata para situações de combate e crise. Essas ferramentas práticas permitem que o oficial recupere o controle fisiológico durante o auge do estresse, mantendo a capacidade cognitiva necessária para liderar sua tropa. O domínio do corpo precede o domínio da mente em situações de alto risco; aprender a controlar a frequência cardíaca e a ansiedade através de técnicas validadas pela psicologia do trabalho é um diferencial estratégico para o oficialato moderno. A formação acadêmica deve, portanto, unir a teoria psicológica à prática operacional de forma indissociável.

16

Por fim, a construção de um oficial resiliente e com autodomínio psíquico passa pelo reconhecimento de que a saúde mental é uma responsabilidade compartilhada entre o indivíduo e a Polícia Militar do Amazonas. Silva e Aguiar (2025) enfatizam que a autoeficácia e o bem-estar psicológico são fundamentais para enfrentar as exigências do CFO/PMAM e da futura carreira. Quando o oficial se sente capaz e apoiado, ele se torna um líder mais humano, ético e eficiente. O desafio institucional para o futuro é transformar as diretrizes da Portaria nº 029/2023 em uma realidade cotidiana, onde o cuidado com a mente seja tão valorizado quanto o cuidado com o armamento e a viatura, garantindo a excelência da segurança pública amazonense.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permitiu analisar de forma integrada como o autodomínio psíquico e a tomada de decisão do oficial em formação da Polícia Militar do Amazonas são forjados em

um ambiente de tensões estruturais e operacionais extremas. Evidenciou-se que a transição da vida civil para a militar, mediada pela pedagogia militar, não é apenas um processo de instrução técnica, mas uma reestruturação profunda da subjetividade que visa a conformação moral e psicofísica necessária para o exercício do comando. As análises realizadas demonstram que a qualidade da atuação do oficial, enquanto garantidor de direitos fundamentais, está diretamente condicionada à sua higidez mental e à capacidade de processar estressores sem comprometer o discernimento ético. Assim, o autodomínio revela-se como o fundamento central da autoridade legítima no cenário de segurança pública.

A investigação sobre o estresse ocupacional no contexto da PMAM confirmou que o oficialato enfrenta uma carga de trabalho que frequentemente ultrapassa os limites biológicos e psicológicos, especialmente devido às peculiaridades geográficas do Amazonas. Fatores como a privação de sono, a exposição contínua à violência e as cobranças hierárquicas severas atuam como catalisadores para o desenvolvimento de patologias como a síndrome de burnout e transtornos de ansiedade. Conforme discutido, a fase de resistência do estresse é uma realidade predominante entre os profissionais, exigindo um esforço adaptativo constante que pode levar à exaustão se não houver mecanismos de suporte. Portanto, a saúde mental do oficial deve ser compreendida como um ativo estratégico para a preservação da ordem pública e a eficiência institucional.

17

Um dos achados mais significativos desta pesquisa foi o papel moderador da autoeficácia na proteção da saúde mental dos cadetes durante o Curso de Formação de Oficiais. A crença na própria capacidade de organizar e executar ações sob pressão funciona como um escudo contra o adoecimento, permitindo que o militar encare os desafios operacionais como oportunidades de crescimento profissional. Observou-se que o fortalecimento dessa percepção de competência não apenas reduz o impacto do estresse crônico, mas também otimiza a tomada de decisão em situações críticas, onde a autoconfiança é essencial para a liderança. Investir no desenvolvimento da autoeficácia desde a academia é, portanto, uma estratégia preventiva de alto impacto para a formação de comandantes resilientes.

Quanto à regulação emocional, os resultados apontaram para uma tendência institucional de supressão de afetos, o que pode resultar em dissonância emocional e isolamento social. A cultura da caserna, que muitas vezes estigmatiza a vulnerabilidade, dificulta a nomeação clara das emoções e a busca por auxílio especializado, postergando tratamentos necessários. Ficou claro que o "trabalho emocional" exigido para manter uma imagem de

imperturbabilidade gera um desgaste silencioso que afeta a vida familiar e profissional do policial. É urgente que a Polícia Militar do Amazonas promova uma mudança cultural que valorize o letramento emocional e a inteligência afetiva como competências técnicas tão fundamentais quanto o manejo de armamento ou o conhecimento jurídico.

A análise da Portaria nº 029/GAB CMT-G/PMAM (2023) revelou um avanço normativo considerável ao estabelecer diretrizes para a atenção à saúde mental e prevenção da violência autoprovocada. No entanto, a eficácia desse instrumento legal depende da superação de barreiras práticas, como o número reduzido de psicólogos nas unidades e a falta de padronização nas ações de suporte psicossocial. A institucionalização do cuidado mental precisa transpor o papel e se tornar uma prática cotidiana nas unidades operacionais, especialmente nas áreas mais isoladas do interior do estado. A sanidade mental do oficial não deve ser vista como uma responsabilidade puramente individual, mas como um dever institucional de proteção ao servidor e à sociedade por ele atendida.

