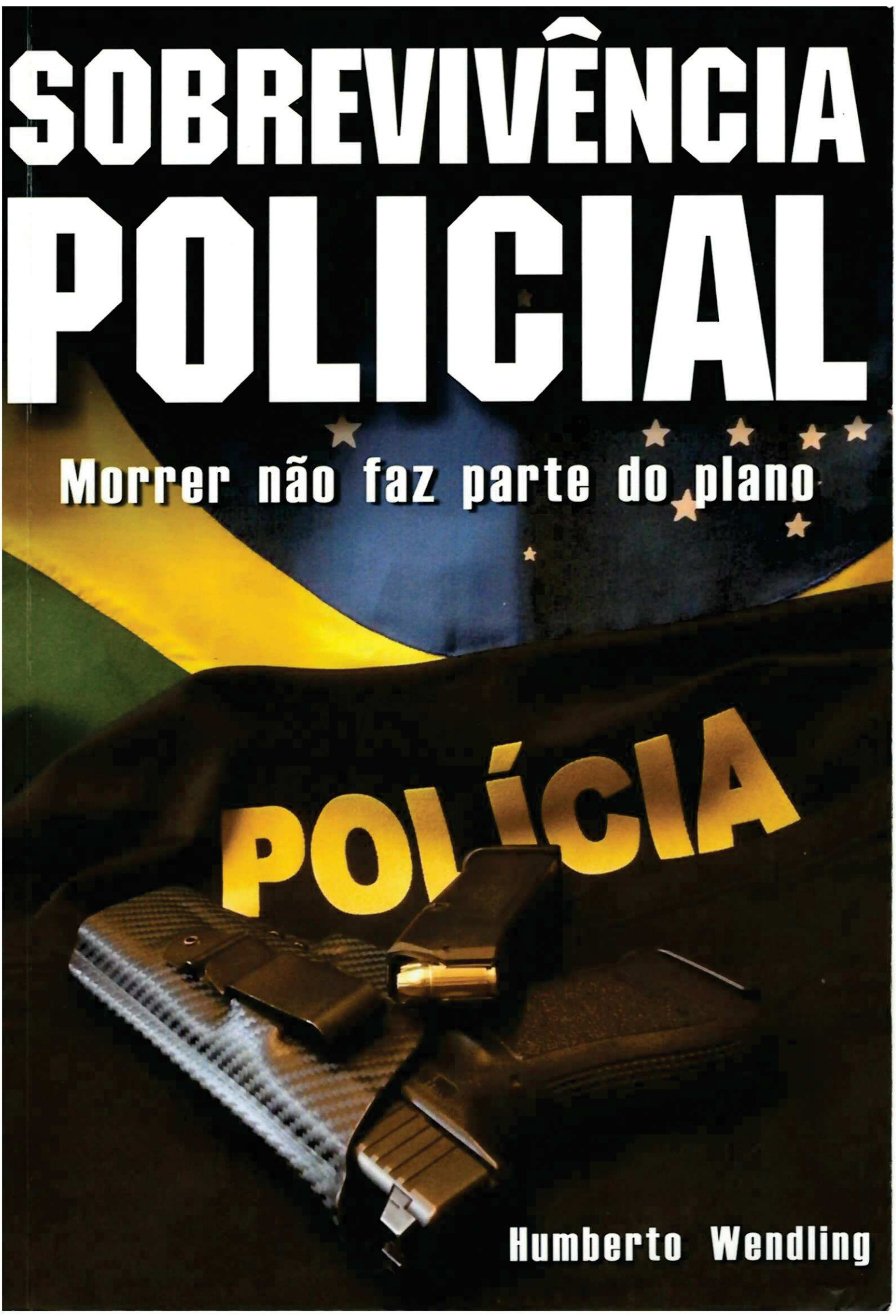
SOBREVIVÊNCIA POLICIAL

Morrer não faz parte do plano



Humberto Wendling

Humberto Wendling

SOBREVIVÊNCIA POLICIAL

Morrer não faz parte do plano

Edição do autor

Uberlândia 2018

Copyright© 2018 by Humbeto Wendling

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico, fotocópia, gravação etc. – nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados, sem a expressa autorização do autor.

Texto fixado conforme as regras do Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa
(Decreto Legislativo nº 54, de 1995)

Capa, projeto gráfico, diagramação e revisão
Humberto Wendling

O48a Oliveira, Humberto Wendling Simões de, 1971 –

Sobrevivência Policial: morrer não faz parte do plano, Uberlândia: Edição do autor, 2018, 540 p.

ISBN 978-85-924450-1-0

1. Crime – Aspectos sociais 2. Violência – Aspectos sociais
3. Segurança pública. 1. Título

CDD:364
CDU: 364:343.9

Impresso no Brasil
Printed in Brazil

Direitos cedidos para esta obra a Humberto Wendling

Uberlândia – MG

Apresentação

O simples voluntariado para se tornar policial, proteger os cidadãos e servir à nação pode ser perigoso. E são muitas as responsabilidades e os riscos envolvidos nas tarefas policiais:

- Acompanhamentos, perseguições automotivas, barreiras e abordagens veiculares.
- Atendimentos às ocorrências de distúrbios (discussões entre familiares, brigas em bares, conflitos no trânsito, saqueadores, pessoas armadas, trato com indivíduos mentalmente perturbados, pessoas com sofrimento emocional e disparos em vias públicas).
- Atividades em locais insalubres.
- Investigações de situações e pessoas suspeitas (arrombamentos, furtos e roubos em andamento).
- Operações de inteligência (infiltrações em ambientes hostis, vigilâncias, ações sob disfarce, trato com informantes).
- Patrulhamento de rotina.
- Preservação de patrimônios público e particular.
- Prisões e interrogatórios de criminosos.
- Segurança de autoridades.
- Supervisão de prisioneiros sob custódia, etc.

Além disso, muitos policiais são intencionalmente perseguidos, emboscados, torturados e executados simplesmente por causa de suas escolhas profissionais. Então soma-se outra missão, imprescindível e pessoal, que é **PROTEGER A PRÓPRIA VIDA**.

Não é preciso grande esforço para perceber que o trabalho policial continua sendo uma profissão de alto risco. Não existem explicações simples sobre as

circunstâncias que envolvem as mortes de determinados policiais, enquanto outros escapam ilesos em situações semelhantes. A complexidade da mentalidade e da atividade criminosa dificulta um simples método de proteção policial.

Raros homens são capazes de deliberadamente escolherem uma profissão na qual a atividade diária está rodeada pela possibilidade de ser ferido gravemente ou morto. Esses homens, se não pela abnegação, sabem que não ficarão ricos nem serão reconhecidos pela sociedade e pelo Estado que decidiram proteger.

Por essas razões, e conhecendo os riscos e consequências das tarefas desempenhadas por centenas de milhares de policiais brasileiros, que informações relevantes para a sua salvaguarda foram reunidas e examinadas neste livro. Denominado **SOBREVIVÊNCIA POLICIAL – MORRER NÃO FAZ PARTE DO PLANO**, a obra traz informações capazes de persuadir o policial de que a aptidão para estar a salvo será temporária se não for cultivada por meio de ações diárias e eficazes. Um dos seus propósitos é elevar o nível de alerta e criar uma direção rumo à evolução do treinamento e do comportamento policial.

Entretanto os dados, as descobertas, teorias e princípios apresentados nesta obra de modo algum esgotam a aplicação ou o desenvolvimento de técnicas de segurança e comportamento policial, pois não há uma receita pronta capaz de ser aplicada com eficácia em todas as situações críticas que um policial pode vivenciar.

Assim, é provável que haja mais perguntas do que respostas. Mas isso é sempre positivo, pois quanto maior o debate e a importância dada ao assunto, maior a chance de haver alguma mudança que favoreça a segurança e o bem-estar do policial brasileiro.

Finalmente, o livro intercala as histórias de policiais que perderam o confronto de suas vidas, bem como as narrativas daqueles que sobreviveram. Desse modo, o leitor pode avaliar as ocorrências para determinar o que foi feito de errado e o que ele faria se estivesse no lugar dos colegas.

Humberto Wendling

Agente Especial da Polícia Federal

Professor de Armamento e Tiro

Autor de livro *Autodefesa contra o crime e a violência – Um guia para civis e policiais*

Agradecimentos

Agradeço a **DEUS**, pela vida e pelo trabalho. Apesar de nem sempre concordarmos em alguns assuntos, Sua companhia tem sido decisiva.

ANA CLARA, filha amada, pela paciência, dicas e escolha da capa.

ANDRÉA WENDLING, nas vidas passadas, no presente e no futuro... Juntos.

DOUGLAS AGRELLI, Agente Especial da PF e Professor de Armamento e Tiro, pela amizade, pelos ensinamentos em todas as conversas e pela preocupação com a salvaguarda policial.

DULIANO GOMES, Agente Especial da PF e Professor de Armamento e Tiro, que durante uma reunião de instrutores do VIII Curso de Operador de Fuzil, ouviu um "resumo" do original, acreditou e prestigiou o projeto.

MAYCON HENRIQUE TOMBINI, empresário e patrocinador, pelo seu entusiasmo com o trabalho dos policiais. Seu suporte foi fundamental para a publicação desta obra e, certamente, isso salvará vidas.

PAULO VITOR, filho e cadete da AMAN. Sua vibração é motivo de orgulho.

Ao **POLICIAL**, foco deste trabalho, transmito o pensamento de *Niccolo Machiavelli*: "A natureza cria poucos homens corajosos – a dedicação e o treinamento criam muitos. Na guerra, a disciplina é mais importante que a fúria." E ler, estudar e treinar são atos de disciplina.

Os homens e mulheres que precisamos honrar nasceram em lugares diferentes, tiveram origens diferentes, viveram em épocas distintas e morreram em circunstâncias diferentes. Mas o compromisso que compartilhavam, e para o qual deram suas vidas, era o compromisso com o **DEVER**. E é isso que conta acima de tudo!

Esses profissionais acordaram um dia, foram trabalhar, respondendo ao chamado para o serviço e, se pensaram sobre isso ou não, suas ações transmitiram a seguinte mensagem: "Eu vou fazer o que deve ser feito, não importa o que aconteça!" Infelizmente, nesse dia a circunstância exigiu o sacrifício supremo.

Ao desenvolvermos nosso compromisso com o dever dentro de nosso caráter, também poderemos honrar nossos amigos que se sacrificaram antes de nós.

Portanto vamos aprender e nos inspirar sem medo pela vida desses heróis: os policiais. Saiamos a cada dia para atender ao chamado do dever, construindo nosso destino, de modo que os sacrifícios passados, e os que ainda virão, não sejam em vão.

Esta obra é dedicada a todos os **VERDADEIROS POLICIAIS** que servem nosso país e àqueles que continuam trabalhando ao lado de Deus na Esfera Superior.

Sumário

Introdução **15**

O tempo e o dever **17**

Sua missão não acaba quando a tarefa termina **21**

Treinamento difícil, combate fácil! Será? 22

Os seis fatores da sobrevivência policial 27

E o que é a sobrevivência policial? **29**

Onde mais podemos melhorar? 30

A importância do tema 34

Os fatores da sobrevivência policial: o fator psicológico **37**

A incredulidade 39

A vontade de sobreviver 42

Superando o estresse 48

A atitude 49

A tolerância 51

O medo 52

A ansiedade 59

O pânico 60

O ódio 62

A raiva 63

A impaciência 64

A solidão 66

O tédio 68

O conforto e a apatia 69

A desesperança 71

A dependência 71

A insegurança 73

A autodeterminação 74

A dor 75

A rusticidade 77
Como desenvolver uma mente combativa? 81
Você não é o único capaz de desenvolver uma mente combativa 85
O Tiroteio de Miami e como uma mente combativa impôs sérios danos ao FBI 96
Os fatores da sobrevivência policial: o fator físico 129
Atividade física e desempenho no trabalho policial 136
Onde nós estamos agora? 144
Atividade física e a sobrevivência policial 149
O que se pode fazer durante o expediente interno 152
A importância da iniciativa institucional 153
E agora? 154
Conclusão 156
O relatório sobre policiais mortos e feridos nos Estados Unidos 159
O currículo básico do policial 163
As histórias de alguns policiais que fazem parte da estatística 172
Dados sobre confrontos armados nos Estados Unidos, comentários e lições aprendidas 179
Policiais agredidos – Tipo de arma, quantidade e percentual de feridos 179
Policiais agredidos – Horário do incidente 183
Policiais mortos intencionalmente – Total de policiais mortos 185
Policiais mortos intencionalmente – Horário do incidente 186
Policiais mortos intencionalmente – Dia do incidente 188
Policiais mortos intencionalmente – Mês do incidente 189
Policiais mortos intencionalmente – Sexo do policial 191
Policiais mortos intencionalmente – Idade do policial 193
Policiais mortos intencionalmente – Tempo de serviço policial 197
Policiais mortos intencionalmente – Tipo de assistência na hora do incidente 201
Policiais mortos intencionalmente – Ocorrência na cena do incidente 205
Policiais mortos intencionalmente – Tipo de arma 208
Policiais agredidos – Tipo de incidente versus tipo de arma 212
Policiais mortos intencionalmente por armas de fogo – Tipo de arma e calibre 214
Policiais mortos intencionalmente – Uso da arma durante o incidente 216
Policiais mortos intencionalmente por armas de fogo – Distância entre policial e agressor 218
Policiais mortos intencionalmente – Roubo da arma do policial por parte do agressor 222
Policiais mortos intencionalmente – Policial vestindo uniforme, colete balístico e coldre 224

Policiais mortos intencionalmente por armas de fogo – Local do ferimento fatal 227
Policiais mortos intencionalmente por armas de fogo – Local do ferimento fatal e uso do colete balístico 229
Policiais mortos intencionalmente por armas de fogo – Ponto de entrada do projétil no tronco do policial com colete balístico 230
Policiais mortos intencionalmente por armas de fogo – Colete balístico perfurado 231
Policiais mortos intencionalmente – Relação entre agressor e policial 239
Policiais mortos intencionalmente – Situação do agressor no momento do incidente 242
Policiais mortos intencionalmente – Histórico criminal conhecido do agressor 244
Policiais mortos intencionalmente – Sexo do agressor 247
Policiais mortos intencionalmente – Idade do agressor 248
Policiais agredidos – Condição socioeconômica do agressor 251
Policiais mortos intencionalmente – Sentença recebida ou situação do agressor 254
Policiais mortos intencionalmente em perseguições/abordagens no trânsito – Atividade do policial na cena do incidente durante barreira 255
Policiais mortos intencionalmente em perseguições/abordagens no trânsito – Nível da atividade do policial na cena do incidente 258
Policiais mortos intencionalmente – Tipo de comunidade 260
Policiais mortos intencionalmente – Tipo de local 261
Policiais mortos intencionalmente – Condição de luminosidade e visibilidade 265
Policiais mortos intencionalmente – Iniciativa da ocorrência 267
Policiais mortos intencionalmente – Número de policiais presentes (além da vítima) 269
Policiais mortos intencionalmente – Número de suspeitos presentes (além do agressor) 270
Policiais mortos intencionalmente – Intervalo de tempo no local antes do ataque 271
Policiais mortos intencionalmente – Melhoria na instituição policial como resultado do ataque 273
Policiais mortos intencionalmente – Tipo de ataque 274
Policiais mortos intencionalmente – Atividade mais frequente ou posição do policial 276
Policiais mortos intencionalmente – Motivo do ataque do agressor 277
Policiais agredidos – Motivo do ataque do agressor 279
Policiais agredidos – Estado mental do agressor 280
Policiais mortos intencionalmente – Habilidade para disparar a arma 282
Policiais mortos intencionalmente – Número de ferimentos no policial 284
Policiais mortos intencionalmente – Número de ferimentos no agressor 286
Policiais mortos intencionalmente – Situação do agressor em razão do confronto 288

Policiais mortos intencionalmente – Condição da arma do agressor 296
Policiais mortos intencionalmente – Condição conhecida da arma do agressor 296
Policiais mortos intencionalmente – Esconderijo da arma do agressor 298
Policiais agredidos – Razão do agressor para a escolha da arma 302
Policiais mortos intencionalmente – Luta corporal e circunstância do ataque 303
Policiais mortos intencionalmente – Potencial para violência 305
Outros dados – Taxa de acertos 307
Outros dados – Taxa de acertos versus distância 311
Outros dados – Taxa de acertos por tipo de arma 313
Outros dados – Taxa de acertos versus condição de visibilidade e luminosidade 314
Outros dados – Uso do equipamento menos letal antes do confronto armado 316
Outros dados – Quantidade e tipo de disparo de arma de fogo 318
Outros dados – Quantidade de disparo de arma de fogo contra o agressor 321
Outros dados – Comportamento do policial durante o confronto armado 323
Outros dados – Disparo acidental, circunstância e resultado 328
Outros dados – Fogo cruzado e resultado 332
Outros dados – Falha do equipamento antes e durante o confronto armado 334
Outros dados – Equipamentos menos letais versus agressores mortos 338
Outros dados – Comportamento do suspeito durante o confronto armado 339
Outros dados – Resultado do confronto armado 341
Outros dados – Policiais mortos no cumprimento do dever nos Estados Unidos desde 1791 343
Outros dados – Policiais mortos no cumprimento do dever nos Estados Unidos desde 1791 (por categoria) 345
Outros dados – Risco vivido por policiais do Rio de Janeiro 348
Outros dados – Risco percebido por policiais do Rio de Janeiro 349
Outros dados – Policiais militares do Rio de Janeiro feridos e mortos 351
Outros dados – Fórum Brasileiro de Segurança Pública 354
O Incidente de Newhall 357
Quatro minutos e meio 360
Após o confronto 378
O que os policiais americanos aprenderam com o Incidente de Newhall 380
Munições usadas nos treinamentos e no trabalho 383
Os alvos para treinamento 384

O método de recarga do revólver 384
O estado mental do policial 385
Os sinais de perigo 386
Sobre "avançar em direção à ocorrência" 388
Táticas de abordagem de alto risco 389
A entrada numa área controlada pelo suspeito 391
O uso correto da espingarda 392
Sobre o policial que faz o contato e o policial de cobertura 393
O estado mental dos assassinos 395
Parando na zona quente 395
O uso da viatura como barricada (proteção) 396
Sobre o poder de fogo 398
O treinamento com armas de fogo 399
Sobre o uso do colete balístico 400
Sobre a solução de panes e a transição de armas 401
Os fatores da sobrevivência policial: o fator comportamento 403
O fator comportamento 408
Descrição do comportamento dos policiais mortos e agredidos 411
Erros que custam vidas 423
Áreas de estudo: retornando ao currículo básico do policial 428
Conclusão 463
Lições aprendidas 464
Tabelas, dados e informações nacionais 466
Policiais não podem perder um confronto 467
Às vezes, para proteger vidas inocentes, outra vida tem que ser tomada 468
Apêndice 471
O silêncio vale ouro 471
O que há de certo e errado na Portaria nº 4.226? 479
Formulário 1-701 – FBI Law Enforcement Officers Killed and Assaulted Program 492
Referências 517
Patrocinador 535
Parceiro 537
Humberto Wendling 539

Introdução

É preciso entender que para se perpetuar a dignidade e os direitos humanos dos **CIDADÃOS** deve-se combater o crime e a violência.

Ainda que existam, poucas pessoas conseguem negar a obrigação de se combater os homicidas, os torturadores, os estupradores, os pedófilos, os agressores, os sequestradores, os assaltantes, os ladrões, os corruptos, os saqueadores, os traficantes (de drogas, armas, órgãos e seres humanos), os terroristas, os contrabandistas, os falsificadores, os golpistas, os mafiosos, os baderneiros, os invasores, os caluniadores, as gangues, etc.

Em todo o mundo, o preço pela civilidade é pago por cada policial voluntariamente dedicado ao trabalho de vida ou morte, quando prevalece o sentimento de que seu dever fundamental é servir à humanidade; salvaguardar vidas e propriedades; proteger os inocentes contra a astúcia; a felicidade contra o medo; os fracos contra a opressão; a paz contra a violência e a desordem; e respeitar os direitos constituídos de todo cidadão em benefício da liberdade, igualdade, democracia, justiça e paz.

O tempo e o dever

Dias, horas, minutos. Mas são os segundos que contam!

O tempo... Sempre estamos carentes dele! Nós estamos tão ansiosos para conseguir fazer tudo na vida que a coisa mais preciosa é o tempo. Dias, horas, minutos... Mas será que realmente nos preocupamos com os segundos? Segundos que podem mudar o nosso futuro! Segundos entre a decisão e a ação! Segundos que podem salvar a nossa vida ou acabar com uma existência. Segundos que separam o bem do mal!

Há um ditado que diz: tudo tem seu preço! Mas o tempo não tem preço, especialmente quando se trata da vida das pessoas. E em particular quando se trata da vida de policiais. Porque, dia e noite, quando há qualquer tipo de problema, são esses homens e mulheres os únicos que estão prontos para ajudar. Para atingir a vantagem que precisam nos embates contra o mal, que podem durar apenas poucos segundos, muitos investem o pouco que têm em treinamentos e equipamentos.

Os policiais, verdadeiros heróis nacionais, mesmo no último segundo e no auge de emoções apavorantes sempre tentam fazer algo de útil. E é incrível que isso aconteça mesmo no instante do sacrifício supremo. Isso dificilmente pode ser comparado com o ideal de dever da maioria das outras profissões.

O dicionário define **DEVER** como dedicação, incumbência ou obrigação moral que surge em razão de uma posição. Simplificando: dever é fazer bem o que deve ser feito. E é esse conceito de dever que vai direto ao coração do que significa ser um policial que serve o Brasil e os seus concidadãos.

O dever policial não é sempre emocionante. Qualquer um que tenha feito uma vigilância, analisado documentos e conversas telefônicas, patrulhado as ruas nas madrugadas frias, sabe exatamente o que quero dizer. Isso não se parece com o trabalho descrito nos filmes, documentários, novelas e programas de TV.

Grande parte do nosso trabalho é tedioso, rotineiro, minucioso, difícil e burocrático. Muito desse esforço sequer é percebido ou reconhecido. E a verdade é que para a maioria dos brasileiros, muito do nosso trabalho permanece estigmatizado. Contudo a essência da tarefa policial pode se resumir ao instante final, aos segundos que separam os vencedores e os perdedores na luta pela sobrevivência. Por essa razão, o senso e as ações de autopreservação são tão importantes, pois pode ser que no último segundo do nosso trabalho as circunstâncias exijam o esforço decisivo para continuarmos vivos.

Apesar do estigma, do perigo, da despreocupação estatal e da falta de reconhecimento, nossos hinos e canções estão repletos de nobres ideais como o amor, o sonho, o dever, a honra e o sacrifício. São ideais que eu gostaria que não só os policiais, mas todos os brasileiros pudessem compartilhar.

Felizmente, para nós esses ideais não exigem pronomes de tratamento, títulos de nobreza, medidas provisórias, decretos, leis, poder, status, dinheiro, medalhas ou mesmo circunstâncias especiais para serem vividos.

Porque é esse forte senso de propósito, levado a cabo por nossos ideais, independentemente de recompensa, que é o verdadeiro significado do dever policial. E esse significado pode e deve nos inspirar a realizarmos o nosso trabalho de cada dia, hora, minuto e segundo – mesmo que isso nos obrigue a colocar nossas vidas em risco.

Vale lembrar um trecho da Canção do Policial Militar (PMERJ) que descreve esse grande desejo de servir e fazer o bem, apesar da adversidade:

Aqui nós todos aprendemos a viver
demonstrando valor, pois o nosso ideal
é algo que nem todos podem entender
na luta contra o mal!

Ser Policial
é, sobretudo, uma razão de ser
É, enfrentar a morte,

mostrar-se um forte
no que acontecer

Em cada pessoa encontrada
mais um amigo para defender
Em cada ação realizada
um coração pronto a agradecer
Em cada ideal alcançado
uma esperança para outras missões
Em cada exemplo deixado
mais um gesto inscrito em nossas tradições

Letra: Coronel PMERJ Jorge Ismael Ferreira Horsae. Arranjo: Subtenente PMERJ Mário José da Silva.

Sua missão não acaba quando a tarefa termina

O desejo de viver não tem data de validade!

> Dois policiais observavam um indivíduo agindo de modo suspeito em uma área com altos índices criminais. Os policiais chamaram o suspeito, que começou a correr. Sem aviso, o suspeito se virou e passou a disparar contra os dois. Ambos foram atingidos e um dos policiais (com 29 anos de idade e oito de experiência) morreu. (LAPD, 2004).

Após cada atividade policial diária, como uma vigilância, um patrulhamento, uma negociação ou uma prisão, encerra-se uma tarefa, mas uma missão persiste: a necessidade de retornar com sucesso para casa depois de uma situação crítica. Você está preparado? Consegue lidar com essa nova obrigação sem saber o que isso implica?

Infelizmente, muitos policiais não estão plenamente conscientes de sua nova missão ou não estão totalmente preparados para completá-la. Portanto instituições, instrutores e policiais devem se preparar para enfrentar e concluir com êxito essa nova missão.

Particularmente, eu **QUERO VOLTAR PARA CASA** do mesmo jeito que saí: ileso e psicologicamente ajustado! Nada de cadeira de rodas, muletas, próteses, auxílio médico, remédios ou caixão!

Desse modo, no momento em que o policial encontra uma situação de sobrevivência, sua missão envolve duas obrigações:

- Permanecer em boa condição física e mental.
- Retornar ao seu círculo de amor, segurança e conforto.

O principal componente para atingir com sucesso essas obrigações é a **VONTADE DE SOBREVIVER**. Essa vontade está presente, em vários níveis, em

quase todos os seres humanos, inclusive criminosos. Apesar de a vontade de sobreviver estar baseada em muitos fatores, aquelas pessoas que incorporam e mantêm a essência desse importante atributo conseguem aumentar suas chances de sucesso.

O policial é constantemente confrontado com situações perigosas, e por isso, o encargo da sobrevivência é muito estressante e difícil. Sobreviver é mais do que apenas colocar uma arma na cintura; é uma viagem de descoberta e aprendizado que cada policial tem que fazer. Ela começa com um estado mental correto, com uma **MENTE COMBATIVA**.

Mas o que conduz ao sucesso num confronto? A verdade é que ninguém sabe ao certo, já que cada confronto é diferente e é impossível treinar para cada evento crítico particular. Apesar de extremamente úteis, nem mesmo as novas tecnologias de treinamento, como o Simunition®, o Airsoft e os simuladores virtuais de tiro alcançam as dificuldades de uma situação de perigo real.

Porém o que pode ser dito com confiança é que cada policial terá que adquirir a excelência no conhecimento e habilidades básicas e se adaptar a situação que encontrar. É como resume o Agente de Polícia Federal e professor de Armamento e Tiro Douglas Agrelli: "Você não precisa de regras pra tudo, mas precisa seguir princípios!".

Treinamento difícil, combate fácil! Será?

> A vítima policial (com 65 anos de idade e 40 de experiência) atendeu uma ocorrência de violência doméstica entre uma mãe e o filho adulto. O policial já conhecia as duas pessoas envolvidas na disputa. O suspeito agrediu e nocauteou o policial, tomou sua arma, matou a própria mãe e o policial. (LAPD, 1999).

O que se observa, no ambiente policial ou militar, é um conceito que diz que se o "treinamento é difícil, o combate é fácil". A preocupação com esse tipo de ideia é que alguns policiais e instrutores podem acreditar, por engano, que os confrontos que irão encontrar serão fáceis, já que foram submetidos a treinos que sugerem

alguma relação com a realidade, mas não passam de experiências mirabolantes, muitas vezes. O que tal conceito não consegue mostrar é que sob o efeito da surpresa, do medo e do risco de morte a curta distância, nada é tão fácil quanto parece, principalmente um combate.

Anos atrás, alunos de um curso de formação para bombeiro militar foram colocados no interior do baú de um caminhão. Após trancarem os alunos, os instrutores lançaram granadas de gás lacrimogêneo. O que se pretendia era que os alunos mantivessem a calma, compreendessem e superassem os efeitos do gás. Mas os instrutores cometeram um erro básico: nunca usar gás lacrimogêneo em ambiente confinado. Assim, o pânico dos alunos, que deveria ser percebido pelos instrutores como o resultado óbvio, foi ignorado. Desesperados, os alunos tentaram sair, mas foram impedidos pelos instrutores. Então um dos alunos sofreu um ataque do coração e morreu.

Que profissional entraria num ambiente fechado cheio de gás lacrimogêneo ou outras substâncias tóxicas? Apenas um profissional **EQUIPADO** para suportar a adversidade e **PREPARADO** para ter sucesso. Pensar noutra coisa é manter uma ideia amadora e incompetente sobre a responsabilidade e a segurança no trabalho. O treino pode e, muitas vezes, deve ser difícil. Mas antes de tudo, precisa ser **TÉCNICO E ALINHADO COM A REALIDADE**.