Em termos de recomendações, este estudo sugere a modernização dos currículos de formação para incluir disciplinas transversais de psicologia aplicada à atividade policial e técnicas de regulação emocional imediata. A inclusão de ferramentas práticas, como o treinamento em reavaliação cognitiva e técnicas de controle fisiológico em situações de combate, pode preparar melhor o oficial para o estresse de resistência. Além disso, propõe-se a criação de programas permanentes de mentoria e decompressão emocional, garantindo espaços seguros para que o militar processe as experiências traumáticas inerentes ao serviço. Tais medidas visam garantir que o autodomínio psíquico seja uma habilidade técnica aprimorada continuamente ao longo da carreira, e não apenas um requisito de ingresso.

A pesquisa também ressalta a importância de integrar a família do oficial nos programas de suporte institucional, visto que o suporte social é um dos pilares da resiliência. O impacto do estresse ocupacional transborda para a esfera privada, e uma rede de apoio familiar informada e acolhedora pode ser o diferencial na recuperação psíquica do militar após ocorrências críticas. A valorização da qualidade de vida no trabalho, com escalas de serviço equilibradas e condições dignas de alojamento e alimentação, também se mostra indispensável para mitigar o esgotamento. O oficial que se sente valorizado e respeitado pela instituição tende a apresentar níveis mais elevados de autoeficácia e, conseqüentemente, uma atuação profissional mais equilibrada e pautada no respeito aos direitos humanos.

Por fim, conclui-se que o autodomínio psíquico é o elemento que permite ao Oficial da

Polícia Militar do Amazonas transitar entre o rigor da disciplina militar e a sensibilidade necessária para o atendimento humanizado. O reconhecimento da humanidade do policial é o primeiro passo para a construção de uma força de segurança mais resiliente, ética e eficiente no enfrentamento à criminalidade. Este artigo cumpre seu objetivo ao diagnosticar os fatores que influenciam o processo decisório sob estresse, oferecendo subsídios científicos para o aprimoramento da gestão de pessoas na PMAM. Espera-se que estas reflexões contribuam para uma cultura organizacional onde a saúde mental seja priorizada como pilar indissociável da excelência operacional e do compromisso com a vida de todos os amazonenses.

REFERÊNCIAS

AMAZONAS. Polícia Militar. **Portaria nº 029/GAB CMT-G/PMAM, de 2023**. Define as orientações para a atenção à saúde mental e prevenção da violência autoprovocada no âmbito da Polícia Militar do Amazonas. Manaus: PMAM, 2023.

DE OLIVEIRA BERNARDES, Lincon; POLARI, Lucas Emanuel Bastos; DE AGUIAR, Denison Melo. UMA NOBRE MISSÃO: O PROCESSO DE FORMAÇÃO DOS OFICIAIS DA POLÍCIA MILITAR NO ESTADO DO AMAZONAS. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 12, n. 1, p. 1-16, 2026. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/23517>. Acesso em: 01 fev. 2026.

DE SOUSA, Breno Nascimento; POLARI, Lucas Emanuel Bastos. IMPACTO DO ESTRESSE OCUPACIONAL NA SAÚDE MENTAL DOS POLICIAIS MILITARES DA POLÍCIA MILITAR DO AMAZONAS (PMAM). **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 11, n. 12, p. 6401-6420, 2025. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/23440>. Acesso em: 01 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: 01 fev. 2026.

MACHADO, Jacqueline Mari; ROCHA, Giovana Veloso Munhoz da. Stress no trabalho policial: uma análise das estratégias de enfrentamento. **Tuiuti: Ciência e Cultura**, v. 4, n. 51, p. 171-190, 2015. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Giovana-Rocha-2/publication/319782973_Stress_no_trabalho_policial_uma_analise_das_estrategias_de_enfrentamento/links/59bc4b9ea6fdcca8e5624d2e/Stress-no-trabalho-policial-uma-analise-das-estrategias-de-enfrentamento.pdf. Acesso em: 01 fev. 2026.

PRESCILIANO, Cecília Firmiano; ZADRA, Thamiris Marcela. Regulação Emocional no Trabalho do Policial Militar. **Revista Formadores**, v. 13, n. 1, p. 44-44, 2020. Disponível em: <https://adventista.emnuvens.com.br/formadores/article/view/1121>. Acesso em: 01 fev. 2026.