Exemplos sobre isso não faltam. Em 4 de dezembro de 2008, o Portal G1 publicou uma matéria sobre um bombeiro morto num treinamento:

> Bombeiro morto em treinamento no DF morreu afogado, diz laudo do IML
>
> Suspeita de que ele teria sido vítima de excessos foi reforçada.
>
> Ele morreu no Lago Paranoá, no dia 23 de setembro.
>
> O Instituto Médico Legal do Distrito Federal concluiu a perícia sobre a morte do sargento W.N., de 34 anos, durante um treinamento no Lago Paranoá, em Brasília, no dia 23 de setembro. O laudo diz que o sargento morreu afogado, por asfixia.
>
> A suspeita de que ele teria sido vítima de excessos durante o treinamento foi reforçada pelo resultado. Os exames também indicam que W.N. pode ter

sido afogado de forma induzida, já que ele apresentava equimoses, manchas roxas no ombro esquerdo e nos testículos.

"A gente pode afirmar, com certeza, que houve afogamento. As causas nós não sabemos. Mas também podemos dizer que houve uma exaustão respiratória em função da presença de algas, microorganismos, microestruturas nos alvéolos e bronquíolos", disse o perito E.T.

De acordo com os peritos, o bombeiro tinha manchas avermelhadas nos pulmões e no coração, além de sangue na traqueia. A análise toxicológica mostrou que o sargento não bebeu, não usou drogas e nem tomou medicamentos. Também foram encontrados corpos estranhos nos pulmões, além de inflamação. Segundo o resultado, esses são sinais típicos de quem ainda tentou se salvar.

O Corpo de Bombeiros ainda não recebeu o laudo. "A partir do momento em que ele chegar e for oficialmente entregue, nós retomaremos o inquérito policial para chegar a uma conclusão", afirma o tenente-coronel L.B.

De acordo com os bombeiros, durante o treinamento, W.N. nadou um trecho do lago e quando chegou à margem desmaiou.

Mas a versão das testemunhas é diferente. Elas dizem que o sargento foi deixado por um barco a cerca de 500 metros da margem. No percurso, mergulhadores dos bombeiros, apelidados de "tubarões", dificultavam o nado segurando e afundando o militar. Assim, W.N teria se afogado e não pôde ser reanimado. (PORTAL G1, 2008).

Ainda sobre treinos, segue uma transcrição de um memorando tratando de um treinamento de tiro no qual instrutores também utilizavam granadas de gás lacrimogêneo na expectativa de gerar estresse nos alunos. A disciplina exigia que o aluno, sob estresse, solucionasse as principais panes que uma pistola poderia apresentar. Para atingir esse nível de "estresse", os alunos eram submetidos a esforços físicos e ao gás.

As unidades didáticas também indicam que a solução das panes deve ocorrer sob estresse. Assim, o estresse é a resposta fisiológica, psicológica e comportamental de um indivíduo que procura se adaptar e se ajustar às solicitações internas e/ou externas. Essas solicitações capazes de levar ao

estresse podem ser um acontecimento, uma situação, uma pessoa ou um objeto capaz de proporcionar suficiente tensão emocional. As solicitações podem abranger desde a frustração, a ansiedade, a perda, até componentes de origem ambiental, biológica e física, como o ruído excessivo, a poluição, as variações extremas de temperatura, os problemas de nutrição, a sobrecarga de trabalho, etc.

Assim, é importante determinar se o fator estresse, na unidade didática, indica esforço físico ou tensão emocional. Se indicar esforço físico, então a unidade será eficaz após algumas alterações no arranjo dos exercícios físicos impostos aos alunos (sugeridas adiante). Porém existirá um desvio no resultado pretendido se o propósito é gerar tensão emocional através do esforço físico simplesmente. Isso se deve porque, apesar da ligação entre o estresse e o aumento da frequência cardíaca gerada pela atividade física, a recíproca não é verdadeira. Ou seja, altas frequências cardíacas não provocam a tensão emocional. Por isso, para atletas, que podem ter altas frequências cardíacas, o estresse não tem efeito. Isso porque a frequência do coração é obtida pelo esforço físico, e não pela ansiedade. Isso explica porque não se observa a deterioração das habilidades motoras e do raciocínio nos alunos submetidos somente a um esforço físico intenso.

Obviamente, intensificar ainda mais o esforço físico não é a resposta, pois a exaustão dificulta a concentração e o aprendizado.

No ano de 2010, a aula de saneamento de panes incluiu um novo ingrediente: o uso do gás lacrimogêneo do tipo CS (o-Clorobenzilideno malononitrilo).

Contudo o uso de agentes químicos tem pouca ou nenhuma relação com a prática de saneamento de panes com pistola, até porque foi utilizada cerca de 20 minutos antes do início dos exercícios no estande. Além disso, os alunos foram orientandos a permanecerem sentados bem próximos uns aos outros enquanto as pastilhas de gás CS eram iniciadas. Nessa atividade, cada turma foi exposta, em intervalos de 10 a 15 segundos, aos gases produzidos por três pastilhas CS. O problema é que as pastilhas foram aproximadas dos rostos dos alunos durante o período de maior expansão dos gases lacrimogêneos. Vale lembrar que a saturação pelo gás em ambiente fechado ou com aglomeração de pessoas pode ser um grande risco para os alunos, pois o gás CS, em alta

concentração, ocupa o espaço do oxigênio, tornando o ambiente perigoso para as pessoas com problemas cardíacos e/ou respiratórios.

Os efeitos da exposição ao gás lacrimogêneo são reações involuntárias de lacrimação com uma forte sensação de queimadura nas terminações nervosas da pele, coceiras, inflamações, dor de cabeça, leve vertigem e sensação de insuficiência respiratória. Além disso, o aluno pode sofrer um colapso cardíaco devido ao estado de pânico causado pela dificuldade de respirar. Uma crise de pânico pode se desenvolver quando a pessoa experimenta uma sensação de falta de ar ou sufocação, uma sensação de asfixia, dor ou desconforto torácico, náusea, tontura, vertigem, etc.

Quer dizer, muitos dos elementos de uma crise bem delimitada de intenso medo estão presentes quando se usa o gás CS na forma atual neste curso de formação profissional. A utilização de tecnologias menos letais é necessária na atividade policial, entretanto o uso deste método deveria fazer parte de outra unidade didática, como aquela sobre patrulha, por exemplo.

Enquanto o aluno sana as panes, o professor deve evitar induzir o aluno ao erro. Se o aluno se depara com uma situação (pane) que precisa ser solucionada, mas o professor indica (propositalmente) que aquela pane trata-se de outra, isso pode gerar um conflito na mente do aluno, o que pode prejudicar o aprendizado. O aluno vê uma situação, mas o professor diz que aquilo que está sendo visto e analisado pelo aluno, na verdade é outra coisa. Diante do impasse, o aluno não sabe em quem acreditar: se nele e naquilo que foi aprendido ou se no professor, que é a autoridade. Assim, a confusão se instala e o aluno congela ou não tem o aprendizado reforçado. (Memorando nº 6814/2010).

Por outro lado, o lema do U.S. Navy SEALs, *The only easy day was yesterday* (*O único dia fácil foi ontem*), deixa claro que a superação é mérito passado, pois é necessário estar ainda mais preparado para as dificuldades do presente e do futuro.

O treinamento é evidentemente difícil e extenuante, mas baseado no conhecimento técnico e na experiência profissional, deixando claro que o mais difícil é a vida real e o dia que está por vir. Portanto, é preciso possuir uma condição de enfrentamento acima da média. O treino difícil é apenas uma superação do presente, nunca uma condição capaz de tornar o conflito algo fácil.

Os seis fatores da sobrevivência policial

Qualquer pessoa que já tenha encarado um criminoso armado – durante o serviço ou enquanto cuidava da própria vida – dirá que ter confiança nos estados mental e físico, nas habilidades de combate e no equipamento oferece uma paz de espírito que não pode ser tomada.

Assim, os principais fatores que contribuem para a sobrevivência podem ser descritos em seis categorias ou fatores. O policial deve compreender e se preparar em cada uma dessas áreas, bem como manter um estado de prontidão para a possibilidade de uma situação crítica mesmo nas horas de folga.

Os seis fatores da sobrevivência policial estão relacionados a seguir. Obviamente, e como já foi dito, não existe uma receita pronta para a salvaguarda policial. O que significa que cada policial pode e deve pesquisar, desenvolver e listar fatores adicionais que completem essa lista. Até o momento, esses itens são:

- Fator psicológico.
- Fator físico.
- Fator comportamento.
- Fator treinamento/procedimento.
- Fator tempo.
- Fator equipamento.

Neste volume serão apresentados os três primeiros fatores (psicológico, físico e comportamento). Os demais serão discutidos noutra ocasião.

Mas é necessário ser ótimo em todos esses fatores? A teoria diz que sim, mas a realidade cotidiana conduz o policial a acreditar que é impossível ser ótimo em tudo no tempo disponível. As pessoas são diferentes e possuem interesses diferentes, e essas características particulares tornam determinados indivíduos mais afinados com certos fatores do que com outros.

Desse modo, um policial psicologicamente bem preparado, mas com baixo condicionamento físico, estará em plena condição de superar um desafio, até o ponto

em que o fator físico se torne relevante. Alguém com excelente comportamento tático, mas sem o equipamento adequado, pode sucumbir em razão dessa fraqueza. Portanto a sobrevivência policial é **LIMITADA NA MEDIDA DO PONTO FRACO**, assim como uma sequência de acertos é limitada pelo primeiro erro. Talvez seja esse primeiro erro a janela de oportunidade que o criminoso precisa para ser bem-sucedido, mesmo que ele seja o mais idiota e incompetente dos delinquentes.

Exceto pelos policiais de grupos especiais, que recebem mais ofertas de aprimoramento de excelência em todos os fatores e possuem tempo e equipamento para isso, os demais não contam com tamanha fartura de recursos. Entretanto, essa ideia pode se transformar numa **ARMADILHA FATAL** se o policial convencional acreditar que não pode buscar a excelência na sobrevivência policial (por falta de tempo, recurso ou o que quer que seja). Assim, ser ótimo em um aspecto da sobrevivência policial e ruim noutro atributo pode deixar o policial numa situação de vulnerabilidade (que é seu ponto fraco).

A solução pode ser a busca pela **EXCELÊNCIA NO BÁSICO**, quer dizer, ser excelente com as ferramentas disponíveis. Por quê? Mais uma vez, o Agente Federal Douglas Agrelli responde:

> Para sobreviver é preciso treinar todas as habilidades buscando a excelência, considerando o declínio de rendimento nas situações reais. O "bom" sempre terá que contar com a sorte em maior proporção. Por isso, todos os policiais precisam adquirir conhecimento confiável, treinar e aplicar técnicas até a exaustão com as condições que possuem, ainda que não façam parte de grupos especiais. Quanto mais ele sua, menos ele sangra!

E o que é a sobrevivência policial?

Morrer não faz parte do plano!

> Na madrugada de um sábado, um policial à paisana (com 33 anos de idade e cinco anos de experiência) foi ferido durante uma operação de repressão ao tráfico de drogas. O policial, em trajes civis e usando um colete balístico dissimulado, foi deixado pela equipe de apoio numa área de venda de drogas. Enquanto caminhava pela calçada, o policial foi visto e reconhecido por três membros de uma gangue que agia na área. O primeiro suspeito (com 36 anos de idade) e os outros dois (ambos com 16 anos) forçaram o policial a entrar num carro sob a mira de uma arma. Eles dirigiram por aproximadamente uma hora, tempo que utilizaram para revistar o policial e tomar sua arma e seu rádio HT. O policial tinha um revólver escondido num coldre de tornozelo (arma reserva ou back up), mas ele foi descoberto quando o policial tentou pegá-lo. Os suspeitos finalmente levaram o policial para um beco e o colocaram contra a parede. Os dois delinquentes menores (que receberam cinquenta dólares para matar o primeiro policial que surgisse na área) dispararam inúmeras vezes, deixando o policial para morrer naquele beco. O colete balístico do policial o salvou dos ferimentos mais severos, mas ele ainda estava seriamente ferido na perna e no braço. Apesar de a vítima ter oscilado entre momentos de consciência e inconsciência, ele foi capaz de fazer torniquetes com os cadarços do calçado, rastejar para fora do beco, ficar de pé eventualmente, até encontrar ajuda. O policial retornou ao trabalho após 70 dias de recuperação. (FBI, 1997).

O incidente que recebeu o crédito por dar início ao movimento denominado **SOBREVIVÊNCIA POLICIAL** ocorreu nos Estados Unidos em 5 de abril de 1970. O **INCIDENTE DE NEWHALL** (na Califórnia) deixou quatro policiais mortos. Esse breve confronto, com dois criminosos condenados, chamou a atenção para as deficiências do treinamento policial. Uma questão intrigante no tiroteio de

Newhall foi o fato dos quatro policiais terem disparado 15 tiros, sendo três de uma espingarda calibre 12, conferindo apenas um ferimento superficial num dos agressores.

Típico de confrontos armados, todos os disparos realizados pelos policiais ocorreram numa distância de até seis metros dos agressores. Também típico nesses incidentes foi o fato do tiroteio ter ocorrido no período de baixa visibilidade/luminosidade (23h54). Atípica foi a duração do evento ter sido estimada em quatro minutos e meio.

O conceito de **SOBREVIVÊNCIA POLICIAL** pode ser resumido como a **CAPACIDADE DE VENCER AS ADVERSIDADES E OS PERIGOS DA PROFISSÃO**.

Obviamente, isso também pode parecer uma capacidade natural de todo ser humano, considerando que a manutenção da vida é a essência de todas as necessidades do indivíduo. Porém tal condição é apenas uma ilusão, principalmente por causa das falhas na construção dos seis fatores (psicológico, físico, comportamento, treinamento/procedimento, equipamento e tempo). Então a capacidade para sobreviver é, acima de tudo, o efeito do acúmulo de habilidades específicas em diversas áreas da autodefesa.

Essas habilidades especiais resultam, sobretudo, da responsabilidade pela própria segurança, do interesse pela profissão, das condições física e mental do policial, do comportamento pessoal e profissional, dos equipamentos disponíveis, dos treinamentos individual e corporativo e do tempo entre uma decisão e a ação (ou reação).

Onde mais podemos melhorar?

A sobrevivência também pode ser aprimorada por meio da **ANÁLISE DOS CONFRONTOS ARMADOS REAIS** sob a perspectiva dos erros e acertos dos personagens envolvidos, as circunstâncias dos eventos, as experiências dos sobreviventes, as lições deixadas por aqueles que foram feridos ou mortos, o que fizeram e o que deixaram de fazer.

Os estudos detalhados desses encontros violentos (levados a efeito por **ESPECIALISTAS** e **PROFISSIONAIS** ligados à atividade policial) podem produzir profundas modificações na doutrina, nos equipamentos, no treinamento/procedimento e no comportamento policial. E isso pode salvar vidas naqueles segundos decisivos. Por essa razão, os estudos de casos são tão relevantes.

Contudo algumas condições dificultam ou impedem uma compreensão mais realista sobre esses incidentes críticos. A primeira delas, certamente a mais importante e paradoxal, é o próprio desinteresse das organizações policiais em dedicarem tempo e esforço profissional para decifrar as ocorrências policiais, principalmente aquelas em que houve a vitimização de seus próprios integrantes. Quer dizer, a especialidade das polícias brasileiras é a ausência de estudos de casos elaborados por especialistas (policiais experientes, peritos, médicos legistas, professores e doutrinadores) sobre as ocorrências críticas experimentadas por policiais de diversas unidades. Nessa questão particular, as polícias brasileiras, como instituições de pesquisa, ensino e treinamento, avançam **LENTAMENTE** (quando o fazem).

O efeito colateral dessa inabilidade é a intromissão de pessoas leigas (muitas autodenominadas especialistas em segurança pública) na análise e crítica do comportamento policial. Quando tal intromissão ocorre, as instituições policiais, quando se pronunciam, fazem-no sempre para prestar contas e informar aquilo que o público (já mal informado) quer ouvir.

Raramente, as corporações se posicionam ao lado de seus integrantes por reconhecerem, mediante estudo de caso, que a ação/reação do policial foi a mais acertada. O contrário também é verdadeiro: uma ação incorreta raramente é utilizada como forma de aprimorar o conhecimento e produzir comportamentos mais adequados que possam proteger o público, as instituições e o próprio policial.

A base de informações para muitos policiais brasileiros é – e será por muito tempo – a literatura estrangeira, principalmente a norte-americana. Evidente que não se deve ser ingênuo a ponto de imaginar que as polícias americanas são infalíveis. Mas a quantidade e a excelência da literatura policial americana são o resultado de uma cultura de reconhecimento, valorização e respeito pela atividade policial, demonstrada pela população ordeira, pelas instituições privadas e pelo governo.

Felizmente, nos últimos anos têm ocorrido alguns lançamentos de livros escritos por policiais brasileiros e orientados para o público policial interno. São exemplos dessas iniciativas:

- *Armas de fogo e legítima defesa – A desconstrução de oito mitos* (Allan Antunes Marinho Leandro, Editora Lumen Juris, 2015).
- *Armas policiais – Procedimentos e segurança* (Erico Marcelo Flores, 2013).
- *Atividade policial e o confronto armado* (João Cavalim de Lima, Editora Juruá, 2005).
- *Autodefesa contra o crime e a violência – Um guia para civis e policiais* (Humberto Wendling, Clube de Autores, 2018).
- *COT – Charlie Oscar Tango – Por dentro do grupo de operações especiais da Polícia Federal* (Eduardo Betini e Fabiano Tomazi, Editora Ícone, 2009).
- *Curso de UDF – Uso diferenciado da força* (Eduardo Betini, Editora Ícone, 2012).
- *Lanterna tática – Atividade policial em situações de baixa visibilidade* (Eduardo Betini, Editora Impetus, 2011).
- *Oscar Alfa – Utilização de operadores anfíbios na Polícia Federal* (Fabiano Tomazi, Blackeagle, 2015).
- *Reaja! Prepare-se para o confronto – Técnica israelense de combate* (Sérgio Olímpio Gomes, 1998).
- *Sobrevivência policial no confronto armado – Estudo sobre os criminosos e desafios na sobrevivência policial* (Siderley Andrade de Lima, Editora AMCGuedes, 2013).
- *Sobreviva, guardião* (Leonardo Daniel Colzani, All Print Editora, 2015).
- *Técnicas de tiro defensivo policial – Teoria e prática* (Pablo Nascimento da Cunha, Fotograf, 2010).
- *Tiro de combate – Fundamentos e habilidades* (Edimar Moraes e Marcel Pellegrini, Editora Schoda, 2017)
- *Tiro policial – Técnicas sem fronteiras* (Erico Marcelo Flores e Gerson Dias Gomes, 2008).
- *Tiro policial e armas de fogo* (Rodrigo Wilson Melo).

Existem outros livros que tratam da atividade policial, mas sob outra ótica, o que em primeira análise pouco acrescenta para a sobrevivência policial durante incidentes críticos.

E apesar dessas iniciativas, é com tristeza que se observa o desinteresse da maioria dos policiais brasileiros na busca por conhecimento. Tanto é assim, que muitas dessas obras literárias enfrentam dificuldades para serem economicamente viáveis para as editoras ou são custeadas inteiramente pelos próprios autores.

A segunda condição que impede a compreensão realista sobre um evento crítico é o desenvolvimento e aplicação de treinamentos e procedimentos baseados em pouca ou nenhuma experiência prática, mesmo que vivenciada por outro policial ou instituição. Para deixar claro, é a pura escassez de treinamentos fundamentados nos dados e estudos sobre esses tiroteios e outras ações policiais.

A construção de um pensamento distante da realidade reforça a ideia de que uma situação real se aproximará do modelo aprendido. Por exemplo, nos treinos formais os policiais sacam suas armas a partir de coldres ostensivos. Apesar de muitos conflitos, de fato, ocorrerem durante o trabalho operacional (quando o policial está uniformizado), tal prática deixa uma lacuna no aprendizado – o saque de arma dissimulada. Isso significa que muita ênfase no treino com uniforme e arma ostensiva deixa o policial sem o conhecimento daquilo que ele deve fazer ou como deve se comportar quando está à paisana e com a arma escondida.

A carência de recursos financeiros e tempo disponível para treinar conduzem os instrutores a realizarem treinamentos superficiais (infrequentes e/ou curtos demais), muitas vezes apenas como medida de avaliação de pontaria. Dessa forma, não é possível explorar os exercícios quanto às variações de posições de tiro, as mudanças climáticas (frio, calor, chuva), períodos do dia (manhã, tarde e noite), ambientes (urbano, rural, comercial, residencial, etc.).

Já a terceira condição é consequência das anteriores. Na falta de estudos de casos, dados estatísticos, informações, conhecimento e treino fundamentados, os policiais inconscientemente preenchem esse vazio acreditando nas dinâmicas vistas nos filmes de ação. Infelizmente, esses filmes raramente têm algo a ver com a realidade dos combates com armas de fogo. Assim, o policial, acreditando na eficácia

do treinamento que recebe – quando recebe –, imagina-se plenamente preparado para o trabalho diário.

Recentemente, a expansão da internet, dos smartphones, dos circuitos de filmagens e dos canais de vídeos, como o YouTube©, facilitaram a visualização dos conflitos entre policiais e criminosos. Essa importante ferramenta seria mais bem aproveitada se muitos desses confrontos fossem analisados por especialistas policiais como forma de propor procedimentos, treinos e equipamentos que pudessem mitigar ocorrências semelhantes.

Finalmente, mas não menos importante, é a interferência prematura da imprensa e de outros setores da sociedade na avaliação do confronto armado, sem que para isso possuam a experiência e a credencial necessárias para avaliar uma ação ou reação policial. Na afobação para atender ao apelo da imprensa, do público e de outros poderes, a polícia negligencia o profissionalismo e perpetua o amadorismo.

Portanto o policial deve compreender que a realidade ainda está além da compreensão da instituição e do treinamento recebido. E isso, por si só, pode ser perigoso e fatal.

A importância do tema

> Às 20h30, um policial (com 25 anos de idade e dois anos de experiência) acionou um reboque, pois o veículo que ele havia abordado estava com os documentos vencidos. Outra viatura chegou para prestar apoio, mas foi liberada porque o primeiro policial afirmou que não precisava de assistência. Durante o inventário dos equipamentos do carro apreendido, o motorista começou a discutir com o policial. Em certo momento, ele sacou uma arma escondida e atirou no policial várias vezes. Um tiro atingiu o cotovelo direito da vítima, que não pôde mais sacar sua arma. Ao cair no chão, o policial foi executado. O criminoso fugiu na viatura policial. (LAPD, 1999).

A questão da sobrevivência, **DURANTE E DEPOIS DO PLANTÃO POLICIAL**, é especialmente importante porque o profissional da segurança pública

está acostumado a tomar a iniciativa da ação durante o trabalho. Em razão desse costume, ele tende a imaginar que possui o controle da situação, mesmo nas ocasiões em que não está trabalhando. Sem que perceba, o policial baixa a guarda no momento mais perigoso: quando acredita que tem o domínio da situação.

A ideia de que a iniciativa da investida é sempre uma prerrogativa do policial mascara a percepção de que mesmo ele pode se tornar uma vítima de criminosos. Não há motivos para crer que um uniforme policial, uma viatura caracterizada e mesmo uma arma de fogo sejam capazes de dissuadir o criminoso menos impetuoso. Basta que o delinquente perceba que pode vencer ou esperar que um erro seja cometido para que ocorra um desastre.

Por mais paradoxal que pareça, a ideia de invencibilidade surge e se perpetua em razão da experiência profissional e/ou do tempo de serviço. Quer dizer, quanto mais ações bem-sucedidas o policial experimenta, maior sua crença de que outras ações ocorrerão de modo semelhante. Esse processo é reforçado na presença de ameaças imaginárias ou reais, ainda que ocorram enfrentamentos. Se o policial vence uma situação que acredita ser a pior possível, ele tende a imaginar que o feito se repetirá. Então somam-se outros dois ingredientes que têm conduzido milhares de policiais à morte: a **ROTINA** e o **EXCESSO DE CONFIANÇA**.

Os fatores da sobrevivência policial: o fator psicológico

No caos, a primeira coisa que você precisa fazer é colocar sua mente em ordem.

Outro policial (com 29 anos de idade e três anos de experiência) foi ferido ao responder a um chamado de roubo em andamento. A vítima policial ouviu o chamado para que alguém investigasse uma denúncia sobre o arrombamento de um veículo estacionado num conjunto habitacional. Ele avisou a atendente que estava próximo ao local e que iria atender à ocorrência.

Quando chegou ao complexo, ele desligou as luzes da viatura para que não fosse visto durante o patrulhamento. O policial viu um homem fugindo a pé e avisou a atendente que iria perseguir o suspeito. Após correr uns 450 metros, o indivíduo caiu no chão. O policial se aproximou, pegou o homem e, quando o estava levantando, foi golpeado no peito. Como o policial usava um colete balístico, não percebeu que o agressor tinha uma faca até ser seriamente ferido por um segundo golpe na lateral do tórax. Uma luta teve início, quando o agressor tomou posse da arma do policial. Ele colocou a arma por debaixo do colete e disparou um tiro no estômago do policial. Depois que a vítima caiu de joelhos, o agressor tentou colocar o cano da arma dentro da boca do policial, mas não obteve êxito e disparou na mandíbula dele. O projétil saiu pela lateral do rosto (bochecha). O policial empurrou o criminoso, que fugiu do local do crime.

Após avisar a atendente que havia sido ferido, a vítima policial voltou para sua viatura e lá permaneceu até ser removido para o hospital pelo serviço de atendimento médico de urgência. O suspeito foi preso. Parte da lâmina da faca ficou cravada no colete balístico do policial, que retornou ao serviço após se recuperar dos ferimentos. (FBI, 1997).

O **ESTADO PSICOLÓGICO** do policial influencia sensivelmente sua capacidade de entender e superar fatores e reações emocionais ligadas às ocorrências perigosas. Cada policial tem o potencial para vivenciar o perigo de forma muito particular. Contudo é de se esperar que numa circunstância tão devastadora ele experimente muitas das reações a seguir:

- Aceleração dos pensamentos (ou ausência de pensamentos, principalmente no momento exato do ataque e/ou da reação).
- Ansiedade.
- Dependência (ajuda de alguém ou de Deus).
- Depressão.
- Dor, frustração e fatiga induzidas por situações coercitivas.
- Dúvida sobre a capacidade de lidar com a ocorrência.
- Humilhação.
- Impaciência.
- Incredulidade, negação ou choque inicial diante de um ataque criminoso.
- Insegurança (induzida ou não pela ansiedade).
- Isolamento provocado pelo "cárcere" temporário (sensação de não ter para onde ir ou escapar; encurralado).
- Medo.
- Ódio.
- Pânico.
- Pensamentos negativos.
- Perda da autoestima e da motivação.
- Preocupação (com a oportunidade para reagir, com o próprio comportamento e o comportamento do agressor).
- Raiva.
- Ressentimento.
- Solidão.
- Surpresa (diante de uma falha do equipamento ou reação do agressor).

- Tédio (algumas vezes combinado com a solidão), etc.

A incredulidade

> Pouco tempo depois de ter sido aceita no Hospital Montefiore, um neurologista pediu-me que examinasse um de seus pacientes. Eu era encarregada da clínica de psicofarmacologia, mas também era parte de meu trabalho dar apoio psiquiátrico a outros departamentos, inclusive o de neurologia. Falei com o paciente, um homem com idade entre vinte e trinta anos, que supostamente sofria de paralisia psicossomática e depressão, e verifiquei que, em vez disso, ele estava nos últimos estágios de uma esclerose lateral amiotrófica, uma doença degenerativa incurável.
>
> – O paciente está **SE PREPARANDO PARA MORRER** – informei.
>
> O neurologista não só discordou do meu diagnóstico como o ridicularizou, afirmando que o paciente precisava apenas de uns tranquilizantes para tratar seu estado de espírito mórbido.
>
> Dias mais tarde, porém, o paciente morreu. (KÜBLER-ROSS, p. 119, 1998, grifo meu).

O trecho acima é um pequeno relato do livro *A roda da vida: memórias do viver e do morrer*, escrito pela psiquiatra suíça Elisabeth Kübler-Ross, que ficou conhecida por identificar as fases que antecedem a morte (negação, raiva, negociação, depressão e aceitação). A identificação desses estágios ajudou no desenvolvimento de métodos para médicos, enfermeiros e familiares acompanharem e ampararem pacientes terminais.

Mas o curioso nessa citação é a informação de que o paciente estava **SE PREPARANDO PARA MORRER**. Talvez a psiquiatra tivesse identificado algum desses estágios no paciente para chegar a tal conclusão. Ela relata que o primeiro estágio é a negação: "A negação é uma defesa, uma forma normal e saudável de lidar com más notícias repentinas e inesperadas. Permite que a pessoa considere a possibilidade do fim de sua vida e em seguida volte ao dia a dia de sempre." (p. 167).

É evidente que uma situação de sobrevivência policial expõe, de modo claro, a possibilidade de morte. Considerando que essa possibilidade é algo que todo ser humano aprendeu a rejeitar, a **INCREDULIDADE** ou negação é algo que está presente na maioria dos incidentes críticos. A incredulidade parece afastar a mente do indivíduo da situação crítica que está sendo experimentada, lembrando um estado de dissociação. O problema com a incredulidade é seu efeito colateral, ou seja, a perda de tempo valioso. É o que informa o livro *Autodefesa contra o crime e a violência – Um guia para civis e policiais.*

> A negação ou a incredulidade sempre toma tempo precioso que atrasa a aplicação de qualquer opção de resposta, conduzindo-o provavelmente para a obediência cega. Quando você acredita logo que algo ruim está ocorrendo, não perde tempo imaginando o porquê do acontecimento. E, se está comprometido com a autodefesa, você simplesmente utiliza o tempo disponível para tomar uma decisão e agir. (OLIVEIRA, p. 265, 2018).

Policiais que conseguem manter a calma, que praticam o treinamento mental ou possuem forte desejo de sobreviver podem diminuir o impacto da incredulidade em razão da necessidade de agir **IMEDIATAMENTE** ou **NA PRIMEIRA OPORTUNIDADE VIÁVEL**. Eles sabem que uma resposta coordenada e eficaz, porém rápida, é fundamental para a sobrevivência. Algum tempo de espera para agir/reagir numa situação de risco é aceitável se isso for uma condição para a coleta de informações relevantes (análise da situação). Portanto é preciso não confundir tempo de espera ("obediência" inteligente) com incredulidade ou indecisão.

Além da negação, psicologicamente, situações de sobrevivência podem ser divididas em outras fases: a fase crítica (ou fase de choque), a fase de enfrentamento (fase de adaptação) e o esgotamento.

A fase crítica ocorre no início da situação de emergência. Durante esse período, o pensamento e o controle emocional podem ficar desorganizados. A capacidade de julgamento é prejudicada e o comportamento pode ser irracional (eventualmente até o ponto de pânico). Ultrapassada a fase crítica, começa a fase de enfrentamento quando o policial é capaz de reagir à situação. O esgotamento ocorre quando

começam a falhar a capacidade de enfrentamento e as reservas de energias mental e física. Como a resistência do corpo humano é limitada, o esgotamento surge em razão da exposição demorada à situação de emergência e cujo enfrentamento o policial não consegue mais suportar.

Desse modo, o policial deve se esforçar para controlar a situação o mais rápido quanto possível, se não for capaz de evitá-la, e antes que a fase de esgotamento se instale. Esse esforço não é imediatamente físico, mas mental e emocional. Significa manter o controle da mente por meio de um planejamento prévio: **SOBREVIVER**.

Ocupar o pensamento com um plano de sobrevivência permite que o policial preste atenção na ocorrência (para encontrar a oportunidade), evite o pânico e uma reação incorreta no momento impróprio.

A mais importante ferramenta psicológica que afeta o resultado de uma situação violenta é, de novo, a vontade de sobreviver. Sem isso, o policial estará fadado ao fracasso. Talvez por isso, as maiores necessidades que precisam ser atendidas é a **ESTABILIDADE EMOCIONAL** e uma **ATITUDE POSITIVA, OTIMISTA** e **DETERMINADA**.

A habilidade que um indivíduo possui para superar o estresse psicológico aumenta incrivelmente sua chance de sobrevivência. Otimismo, determinação, dedicação, humor e atenção, tanto quanto muitos outros atributos, são muito úteis para debelar a incredulidade e os transtornos de uma situação crítica.

O policial pode depender mais da sua própria reação emocional do que da ação de um criminoso. Em outras palavras, se uma pessoa vai entrar em pânico ou usar o medo ou a raiva como um estimulante para resistir e vencer o confronto depende mais do seu preparo mental do que da situação em si.

Os aspectos emocionais associados à sobrevivência devem ser completamente compreendidos tanto quanto as técnicas policiais e os equipamentos disponíveis. Um fator importante no sucesso ou fracasso de uma ação é o estado psicológico do indivíduo.

Todos os fatores psicológicos devem ser superados pelo policial se ele pretende reconhecer um problema, avaliar alternativas, decidir o curso de ação mais apropriado, agir e avaliar os resultados.

Provavelmente, o passo mais difícil seja decidir o melhor curso de ação. Obedecer, esperar, fugir, lutar? O segundo passo mais difícil talvez seja saber **QUANDO** agir.

Alguém com espírito de sobrevivência não pode aceitar incondicionalmente "seu destino", mesmo que esteja preso num ambiente hostil e indigno. A missão de sobreviver não é uma tarefa fácil, mas é uma na qual o sucesso pode ser alcançado. Portanto certos conceitos e ideias podem ajudar o policial; e ter vontade de sobreviver em qualquer circunstância é uma delas.

A vontade de sobreviver

A **VONTADE DE SOBREVIVER** é definida como o **DESEJO DE VIVER APESAR DA EXISTÊNCIA DE OBSTÁCULOS APARENTEMENTE INSUPERÁVEIS** (mentais e físicos).

As ferramentas para a sobrevivência são pontuadas por militares, policiais, praticantes de artes marciais, atletas e indivíduos comuns em situações extremas.

Algum conhecimento e treinamento são proporcionados por artigos, manuais, cursos de defesa pessoal e tiro, além dos esforços de pessoas que viveram situações ameaçadoras. Mas isso não é o suficiente sem a vontade de sobreviver.

De fato, são comuns as narrativas que provam que a "vontade" sozinha foi o elemento decisivo em muitos incidentes. É claro que essas histórias não são exemplos clássicos de como sobreviver, mas elas demonstram que uma mente orientada por uma poderosa vontade de viver pode superar grandes dificuldades. Esses são os casos de homens que lutaram com animais selvagens; de pessoas que buscaram ajuda após serem vítimas de terríveis acidentes; daqueles que venceram o instinto natural e comeram carne humana; e de policiais que continuaram lutando mesmo depois de terem sido feridos gravemente.

Um caso em que a vontade de sobreviver foi decisiva entre a vida e a morte envolveu um homem perdido no deserto por oito dias sem água e comida. Ele viajou mais de 240 quilômetros sob intensas temperaturas e perdeu 25% do peso corporal devido à falta de água (a perda de 10% já pode provocar a morte). O sangue desse

homem estava tão grosso que os ferimentos que ele possuía não sangraram até o momento do resgate, quando ele foi reidratado. Quando esse homem começou sua jornada, alguma coisa deve ter lampejado em sua mente dizendo para ele continuar e viver, apesar dos obstáculos que estava enfrentando. E ele viveu, com coragem e sozinho!

Em 1982, um homem sobreviveu durante 76 dias em um pequeno bote salva-vidas. Em março de 2002, dois mergulhadores se perderam da embarcação, e quando eles acreditaram que a ajuda não chegaria, decidiram nadar em direção à costa ou morrer tentando.

Em agosto de 2002, um casal de turistas se perdeu enquanto realizava um passeio numa trilha na selva amazônica. A mulher, que sofria de depressão, tentou convencer o namorado a cortar os pulsos para que não agonizassem até a morte em razão dos perigos da selva. "Se a morte é inevitável, por que passar por outra noite de tortura? Assuma o controle e acabe com isso com suas próprias mãos!", ela pensou. Mas o namorado não estava tão certo. Ele disse: "Amanhã será um novo dia. Nós precisamos dar a ele mais uma chance até a próxima noite!" Ele entendeu que enquanto houvesse luz haveria esperança. Após seis dias, o casal acreditava que iria morrer, mas não sabia como. Fome? Desidratação? Exaustão? Ataque de animais? Suicídio? Quando o homem finalmente concordou em se matar, pediu apenas que pudessem se limpar. Então eles andaram algumas horas e encontraram uma área alagada. Ele pensou que o lugar os levaria até algum rio e, por isso, decidiu andar um pouco mais. Antes do anoitecer, eles encontraram dois pescadores e foram resgatados a 45 quilômetros de distância do hotel onde haviam começado a trilha pela mata. Eles oscilaram entre o instinto de sobrevivência e o desejo de morrer. Porém tiveram que manter a sanidade mental, o senso de liderança e a esperança para sobreviverem e encontrarem o caminho de volta para casa.

Em outro evento, um piloto sobrevoava um deserto gelado quando a aeronave apresentou problemas. Ao invés de ejetar, o piloto realizou um pouso forçado sobre um lago congelado. Quando a aeronave parou, ele desceu, examinou os danos e fez um levantamento dos arredores do lago. Ele percebeu uma margem arborizada a 200 metros de distância, onde encontraria abrigo e comida. O piloto caminhou na direção das árvores, mas no meio do caminho mudou de ideia e voltou. Ele fumou

um cigarro, pegou a pistola e deu um tiro na cabeça. Em menos de 24 horas, uma equipe de resgate o localizou. Por que ele desistiu? Por que ele foi incapaz de sobreviver? Por que ele se matou?

E por que pessoas lutam com animais selvagens ou se arrastam pela mata para pedirem ajuda? Por que algumas pessoas superam suas aversões ou lutam até as últimas forças? Por que algumas pessoas resistem durante dias após um terremoto (soterradas, sozinhas e na escuridão)? Talvez ninguém seja capaz de saber, mas com certeza está tudo relacionado com a vontade de sobreviver.

Essa vontade implica noutra importante característica que todo policial deve possuir: a **RESPONSABILIDADE PELA PRÓPRIA SEGURANÇA E PELA PRÓPRIA VIDA**. Em regra, o policial compreende essa necessidade, porém considera que isso se resume ao porte da arma de fogo. A arma não representa a essência dessa responsabilidade; ela é apenas parte desse encargo.

Para ir além do simples porte da arma, o policial deve compreender que sua responsabilidade começa quando ele acredita que algo ruim pode acontecer e decide que sua segurança não será obra do acaso ou vontade divina, mas o resultado de uma mente combativa e de um corpo orientados para o sucesso.

Em 1997, o FBI publicou o estudo denominado *In the line of fire: violence against law enforcement (Na linha de fogo: violência contra a polícia)*, que informou que "a determinação pessoal para sobreviver foi reconhecida pelos investigadores em, vitualmente, todas as vítimas policiais. Ao recordarem suas ações após as agressões, os policiais demonstraram enorme determinação" (p. 13).

O documento coleciona algumas histórias de policiais que sobreviveram apenas por causa desse comprometimento pessoal.

Um policial que levou dois tiros e foi esfaqueado diversas vezes saiu de uma área de floresta para que seus colegas tivessem alguma facilidade para encontrá-lo. Ele se lembrou de ter lutado contra uma neblina negra que tentava envolvê-lo, e direcionou seus pensamentos para focalizar sua família.

Outro policial relatou se concentrar num determinado ponto de um muro após ter sido baleado. Ele alegou que esse ato o ajudou a não entrar em estado de choque. Já uma policial alegou saber que seus pais, que moravam a pouco mais de um quilômetro, já deviam saber sobre seu envolvimento num tiroteio. Ela estava

determinada a viver para que eles não recebessem outra notificação por telefone, agora sobre sua morte.

Um policial baleado se recusou a morrer caído num edifício sujo e cheio de lixo. Ele usou os cadarços dos sapatos como torniquete para estancar graves hemorragias nos ferimentos do braço e da perna. Ele conseguiu deixar o prédio e encontrou um cidadão, que pediu socorro.

Em outro incidente, um policial foi ferido gravemente por um disparo que atingiu a região abaixo do olho. Após permanecer inconsciente por um período desconhecido, ele se concentrou em sua respiração durante o período frio da noite. Ele declarou que continuaria vivo enquanto conseguisse se concentrar e "ver" o ar condensado de sua respiração. O policial tapou a ferida com o dedo da mão de apoio para controlar o sangramento. Ele empunhou sua arma com a mão forte. Quase cego e sem um rádio HT para pedir ajuda, o policial se arrastou por aproximadamente 300 metros até alcançar sua viatura e pedir socorro.

Esses são casos de policiais norte-americanos que andaram e rastejaram para longe do local onde foram atacados; eles se recusaram a desistir e, por isso, sobreviveram.

Mas a capacidade de viver ou sobreviver é sempre obra do homem? Existe alguma razão divina nos exemplos dos sobreviventes? Quem determina o destino? Talvez estas sejam as mais antigas indagações de todo ser humano.

Muitas pessoas acreditam que o destino é imutável porque é controlado por uma força maior. Uns chamam essa força de Energia, alguns chamam de Natureza, e outros avocam Deus. "Ele é um predestinado!", "Ninguém morre antes da hora!" e "Morreu porque sua hora chegou!" são expressões que exemplificam essa crença.

Outros indivíduos creem que o homem vive como pode até que seu destino se mostre e o guie nos momentos decisivos da sua existência. E eles dizem: "Meu anjo da guarda é forte!"

Alguns ainda entendem que o destino nada mais é do que o resultado das escolhas e do comportamento de cada pessoa, não obstante a presença divina. Eles afirmam: "Ele fez por merecer!" ou "Morreu porque quis!"

Apesar da diversidade de crenças e das frases feitas, uma coisa é certa: ninguém conhece verdadeiramente o próprio destino; ninguém sabe previamente o resultado final de uma escolha, seja ela boa ou ruim.

Se todas as vítimas do crime e da violência pudessem, horas antes de serem atacadas, visualizar o futuro por um breve momento, quantas se salvariam? Quantos policiais seriam salvos se pudessem conhecer o futuro. Se isso fosse possível, com certeza haveria dezenas ou centenas de milhares de policiais de volta ao trabalho em todo o mundo.

No Brasil, um detetive da Polícia Civil de Minas Gerais (com 32 anos de idade e oito de experiência) não perseguiria o suspeito que o emboscaria numa rua escura e o mataria com um tiro na cabeça no dia 23 de janeiro de 2003, na cidade de Belo Horizonte/MG.

Se soubessem que um dos presos, levado para a 25ª DP do Engenho Novo no dia 7 de agosto de 2008, conseguiria se livrar da algema descartável, desarmar, atirar e matar um dos colegas, os policiais do 3º BPMRJ teriam contido o criminoso com uma algema convencional e mantido a segurança do armamento durante todo o tempo.

Em 28 de maio de 2008, um policial civil do estado de São Paulo (com 57 anos) não iria sozinho ao Morro do Kibom para entregar uma intimação, se soubesse que a pessoa que receberia o documento aguardaria que ele virasse de costas para esfaqueá-lo, tomar-lhe a arma, abrir fogo, arrastar seu corpo por 100 metros até a viatura para incendiá-la junto com seus restos mortais.

Dois agentes federais (o primeiro com 42 anos de idade) não permaneceriam horas a fio dentro de uma viatura descaracterizada durante uma campana se soubessem que quatro criminosos armariam uma emboscada que mataria um dos agentes com um tiro no tórax, em 13 de dezembro de 1989, na cidade de Campo Grande/MS.

Na manhã do dia 17 de janeiro de 2010, um soldado e um 3º sargento (com 41 anos), ambos da Polícia Militar do Rio de Janeiro, não estacionariam a viatura na região central da cidade e ficariam dentro dela se tivessem a convicção de que em 30 minutos, três ou quatro criminosos se aproximariam num carro preto, sairiam do

veículo e dispariam ininterruptamente contra os dois, provocando ferimentos no primeiro e a morte imediata do segundo.

E se os dois policiais da Polícia Militar do Paraná (um com 29 anos de idade e o outro com 28 anos) soubessem que, na noite de 4 de agosto de 2014, um delinquente de 17 anos tomaria a pistola de um deles e a usaria para executá-los durante uma abordagem de rotina na cidade de Medianeira/PR, esses heróis fariam uma abordagem mais decisiva.

Não há dúvida de que o treinamento e o trabalho policial seriam mais fáceis e seguros se existisse tal vidência. Afinal, bastaria treinar continuamente e à exaustão cada aluno predestinado ao confronto com criminosos ou alocar esses policiais em outras atividades. Mas isso é pura ficção e a realidade é tão dura quanto o chão no qual tombaram esses heróis.

Por isso, o policial precisa considerar sua crença, seja ela qual for, e se perguntar se ela encoraja ou não sua capacidade para se defender; se ela impõe a aceitação incondicional de que tudo na vida é obra de um destino inflexível ou se o estimula a aceitar total responsabilidade por sua segurança.

Por que isso é importante? Porque alguém que acredita que seu destino é controlado por uma força externa tende a relaxar e não ser bem-sucedido numa situação de sobrevivência se comparado a um indivíduo inclinado a confiar em sua própria capacidade para decidir e agir. Aquele que se considera no controle das coisas boas e ruins que experimenta tem mais chance de superar situações difíceis do que aquele que acredita que as coisas ocorrem por acaso. Este último se entrega facilmente às adversidades, pois seu destino não lhe pertence, não importando o que ele faça para estar a salvo.

Logo, o policial deve assumir total responsabilidade por sua própria segurança fazendo aquilo que lhe cabe: manter um intenso desejo de sobreviver em qualquer condição e não cometer os mesmos erros que têm levado as vidas de milhares de policiais em todo o mundo.

Superando o estresse

A capacidade da mente em superar o estresse e a adversidade se torna mais aparente quando há pouca chance de sobrevivência. Quando parece não haver escapatória, a vontade de viver permite que uma pessoa inicie sua batalha mental e física. Essa atitude da mente pode ser a ponte entre a incredulidade e o enfrentamento.

A **FASE CRÍTICA** é o ponto em que a pessoa percebe a gravidade da situação e compreende que o problema não irá embora. Nessa fase, é preciso decidir e agir. A maioria das pessoas experimenta um estado de choque e incredulidade como resultado da falta de preparo e treinamento para enfrentar a missão que se apresenta. Alguns, entretanto, recuperam o controle mental e físico, considerando seu desejo de sobreviver, o conhecimento, o tempo e o treinamento.

O choque durante a fase crítica é normalmente uma resposta ao domínio da ansiedade. Nesse estágio, o pensamento fica desorganizado e um plano de ação é necessário tendo em vista que a pessoa está sendo controlada pelo ambiente (o que inclui a presença e as ordens dos criminosos). A execução de um plano de ação favorece a concentração e a retomada do controle mental.

Numa situação de sobrevivência com vários policiais, por exemplo, um líder natural pode orientar e tranquilizar o grupo. Se o ambiente continuar a controlar o policial, a resposta será o pânico, o comportamento poderá se tornar irracional e ocorrerão falhas de julgamento. Se o policial estiver sozinho, deve assumir o controle da situação e responder de forma eficaz. Em ambos os casos (sozinho ou em equipe), deve-se avaliar a situação e desenvolver um curso de ação. Durante a avaliação da ocorrência, é preciso determinar as prioridades para melhorar a chance de viver.

Por exemplo, se um policial é vítima de um assalto, ele pode ter que decidir se reage imediatamente ou se espera um pouco; se tenta segurar a arma do criminoso ou se se afasta em busca de uma barricada.

O curso de ação não deve ser, necessariamente, algo idealizado no instante do incidente, mas pode ser construído mentalmente a partir de experiências reais ou imaginárias. Essa construção mental e antecipada é uma importante ferramenta capaz

de manter a pessoa no controle de uma situação real semelhante àquela experimentada no imaginário. Isso, por si só, também pode encurtar o tempo entre as fases crítica e de enfrentamento durante um evento estressante.

A **FASE DE ENFRENTAMENTO** começa após a pessoa reconhecer a gravidade da situação e decidir suportá-la ao invés de sucumbir. O policial deve compreender e tolerar os efeitos físicos e emocionais do estresse. Esses efeitos podem causar desorientação e ansiedade, que se tornam os maiores obstáculos para o autocontrole e a solução do problema.

Lidar com uma situação perigosa, quando a vida está em risco, exige bom controle interno. Aqueles que não conseguem pensar e agir de forma eficaz podem entrar em pânico. E isso pode desencadear uma série de erros de comportamento e a morte do policial. A morte não vem só de um possível ferimento, mas da incapacidade de gerenciar as emoções e o pensamento.

O policial deve, muitas vezes, subjugar **DESEJOS PRECIPITADOS** que podem ser contraproducentes e perigosos. Na atualidade de um ataque, o policial pode frear seu instinto de **REAÇÃO ATABALHOADA** e ter alguma paciência para avaliar a situação e reagir de maneira mais apropriada e eficaz. Ele pode desenvolver um plano B e se comprometer a seguir esse plano, antes de se envolver diretamente na ocorrência ou reação.

A paciência não significa a submissão completa, mas um estado de espírito e de estudo da ocorrência. Outra vantagem da paciência é que o tempo pode favorecer que o criminoso comenta um erro, abrindo uma janela de oportunidade para o policial reagir e vencer o confronto.

A atitude

Quando um sargento (com 40 anos de idade e 14 anos de experiência) deixou a unidade policial para almoçar, ele monitorou um chamado sobre o disparo de um alarme de um banco a poucos quarteirões de onde estava. O policial notificou o centro de comunicações de que atenderia à ocorrência. Apesar de a atendente ter avisado que o disparo do alarme havia sido acidental,

> o sargento foi até o local. Ao entrar na área dos caixas eletrônicos, ele notou um indivíduo vestido de modo suspeito. Assim que esse homem se virou e viu o policial, ele começou a atirar com uma pistola. O policial recuou e buscou proteção atrás da viatura. O criminoso perseguiu o sargento enquanto continuava a disparar. O policial revidou e atingiu o agressor duas vezes. O sargento saiu ileso e o suspeito foi para a prisão após 40 dias de internação. (FBI, 1997).

A **ATITUDE** do policial é um dos elementos mais importantes para seu desejo de sobreviver. Com uma atitude correta quase tudo é possível. **O DESEJO DE VIVER** está, muitas vezes, baseado **EM SENTIMENTOS RELACIONADOS COM ALGUÉM OU ALGUMA COISA**.

O amor e o ódio, dois extremos emocionais, têm mudado o mundo e levado pessoas a realizarem coisas excepcionais (física e mentalmente). Por outro lado, a falta de vontade de sobreviver pode estar ligada a baixa autoestima, falta de motivação para atender às necessidades essenciais próprias, falta de controle emocional, tudo resultando em pânico e comportamentos imprudentes.

A vontade de sobreviver deve ser fortalecida antes e durante uma emergência. O primeiro passo é evitar a tendência de entrar em pânico e perder o controle. É importante observar e avaliar a situação rápida e racionalmente. Uma vez que as informações estejam claras e o pensamento também, o próximo passo é tomar uma decisão. A decisão de agir não significa que a reação será imediata, pois pode ser preciso uma oportunidade para isso.

Numa equipe sem coesão, a maioria dos policiais evita tomar decisões, deixando essa tarefa para alguém. O problema é que a outra pessoa pode estar fazendo a mesma coisa, quer dizer, aguardando que o colega faça algo. Isso raramente funciona numa situação de sobrevivência. A falha em decidir e agir é um convite à paralisia total, inclusive para uma equipe completa. A ausência de uma tomada de decisão pode resultar em morte em razão do caos criado pela própria equipe. Um policial com atitude pode assumir a liderança da situação quando um comandante indeciso e fraco estiver prestes a colocar vidas alheias em risco. Além disso, um policial com atitude deve manter um comportamento positivo ao assumir

uma tarefa desafiadora e suas decisões devem ser temperadas com alguma flexibilidade para se adaptar ao imprevisto das circunstâncias. Daí a importância dos planos alternativos!

A tolerância

TOLERÂNCIA é outro aspecto de preocupação. Um policial envolvido num conflito tem que lidar com desconfortos físicos e psicológicos, tais como a fadiga, a dor, a incredulidade, a solidão, a falta de atitude. O policial pode exercitar a tolerância se expondo a situações e ambientes desconfortáveis durante treinamentos ou atividades rotineiras. Por exemplo, durante os patrulhamentos, ele pode permanecer sob o sol ou a chuva, em vez de ficar na viatura. Ele pode ficar de pé por mais tempo; pode desorganizar os horários das refeições, incluindo longos períodos sem alimentação, etc. Esse tipo de tolerância pode ser definido como rusticidade.

Porém a tolerância psicológica também pode ser considerada uma virtude e uma vantagem, pois conduz o policial a reconhecer o direito a opiniões e comportamentos diferentes. Isso pode ajudá-lo nas situações de crise quando é preciso gerenciar pessoas e problemas para evitar a escalada da violência.

Além disso, o exercício da tolerância o impede de tentar combater aquilo que não pode ser mudado, o que diminui o desperdício de energia (física e mental), o nível de estresse, a desmotivação e a frustração. Isso abre as portas para que o policial possa voltar sua atenção para os elementos essenciais para a sua sobrevivência no incidente crítico. É bom que fique claro que a tolerância não possui relação com apatia, insensibilidade ou descrença.

O medo

Durante um curso especial realizado na Academia Nacional de Polícia (ANP/PF) em 2007, um aluno disse que durante um assalto o criminoso apontou o revólver para sua cabeça e fez ameaças. Acreditando que seria morto, o policial reagiu e conseguiu se salvar. Ele falou que se lembrou de uma importante aula de defesa pessoal que havia tido 10 anos antes. "Se o revólver estiver desengatilhado e você agarrar a arma (e o tambor) com força, ela não vai disparar!"

O medo pode tanto **SALVAR UMA VIDA QUANTO CUSTAR UMA VIDA**. Muitas pessoas fazem o seu melhor quando estão assustadas. Do mesmo modo, policiais confrontados com situações de sobrevivência se mostraram surpresos com o quão bem se lembraram do que haviam aprendido no curso de formação, com a rapidez com que haviam pensado e reagido e com quanta força haviam tido. A experiência deu a eles nova confiança para seguir em frente.

Entretanto outros policiais ficaram paralisados ante a mais simples situação crítica. Alguns foram capazes de sair da inércia o mais rápido que puderam. Em alguns casos, havia um colega para ajudar. Contudo outros não tiveram tanta sorte ou preparo e não estão mais entre os sobreviventes, mas listados nas galerias de heróis das instituições policiais brasileiras.

Qualquer policial que enfrente incidentes críticos com risco de morte experimenta o medo. O medo é consciente quando resulta de um ataque iminente ou atual. Ele também ocorre em um nível subconsciente, criando sentimentos de preocupação, depressão ou desconforto geral. O medo pode variar muito em duração, intensidade e frequência, indo de um ligeiro desconforto até o pânico. Também existem elementos que possuem impacto imediato no desencadeamento do medo, e são eles (GROSSMAN, 2004, p. 5):

- A surpresa do ataque.
- O nível de maldade do agressor.
- A intenção humana por trás da ameaça.
- O nível de ameaça percebida (indo do risco de ferimento até a possibilidade de morte).

- O tempo disponível para reagir.
- O nível de confiança no treinamento, no equipamento e nas habilidades pessoais.
- O nível de experiência no trato com ameaças específicas.
- O grau de esforço físico combinado com a ansiedade.

As pessoas têm muitos medos. Alguns são aprendidos pela própria experiência (medo de um choque elétrico, por exemplo) e outros são transmitidos (medo do escuro, de insetos, etc.). Esses medos podem controlar o comportamento, e por isso um policial pode reagir ao sentimento e à imaginação ao invés de agir sobre o problema.

Quando a fantasia transforma um perigo moderado em uma circunstância catastrófica, o comportamento pode se tornar anormal. Assim, existe a chance de surgirem comportamentos inadequados, temerários e imprudentes, tendo em vista a superestimação.

O medo pode ser fundado ou infundado, gerado pela incerteza da sobrevivência, pela falta de confiança ou pela proximidade e maldade do criminoso. Na verdade, o medo pode ser causado por uma grande variedade de perigos reais e imaginários. Apesar da origem do medo, o policial deve reconhecê-lo e fazer um esforço consciente para superá-lo.

A reação de uma pessoa diante do medo depende mais dessa pessoa do que da situação em si. Isso tem sido demonstrado em situações perigosas e durante treinamentos policiais. Nem sempre é o policial musculoso, extrovertido ou despreocupado que lida com o medo de modo mais eficaz. Profissionais tímidos e ansiosos são capazes de contornar emergências com notável força e frieza.

Um policial em situações táticas ou convencionais deve enfrentar e gerenciar o **MEDO** se quiser vencer um conflito. De novo, a vontade de sobreviver surge como uma força motriz capaz de conduzi-lo pelo medo.

Um método sugerido de gerenciamento do medo é minimizar seus sintomas por meio de uma respiração controlada e de um esforço para manter o raciocínio em funcionamento (planejamento e inteligência sobre o instinto). A teoria diz que esse procedimento envia um sinal para a mente, informando que um comportamento

temerário não é necessário, pois nada incomum está ocorrendo. Se tudo isso é viável ou não, o que importa é que a tentativa para manter o controle mental pode abrir as portas para que o policial avalie o problema e busque uma solução apropriada. Seu comportamento deve ser verificado constantemente, visando ao controle adequado, já que não há limite entre a imprudência e a coragem.

> Você deve praticar a **RESPIRAÇÃO TÁTICA** ou **DE COMBATE** (OLSON, 1998, p. 8). Esse tipo de respiração consiste em inspirar o ar pelo nariz de modo ritmado enquanto conta até três, segurar a respiração contando até dois, e então expirar esse ar pela boca enquanto conta até três, enchendo e esvaziando completamente os pulmões. A realização de três a cinco ciclos completos desse modo de respiração pode diminuir os batimentos cardíacos até 30% em até 40 segundos. Se sua frequência cardíaca estiver em torno de 175 a 220 BPM, a respiração tática pode ajudar a diminui-la até o intervalo de 122 a 154 BPM, ou seja, próximo dos 115 a 145 BPM. Essa técnica ajuda a controlar os batimentos e a evitar a completa ativação do fenômeno citado como hipervigilância. A respiração tática aumenta o nível de oxigênio no cérebro, melhorando as habilidades perceptivas e reduzindo a ansiedade, consequentemente diminuindo a frequência dos batimentos do coração. Lembre-se de que, numa situação crítica, você não precisa (nem deve) se preocupar em realizar a contagem (um, dois, três) indicada na técnica. Basta saber que são ciclos completos de respiração profunda. (OLIVEIRA, 2013, p. 225).

Alguns sintomas físicos e psicológicos podem ocorrer quando se está com medo. No entanto eles também podem surgir em outras situações não relacionadas ao medo. São eles:

- Aceleração do pulso.
- Aumento da tensão muscular.
- Comportamento exagerado.
- Confusão mental.
- Dificuldade de concentração.

- Dilatação da pupila.
- Esquecimento.
- Fadiga.
- Falta de ar.
- Gaguez (gagueira).
- Hostilidade.
- Impaciência.
- Irritabilidade.
- Loquacidade nos estágios iniciais (seguida pela mudez).
- Maior tom de voz.
- Náusea.
- Pânico.
- Paralisia súbita ("congelamento").
- Sensação de irrealidade.
- Sensação de vazio no estômago.
- Taquicardia.
- Transpiração nas palmas das mãos, nas solas dos pés e nas axilas.
- Tremor.
- Vertigem.

Em um estudo de 2002, a Dr.ª Alexis Artwohl, coautora do livro *Deadly force encounters (Encontros com força letal)*, entrevistou 157 policiais que se envolveram em tiroteios. O estudo revelou os seguintes resultados em relação à percepção (p. 20):

- 84% dos policiais experimentaram a exclusão auditiva.
- 79% experimentaram a visão em túnel.
- 74% experimentaram pouco ou nenhum pensamento consciente.
- 71% experimentaram a embranquecimento visual.
- 62% perceberam o tempo em câmara lenta.
- 52% não se recordaram de parte do evento.

- 46% não se recordaram do próprio comportamento.
- 39% sentiram um estado de dissociação ou irrealidade.
- 26% experimentaram pensamentos introspectivos.
- 21% experimentaram distorções visuais, auditivas e de memória.
- 17% perceberam o tempo transcorrer em velocidade maior que a verdadeira.
- 7% experimentou uma paralisia temporária ("congelamento").

Entretanto, ao longo da história da espécie humana, especialmente nas ações militares e policiais, muitos homens conseguiram superar as condições mais extenuantes. Ao se adaptarem ao medo, eles encontraram apoio no conhecimento, no treinamento e na experiência.

A inteligência profissional, o treino e a experiência proporcionada pelos estudos de caso também podem ajudar o policial a reconhecer os sintomas do medo, assim como as reações que outros indivíduos podem apresentar. O treinamento deve ajudar o policial a aprender a pensar, planejar e agir logicamente, mesmo com medo.

Para lidar de modo eficaz com o medo, o policial pode considerar as seguintes sugestões:

- Cultivar boas atitudes de sobrevivência.
    - Manter o foco no objetivo principal e todo o resto em perspectiva.
    - Aprender a tolerar o desconforto.
    - Não desperdiçar tempo e energia com questões secundárias que podem conflitar com o objetivo principal (sobreviver).
- Cultivar o apoio mútuo.
    - O melhor apoio que um policial pode ter numa situação estressante vem de uma equipe coesa.
    - O trabalho em equipe reduz o medo ao tornar o esforço de cada policial mais eficaz.
    - Desenvolver amizades com policiais de outras instituições para criar uma rede de suporte e colaboração.
- Desenvolver a confiança.

- Usar as oportunidades de treinamento.
- Melhorar os condicionamentos físico e mental.
- Saber qual equipamento está disponível para a missão e como usá-lo.
- Aprender o quanto puder sobre os aspectos da sobrevivência policial.

- Estar preparado para a adversidade.
  - Aceitar a possibilidade de que algo ruim pode acontecer.
  - Estar sempre equipado e vestido apropriadamente.
  - Ter um plano.
  - Ter um plano alternativo.
  - Esperar o melhor, mas preparado para superar o pior.
- Exercer a liderança.
  - O teste mais importante de liderança e, talvez, o seu maior valor se mostra numa situação de estresse ou necessidade.
- Liderar pelo exemplo.
  - Um comportamento calmo e a demonstração de controle, atitude e decisão são contagiosos, pois inspiram a coragem, o respeito e a confiança, reduzindo o medo.
- Manter-se informado.
  - Ouvir e prestar atenção a todas as reuniões que antecedam qualquer missão.
  - Conhecer os perigos e os locais em que as ameaças costumam ocorrer para reduzir a chance de enfrentar algo totalmente desconhecido.
- Manter-se sempre ocupado.
  - Ter um objetivo ou tarefa para fazer durante a missão.
  - Se o policial não está fazendo algo, provavelmente está errado.
  - Manter-se ocupado diminui a sensação de medo e o tédio, outro inimigo do policial.
- Praticar a disciplina.
  - Atitudes e hábitos de disciplina adquiridos em treinos podem ser transferidos para situações de sobrevivência.

- Uma equipe disciplinada tem maior chance de sobreviver do que um grupo rebelde, desordenado e sem liderança.

- Praticar a religiosidade.
  - Não se envergonhar de possuir uma crença espiritual.
- Saber como os colegas de equipe se comportam ou reagem.
  - Para aumentar as chances de sobrevivência, aprender a trabalhar em equipe durante situações de emergência.
  - Planejar, trabalhar e ajudar um ao outro como uma equipe.

Cada indivíduo possui seus próprios objetivos e desejos. E quanto maior o valor desses objetivos, maior a influência sobre seu comportamento. Devido aos fortes valores morais, religiosos ou patrióticos, as pessoas têm sido reconhecidas por enfrentarem a dor e o perigo em vez de comprometerem um princípio sequer. O medo, uma reação normal ao perigo, pode matar ou salvar sua vida.

Por isso, se alguém observar a atividade policial, verá que é um trabalho para poucas pessoas. Basta pensar sobre isto: um homem entra em uma loja, saca uma arma, anuncia um assalto, faz reféns e diz que antes de morrer vai matar o primeiro que aparecer. Um policial recebe essa chamada pelo rádio. E o que ele faz? Ele atende à ocorrência e se dirige às pressas para chegar ao local. Ele corre para chegar lá!

Não é difícil imaginar as pessoas empurrando umas às outras, procurando uma proteção e fugindo aterrorizadas. Em situações assim, essas pessoas têm a ideia certa, mas o policial não dispõe desse luxo. E apesar do medo e do estresse, ele corre contra a multidão em pânico para chegar o mais próximo daquele que tentará matá-lo.

Desde o primeiro dia, o policial é informado de que o trabalho dele é ir onde está o problema. Quase tudo o que se aprende está relacionado com o perigo. Infelizmente, outra parte importante do treinamento carece do realismo necessário para fazer com ele compreenda, por exemplo, a estranha natureza dos confrontos armados.

De qualquer maneira, embora o policial aprenda maneiras de se aproximar do perigo, nunca será ensinado um modo de fugir.

Ao compreender e controlar o medo por meio do treinamento, conhecimento e trabalho em equipe, o policial será capaz de manter um comportamento tático adequado ao plano traçado. O treinamento constante em técnicas coerentes com a realidade e o conhecimento sobre como o medo afeta o corpo e a mente podem ajudar o policial a se tornar mais rápido, mais forte e orientado para um objetivo.

Mas a inabilidade de gerenciar o medo, antes ou durante a ocorrência, pode empurrar o policial para um estado mental e comportamental além da sua capacidade de compreensão e manejo.

A ansiedade

A **ANSIEDADE** é uma reação humana universal. Sua presença pode ser sentida quando ocorrem mudanças nos planos, na segurança e no modo de vida de uma pessoa. Ansiedade e medo diferem principalmente quanto à intensidade. A ansiedade é uma reação mais branda, cujas causas específicas podem não ser imediatamente visíveis, ao passo que o medo é uma forte reação a uma causa particular e conhecida.

A ansiedade é geralmente sentida quando o policial percebe que algo ruim está prestes a acontecer. Uma descrição comum da ansiedade é o "frio na barriga". A ansiedade cria sensações de desconforto geral. Além disso, outras características incluem o ressentimento, a indecisão, a preocupação com o futuro e um sentimento de impotência. A ansiedade muda a forma como se pensa e, algumas vezes, pode tornar o pensamento mais negativo.

A ansiedade também pode iniciar um fenômeno torturante chamado **MENTE RUMINANTE**, quando o cérebro não consegue parar de se preocupar ou quando as dificuldades sufocam a vida mental e emocional de uma pessoa. Esse fenômeno destrói a concentração, diminui a capacidade para prestar atenção e manter o foco e cria dificuldades com a memória (algo importante e que deve ser preservado quando um policial está na iminência de usar a força letal).

A mente ruminante possui vida própria. Ela interfere repetidas vezes em todos os outros pensamentos, chegando, inclusive, ao ponto de dificultar a percepção de um momento oportuno para recuar ou reagir de maneira apropriada. A mente ruminante pode ser comparada, com as devidas proporções, com a **SÍNDROME DO PENSAMENTO ACELERADO** (SPA).

A chave para alterar esse padrão é persistir nas tentativas de interromper o processo. É importante interromper o padrão toda vez que o policial percebe que está ruminando suas preocupações e dificuldades. Para isso, ele deve pensar no comando verbal/mental e dizer para si mesmo: "**PARE!**" Esse comando serve como uma espécie de interruptor liga/desliga e uma distração para que a mente não volte a "ruminar" pensamentos improdutivos.

Para superar a ansiedade, deve-se ter um plano simples, algo que possa ser alcançado. A grande diferença entre um plano e uma preocupação é que um bom plano não precisa de revisão constante. Uma mente ansiosa, entretanto, irá reconsiderar o plano várias vezes para ter certeza de que ele é o correto. Mas isso é apenas a mente ruminante atuando em busca de constante reafirmação, considerando a falta de confiança. É importante aprender os fundamentos do planejamento, pois ele pode fazer grande diferença em acalmar uma mente ruminante.

Por isso, é importante identificar o problema, as opções para sua solução, escolher uma delas e entrar em ação. Desenvolver ou ter um plano complementa o comando verbal. Portanto quando o policial se encontrar numa situação capaz de deixá-lo ansioso e pensativo, ele deve dizer: "**PARE! EU TENHO UM PLANO!**"

O pânico

Diante do perigo, uma pessoa pode entrar em **PÂNICO** ou "congelar", interrompendo seu modo de "funcionar" de maneira organizada. Ela pode não ter qualquer controle consciente sobre suas ações. Assim, um comportamento incontrolável e irracional é comum em situações de sobrevivência envolvendo

policiais despreparados. Qualquer pessoa pode entrar em pânico, mas algumas irão sucumbir mais rapidamente que outras.

O pânico é causado por um medo súbito e avassalador que pode se alastrar rapidamente. Todo esforço deve ser feito para reforçar o moral, a liderança, a disciplina e o foco no objetivo principal para acalmar o pânico. O pânico e o medo possuem os mesmos sinais e devem ser controlados do mesmo modo. A diferença, entretanto, é que o pânico mata.

Nunca havia disparado contra bandidos, relata oficial da BM que matou assaltantes em Triunfo

Não foi durante os 30 anos na ativa da Brigada Militar (BM) que um tenente-coronel de Porto Alegre trocou tiros com bandidos. Ele viveu essa experiência 15 anos após se aposentar.

O ex-policial de 63 anos, que pediu para não ser identificado, entrou em confronto e matou dois assaltantes em um mercado na erma localidade de Ponta Rasa, a cerca de 50 quilômetros do centro de Triunfo, na última quinta-feira. Trajava apenas bermuda, camisa de botões aberta e tênis – a farda já foi guardada no armário.

Confira a entrevista concedida por telefone a ZH pelo tenente-coronel:

ZH: Como foi a abordagem dos assaltantes?

Tenente-coronel da BM: Quando passei em frente ao mercado, um dos homens saiu, me abordou e encostou uma arma na altura do rim, pediu para eu ficar quieto e entrar no mercado. Foi então que eu empurrei ele e saquei a pistola com a mão esquerda e efetuei um disparo contra ele. Ele não esperava a reação e correu em direção ao mercado, e eu não vi se o acertei. Ele revidou com um disparo contra mim, mas não acertou.

ZH: Como o senhor decidiu reagir?

Tenente-coronel: **FOI SÓ PORQUE TIVE CALMA** que eu consegui me desvencilhar, pegar a arma e destravá-la. Se tivesse nervoso, não conseguiria.

NESSAS HORAS, O PÂNICO MATA. Mas é difícil. É como se fosse um relâmpago, passa muito rápido, não tem muito tempo para pensar.

ZH: Como surgiu o segundo bandido?

Tenente-coronel: Com os tiros que dei no primeiro homem, aquele que estava rendendo as pessoas (um casal de clientes e a dona do estabelecimento) ouviu o barulho e saiu do mercado atirando – primeiro a esmo e depois na minha direção. Eu revidei para parar com a agressão dele, e um dos tiros o atingiu. Se o cara não tivesse me abordado na rua, eu nem saberia que estava acontecendo um assalto dentro do mercado. Eu fui assaltado também. (ZERO HORA, 2013, grifo meu).

O ódio

O **ÓDIO** é uma emoção poderosa que pode ter efeitos positivos e negativos sobre o policial. A compreensão do ódio e suas causas são importantes ferramentas para aprender a controlá-lo. Como o ódio é uma emoção adquirida e enraizada no conhecimento ou percepção de uma pessoa, a exatidão ou inexatidão da informação é irrelevante para aprender a odiar.

Uma pessoa, objeto ou qualquer coisa que possa ser entendido intelectualmente (conceitos políticos, dogmas religiosos, etc.) pode promover sentimentos de ódio. Esse sentimento, geralmente acompanhado por um desejo de punição, vingança e intolerância, tem sustentado o sentido de viver de muitas pessoas submetidas às condições mais severas.

Apesar de ser uma importante fonte de energia para resistir às ameaças reais, se o policial perde a perspectiva sob a influência do ódio e reage emocionalmente, opções e soluções racionais para o problema podem ser esquecidas, o que colocará o policial em perigo adicional. Por exemplo, um policial à paisana reage a um assalto, disparando sua arma contra o criminoso. Incapacitado, o delinquente cai no chão e o policial começa a chutá-lo repetidamente. Alheio ao que acontece à sua volta, o

policial é morto por outro criminoso, que se aproximou sem ser visto. Nesse exemplo, o ódio impediu que o policial agisse de modo tático. Após incapacitar o primeiro criminoso, ele deveria visualizar o ambiente ao redor em busca de proteção contra outras ameaças.

Para lidar de modo eficaz com essa reação emocional, o policial deve examinar as razões pelas quais o sentimento está presente. Uma vez que as razões foram determinadas, ele deve decidir o que fazer. Provavelmente, num confronto com um delinquente, a razão para o ódio pode ser a simples existência do bandido. Nesse contexto, talvez o policial direcione toda a sua atenção para um único aspecto do conflito: a incapacitação imediata do delinquente. Se a incapacitação ocorrer e o ódio persistir, é possível que o policial não consiga perceber os outros aspectos do conflito: ameaças adicionais, inocentes próximos, locais de proteção, pane no armamento, etc.

Independentemente da opção de resposta selecionada, ela deve ser a mais construtiva possível. O ódio é uma importante **FONTE DE ENERGIA**, mas não o melhor guia para a tomada de decisões. Portanto o policial precisa decidir o melhor curso de ação e usar o ódio para aumentar sua capacidade de resistir por mais tempo.

A raiva

A **RAIVA** é um forte sentimento de descontentamento e beligerância despertado por algo verdadeiro ou supostamente errado. As pessoas ficam com raiva quando não conseguem satisfazer uma necessidade ou desejo básico que parece importante. Quando a raiva não é aliviada, ela pode se transformar numa atitude mais duradoura de hostilidade, caracterizada por um desejo de ferir ou destruir a pessoa ou a coisa que causa a frustração. Quando a raiva é intensa, o policial pode perder o controle, resultando num comportamento impulsivo que pode ser destrutivo.

A raiva é uma resposta normal que pode servir a um propósito útil quando controlada com cuidado. Assim como o ódio, a raiva não deve ser utilizada como

base para uma decisão de sobrevivência, mas deve ser usada como fonte de energia para resistir e impor mais força contra o criminoso e o que ele está fazendo.

Então se a situação permitir e não houver risco para a sua sobrevivência, o policial pode gritar, rosnar, morder, correr e usar toda sua força contra o agressor. O ódio e a raiva também retardam a dor e a percepção de um ferimento, permitindo resistir por mais tempo.

A impaciência

Tensões causadas pela **IMPACIÊNCIA** podem se manifestar rapidamente e alterar o bem-estar físico e mental do policial. Aquele que permite que a impaciência controle seu comportamento pode acreditar que seu esforço ou trabalho está sendo contraproducente. A impaciência e o erro de julgamento podem colocar o policial em perigo.

O sobrevivente deve compreender que é preciso suportar a dor, o infortúnio, o aborrecimento e a impaciência **SEM RECLAMAR** (o que ajuda na construção da tolerância e da rusticidade).

Muitas pessoas demonstram enorme resistência (física e mental) em tempos de angústia e adversidade. Embora nem todas as pessoas sejam capazes de exibir tal força de caráter em todas as situações críticas, o policial deve aprender a reconhecer as coisas que podem torná-lo impaciente a fim de evitar agir imprudentemente. É como resumem as falas do Capitão Nascimento, personagem do filme *Tropa de Elite* (2007), durante sua instrução de progressão em favela: "Agora é devagar, Zero Meia! É devagar! É com calma! Fatiou, passou! É só não perder a calma! Sem afobação! O que é que você vai fazer agora?! Espera! Chegou a cobertura? Chegou! Sem afobação! **PODE TÁ O PAU QUEBRANDO, VOCÊ VAI FAZER TUDO COM CALMA!** Olha pra frente! Dá pra sair? Vai embora!"

Parece haver certa incapacidade de o policial lidar com a impaciência, principalmente durante perseguições a pé ou com viaturas. Os dados sobre policiais mortos e feridos indicam que muitos policiais foram assassinados em razão da impaciência para esperar o reforço e seguir o próprio planejamento. Muitos ainda "se

jogaram" nas ocorrências sem uma avaliação prévia da situação e sem um plano alternativo, contando apenas com o **DESEJO DESENFREADO** de capturar o fugitivo. Já os acidentes de trânsito representaram fatia considerável dos policiais mortos acidentalmente, tanto por causa do excesso de velocidade quanto pela falta de uso do cinto de segurança.

A impaciência fica evidente quando a pessoa abordada não responde imediatamente as ordens do policial. Diante da resistência (passiva ou ativa) ou da fuga do suspeito, o policial "se joga" em direção ao fugitivo sem avaliar se o momento é oportuno e se há segurança para uma aproximação ou uma perseguição. Aqui, o policial elimina uma das mais importantes ferramentas de proteção: **A DISTÂNCIA**. Ao se atracar com o suspeito, o policial permite que sua arma fique ao alcance do fugitivo ou daqueles que orbitam o local da ocorrência.

Delegado morre ao perseguir suspeitos em São Paulo

O delegado L.M., de 28 anos, foi baleado e morto na noite desta quinta-feira (21/07/2011) durante perseguição a dois suspeitos em São Paulo. Em companhia de um escrivão, L.M. correu por 50 metros até uma viela estreita com saída para a Avenida Doutor Massao, em Cidade Ademar, zona sul da capital. Por volta das 21h30, foi baleado na cabeça por um atirador escondido em uma das casas. Socorrido e levado ao Pronto Socorro central de Diadema, não resistiu aos ferimentos.

L.M. era plantonista do 98º Distrito Policial, no Jardim Miriam. O escrivão P.J., de 29 anos, feriu um dos braços durante a ação. A bordo de uma viatura, P.J. havia saído para jantar com o delegado e, ao saírem do restaurante, tentaram abordar os dois desconhecidos, que fugiram para a viela de um metro de largura. O delegado foi surpreendido por um tiro disparado de um vão na parede. Os bandidos levaram sua pistola calibre 45.

Durante a madrugada, equipes do Grupo Armado de Repressão a Roubos e Assaltos (Garra), do Grupo de Operações Especiais (GOE) e delegados de outras delegacias da cidade chegaram à região para fazer um 'pente-fino'. Pessoas consideradas suspeitas eram abordadas e, vez por outra, encaminhadas à delegacia do Jardim Miriam.

O escrivão P.J. mostrou aos policiais a casa onde os suspeitos haviam se escondido. Nela, a polícia encontrou uma pistola calibre 380, porções de cocaína e outras drogas, e celulares. Não havia ninguém na casa. Os policiais informaram que o autor do disparo foi identificado: é um homem conhecido como 'Baiano'. (PORTAL VEJA, 2011).

Precipitação de PM mata refém e assaltante em Betim

Uma ação desastrada da Polícia Militar resultou na morte de duas mulheres, nesta madrugada, em Betim, Região Metropolitana de Belo Horizonte. Uma era refém e a outra uma assaltante, que usava réplica de pistola 380 para ameaçá-la de morte. Numa ação intempestiva, o cabo da PM fez vários disparos, matando refém e assaltante. Ele está preso no 4° Distrito Policial.

Tudo começou quando os policiais foram acionados por uma mulher vítima de assalto, no bairro Angola. O cabo saiu em perseguição à assaltante, que ao perceber a sua aproximação tomou como refém uma mulher que passava.

De acordo com relatos de testemunhas, o cabo abordou a assaltante, com idade entre 20 e 25 anos. A criminosa, com a falsa pistola, demonstrou intenção de atirar contra a cabeça da refém. O cabo abriu fogo, na tentativa de preservar a refém, que foi atingida na cabeça e teve morte imediata. Outros tiros atingiram a assaltante, que também morreu no local.

Nenhuma das duas vítimas foi identificada. (PORTAL UOL, 2002).

A solidão

A atividade policial de rotina não é solitária por natureza, já que policiais trabalham em equipe. Mas a **SOLIDÃO** pode ser muito debilitante numa situação de sobrevivência. Isso é especialmente verdade quando o policial está de folga (quando pode ser considerado um alvo qualquer na multidão).

À medida que os laços de fraternidade se estreitam entre os integrantes de uma equipe policial, surge o que se pode chamar de **IRMANDADE**. Isso se deve porque

a capacidade de sobrevivência individual é aumentada quando todos os membros da equipe se responsabilizam pela segurança e pela vida uns dos outros. A necessidade de superar os confrontos e seus perigos, como o ferimento e a morte, intensificam o senso de irmandade.

Por outro lado, a solidão sentida pela ausência de apoio é muito intensa e pode atrasar a tomada de decisão no momento crítico. Enquanto a equipe intensifica a sensação de poderio, a solidão aumenta a percepção de insegurança e ansiedade sentidas pelo policial: o **ÚNICO** responsável por suas decisões e ações, visto a necessidade de se salvar. O fardo da sobrevivência é mais bem suportado quando há o apoio de outra pessoa na mesma condição.

Algumas pessoas aprendem a controlar e manipular o ambiente ao seu redor e se tornam mais autossuficientes enquanto se adaptam às mudanças. Outras dependem dos colegas, da rotina e da familiaridade do lugar para se sentirem bem. A habilidade para combater a solidão durante um incidente deve ser desenvolvida muito antes da ocorrência.

Autoconfiança (não confundir com excesso de confiança) e autossuficiência são fatores fundamentais para superar a solidão. É possível desenvolver esses atributos executando tarefas com competência, treinando e portando os equipamentos policiais, tais como: a arma de fogo, carregadores adicionais, lanternas, etc. À proporção que o nível de comprometimento e competência aumenta, também melhoram os atributos individuais. Por exemplo, o policial pode assumir sozinho o desenvolvimento e a responsabilidade de uma investigação ou treinamento policial, desde que isso não comprometa sua segurança. Ele pode realizar cursos ou praticar esportes, como a escalada, que exige calma, confiança nas próprias habilidades, autocontrole, planejamento e decisões individuais acertadas sob circunstâncias adversas. Também pode usar sua memória para recordar ações policiais da qual participou e pensar como resolveria a situação se estivesse sozinho.

É importante desenvolver a independência, pois uma das certezas que existe nas situações de sobrevivência policial é a impressão de se estar sozinho. Desenvolver a independência e a autossuficiência permite que o policial tome decisões e atue por conta própria, sem a expectativa de que alguém ou alguma coisa

faça algo por ele, principalmente nas situações arriscadas, quando os segundos são preciosos.

Apesar de paradoxal, já que policiais devem trabalhar em equipe, o desenvolvimento dessas habilidades é importante para as situações nas quais o policial está sozinho, como nos momentos de folga, pois elas fortalecem a autoconfiança e a inteligência policial. Também são úteis para assumirem a liderança de policiais que estejam sob estresse e incapazes de tomar uma decisão importante no momento crítico.

O tédio

> Um criminoso assaltou uma loja de conveniência e ao sair se deparou com uma viatura policial que acabara de estacionar na frente da loja. Sem saber que um assaltante estava no local, o policial (com 34 anos de idade e nove anos de experiência) foi morto antes mesmo que pudesse reagir. (LAPD, 2004).

O **TÉDIO** é acompanhado por uma falta de interesse, monotonia, frustração e desmotivação que se supõe advirem do trabalho. Entretanto a importância da atividade policial não depende do trabalho em si, mas do valor que o policial atribui à tarefa. Por isso, o tédio pode ser considerado, ao lado do excesso de confiança e da rotina, outro inimigo do policial.

O policial pode aliviar o tédio utilizando uma técnica de **DIVERSIFICAÇÃO**. A natureza pouco gratificante de uma tarefa pode ser combatida quando ele diversifica seu significado, seus objetivos e, em alguns casos, sua relação com o plano global.

Por exemplo, o policial é escalado para uma operação de repressão ao tráfico de drogas da qual prefere não participar, pois acredita, em razão da experiência, que o resultado final será inútil. Ao manter esse estado de espírito, o policial reforçará o tédio e adotará táticas policiais ruins. Contudo ao diversificar o significado (operação policial) ou o objetivo (combate ao tráfico) da atividade, ele será capaz de renovar seu estado mental ao acreditar que participará de algo novo. Ao invés de perceber a

tarefa como normalmente faria, o policial pode encará-la como uma oportunidade de treinamento e observação das suas habilidades policiais (destreza na condução da viatura, abordagem, entrada em edificações, emprego de lanterna tática, progressão em ambiente hostil, trabalho em equipe, comunicação via rádio, teste de equipamentos, metodologia de busca, entrevista, etc.). A missão é velha, mas agora possui significado novo. Essa alteração no foco e na compreensão individual da operação pode diminuir o tédio e a fadiga emocional.

Um policial entediado é aquele que **NÃO CONSEGUE PENSAR EM NADA PARA FAZER**, enquanto o policial sobrevivente **SEMPRE CRIA ALGO PARA SE OCUPAR**.

O conforto e a apatia

Duas das ameaças mais severas à sobrevivência são as concessões ao conforto e à apatia. Elas representam atitudes que devem ser evitadas. Para sobreviver, é preciso focar no planejamento e dispor energias nas necessidades fundamentais.

Muitas pessoas consideram o **CONFORTO** sua maior necessidade. Contudo o conforto não é essencial para sobrevivência. Deve-se valorizar a vida mais do que o conforto para ser capaz de tolerar o calor, a sujeira, a dor, a fome, a impaciência e qualquer outro desconforto. Reconhecer o desconforto como temporário ajudará o policial a manter-se concentrado no objetivo e na ação efetiva.

A escolha pelo conforto pode ser verificada nas ações mais básicas e rotineiras. Por exemplo, quantas vezes os policiais ficam dentro da viatura (confinados, sem visão dos arredores, sem rotas de fuga) porque é mais confortável? Quantas vezes eles deixam de usar o colete balístico? Com que frequência os policiais vão para as ruas apenas com suas armas de coldre? Quantas vezes um planejamento básico deixa de ser realizado? Sempre que isso ocorre, significa que os policiais, as chefias e os comandantes se renderam ao conforto. E o conforto não constrói a rusticidade nem o profissionalismo.

À proporção que a vontade de seguir em frente diminui, o cansaço, a inatividade mental e o descaso resultam em **APATIA**. Essa doença consume os

policiais e as instituições lentamente, deixando todos indefesos até o ponto em que não há mais esperança.

A apatia pode afetar tanto um indivíduo quanto toda uma corporação. E enquanto a apatia coloca em risco o policial e aqueles que o cercam imediatamente, a apatia corporativa põe em risco toda a estrutura policial e seus integrantes. Um exemplo disso foi a descoberta do sumiço de cinco armas de fogo que estavam apreendidas no depósito de uma delegacia. Após a realização de um inventário, os policiais perceberam a ausência de cinco revólveres .38, o que resultou na instauração de uma sindicância. Num golpe de sorte, a Polícia Militar prendeu um assaltante na posse de uma arma que, ao ser rastreada, foi identificada como uma das cinco armas desaparecidas. Interrogado, o preso informou o nome do homem que havia vendido o revólver para ele. Em seguida, o homem disse, para a surpresa dos policiais, que havia comprado as armas de um vigilante que prestava serviço na delegacia. No curso da investigação, os policiais descobriram que o vigilante, quando estava sozinho, abria o claviculário da delegacia, pegava as chaves das salas, entrava nesses locais para vasculhar armários e gavetas para procurar algo que pudesse furtar e vender. Numa dessas ocasiões, o vigilante encontrou a chave do depósito onde estavam várias armas apreendidas. O vigilante só pôde fazer isso porque a delegacia retirou todos os policiais do serviço de plantão, deixando o local sob a guarda exclusiva dos vigilantes, inclusive após o fim do expediente policial. Ciente da apatia de todos os policiais em relação aos procedimentos de segurança, o vigilante se sentiu livre para agir.

Fatores físicos também contribuem para a apatia. Fatiga, fraqueza, frio, calor, desidratação, fome e dores corporais provocadas pela exposição prolongada aos elementos da natureza, pelos plantões e patrulhamentos, são todas condições que podem contribuir para a apatia, principalmente se o policial não desenvolveu a rusticidade e não possui o treinamento e os equipamentos adequados. Planejamento apropriado visando à preservação do efetivo policial sempre que possível pode ajudar o policial a evitar essas condições. Sinais de iminente apatia incluem: quietude, resignação, falta de comunicação, perda do apetite e separação do grupo. Medidas preventivas incluem atividades e gerenciamento do moral do grupo por meio do planejamento e participação organizada de todos os membros.

A desesperança

A **DESESPERANÇA** decorre do sentimento negativo de que o sucesso é impossível independente da ação tomada, ou da certeza de que os eventos futuros serão piores, não importa o que se tente fazer.

O sentimento de impotência pode ocorrer em qualquer momento durante uma situação de sobrevivência. Durante uma ação criminosa, a morte pode ocorrer sem nenhuma causa aparente, sugerindo que a pessoa "se deixou morrer". A premissa básica (na mente de tais pessoas) é que elas vão morrer de qualquer maneira diante das circunstâncias. Para elas, a situação parece totalmente fútil, e então elas se abandonam passivamente ao destino. É até possível traçar o processo: a pessoa desanima e desiste. Em alguns casos, a morte segue rapidamente.

Uma maneira de tratar a impotência é eliminar a causa do estresse. O método é construir um plano, fazer com que a raiva faça o indivíduo se reerguer e atacar os algozes. Uma atitude positiva tem uma influência poderosa sobre o moral e o combate ao sentimento de desesperança.

A dependência

Uma das características fundamentais da atividade policial é o trabalho em equipe. Qualquer célula policial deve conter, no mínimo, dois policiais. Por essa razão, a constância do trabalho conjunto pode gerar um efeito colateral na forma de **DEPENDÊNCIA**. Ela surge quando as habilidades policiais (capacidade de avaliação, decisão e ação) são colocadas à prova durante incidentes críticos quando a vítima está sozinha ou sem suporte.

Por exemplo, uma situação de assalto é o campo perfeito para o policial experimentar a dependência. Os criminosos tomam a iniciativa e mostram poder e controle sobre o destino da vítima, enfatizando sua vulnerabilidade e incapacidade de reagir à exploração criminosa.

As características que um policial pode demonstrar em tal situação são: insegurança, submissão, fragilidade, indecisão e solidão. Aqui, deve-se compreender que, apesar do suposto controle do criminoso, é o policial quem controla seus próprios pensamentos, suas ações e sua vida. Essa percepção é a fundação para resistir ao estresse da situação.

Além do trabalho em equipe, outra causa para esse tipo de dependência é a estrutura de comando hierarquizada, na qual um policial mais novo pode se garantir na experiência de outro mais antigo. Nas organizações militares, um subordinado se vê obrigado a aguardar ordens até mesmo para realizar tarefas que ele poderia fazer por livre capacidade de análise e decisão. Em que pese a necessidade de hierarquia nas instituições policiais, todos os seus integrantes deveriam aprender a avaliar, decidir e agir autonomamente. Isso não significa desorganização ou falta de controle, mas tão somente a **CAPACIDADE DE SABER COMO, QUANDO, PORQUE E O QUE FAZER NOS MOMENTOS DE CRISE.**

A compreensão dos efeitos colaterais da dependência faz as forças armadas israelenses focarem o treinamento militar primeiro no indivíduo, para só depois integrá-lo a uma equipe. Lá, o operador não é formado dentro da equipe; o grupo é que é criado por meio do desenvolvimento de cada integrante. Com inimigos por todos os lados, e dentro do país, os militares precisam de atitude e rapidez para resolver o problema na hora. As firulas típicas das forças armadas do terceiro mundo (uniforme operacional impecável, coturno brilhando, continências, ordem-unida, desfiles, etc.) dão lugar à iniciativa, capacidade de improvisação, rapidez, mobilidade, motivação e eficácia nas piores situações possíveis.

Deve-se perceber que a dependência e a solidão são efeitos colaterais da irmandade desenvolvida no trabalho policial em equipe. Isso não significa que essa união deva ser desencorajada. Entretanto, é preciso compreender que a irmandade não é um escudo capaz de livrar o policial da inércia e de todas as consequências de um comportamento pessoal ou tático inadequado, principalmente quando ele está **SOZINHO**.

A insegurança

A **INSEGURANÇA**, muitas vezes encoberta pela dependência (quando o indivíduo se esconde entre os membros da equipe), é um sentimento de impotência ou inadequação resultante da ansiedade provocada pela falta de confiança em si próprio. Ela pode ser causada pela incerteza de um objetivo individual, das habilidades pessoais, do treinamento recebido, da qualidade de um equipamento e do próprio futuro. O sentimento de insegurança pode ter efeitos variados sobre o comportamento.

Uma forma de compensar a insegurança e a frustração é estabelecer pequenos objetivos desafiadores, mas viáveis de serem atingidos. Esse procedimento pode ser aplicado durante treinamentos de tiro e condicionamento físico, por exemplo. Ao alcançar pequenos objetivos ao longo dos treinos e da carreira policial, melhor o policial se sentirá sobre suas habilidades profissionais (e menos inseguro). A confiança no seu potencial permitirá que ele estabeleça e atinja novas metas.

Outro modo de estabelecer a autoconfiança é assumir responsabilidades ou tarefas que a pessoa normalmente não aceitaria (por medo ou desconhecimento sobre o assunto). Essa mudança de atitude, uma forma de "desafio" pessoal, pode alavancar o interesse pela atividade, conduzindo o policial a adquirir informações, estudos e treinamentos. Isso ocorre quando o policial, voluntariamente:

- Deixa uma seção burocrática para atuar na atividade operacional.
- Quando assume a incumbência de criar e aplicar uma "história cobertura" com o propósito de se aproximar de um suspeito ou obter informações em locais sensíveis.
- Quando aceita ministrar cursos, palestras ou treinamentos.
- Quando é voluntário para tarefas que ainda não são do seu domínio, mas se empenha em pesquisar e estudar para fazer o melhor possível.
- Quando toma decisões quando o restante da equipe não sabe o que fazer, etc.

A autodeterminação

A **AUTODETERMINAÇÃO**, segundo a Wikipédia (2014), é um dos princípios fundamentais dos direitos humanos, significando autonomia e livre-arbítrio. Alguém autodeterminado está (ou se sente) relativamente livre de controles externos (como as tradições) ou influências sobre suas decisões e ações (como as opiniões dos outros, por exemplo). Entretanto, na vida em sociedade, esses controles e influências são representados pelas leis e princípios impostos sobre todas as pessoas.

Numa situação de sobrevivência, contudo, os controles e influências sobre um indivíduo podem ser muito diferentes. Ele pode sentir que o acontecimento e os delinquentes estão no controle da situação. Na sequência, pode sobrevir a sensação de aprisionamento (não ter para onde ir) e a ideia de que nada pode ser feito.

Alguns fatores que podem provocar a sensação de perda da autodeterminação são a crueldade do criminoso e sua superioridade numérica, o emprego de arma de fogo, o confinamento da vítima (nos sequestros-relâmpagos, por exemplo), a resistência do criminoso diante de uma ordem policial ou a demora na chegada do socorro ou reforço policial. É uma sensação mais percebida do que real. Mesmo assim, a incapacidade de manter a autodeterminação pode ser fatal porque implica na aceitação incondicional de uma força externa perversa, o criminoso.

Nesse sentido, o policial deve ter autoconfiança, promovida pela formação, treinamento e experiência, para conviver com seus sentimentos e decisões, pois é ele quem deve determinar como fatores desagradáveis poderão afetar seu estado mental. Assumir a responsabilidade pela própria segurança em qualquer circunstância é o alicerce para a construção de uma personalidade autodeterminada.

Tal responsabilidade e autodeterminação também terão forte impacto na vigilância e perseverança quanto à manutenção de um excelente condicionamento físico, na busca pelo conhecimento profissional teórico e prático, na aquisição de equipamentos de qualidade e no rearranjo do comportamento pessoal e tático. Tudo isso em prol do objetivo principal: sobreviver a qualquer custo.

A dor

A **DOR** é um sinal de alerta para chamar a atenção para um ferimento ou mau funcionamento em alguma parte do corpo. Apesar de desconfortável, a dor, por si só, não é prejudicial ou perigosa. Numa situação extremamente grave, a dor pode, inclusive, não ser sentida. Entretanto a sobrevivência do policial **DEVE TER PRIORIDADE SOBRE SEU ÍMPETO DE CEDER À DOR**.

A função biológica da dor é proteger uma parte do corpo lesionada, alertando o indivíduo para que descanse ou evite usar aquela parte do corpo. Em uma situação de sobrevivência, os avisos normais de dor podem ser ignorados, a fim de que sejam atendidas outras necessidades mais importantes. Não são raros os casos de pessoas que lutaram mesmo com a mão fraturada; que fugiram correndo com um tornozelo torcido ou quebrado ou que ignoraram a dor durante períodos de raiva, intensa concentração e esforço determinado. Tanto a concentração quanto o esforço intenso podem, na verdade, parar ou reduzir a sensação de dor.

Assim, o policial deve compreender as questões relacionadas com a dor. E apesar de senti-la, ele deve seguir em frente se pretende continuar vivo. A dor pode ser reduzida pela compreensão de sua natureza e origem; reconhecendo-a como um desconforto a ser tolerado; concentrando-se nas necessidades da ocorrência, tais como: observar, planejar, decidir e agir. Quando as metas pessoais são muito valorizadas, um sobrevivente pode tolerar quase tudo.

O medo e a dor podem ser tolerados se a vontade de seguir em frente for mais forte.

A decisão de que esse é o caminho a ser percorrido abre as portas para o aprimoramento por meio da capacitação qualificada. Quanto mais rusticidade e habilidades o policial possui, maior sua resistência em um evento de risco. É importante ter confiança na capacidade profissional se o policial pretende superar o medo em um conflito. Além do mais, se um policial não tem confiança em uma técnica específica, tentar usá-la pode deixá-lo vulnerável. Por essa razão, os policiais devem exercitar os fundamentos básicos com a maior competência possível para, só depois, avançarem nos treinos mais complexos.

Numa operação de repressão ao tráfico de drogas, agentes federais entraram em um bar onde se escondia o chefe da quadrilha. Ao perceber que seria preso, o criminoso disparou diversas vezes contra o policial que estava na frente dos demais. O policial reagiu e os dois (policial e traficante) continuaram a disparar suas armas enquanto o primeiro seguia em frente e se aproximava. Mesmo atingido cinco vezes, o policial saltou o balcão do bar, agarrou o traficante e realizou seu último disparo. O criminoso morreu, mas o agente da Polícia Federal sobreviveu e continua na ativa. (Brasília/DF).

Esse evento revela como a concentração, o forte desejo de completar a tarefa, a vontade de sobreviver e a raiva impediram que o policial cedesse ao primeiro impulso de dor ou ao medo de ser ferido ou morto. Certamente, esse exemplo reflete uma resposta prática de alguém com uma mentalidade combativa.

Soldado PM reage a assalto, e mesmo baleado, troca tiros e mata bandido

Um soldado da Polícia Militar está hospitalizado em estado grave. Destemido, o policial militar, mesmo baleado, encarou dois bandidos numa troca de tiros com cenas cinematográficas durante a manhã deste domingo (06), em Cuiabá. No bangue-bangue da cidade grande um bandido morreu segurando duas armas: uma pistola e um revólver; o militar saiu gravemente ferido e um ladrão fugiu com outras armas.

As cenas de violência, segundo a Polícia, aconteceram no início desta manhã em plena movimentada Avenida Fernando Correa da Costa, próximo ao trevo de acesso à Rodovia Palmiro Paes de Barros (Cuiabá-Santo Antônio de Levenger).

O policial militar A.J.M., lotado na Assembleia Legislativa (AL) de Mato Grosso, parou a moto dele no semáforo, quando foi abordado por dois bandidos que estavam em outra moto.

Mesmo sem reagir, o policial militar levou um tiro no peito e caiu sangrando. Mesmo ferido o soldado conseguiu sacar a arma dele e começou um tiroteio no meio da avenida.

Um dos bandidos caiu morto com dois tiros e o segundo conseguiu fugir do local antes da chegada da Polícia. (24 HORAS NEWS, 2011).

Finalmente, um policial atingido jamais deve sucumbir à dor do impacto de um projétil no colete balístico que ele utiliza. Qualquer distração pode desviar o foco do policial para a necessidade de continuar no confronto e eliminar o agressor.

A rusticidade

O psicólogo social francês Gustave Le Bon, no livro *The psychology of the great war (A psicologia da grande guerra)*, informou que muitos erros estratégicos durante conflitos bélicos são produzidos por erros psicológicos. Ele afirmou:

> TODOS os grandes capitães se convenceram de que a guerra é mais uma questão de psicologia que estratégia. Na guerra, disse Napoleão, 'o moral é tudo'. Os erros de estratégia podem ter, naturalmente, causas variadas, tais como insuficiência de munição e suprimentos, acontecimentos imprevistos, etc.; mas muitos deles resultam apenas de fatores psicológicos. Por exemplo, e de acordo com as autoridades mais competentes, a ineficiência das unidades de marinha dos aliados, no início da guerra, deveu-se unicamente à extrema timidez e à falta de antevisão daqueles que estavam no comando. Eu já citei a importância vital, em tempos de guerra, de certos elementos psicológicos, como rusticidade, paciência, iniciativa, etc. (LE BON, 1916, p. 349, tradução minha).

O Dicionário Eletrônico Aurélio informa o significado da palavra "rusticidade" como sendo a qualidade de rústico. E "rústico" significa simples, rude, tosco. Curiosamente, o mesmo dicionário avisa que rústico é o que se diz "da planta, ou, por extensão, do jardim, do pomar, que **NASCEM POR SI SÓS, OU QUE CRESCEM À VONTADE, SEM REQUERER NENHUM CUIDADO ESPECIAL.**" (AURÉLIO, 2004, grifo meu). "Tosco" é aquilo ou aquele tal como veio da natureza; não lapidado nem polido; bronco.

Assim, a **RUSTICIDADE**, sob o enfoque da sobrevivência policial, indica a capacidade de ser simples, resistente e adaptável, tanto mental quanto fisicamente.

Pode ser a habilidade para superar o desconforto, a solidão e a dor, com paciência e frieza, visando a ser capaz de se adaptar às circunstâncias.

O Centro de Instrução de Guerra na Selva (CIGS) do Exército Brasileiro (EB) informa que uma das leis da guerra na selva é a capacidade de aprender a suportar o desconforto e a fadiga sem queixar-se e ser moderado em suas necessidades.

A rusticidade policial não pode ser encarada como forma de as instituições policiais negligenciarem as necessidades (pessoais, profissionais, de treinamento, de equipamentos, etc.) dos seus membros.

Não se deve compreender, por exemplo, que um homem rústico não necessite de descanso, alimentação e alojamento decentes, apoios psicológico e moral. Significa, entretanto, que o policial rústico está em condições de sobreviver, mental e fisicamente, caso a circunstância exija um esforço supremo. Muitas vezes a incompreensão dessa diferença serve como uma desculpa para que as corporações policiais se eximam de suas obrigações, o que, por consequência, torna o policial descrente em relação ao seu valor para a organização que ele representa, tudo acrescentando ainda mais perigo para o policial.

> A necessidade de atuar eficaz e eficientemente às mesmas tarefas por longo período de tempo ou continuar a executá-las eficazmente, quando desgastado física e mentalmente, requer do agente da lei uma resistência acima do normal. A característica específica da atividade policial, tanto pelos aspectos da emoção como pela rotina de poucas atividades em determinados turnos, jornadas ou horários pode criar fadiga, e não obstante esses fatores, o policial deve superar-se e desempenhar sua missão com eficiência. (LIMA, p. 36).

Credita-se a William Shakespeare a seguinte frase: "Um homem nunca está liquidado até ser enforcado!" Rusticidade, portanto, é uma característica capaz de tornar o policial uma pessoa simples e adaptável o suficiente para suportar e lutar com todas as forças em qualquer nível de incidente crítico que encontrar. Ou seja, ele só estará realmente morto quando sua vida se esvair por completo e contra sua vontade.

No entanto a rusticidade raramente é demonstrada quando tudo vai bem. E sem um desenvolvimento prévio e contínuo, esse atributo corre o risco de não surgir quando as coisas começam a dar errado. Quase todas as pessoas conseguem seguir em frente quando se sentem bem, e essa também é uma forma de resistência mental. Mas a verdadeira barreira para a sobrevivência policial acontece nos piores dias. Por isso, é preciso ter mais uma ferramenta para enfrentar a situação.

Para mitigar essa possibilidade, deve-se pensar e agir quando o cansaço, o medo, o desconforto, o desânimo e a dor dão seus primeiros sinais.

O policial pode criar situações desconfortáveis na sua rotina para desenvolver a rusticidade. Os treinamentos para ambientes específicos realizados pelo U.S. Navy SEALs informam que um modo de adaptação a um novo ambiente (frio, quente, de alta altitude, úmido, etc.) é alcançado por meio da **ACLIMATAÇÃO**.

A aclimatação é definida como "a exposição contínua e repetitiva ao calor, frio, altitude, ou algum novo ambiente com o objetivo de provocar alterações fisiológicas e bioquímicas que permitam ao operador tolerar melhor o novo ambiente". Portanto a aclimatação é uma mudança gradual pela qual o corpo passa à medida que se molda ao novo ambiente. Essas exposições, obviamente, também produzem alterações psicológicas que fortalecem a mente e o espírito do operador militar/policial.

Existem muitas coisas que podem ser feitas para desenvolver a rusticidade fora do ambiente de treinamento policial. Algumas sugestões estão relacionadas a seguir:

- Ajudar familiares e colegas nos serviços braçais.
- Andar ou correr descalço.
- Bater (socar e estapear o próprio corpo).
- Caminhar sob a chuva nas ocasiões em que normalmente se correria para chegar ao destino.
- Carregar pesos.
- Comer alimentos que normalmente não comeria.
- Continuar alguma atividade física quando a mente diz que se deve parar.
- Correr mais alguns metros após as forças se esgotarem.
- Deixar de tomar banho (eventualmente).

- Deixar-se picar por insetos (desde que não represente perigo à saúde).
- Dormir dentro do carro (estacionado em local seguro).
- Excluir alguma refeição durante o dia (não almoçar por dois dias seguidos, por exemplo).
- Expor-se à chuva e ao frio (sem agasalho e capa de chuva).
- Hidratar-se com menos água, mesmo que a quantidade oferecida seja suficiente para uma hidratação completa (desde que não represente perigo à saúde).
- Não retirar o equipamento policial na primeira oportunidade, suportando o desconforto e a dor por mais tempo.
- Passar um dia inteiro sem dormir.
- Permanecer de pé em situações nas quais normalmente o policial poderia se sentar.
- Permanecer sentado e sem fazer nada (para treinar a mente em situações de monotonia).
- Permanecer sob o sol.
- Privar-se das horas normais de sono (dormir mais tarde e acordar mais cedo).
- Realizar exercícios físicos sob condições incomuns (chuva, sol, calor, frio), desde que isso não represente perigo à saúde.
- Suportar maus cheiros.
- Ter horários irregulares para as refeições.
- Tomar banho frio.
- Treinar apneia, tentando acrescentar mais tempo sem respirar a cada treino (na piscina ou fora dela e sem que isso represente risco de morte), etc.

Essas sugestões – e outras que o próprio policial pode acrescentar – devem ser realizadas continuamente e sem espaço para reclamações. Portanto se o policial puder se adaptar e suportar essas adversidades, certamente estará no caminho para a construção da rusticidade.

Como desenvolver uma mente combativa?

A história policial mostra que não é necessariamente a pessoa com o saque mais rápido ou que atira agrupado que possui maior chance de vencer um tiroteio. Não é o sujeito grandalhão ou musculoso o melhor lutador. O indivíduo com maior chance de vencer um conflito é **AQUELE MAIS IMPLACÁVEL**. É aquele que não hesita em ferir ou matar o oponente quando a luta começa e que o enfrenta de igual para igual. É aquele que entende o estresse e suporta a dor. É aquele que segue seu caminho (mental, emocional e espiritual) em paz e convicto de que fez o que era preciso para continuar vivo.

O fato é que a maioria das pessoas, inclusive muitos policiais, não é assim tão insensível. Grande parte da população é criada para ser boa e gentil – qualidades que todos desejam na sociedade. Mas o que esperar daqueles indivíduos que não foram criados desse modo?

Quem trabalha no sistema prisional brasileiro sabe que muitas crianças, com apenas cinco anos de idade, por exemplo, já odeiam policiais porque são instruídos pelos pais que estão cumprindo pena. Outras crianças já sabem que seus pais fumam crack ou que o dinheiro que possuem é resultado dos crimes cometidos por eles. Os atuais delinquentes já conviviam com a morte violenta desde pequenos porque se aglomeravam para ver os corpos de criminosos mortos nas vielas das favelas onde moravam. Todos eles conviveram e se acostumaram com a desorganização, a sujeira, a violência, a ausência de sonhos e as limitações de suas vidas. E alguns policiais ainda acreditam que essas pessoas, conforme crescem, terão a mesma visão de mundo que eles. Então o maior erro que um policial pode cometer é imaginar que um criminoso irá sentir, pensar ou agir como ele.

Policial do Bope morto em Nova Iguaçu foi executado após se render

Segundo a polícia, o policial do Batalhão de Operações Especiais (BOPE) S.D.S., de 34 anos, morto a tiros em Nova Iguaçu, domingo, dia 9, se identificou como policial e foi rendido antes de ser executado. O empresário da construção civil A.J.V.J., de 43 anos, foi preso, na manhã de ontem, por

policiais da Divisão de Homicídios da Baixada Fluminense (DHBF), na Barra da Tijuca, Zona Oeste do Rio. L.S., de 19, e P.P., 36, identificados como coautores, estão foragidos. A.J.V.J. foi preso próximo à Estrada dos Bandeirantes. Após a polícia percorrer endereços de familiares, ele acabou se entregando.

Segundo o delegado titular da DHBF, L.S., após atropelar um senhor em frente a uma padaria no centro de Nova Iguaçu, tentou fugir, mas o carro não pegou. Ele, então, desceu e tentou fugir para sair do flagrante, mesmo sendo chamado por pessoas que estavam no local.

– Não tinha porque ele sair fugindo. Em nenhum momento estava com suspeita de ser linchado – acrescentou o delegado.

Ainda segundo a polícia, S.D.S. passava pelo local e parou a moto para prestar socorro, quando viu L.S. fugindo. Ele correu em direção ao homem e conseguiu detê-lo em frente ao posto, onde A.J.V.J. estava.

– A.J.V.J. viu uma pessoa armada abordando L.S., que por coincidência é amigo de seu filho. Ele foi atrás e chegou a atirar no chão. Quando se aproximou, S.D.S. se identificou como policial e colocou a arma no chão. Mas L.S. e P.P., que estavam acompanhando A.J.V.J., disseram: "mata, mata". L.S. chegou a negar que S.D.S. era policial e afirmou que ele estava tentando roubá-lo – acrescentou o delegado.

A imagem das câmeras de segurança de um posto de gasolina mostra um homem, que seria P.P., olhando os documentos do policial e, em seguida, jogando a carteira atrás do posto.

– Ele pegou a carteira, provavelmente tirou o dinheiro e tentou se livrar, jogando atrás do posto – disse o delegado, afirmando que S.D.S. foi morto com tiros de sua arma e da arma de A.J.V.J. (EXTRA, 2014).

O evento envolvendo o policial do BOPE comprova que um policial nunca deve basear sua decisão sobre como lidar com um adversário armado aplicando a própria lógica. Talvez o policial tivesse pensado que o empresário fosse um colega à paisana e para evitar um tiroteio ele avisou que era policial e baixou a arma. Isso faz todo o sentido! Contudo o empresário não era um policial, mas um assassino potencial. O policial do BOPE talvez tivesse uma chance de sobreviver se mantivesse a arma em punho (na posição três alto, por exemplo) enquanto avisava

que era policial e pedia apoio, sempre tendo o empresário como uma ameaça adicional.

O dicionário on line InFormal diz que a palavra "combate" significa luta, oposição, enquanto a palavra "combativo" constitui disposto ao combate. "Mentalidade" é definida como uma maneira de pensar; estado de espírito. Desse modo, sugere-se uma interpretação para a expressão **MENTE** ou **MENTALIDADE COMBATIVA** como sendo uma decisão antecipada baseada no intelecto e na razão para estar pronto e disposto para agir ou reagir com toda a força, sem medo e no tempo dado. Essa noção não implica estar pronto para atacar qualquer pessoa por qualquer motivo. Significa que, se for atacado (ou na iminência), o policial estará pronto e orientado para lutar e resistir.

E de onde surgem a razão e o intelecto? Eles surgem da experiência de vida e do treinamento. Ensinar uma pessoa a ter uma mente combativa não reflete um desejo de transformar o país numa terra de ninguém, mas apenas um investimento inteligente na sua capacidade de viver ileso e em paz.

É como resume a designação Parabellum, uma referência à frase em latim "*Si vis pacem, para bellum*", que quer dizer, "Se queres a paz, prepara a guerra". A frase era o tema e o endereço telegráfico da Deutsche Waffen und Munitionsfabriken (DWM), indústria de armas alemã que introduziu a munição 9 mm Parabellum em 1902.

O desejo de vencer e sobreviver, a expressão "decisão antecipada" (por meio do treinamento mental descrito no livro *Autodefesa contra o crime e a violência – Um guia para civis e policiais*, Clube de Autores, 2018), o gerenciamento do estresse, a capacidade de superar a dor e o compromisso com o treinamento de qualidade são princípios importantes.

> A essência do treinamento mental para sobreviver a eventos violentos é aproveitar-se de ocorrências reais de crimes que lhe permitam analisar as falhas cometidas pelas vítimas e pelos criminosos, aprender com esses erros e visualizar mentalmente uma reação diferente que o conduza ao sucesso na autodefesa. Assimilando as experiências alheias e decidindo **ANTECIPADAMENTE** o que fazer, você forma seu próprio banco de dados

mental (os esquemas) e de sua memória essas decisões vêm à tona no momento de uma situação real de perigo. (OLIVEIRA, 2018, p. 248).

[...] a violência é a disposição mental e física para fazer o que for preciso para conseguir o que quer. Lembre-se que o motivo para o crime é o interesse próprio.

Então, para não ser mais uma vítima complacente, você precisa gerenciar a emoção do medo de modo que possa manter o domínio da sua mente e das suas ações visualizando aplicar as opções de resposta (desescalada, intimidação, fuga ou enfrentamento).

Mas de que tipo de medo se está falando? Do medo gerado pela intenção hostil de outro ser humano que está apto a provocar a **DOR** e a morte. (OLIVEIRA, 2018, p. 250, grifo meu).

[...] Diante do crime e da violência, você deve se concentrar na tarefa em mãos, que é a sobrevivência. Então, pense no medo como uma **EMOÇÃO POSITIVA** que o prepara para agir. Combine o medo com a raiva, e isso lhe dará a motivação e a energia mental e física para enfrentar a situação crítica e o criminoso. (OLIVEIRA, 2018, p. 253).

É importante ter em perspectiva que quando se está lutando pela própria vida, a natureza não espera que o policial siga regras; ela programou o homem para aniquilar a ameaça da maneira que ele puder. Por isso, diante de uma ameaça à vida, muitas pessoas encontram força e ferocidade que jamais imaginaram ter.

Policial civil atira em dois ladrões, médica socorre criminoso que a ameaçava e PM faz deboche

RIO – Cena um: o policial civil E.B., de 40 anos, arrisca-se. Saca sua pistola .40 e decide atirar em três assaltantes dentro de um ônibus. Com boa mira, apurada recentemente durante um curso de tiro em São Paulo, ele faz disparos certeiros, derruba dois dos bandidos e põe o terceiro para correr. Nunca baleara alguém antes, tornou-se policial há apenas um ano. Sentiu um "**MEDO CONTROLADO**" de que algo desse errado, **MAS NÃO**

> **HESITOU**. Estava a caminho do trabalho, e, segundo outros passageiros, disse a seguinte frase antes de abrir fogo: "Esse não vai assaltar nunca mais". E.B., no entanto, nega. (O GLOBO, 2015, grifo meu).

Você não é o único capaz de desenvolver uma mente combativa

As situações de risco provocam alterações fisiológicas e mentais que incluem:

- Perda da visão periférica.
- Perda da visão em profundidade.
- Perda do foco.
- Alterações na capacidade auditiva.
- Distorções na percepção do tempo e do espaço.
- Dificuldade de memória.
- Perda das habilidades motoras fina e complexa.
- Dificuldade de raciocínio lógico, dentre outras.

Dependendo do indivíduo, o estresse pode ser tão elevado que se chega ao estágio de hipervigilância, que é caracterizado por ações repetitivas (como disparar diversas vezes sem parar e em poucos segundos), fuga irracional (correr em meio ao trânsito), luta descontrolada ou a rendição à morte sem luta. Por isso, para os leigos as decisões e ações tomadas no evento crítico de uma reação policial podem parecer excessivas ou irracionais. Mas não são.

As reações do medo e do estresse são experimentadas tanto pelo policial como pelo criminoso. E essas reações fisiológicas e mentais inibem a percepção da dor causada por um ferimento. Se o agressor não sente dor, não há razão para ele desistir de lutar. Isso significa que um criminoso, mesmo atingindo várias vezes, ainda pode representar séria ameaça, mesmo que já esteja caído no chão.

No episódio conhecido no meio policial norte-americano como o **TIROTEIO DE MIAMI**, um assaltante de bancos, mesmo atingido 12 vezes por projéteis 9 mm

e .38, conseguiu matar dois agentes e ferir gravemente outros cinco antes de morrer em virtude dos ferimentos. Por isso, os policiais do FBI e do DEA são treinados para atirar até que o criminoso caia no chão, pois esse é o único meio imediato que o policial dispõe para **SUPOR** que o criminoso foi incapacitado. Portanto a certeza da incapacitação só ocorrerá quando o agressor não representar qualquer nível de risco para o policial.

Obviamente, isso se deve a compreensão de que, além da problemática fisiológica, a mente combativa e a rusticidade possuem forte influência sobre a capacidade de resistência de um indivíduo. Também é preciso lembrar que todos os princípios da sobrevivência policial servem para a resistência delinquente. Desse modo, mesmo após estarem mortalmente feridos, alguns criminosos mantêm motivação suficiente para matar policiais.

Se o policial está na profissão há algum tempo, existe a chance de que o Tiroteio de Miami não seja completamente desconhecido. E nem deveria ser. Quando o assunto é sobrevivência policial, felizmente poucos eventos deixaram um legado tão sangrento.

A má reputação de Michael Lee Platt foi conquistada em 11 de abril de 1986, quando uma equipe de agentes do FBI confrontou Michael Lee Platt e William Russell Matix.

Apesar de esses assaltantes terem sido mortalmente feridos durante o tiroteio, eles não foram incapacitados. Mesmo morrendo em razão dos ferimentos, um dos bandidos feriu gravemente cinco agentes e matou mais dois durante um confronto que durou aproximadamente quatro minutos.

O assassinato de policiais não é uma exclusividade do FBI, nem mesmo a morte de múltiplos policiais em um único confronto é algo novo. Em sua história recente, a Polícia Federal já vivenciou seis ocorrências com múltiplos assassinatos de policiais federais:

- 11 de junho de 1970 (um agente morto e dois feridos no Rio de Janeiro/RJ).
- 16 de setembro de 1990 (dois agentes mortos em Salvador/BA).
- 16 de março de 1995 (dois agentes mortos em São Gonçalo/RJ).

- 14 de outubro de 2002 (dois agentes mortos em Tabatinga/AM).
- 17 de novembro de 2010 (dois agentes mortos e um ferido em Codajás/AM).
- 31 de maio de 2017 (dois delegados mortos em Florianópolis/SC).

Dois policiais militares são mortos no centro de Medianeira

> Informações repassadas pela Polícia Militar de Medianeira dão conta de que um jovem é o possível autor da morte dos dois policiais militares que ocorreu por volta das 21h30 da última segunda-feira (04) no centro de Medianeira. O jovem, que foi detido na noite de domingo com quatro tabletes de maconha na Rodoviária Municipal pela Polícia Militar, é suspeito de ser o atirador.
>
> As informações revelam que o jovem teria fugido no começo da noite de ontem da Delegacia da Polícia Civil onde permanecia recolhido, e no centro da cidade ele teria abordado uma senhora na Rua Alagoas pedindo para ligar para um moto-táxi, estando ele descalço em meio à rua. A mulher, desconfiada, teria ligado para a Polícia Militar informando a situação.
>
> Instantes depois, os policiais militares que estavam em patrulhamento pelo centro teriam avistado o jovem em atitude suspeita e o abordaram, possivelmente ainda sem ter o conhecimento da fuga do mesmo da delegacia. Durante a abordagem, o jovem teria entrado em luta corporal com um dos policiais, tomando-lhe a arma e atirado contra os dois policiais, fugindo então em direção ao viaduto da Av. Brasília, onde tomou de assalto um veículo e fugiu em direção a cidade de Missal, abandonando o carro na localidade de Portão Ocoy e embrenhando-se num matagal.
>
> O acusado morreu durante o cerco policial. Ele foi localizado em meio ao matagal e reagiu à prisão efetuando vários disparos contra os policiais, que revidaram. Ele estava com a pistola que havia roubado de um dos policiais mortos. (REVISTA GUIA, 2014).

Mas o que esses confrontos armados ilustram é a estranha realidade de um criminoso disposto a levar o combate até os policiais com uma mentalidade totalmente orientada para a violência extrema e o desejo de matar a qualquer custo.

Existe outro denominador comum para esses assassinos: **UM ÓDIO COMPLETO PELO POLICIAL.**

A distinção vergonhosa de ter matado o maior número de agentes do FBI não pertence a Michael Lee Platt, mas a Lester Joseph Gillis, mais conhecido como Baby Face Nelson (na época com 26 anos de idade).

No dia 23 de abril de 1934, Baby Face assassinou o Agente Especial W. Carter Baum (30 anos) e feriu outro. Sete meses depois, ele matou o Agente Especial Herman Edward Hollis (31 anos) e o Inspetor Samuel Parkinson Cowley (35 anos).



Baby Face Nelson (FBI, 2016).

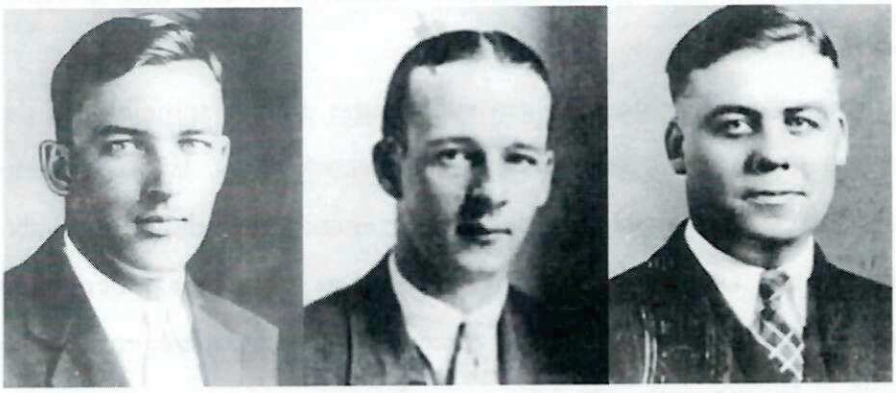
Os dois policiais eram considerados excelentes investigadores e, por essa razão, foram designados para realizar a prisão do "Inimigo Público Número 1", como ficou conhecido Baby Face Neslon, após a morte do seu "chefe". Os disparos que mataram John Dillinger, o chefe, foram creditados a Samuel Cowley, demonstrando a experiência do policial em tiroteios anteriores.

Nesse último confronto, Baby Face Nelson foi ferido mortalmente 9 vezes (uma vez no abdômen por projétil de uma submetralhadora Thompson .45 ACP, que atravessou o corpo perfurando o fígado e o pâncreas, e oito vezes nas pernas por projéteis de espingarda calibre 12). Mesmo assim ele conseguiu perseguir e matar os policiais. O evento ficou conhecido como o **TIROTEIO DE BARRINGTON** e ocorreu por volta das 16h de 27 de novembro de 1934, tendo sido testemunhado por aproximadamente 30 pessoas.

No instante do confronto, Baby Face não estava completamente imune à dor ou sob o efeito de drogas. Mas ainda assim, como Michael Platt, ele foi capaz de matar seus algozes. O que esses criminosos possuíam era um estado mental comprometido em fazer o que fosse preciso em um dado momento não importando as consequências. Eles reagiram com uma ferocidade incompatível com suas aparências físicas. Por exemplo, com 1,64 metro de altura e pesando 60 quilos, Baby Face Nelson não tinha a aparência de um guerreiro, mas ele foi inegavelmente mortal ao confrontar os agentes federais.



Local do Tiroteio de Barrington. À esquerda, a viatura dos policiais e à direita o veículo dos mafiosos (GOOGLE, 2016)



Agentes W. Carter Baum, Herman E. Hollis e Inspetor Samuel P. Cowley. (FBI, 2016).

Por volta da 6h do dia 8 de janeiro de 2016, uma equipe de agentes federais de Boa Vista/RR anunciou o cumprimento de um mandado de busca e apreensão na casa de um homem conhecido como "Ceará do Coco". Eles só não imaginavam que o suspeito reagiria de "peito aberto" contra a polícia.

Os policiais ordenaram que I.M.V. (53 anos) abrisse a porta, mas o suspeito se recusou e disse que não seria preso, conforme relatos de testemunhas. Quando arrombaram a porta, os agentes encontraram o suspeito nu da cintura para baixo e empunhando uma arma de fogo. Imediatamente, I.M.V. disparou seu revólver contra a equipe, forçando o recuo dos policiais em busca de proteção. O agressor permaneceu na frente de sua casa enquanto disparava contra os policiais. No início do confronto, os disparos (do agressor e dos policiais) eram efetuados em intervalos bem definidos. Ainda segundo testemunhas, o agressor conseguiu recarregar sua arma ao menos três vezes.

Por alguma razão (**TALVEZ UM ÍMPETO SUICIDA**), I.M.V. atravessou três faixas da avenida em direção ao agente que se protegia atrás de uma árvore localizada no canteiro central. Percebendo a investida furiosa, os policiais, na tentativa de salvar a vida do colega, dispararam intensamente contra o agressor. I.M.V. foi atingido sete vezes e caiu a pouco mais de um metro de distância do policial. Seis tiros o atingiram nas pernas e apenas um transfixou o braço, penetrou a lateral do tórax e acertou seu coração. (Boa Vista/RR).

Muitos homens vivem vidas difíceis que lhes conferem habilidades compensatórias negadas àqueles que nascem em circunstâncias mais prósperas. Talvez, por essa razão, esse tipo de criminoso desenvolva uma mentalidade do tipo "sou eu contra o mundo".

Durante suas vidas as pessoas são submetidas a tipos semelhantes de forças, tanto físicas quanto psicológicas, emocionais e econômicas. E elas podem ser as pessoas mais corretas ou incorretas que se pode encontrar, independente da riqueza ou da pobreza. Entretanto as mesmas pressões que as fortificam podem transformá-las em monstros. Esses monstros não se encaixam na sociedade e, em última análise, isso é o que lhes dá uma vantagem. Eles estão dispostos a fazer aquilo que as pessoas normais não estão preparadas. Isso é uma vantagem fundamental num confronto armado e na luta pela sobrevivência.

Evidentemente, nem todos esses tipos de homens são criminosos. E se o policial está num confronto armado, vai desejar ter ao seu lado alguém mentalmente orientado para a sobrevivência. Mas quando eles estão do outro lado, é preferível não estar por perto.

Quando o confronto com esses criminosos for previsível, deve-se tomar alguma ou todas as precauções possíveis. Apenas o conhecimento sobre a sua localização já é uma enorme vantagem por si só, pois dá ao policial a oportunidade de planejar a operação. Por exemplo, os agentes do FBI de Miami sabiam que os assaltantes utilizavam espingardas e uma carabina Ruger Mini-14 (calibre .223 Remington), mas mesmo assim, eles não compensaram o poder de fogo em seu favor antes de engajarem os criminosos. Ao invés de utilizarem armas mais poderosas, equipamentos de proteção e adotarem táticas mais eficazes que poderiam favorecer um desfecho melhor, os agentes se jogaram numa ocorrência que logo se tornou complicada.

Policiais de rua, militares ou civis, podem estar diante de deficiências ainda maiores, pois raramente conhecem o estado mental ou a predisposição para o combate daqueles suspeitos com quem mantêm o primeiro contato, e nem sempre possuem o equipamento à disposição ou o reforço policial no instante da necessidade. Entretanto isso não significa que tais criminosos não demonstrem suas intenções algumas vezes.

Agente da PF faz reféns e mata dois colegas

> Sem nenhum motivo aparente, um agente da Polícia Federal, lotado na delegacia de Tabatinga, na fronteira do Amazonas com a Colômbia, matou dois colegas, depois de fazer alguns policiais como reféns, dentro da própria guarnição. O assassino, C.P.P., recém-concursado, foi preso pela Polícia Militar quando tentava fugir para o país vizinho. Os relatos feitos pelos demais policiais dão conta de que C.P.P. chegou à delegacia **TRANSTORNADO**. Armado com duas pistolas automáticas, **TOMOU TODOS OS INTEGRANTES DA DELEGACIA COMO REFÉNS**. Uma psicóloga, que também estava no plantão, ainda tentou dissuadir o colega, **MAS NÃO FOI OUVIDA**. Sem nada dizer, C.P.P. levou os agentes A.J.S. e G.A.M. para fora da delegacia,

> executando-os. A.J.S. recebeu sete tiros de pistola, enquanto que G.A.M., que ainda tentou se esconder atrás de um carro, foi atingido duas vezes. Segundo fontes da PF, o matador teria tido **PROBLEMAS DE RELACIONAMENTO** com **TODOS OS COLEGAS**, chegando até mesmo a procurar o comando do Exército na cidade para fazer reclamações. Além disso, desde que chegou do Rio, seu Estado de origem, **DEMONSTRAVA TER PROBLEMAS MENTAIS**, o que pode ter causado a tragédia. (ESTADÃO, 2002, grifo meu).

Então o policial foi até a delegacia armado com duas pistolas, tornou todos os presentes reféns e desafiou qualquer um a confrontá-lo antes de iniciar sua matança. A questão é que esses sinais reveladores não foram reconhecidos e nenhuma ação eficaz foi colocada em prática para eliminar a predisposição para o combate apresentada por C.P.P.

Além disso, a mentalidade combativa não pode ser facilmente camuflada e os criminosos que a possuem sequer tentam escondê-la com um sorriso conciliador ou um estado de empatia.

A maioria dos suspeitos deseja apenas escapar da presença policial e, mesmo quando ataca, fugir é o objetivo principal. Mas criminosos cruéis também não pensam ou se comportam como os outros. Talvez viciados pela adrenalina ou apaixonados pela batalha, eles podem se entrincheirar ou levar o confronto até o policial como uma locomotiva sem freio.

Contudo essa disposição para se envolver num confronto pode ser usada contra eles. Uma vez que as oportunidades para fugir foram ignoradas e que uma ação deliberada e letal contra o policial ficou evidente, a missão para incapacitá-los definitivamente fica mais fácil, pois a necessidade de persegui-los e prendê-los se torna a última preocupação do policial. Isso deve moderar qualquer desejo de ir ao encontro do agressor. Na verdade, essas são situações nas quais as **BARRICADAS** e a **DISTÂNCIA** fazem o maior sentido.

Desse modo, **ATIRAR PARA FERIR NÃO DEVE FAZER PARTE DA EQUAÇÃO**, nem mesmo como algo a considerar. Vale lembrar que Michael Lee

Platt e Baby Face sobreviveram a múltiplos ferimentos, em parte, devido à vontade de matar os policiais.

UMA EMBOSCADA E MÚLTIPLOS DISPAROS TAMBÉM PARECEM MAIS UMA QUESTÃO DE PRUDÊNCIA do que um exagero.

> Troca de tiros entre policiais e assaltantes deixa mortos em MG
>
> Uma troca de tiros entre uma quadrilha de assaltantes e policiais terminou com a morte de pelo menos nove criminosos e deixou cinco feridos, entre eles três policiais civis, durante a madrugada deste sábado (22) em Itamonte (MG). Segundo a Polícia Civil, a quadrilha agia em várias cidades do interior de Minas Gerais e de São Paulo.
>
> Segundo a Polícia Civil, por volta das 2h os criminosos explodiram caixas eletrônicos do Banco Bradesco e durante a ação foram cercados pelos policiais, que já tinham informações sobre a possibilidade do assalto. O grupo estava dividido em sete carros e se dirigiu para duas agências da cidade. Segundo informações divulgadas em nota pela assessoria do Governo do Estado, os criminosos pretendiam também dominar o pelotão da Polícia Militar na cidade. Durante a ação houve troca de tiros e nove suspeitos morreram baleados.
>
> Quase 200 policiais civis e militares de Minas Gerais e de São Paulo participaram da ação. (G1 SUL DE MINAS, 2014).

Então é importante observar as situações passadas e se perguntar que outras opções poderiam ser mais eficazes e mais seguras para os policiais. Deve-se pensar nisso considerando a forma, o poderio bélico e o nível de violência das quadrilhas de assaltantes de bancos e de carros-fortes da atualidade, os novos cangaceiros.

E se não for possível aumentar a distância ou permanecer barricado ou preparar uma emboscada? É aqui, mais do que tudo, que a vontade de sobreviver deve superar todos os obstáculos, inclusive a resistência em incapacitar ou matar o agressor.

Claro que a vontade e a capacidade de se movimentar e avançar funcionam para os dois lados em conflito. E uma coisa que talvez o policial não queira fazer é ficar "parado no lugar" enquanto um assassino avança sobre ele.

Nos dois eventos emblemáticos do FBI, tanto Michael Lee Platt quanto Baby Face deixaram posições relativamente protegidas para avançarem em direção aos policiais que atiravam protegidos pelas viaturas. O mesmo ocorreu no incidente que vitimou o policial americano Kyle Dinkheller, cuja filmagem real pode ser vista no portal YouTube© (https://www.youtube.com/watch?v=L6z8q4lOrDU). Assim, como última medida de sobrevivência, o policial pode incorporar o mesmo desejo destrutivo do seu adversário e **AVANÇAR COM TODA A SUA FORÇA**.

> A maior surpresa que você pode oferecer ao seu inimigo que está disparando contra você é "partir para cima dele"; ele espera tudo, que você corra, salte, jogue-se no chão, abrigue-se, menos que você vá de encontro a ele.
>
> Pode parecer um princípio suicida, mas na verdade abriga a doutrina de combate israelense: sempre para frente, nunca recuar, sua defesa é a rapidez e a exatidão... (GOMES, 1998, p. 55).

Assim, **AQUELE QUE DESISTIR AO PRIMEIRO SINAL DO MEDO OU DA DOR PROVAVELMENTE PERDERÁ A DISPUTA PELA VIDA**.

Independentemente do número de disparos efetivos realizados pelo policial durante um tiroteio bem-sucedido, algumas pessoas ainda terão algo a questionar. Mas a capacidade para responder, de modo eficaz, tais perguntas forma o alicerce do pensamento "Melhor ser julgado por sete do que carregado por seis!"

Infelizmente, essas sete pessoas podem se revelar uma distração onipresente. É que a presença da palavra "moderadamente" no artigo 25 do Código Penal põe um freio injusto na mente e nas reações do policial durante um confronto armado. Essa palavra ameaça seu emprego, seu salário, sua família e sua liberdade. Ela exige que o policial aja cirúrgica e comedidamente nas ocasiões em que a natureza espera uma resposta rápida e eficaz, porém combativa e extremamente enérgica.

Muitas instituições policiais são tão avessas às armas de fogo e seus problemas que tentam assustar seus policiais para que se comportem passivamente durante situações de uso da força. Ao mesmo tempo, elas falham em investir tempo e dinheiro para, realmente, treinar os servidores para a correta avaliação de risco e a tomada de decisão quanto ao uso da força. Frequentemente, o resultado disso é a

transformação de um policial num homem hesitante, inseguro sobre sua capacidade e medroso em atirar quando necessário. Esse não é o tipo de policial que se quer por perto quando se trata de lidar com criminosos enlouquecidos. O Estado, por meio dos Três Poderes, também precisa perceber que os policiais são a última linha de defesa contra esses predadores humanos, e que isso é fundamental para o bem-estar da sociedade. Mas até que o Estado abrace essa mentalidade, cabe ao policial compensar essa deficiência.

A importância dos instrutores policiais também não pode ser menosprezada. Apesar das organizações policiais se preocuparem com a possibilidade de se criar policiais "rápidos no gatilho", bons instrutores sabem que o oposto também é verdadeiro. Um policial mentalmente preparado é mais confiante. Um policial mais confiante tem melhor controle, pensa com clareza e toma as melhores decisões possíveis para o incidente que vivencia se comparado com aquele que é inseguro sobre si mesmo. O policial preparado demonstra autoconfiança, segurança e disposição para agir, o que pode desencorajar a resistência ou a escalada da violência por parte dos suspeitos. Os instrutores devem formar **GUERREIROS** que estejam **PRONTOS E DISPOSTOS A ATIRAR QUANDO NECESSÁRIO**, mas apenas quando necessário.

O guerreiro, no contexto da profissão policial, pode ser definido como o indivíduo que faz o seu melhor para evitar problemas, apesar desses problemas insistirem em encontrá-lo. Quando isso acontece e quando o tempo para a negociação acaba, o guerreiro age. Ele aciona um interruptor e age com disposição – impiedosamente, se for preciso – para defender e preservar aquilo que lhe é de grande valor ou estima. Mas quando o conflito termina, ele aciona o interruptor novamente para apreciar aquilo que precisou defender.

Aqui vale contar um episódio ocorrido com o sétimo presidente dos Estados Unidos. Antes de sua carreira presidencial, Andrew Jackson era conhecido por sua inclinação para invocar a violência em defesa de sua honra. Ele era veterano de pelo menos 13 duelos. Os ferimentos desses confrontos deixaram tantos projéteis de chumbo dentro do corpo de Andrew Jackson que as pessoas comentavam que ele sacudia como um saco de bolas de gude.

O mais famoso confronto relacionado com a sua honra ocorreu contra o advogado Charles Dickinson, conhecido por ser um excelente atirador. Andrew Jackson e Charles Dickinson se encontraram em 30 de maio de 1806. Eles se distanciaram oito passos, viraram e atiraram. Como Charles Dickinson era conhecido por sua boa pontaria, Andrew Jackson sentiu que a única chance de matá-lo seria dar a si mesmo tempo suficiente para fazer uma visada bem feita para um tiro preciso. Então ele calmamente permitiu que Charles Dickinson atirasse primeiro na esperança de que a pressa o fizesse errar. Apesar de o projétil ter atingido seu peito e ficado alojado entre as costelas, Andrew Jackson desconsiderou o ferimento, levantou sua arma, armou o cão e pressionou o gatilho. Mas o cão parou na metade do seu curso e o disparo não ocorreu. De acordo com as regras do duelo, isso deveria encerrar o confronto. Mesmo assim, Andrew Jackson rearmou o cão, mirou e matou Charles Dickinson com um tiro no peito.

Só depois disso que Andrew Jackson percebeu que seu sangue escorria pela roupa até sua bota. O projétil ficou tão perto de seu coração que era impossível sua remoção. Ao longo de sua vida, esse ferimento lhe causou uma dor persistente e agravou muitos dos problemas de saúde que ele teve. Contudo Andrew Jackson nunca se arrependeu de sua decisão. Embora ele pudesse ter sido incapacitado e caído em razão do tiro que o atingiu, ele disse, referindo-se ao opositor: **"SE ELE TIVESSE ATIRADO ATRAVÉS DO MEU CÉREBRO, SENHOR, EU AINDA TERIA QUE MATÁ-LO!"**

Então é preciso se perguntar: "Será que o meu inimigo tem a mentalidade de Andrew Jackson? Ou sou eu que a tenho?!"

O Tiroteio de Miami e como uma mente combativa impôs sérios danos ao FBI

O **TIROTEIO DE MIAMI**, como ficou conhecido, foi um confronto ocorrido em 11 de abril de 1986, entre oito agentes do FBI e dois criminosos (bem armados e treinados, porém sem registros criminais) que ocorreu em Miami, no estado

da Flórida. No confronto foram mortos os agentes Gerald Dove (30 anos) e Benjamin P. Grogan (53), bem como os dois criminosos, William Russell Matix (34) e Michael Lee Platt (32 anos). Além disso, outros cinco policiais foram feridos gravemente durante o combate.

O incidente ficou negativamente marcado na história do FBI, e por isso foi bem estudado ao longo dos anos, mudando de vez a concepção do uso de armas curtas por todas as polícias americanas.

Apesar de os policiais superarem os criminosos na escala de quatro para um, os agentes foram recebidos por tiros de fuzil e espingarda, e não foram capazes de reagir efetivamente. Embora também atingidos diversas vezes durante o tiroteio, os criminosos continuaram a ferir e matar os policiais.



Michael Platt e William Matix (FBI, 2010).

Havia mais de seis meses que os agentes investigavam uma série de roubos a bancos e a carros-fortes (isso parece familiar?). Os assaltos ocorriam numa quarta ou sexta-feira de cada mês. Num desses roubos, ocorrido em 10 de janeiro de 1986, os criminosos tentaram matar um vigilante que escoltava um carro-forte. Em seguida, eles abandonaram um Chevrolet Monte Carlo dourado e fugiram numa caminhonete Ford 150, fato que foi observado por uma testemunha.

Os policiais rastrearam o Chevrolet Monte Carlo dourado e descobriram que ele pertencia a um homem que estava desaparecido havia vários meses. Platt e Matix assassinaram o dono do carro dourado em 5 de outubro de 1985, mas seus restos

mortais só foram localizados em primeiro de março e sua identidade revelada em maio de 1986.

Em 12 de março de 1986, os assaltantes roubaram outro Chevrolet Monte Carlo, porém de cor preta. O dono do carro, apesar de ferido, conseguiu avisar as autoridades locais e forneceu a placa do veículo. A polícia local alertou o FBI e os agentes vincularam o roubo e a tentativa de homicídio com as ações dos dois criminosos, acreditando que eles utilizariam o carro da vítima no próximo roubo. E isso acabou ocorrendo em 19 de março de 1986.

Até aqui já se sabia que os suspeitos haviam matado duas pessoas, ferido outras duas e tentado assassinar uma terceira vítima. Testemunhas relataram que os criminosos não demonstravam qualquer hesitação em atirar. O agente Grogan, um dos investigadores, disse: "Quem cruzar com esses caras primeiro vai ter muito trabalho!" As investigações posteriores ao evento determinaram que os criminosos participaram de mais de 15 roubos no sul da Flórida, inclusive roubos contra traficantes de drogas.

O escritório do FBI em Miami acreditava que os criminosos possuíam um padrão de comportamento: utilizavam o mesmo tipo de carro, eram extremamente violentos e assaltavam as agências bancárias as quartas e sextas-feiras. Contudo as identidades dos suspeitos ainda eram desconhecidas.

Os dois criminosos, William Matix e Michael Platt, conheceram-se enquanto serviam a Polícia do Exército Americano. O primeiro foi cozinheiro do Corpo de Fuzileiros Navais (de 1969 até 1972) e membro da Polícia do Exército da 101ª Divisão Paraquedista (de 1973 até 1976). Já o segundo serviu como paraquedista das forças Rangers do Exército Americano (de 1972 até 1979) e era especialista no fuzil M-16. Os dois tinham filhos e se casaram com mulheres que morreram sob circunstâncias até hoje não esclarecidas. Eles também administravam uma pequena empresa de jardinagem, que era usada como fachada para a lavagem do dinheiro roubado.

No dia 11 de abril de 1986, quatorze agentes do FBI (em dez ou onze viaturas descaracterizadas) conduziram a terceira busca pelas ruas dos bairros onde os criminosos costumavam agir na tentativa de localizá-los **NUM GOLPE DE SORTE**, uma vez que se tratava de uma sexta-feira e já fazia quase um mês do último

roubo. Apesar do número total de agentes destacados para a operação, apenas oito policiais se envolveram no confronto, pois os demais faziam buscas em outra localidade.

Às 9h30 os agentes Grogan e Dove localizaram o Monte Carlo e comunicaram o fato ao chefe da equipe, que por sua vez, determinou que os demais agentes se juntassem à perseguição. Grogan transmitiu a seguinte mensagem via rádio: "Atenção todas as unidades! Nós estamos seguindo um veículo preto, duas portas, placa da Flórida NTJ891! É um Monte Carlo preto, dois homens dentro dele. NTJ891!" Assim, os agentes Richard Manauzzi, Edmundo Mireles e John Hanlon se juntaram à perseguição seguindo Grogan e Dove. Mireles respondeu: "Nós estamos bem atrás de vocês! Se quer fazer isso, vamos logo!" Contudo os suspeitos perceberam o que estava acontecendo e contornaram um quarteirão, confirmando a suspeita de que estavam sendo seguidos pela polícia.

Nesse instante, o agente Gordon McNeill (chefe da equipe) cruzou com o carro dos criminosos e percebeu que Michael Platt preparava uma carabina Ruger Mini-14 calibre .223 Remington. Dove e Grogan solicitaram autorização ao agente McNeill para realizar a abordagem. Então McNeill considerou a superioridade numérica, o reforço a caminho, e que tanto Dove e Grogan eram certificados pela SWAT, sendo Grogan instrutor de tiro e considerado o melhor atirador do FBI em Miami.

Porém esse reforço (no total de seis agentes) não conseguiu chegar ao local a tempo porque os policiais não conseguiram compreender o endereço transmitido, via rádio, pela equipe que estava na perseguição. Infelizmente, eram esses policiais que estavam armados com espingardas, submetralhadoras Heckler & Kock MP5SD e fuzis Colt M16.

Com a autorização para a abordagem, Hanlon e Mireles tentaram bater a viatura no eixo traseiro do carro dos criminosos para que ele derrapasse (Manobra PIT ou Pursuit Intervention Technique). Enquanto isso, Dove e Grogan ultrapassaram Hanlon e Mireles pela esquerda com o objetivo de bloquear a passagem do carro dos criminosos mais a frente. Mas a manobra PIT falhou e os veículos ficaram emparelhados, batendo um contra o outro. O agente Manauzzi, que seguia logo atrás, bateu na traseira do carro dos bandidos porque percebeu que Platt se preparava para disparar contra Hanlon e

Mireles. Nessa batida, a porta do passageiro da viatura de Manauzzi se abriu e sua arma (que estava no assento) caiu na rua. Hanlon e Mireles perderam o controle e bateram contra um muro do outro lado da rua. Em seguida, Matix e Platt fizeram um retorno, mas foram seguidos por Dove e Grogan, que estavam pouco mais adiante.

Imediatamente, Manauzzi fez a segunda tentativa e conseguiu acertar o carro dos criminosos, que saiu da pista e colidiu numa árvore no estacionamento de uma empresa. Após a batida, a viatura de Manauzzi ficou lado a lado com o Monte Carlo, e ele teve que deixar a viatura rapidamente porque foi atingido pelos disparos de Michael Platt (passageiro – que ainda estava dentro do carro com sua carabina .223). Manauzzi procurou uma barricada e passou o resto do tiroteio procurando sua arma.

Na confusão, a viatura de Dove e Grogan atingiu a traseira da viatura de Manauzzi e parou atrás do veículo (na colisão Grogan perdeu seus óculos de grau). Rapidamente, Dove e Grogan saíram da viatura. As colisões entre os veículos produziram grande quantidade de poeira e fumaça.

Enquanto Platt atirava no agente Manauzzi, Matix (motorista – ainda dentro do carro, mas com o corpo parcialmente para fora) fez um disparo com uma espingarda calibre 12 contra Dove e Grogan.

O agente McNeill parou sua viatura e se aproximou do carro de Manauzzi, e utilizando o bloco do motor como barricada, disparou seis vezes na direção de Matix, atingindo-o duas vezes. Grogan também acertou um tiro em Matix. Ferido três vezes (na cabeça, no pescoço e no antebraço direito), Matix se debruçou sobre o volante e perdeu a consciência até quase o final do tiroteio. Credita-se a Grogan o primeiro disparo certeiro (do confronto) que feriu o antebraço de Matix quando ele estava com o corpo para fora do carro.

Enquanto McNeill atirava em Matix, os agentes Mireles e Hanlon deixavam a viatura e iam em direção aos colegas, porém Hanlon havia perdido sua primeira arma porque o carro em que estava havia batido contra um muro de concreto do outro lado da rua. Hanlon, então, utilizou seu revólver reserva para auxiliar Dove e Grogan, que ainda disparavam contra Matix e Platt. Mireles, com uma espingarda Remington M870, correu em direção ao agente McNeill, mas foi logo atingido no antebraço esquerdo por um projétil .223.

Assim que McNeill realizou seus disparos contra Matix, foi atingido gravemente na mão direita por um disparo efetuado por Platt. Com o revólver vazio, McNeill virou-se para sua viatura, recarregou sua arma com mais dois cartuchos quando viu uma espingarda calibre 12 no assento de trás. Mas ao tentar alcançá-la foi atingindo no pescoço por outro projétil .223. Dessa vez, McNeill tombou e ficou paralisado durante o restante do tiroteio. O agente McNeill não conseguiu carregar completamente seu revólver porque um grande volume de sangue escorreu para dentro das câmaras do tambor, tornando a recarga impossível.

Até esse momento, Michael Platt ainda estava dentro do carro, mas já havia incapacitado os agentes Manauzzi, Mireles e McNeill, enquanto atirava pela janela do motorista e por cima do corpo do comparsa.

Como Platt não conseguiu abrir a porta do carro, ele saiu pela janela do passageiro. Nesse instante, ele foi atingido por quatro projéteis 9 mm. Um deles atingiu as costas de Platt e foi disparado pelo agente Ronald Risner que, juntamente com Gilbert Orrantia, atirava a cerca de 30 m de distância a partir de uma posição barricada do outro lado da rua. Os outros três tiros (no braço direito, na coxa direita e no pé esquerdo) foram realizados por Dove. O tiro de Dove que acertou o braço direito de Platt atravessou o pulmão e parou a dois centímetros do coração.

O legista, que após o confronto examinou o corpo de Michael Platt, determinou que o projétil que atingiu o pulmão foi o ferimento fatal que mataria o criminoso, mesmo se ele recebesse os primeiros socorros. No entanto esse ferimento não foi capaz de eliminar **IMEDIATAMENTE** a ameaça representada por Platt, que continuou atirando enquanto caminhava na direção de Dove, Hanlon e Grogan, que estavam protegidos pelo porta-malas da viatura.

Platt foi atingido mais duas vezes por Orrantia e/ou Risner durante esse trajeto. Um desses disparos atravessou o antebraço direito e quebrou o osso rádio de Platt. Então Platt virou-se para Risner e Orrantia, atingindo este último com fragmentos de projéteis .223. Durante o tiroteio, Risner disparou 13 ou 14 tiros e Orrantia cerca de 12.

Nesse instante, Platt ficou com o carregador vazio e sacou um revólver .357 Magnum, com o qual realizou mais três disparos. Depois disso, ele guardou o revólver, ao ser atingido no antebraço direito, e recarregou sua carabina.

O agente Hanlon disparou todos os cinco tiros, mas quando tentava recarregar seu revólver, foi atingido na mão direita. Hanlon rolou para debaixo do para-choque traseiro da viatura na tentativa de se proteger (foi quando viu um homem se aproximando). Quando se preparava para receber o outro tiro, Hanlon ouviu Grogan gritar: "Ai, meu Deus!" Platt, então, disparou um tiro contra o tórax de Grogan, que morreu no local. Platt atirou mais uma vez em Hanlon, acertando a virilha. Em seguida, Platt percebeu a presença de Dove no lado esquerdo da viatura. Assim, disparou uma vez nas costas de Dove e outras duas vezes contra a sua cabeça. Até aqui, Grogan havia disparado nove tiros e Dove mais de 20 tiros, que antes de ser morto tentava sanar uma pane na sua pistola (a arma de Dove havia sido atingida por um tiro de Platt). Relatos dos sobreviventes deram conta de que Platt sorria enquanto caminhava e atirava nos policiais.

Depois de matar os dois agentes, Platt ainda disparou diversas vezes contra Orrantia e Risner. Mas ao abrir a porta da viatura dos policiais mortos (o veículo de Dove e Grogan), o criminoso foi atingido no pé direito por disparos realizados por Mireles, que usava a espingarda calibre 12 (munição SG) com apenas um dos braços, já que seu lado esquerdo estava paralisado em função do ferimento ocorrido no início do confronto.

Em algum momento durante o tiroteio, Matix recobrou a consciência e se juntou ao comparsa dentro da viatura de Dove e Grogan. Enquanto isso, Mireles disparava seu quinto e último tiro com a espingarda. Então Platt saiu da viatura e fez os três últimos disparos com seu revólver contra Mireles, mas sem atingi-lo. Platt retornou para a viatura de Dove e Grogan.

Dentro da viatura, Platt e Matix tentavam dar partida na ignição ao passo que Mireles se levantava apoiado na espingarda. Mireles, já de pé, sacou seu revólver .357 Magnum, e caminhando com dificuldade (quase perdendo a consciência), aproximou-se dos dois criminosos e, à queima-roupa, disparou seis vezes contra eles. Mireles errou o primeiro tiro, mas acertou os outros cinco:

- O segundo tiro se fragmentou ao atingir a coluna B da viatura, com o fragmento acertando o couro cabeludo de Platt.

- O terceiro projétil acertou o rosto de Matix, mas se partiu em dois fragmentos sem deixar ferimento grave.
- O quarto atingiu Matix no rosto próximo à órbita do olho direito, percorreu os ossos da face até o pescoço, onde entrou na coluna vertebral e cortou a medula espinhal.
- O quinto disparo atingiu Matix no rosto, penetrou o maxilar e o pescoço e se alojou na coluna vertebral.

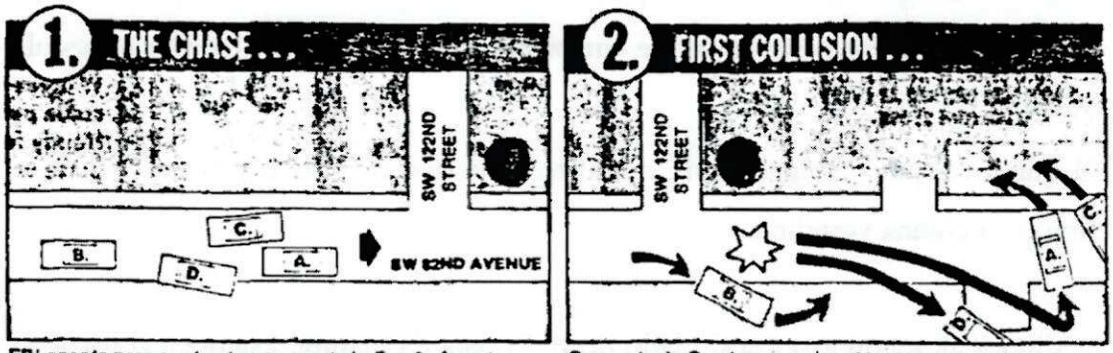
Mireles alcançou a porta do lado do motorista da viatura, estendeu o revólver através da janela, e disparou seu último tiro. O sexto projétil penetrou o tórax e atingiu a medula espinhal de Platt.

Enquanto o confronto era finalizado, Risner atravessou a rua, alcançou Mireles e disse: **"ACABOU!"**

Os criminosos ficaram paralisados do pescoço para baixo, sendo que Matix morreu minutos depois ao se asfixiar no próprio sangue (totalizando seis ferimentos). Platt ainda foi atendido pelos socorristas, mas também morreu no local (ele recebeu 12 tiros).

A RECONSTRUCTION: THE BLOODIEST DAY IN FBI HISTORY

These sequences show the final minutes of the FBI car chase that began on South Dixie Highway and ended with the shoot-out on SW



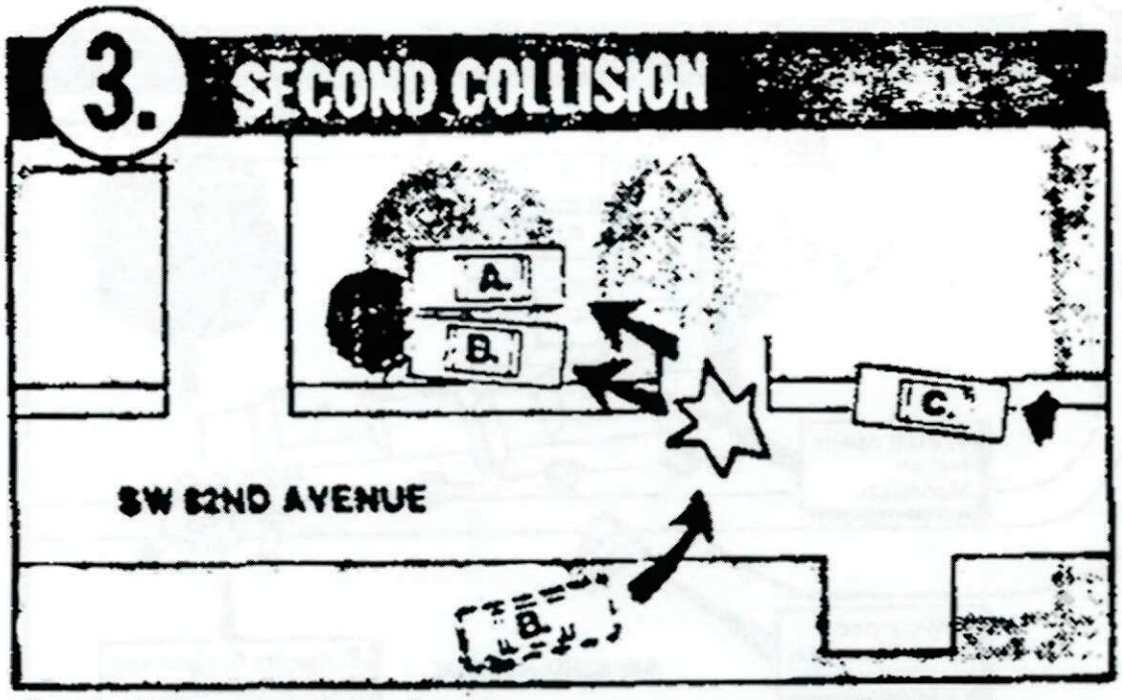
FBI agents prepare to stop suspects in Car A. Agents **Dove** and **Grogan** pass on left in Car C. Agents **Hanlon** and **Mireles**, in Car D, attempt to pull alongside Car A on passenger side. Agent **Manauzzi**, in Car B, follows.

Suspects, in Car A, smash into **Hanlon** and **Mireles** in Car D, forcing it off road into wall not shown. Suspects begin U-turn in Car A. Agent **Manauzzi**, in Car B, and Agents **Dove** and **Grogan**, in Car C, also make U-turns.

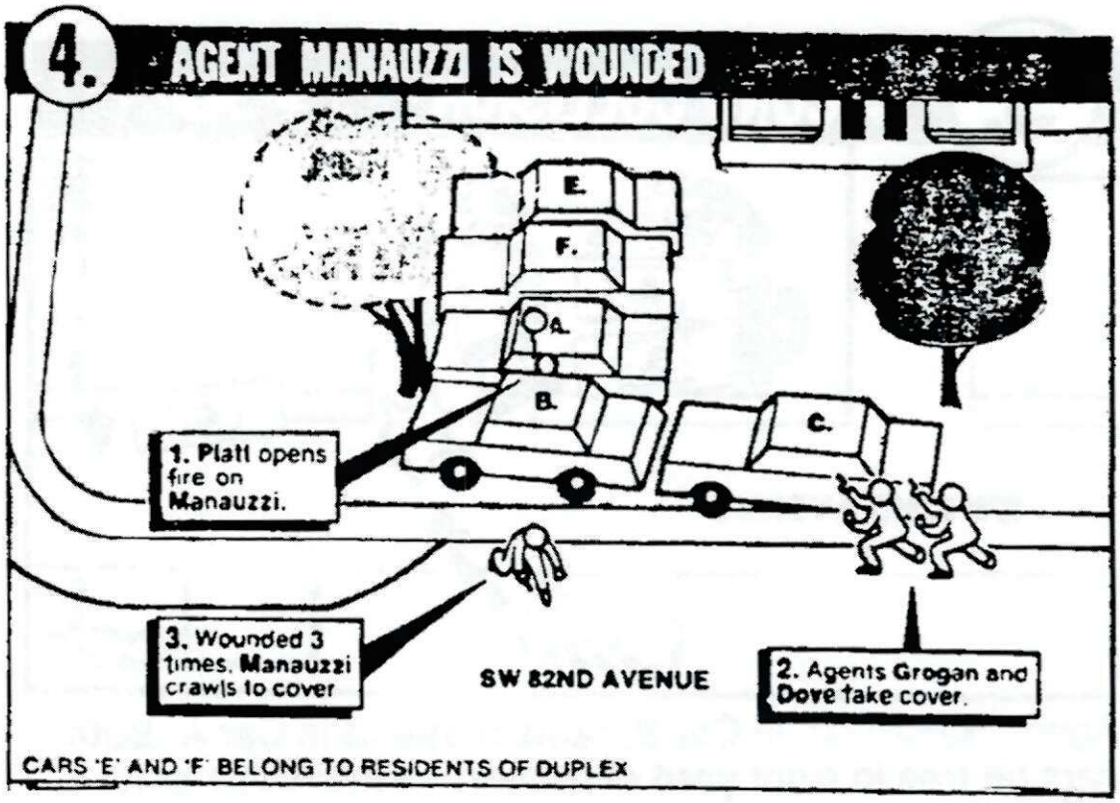
Uma reconstituição: o dia mais sangrento na história do FBI.

1. A perseguição... Agentes do FBI se preparam para parar os suspeitos no carro A. Os agentes Dove e Grogan passam pela esquerda no carro C. Os agentes Hanlon e Mireles, no carro D, tentam interceptar o carro A pelo lado do passageiro. O agente Manauzzi, no carro B, acompanha.

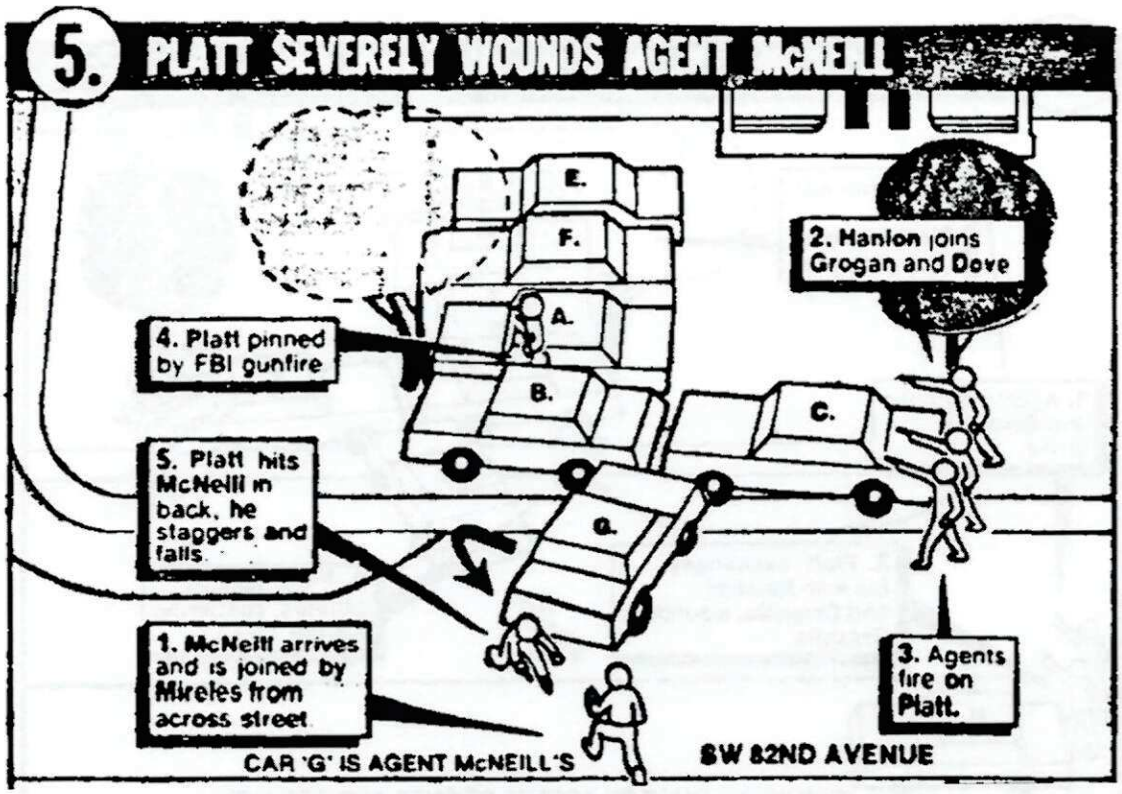
2. Primeira colisão... Os suspeitos, no carro A, batem em Hanlon e Mireles no carro D, forçando sua saída da rua até um muro (não mostrado). Os suspeitos fazem um retorno no carro A. O agente Manauzzi, no carro B, e os agentes Dove e Grogan, no carro C, também fazem o retorno. (MIAMI HERALD, 1986).



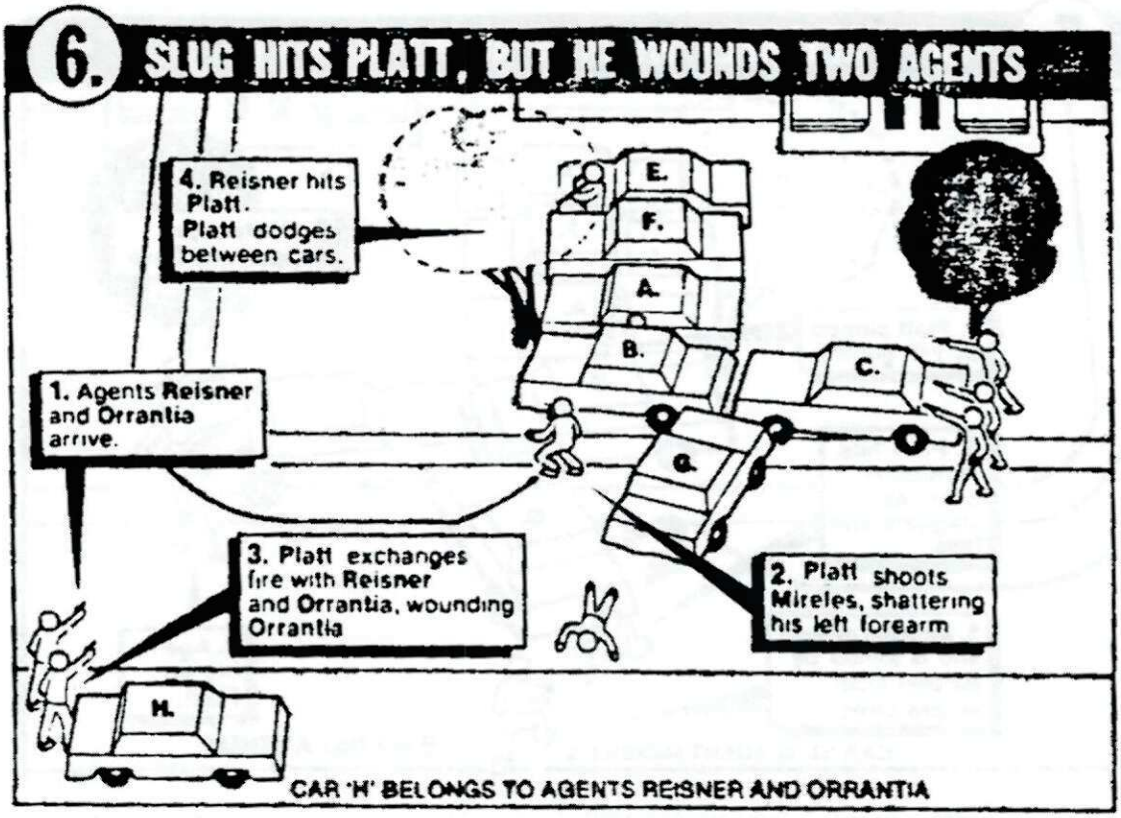
3. Segunda colisão. O agente Manauzzi, no carro B, bate nos suspeitos no carro A. Os dois veículos atingem uma árvore localizada no estacionamento próximo. Os agentes Dove e Grogan, no carro C, param atrás do carro B. (MIAMI HERALD, 1986).



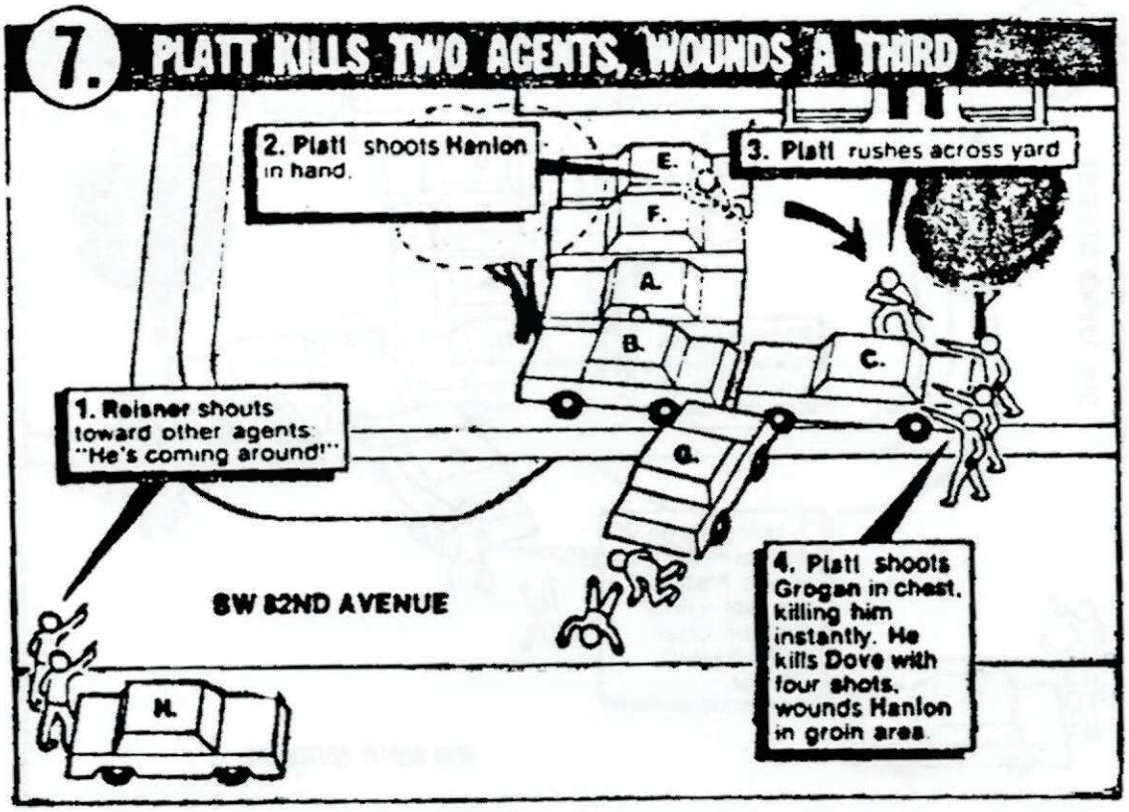
4. Agente Manauzzi é ferido. 1. Platt atira em Manauzzi. 2. Os agentes Grogan e Dove se protegem atrás do carro C. 3. Ferido três vezes, Manauzzi corre para se proteger e achar a arma que perdeu durante a colisão. (MIAMI HERALD, 1986).



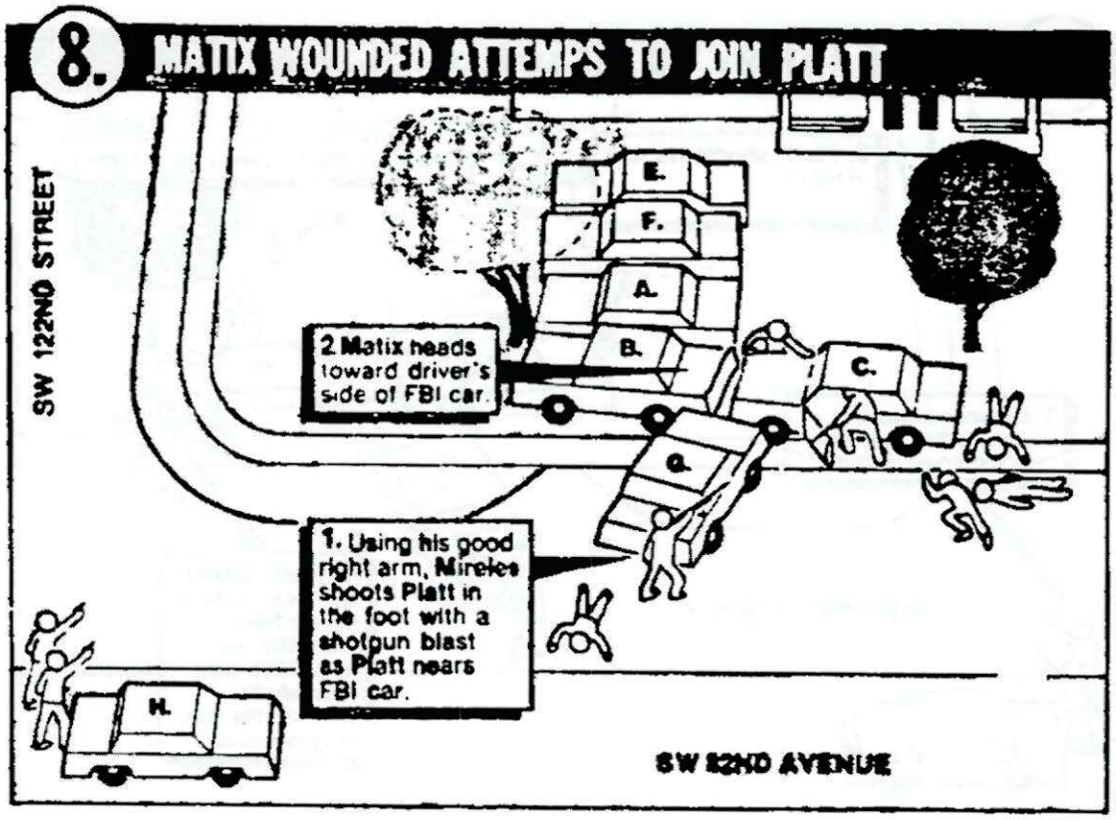
5. Platt fere gravemente o agente Mcneill. 1. Mcneill chega e é apoiado por Mireles, que atravessou a rua após a batida da sua viatura. 2. Hanlon se junta a Grogan e Dove. 3. Os agentes disparam contra Platt. 4. Platt cercado em meio ao confronto com o FBI. 5. Platt atinge Mcneill, que cambaleia e cai. (MIAMI HERALD, 1986).



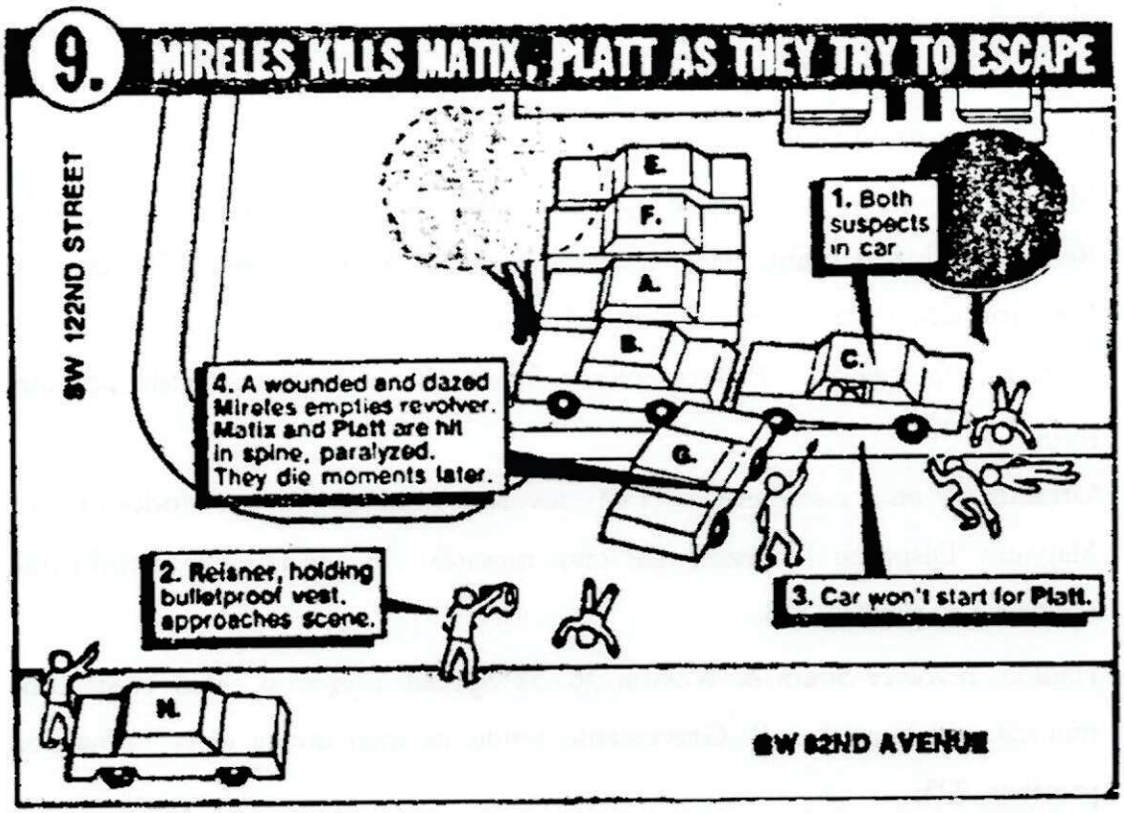
6. Platt é atingido, mas ele fere dois agentes. 1. Os agentes Risner e Orrantia chegam. 2. Platt atinge Mireles, quase amputando seu antebraço esquerdo. 3. Platt (após sair do carro A pela janela) troca tiros com Risner e Orrantia, ferindo Orrantia no braço. 4. Risner e Dove acertam Platt (enquanto ele saía do carro). Ele corre entre os carros em direção ao carro C. (MIAMI HERALD, 1986).



7. Platt mata dois agentes e fere um terceiro. 1. Risner grita para os colegas: "Ele está dando a volta!" 2. Platt atinge Hanlon. 3. Platt avança pelo estacionamento e contorna o carro C. 4. Platt mata Grogan com um tiro no peito. Ele mata Dove com três* tiros (depois de ferir Hanlon na virilha). (MIAMI HERALD, 1986).



8. Matix, ferido, tenta se juntar a Platt. 1. Usando o braço direito, Mireles atira com uma espingarda e acerta o pé direito de Platt enquanto ele entra no carro C. 2. Matix vai em direção ao carro C. (MIAMI HERALD, 1986).



9. Mireles mata Matix e Platt enquanto eles tentam escapar. 1. Os dois criminosos estão dentro do carro. 2. Risner, vestindo um colete balístico, aproxima-se da cena (Risner não segurava o colete). 3. A viatura não liga. 4. Mesmo gravemente ferido, Mireles descarrega seu revólver e atinge Platt e Matix. Eles morrem momentos depois. Risner alcança Mireles e diz: "Acabou!" (MIAMI HERALD, 1986).

Como foi mencionado, incrivelmente, Platt ainda estava vivo quando o serviço de atendimento de urgência chegou ao local do incidente.

O tiroteio envolveu 10 pessoas: dois criminosos e oito agentes do FBI. Somente um policial saiu ileso do confronto. Ao todo, os agentes realizaram aproximadamente 78 disparos e os criminosos 49 (Matix um e Platt 48).

As armas, os disparos e os ferimentos dos envolvidos foram determinados da seguinte forma:

- Manauzzi: perdeu a arma durante a colisão da viatura e não conseguiu recuperá-la. Nenhum disparo realizado. Múltiplos ferimentos não especificados.

- McNeill: revólver Smith & Wesson M19-3 .357 Magnum. Disparou seis vezes, mas com munição .38 Special + P. Gravemente ferido na mão direita e no pescoço por dois projéteis .223.
- Mireles (33 anos de idade e seis no FBI, ex-fuzileiro naval): espingarda Remington M870 calibre 12 e revólver Smith & Wesson 686 .357 Magnum. Disparou cinco vezes com a espingarda e seis vezes com o revólver, mas com munição .38 Special + P. Gravemente ferido no antebraço esquerdo por um projétil .223.
- Orrantia (27 anos e seis anos no FBI): revólver Smith & Wesson Model 13 .357 Magnum. Disparou 12 vezes, mas com munição .38 Special + P. Ferido por estilhaços de projétil .223.
- Hanlon: revólver Smith & Wesson 36 .38 Special. Disparou cinco vezes com munição .38 Special + P. Gravemente ferido na mão direita e na virilha por projéteis .223;
- Grogan (19 anos no FBI e certificado pela SWAT): pistola Smith & Wesson M459 9 mm. Disparou nove vezes. Morto com um projétil .223 no tórax.
- Dove (quatro anos no FBI e certificado pela SWAT): pistola Smith & Wesson M459 9 mm. Disparou mais de 20 vezes. Morto com um projétil nas costas e outros dois na parte de trás da cabeça, todos no calibre .223.
- Risner (experiência militar na Guerra do Vietnã e certificado pela SWAT): pistola Smith & Wesson M459 9 mm e revólver Smith & Wesson Model 60 .38 Special. Disparou 13 ou 14 vezes com a pistola e uma vez com o revólver. Ileso.
- Matix: espingarda Smith & Wesson M3000 calibre 12 e revólver Dan Wesson .357 Magnum. Disparou uma vez com a espingarda. Ferido na cabeça, pescoço e antebraço direito por projéteis .38 Special + P e morto com outros três projéteis .38 Special + P no rosto.
- Platt: carabina Ruger Mini-14 .223 Remington e revólver Smith & Wesson M586 .357 Magnum. Disparou 42 vezes com a carabina, três vezes com o revólver M586 e três vezes com o revólver Dan Wesson (que pegou de Matix). Morto com 12 projéteis .38 Special + P, 9 mm e calibre 12 (munição SG com nove esferas de 8,4 mm de diâmetro).

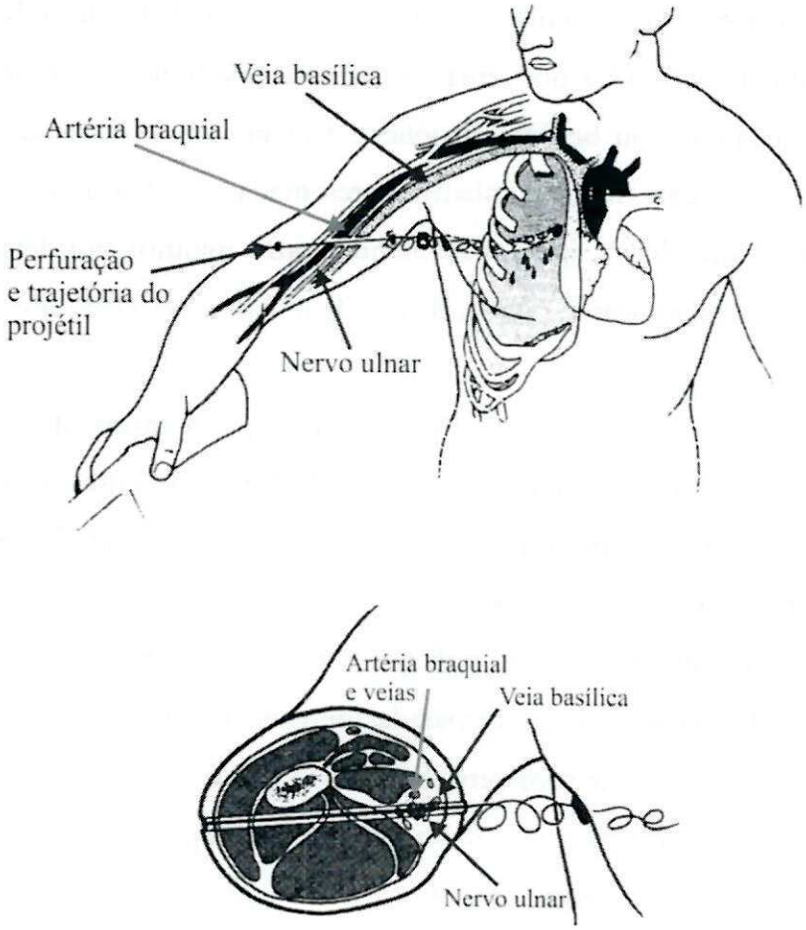
Exames toxicológicos demonstraram que a capacidade de sobreviver aos múltiplos ferimentos causados por armas de fogo não havia sido alcançada por meio do consumo de drogas ou bebidas alcoólicas. Certamente, essa capacidade só foi possível em razão de uma mente combativa apresentada por Michael Platt.

O episódio, que durou aproximadamente quatro minutos, foi detalhadamente investigado com a elaboração de um relatório de 656 páginas (disponível no site do FBI).

A investigação conduzida pelo FBI concluiu que a morte dos policiais foi causada pela ineficácia da munição 9 mm Parabellum em causar a incapacitação imediata de Michael Platt, especialmente pela sua inabilidade de penetrar suficientemente o corpo do criminoso.

As munições utilizadas pelos policiais foram a Winchester Silvertip 9 mm Parabellum de 115 grains (7,45 g), disparadas de pistolas Smith & Wesson M459, e .38 Special + P, disparadas de revólveres Smith & Wesson .357 Magnum.

O projétil 9 mm comportou-se da maneira como foi projetado, no entanto, não penetrou o suficiente no corpo de Michael Platt para atingir órgãos vitais. O criminoso foi atingido de lado e o projétil precisou atravessar seu braço e penetrar o tórax, parando quase totalmente expandido em seu pulmão direito. No trajeto, o projétil rompeu um vaso pulmonar, permitindo uma hemorragia no órgão, que se encheu com 1.300 ml de sangue. Contudo o projétil não alcançou o coração do criminoso. Por isso, Platt teve tempo suficiente para assassinar dois policiais e ferir outros cinco.



Trajetória do projétil em Michael Lee Platt. Foi denominado "o tiro que falhou e mudou o curso da história policial." (FBI, 2010).

Os investigadores também perceberam as dificuldades encontradas no remuniciamento de revólveres em situações estressantes, e concluíram que todos os agentes deveriam utilizar pistolas semiautomáticas. Assim, iniciou-se a procura por um calibre para pistola que fosse mais largo e poderoso.

Inicialmente, o FBI utilizou o calibre .45 ACP, mas o volume da arma dificultou o porte velado (escondido) e o trabalho de vigilância e investigação. Desse modo, a pistola Smith & Wesson 1076, no poderoso calibre 10 mm Auto, foi a segunda escolha da instituição como resultado direto do Tiroteio de Miami. Mas o forte recuo provocado pelo calibre 10 mm Auto mostrou-se demasiado e ineficiente para manter o controle da arma, principalmente durante sessões de tiros rápidos. Uma versão dessa munição foi desenvolvida a partir da redução da carga propelente, sendo, desse modo, denominada 10 mm Lite ou 10 mm FBI.

Em pouco tempo, a Smith & Wesson percebeu que para obter as especificações balísticas do FBI, não era necessário manter o comprimento do estojo do 10 mm Auto. Então reduzindo esse comprimento, a empresa desenvolveu a munição .40 S&W, hoje uma das munições mais utilizadas no serviço policial.

Avaliando a ocorrência como um todo, outros analistas concluíram que não foi correto culpar a munição Winchester Silvertip 9 mm de 115 grains pelos resultados do conflito. O projétil 9 mm, em função da conjuntura do episódio, primeiro precisou penetrar o braço de Platt, para depois entrar em seu tórax. Se essa munição fosse desenvolvida para ter maior penetração **COM UM PROJÉTIL MAIS PESADO**, talvez alcançasse com eficiência o coração.

Outros fatores contribuíram para o desastre da operação:

- Apesar de estarem procurando dois criminosos violentos, suspeitos de dois homicídios e outras tentativas de assassinato, apenas dois agentes levavam espingardas calibre 12.
- Nenhum possuía submetralhadoras ou fuzis.
- Somente dois agentes usavam coletes balísticos desenvolvidos para suportar projéteis de pistolas, mas não projéteis .223 Remington.
- Os demais policiais não conseguiram vestir os coletes, dada a rapidez do início do confronto e também porque o equipamento estava nos porta-malas das viaturas.
- Alguns agentes perderam suas armas ao colidirem com as viaturas ou não carregavam munição suficiente.
- Houve falha na comunicação via rádio, o que dificultou a chegada de outros seis policiais que possuíam armas longas mais eficazes.
- Muitos policiais usavam revólveres .357 Magnum, porém calçando munições .38 Special + P.
- Durante o confronto inicial, os criminosos estavam, de algum modo, protegidos pela lataria do Chevrolet Monte Carlo.

Em setembro de 1987, esse incidente foi encaminhado ao Conselho Consultivo sobre Armas do FBI, que conduziu uma avaliação das pistolas utilizadas pelo órgão.

Como a tarefa era abrangente e complexa, o FBI convidou especialistas renomados para participarem do Seminário sobre Ferimentos Balísticos, realizado na academia da polícia federal americana.

Após o seminário, o **FBI MUDOU AS ARMAS, AS MUNIÇÕES, OS CALIBRES, OS PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS E O TREINAMENTO DE TIRO NA ACADEMIA**.

O local do confronto recebeu uma placa em homenagem aos policiais mortos e as avenidas receberam os nomes dos agentes Dove e Grogan, sendo que o evento é lembrado até os dias de hoje. Ou seja, os poucos minutos daquela manhã de sexta-feira tiveram um forte impacto no que o FBI é atualmente, em termos de doutrina policial, treinamento, equipamento e comportamento mental e físico.

Sem dúvida, a lição aprendida naquele dia tem salvado as vidas de muitos policiais; lição que transformou o treinamento e as táticas policiais (por exemplo, os policiais são orientados a atirar até que o agressor caia, pois é o único sinal aparente de que houve a incapacitação). E não importa quantos tiros sejam necessários para que isso ocorra, porque nenhuma munição é 100% eficaz 100% das vezes. Além disso, a segurança dos policiais e da comunidade está em primeiro lugar.

Logo após o tiroteio, os agentes do FBI receberam pistolas que substituíram os antigos revólveres que muitos ainda utilizavam na época. Em nome de uma economia de verbas obtusa, os policiais eram obrigados a portar revólveres .357 Magnum, mas com munição .38 SPL + P. O treinamento de tiro na academia foi melhorado, incorporando-se cenários mais realistas, além da inclusão do estudo a respeito dos efeitos mentais e fisiológicos do estresse durante confrontos armados. O confronto já foi tema de um filme (*In the line of duty: the FBI murders*, 1988) e de um documentário patrocinado pelo *Discovery Channel* (*Os arquivos do FBI*). Tudo isso se deve ao exaustivo estudo de caso conduzido pela Polícia Federal americana, até como forma de **HONRAR OS POLICIAIS MORTOS E FERIDOS**.

Atualmente, o calibre 9 mm volta ao cenário policial nos Estados Unidos, inclusive no FBI (conforme noticiário de revistas especializadas), em razão das inovações no peso e na configuração do seu projétil, com **PROJÉTEIS MAIS PESADOS** (de 147 grains) e **EXPANSÕES CONTROLADAS** (já utilizada pelas forças policiais e militares israelenses). Entretanto algumas organizações policiais

brasileiras ainda utilizam a configuração de projétil descartada pelo FBI em 1987 (9 mm de 115 grains).



Gerald Dove e Benjamin P. Grogan. Pouco antes da abordagem, Grogan disse: "Vamos fazer isso!", mas suas últimas palavras foram "Ai, meu Deus!" (FBI, 2010).



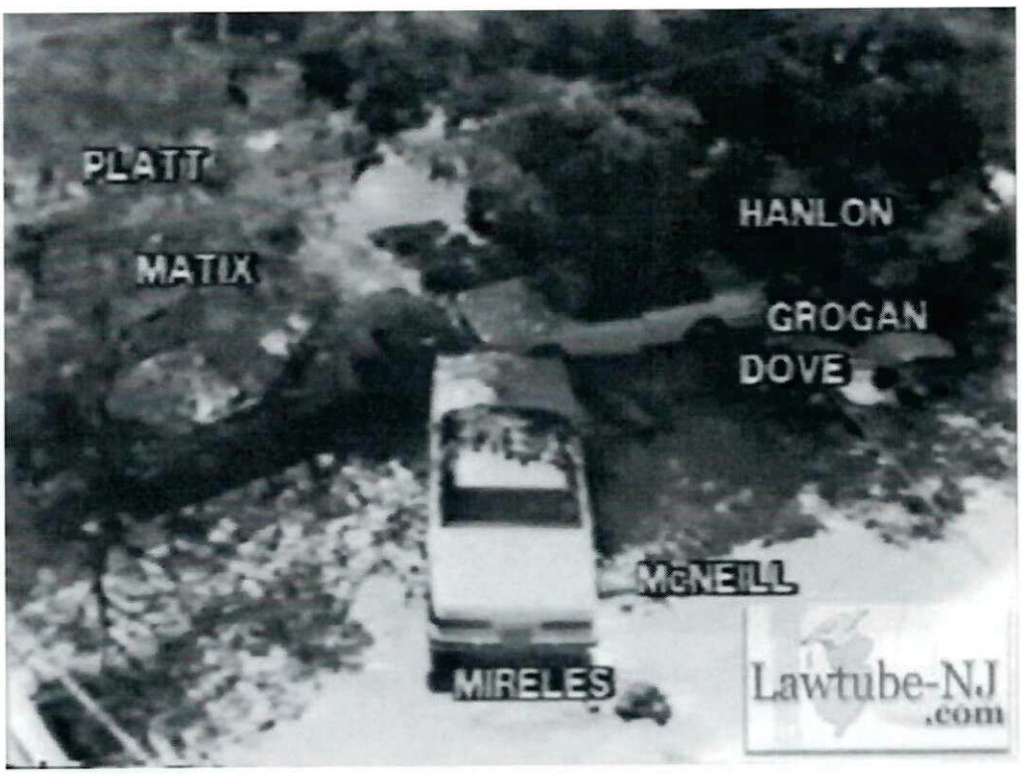
Fotografia do local do tiroteio. Vista da rua. (FBI, 1986).



Fotografia do local do tiroteio. Vista da rua. (FBI, 1986).



Fotografia do local do tiroteio. Vista do estacionamento. (FBI, 1986).



Fotografia aérea do local do tiroteio e a disposição das viaturas. (FBI, 1986).



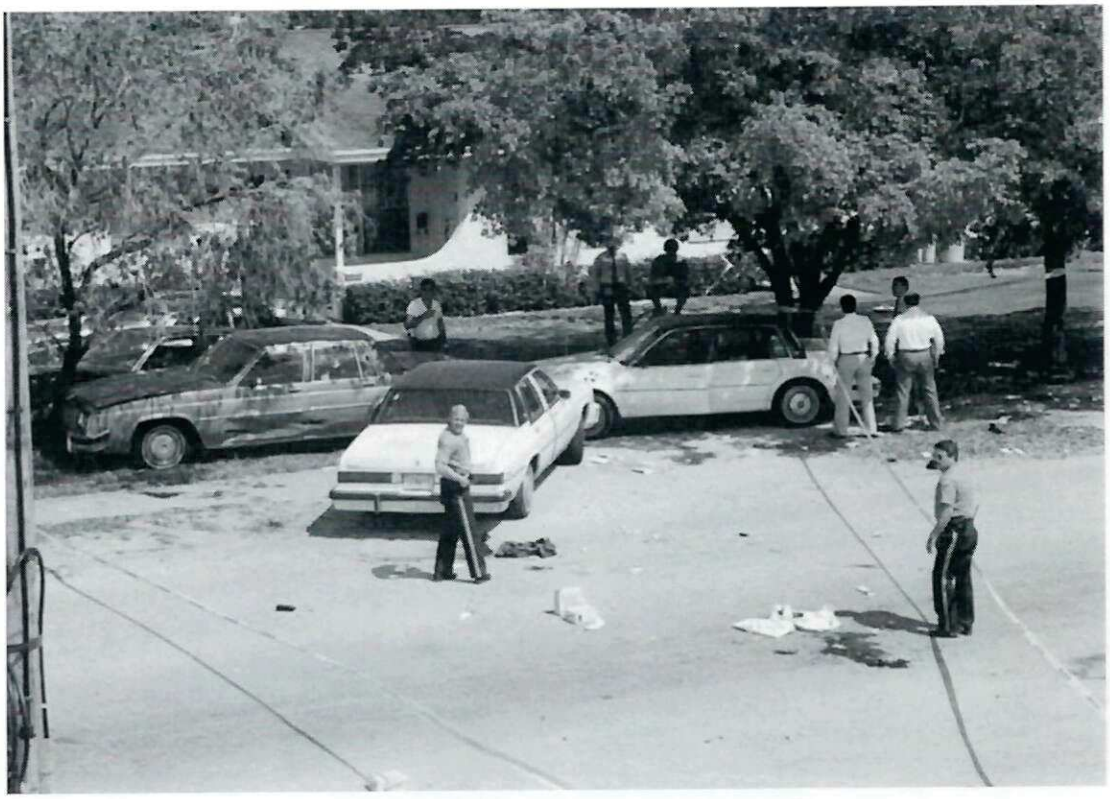
Viatura de Manauzzi (à esquerda) e o carro dos criminosos (à direita). (FBI, 1986).



Fotografia do carro roubado utilizado pelos criminosos. (FBI, 1986).



Fotografia do local do tiroteio. (MIAMI HERALD, 1986).



Fotografia do local do tiroteio. (FBI, 1986).



Viatura de Dove e Grogan suja com o sangue de Platt enquanto ele atirava nos policiais (FBI, 1986).



Viatura de Dove e Grogan (FBI, 1986).



Viatura de Hanlon e Mireles (FBI, 1986).



Fotografia do local do tiroteio e os corpos dos Agentes Especiais Dove e Grogan. (FBI, 1986).



Fotografia do corpo de Platt 20 minutos após o tiroteio. (FBI, 1986).



Armamento utilizado por criminosos (subjects') e Agentes (FBI). (FBI, 1986).



Pistola pertencente ao agente Dove e que foi danificada por um dos disparos de Michael Platt. (FBI, 1986).

GROGAN: .....READ THAT?

RISNER: 202, ARE YOU HEADED NORTH OR SOUTH?

GROGAN: NORTH ON SOUTH DIXIE.

RISNER: O.K., WHERE?

GROGAN: 124TH STREET, ITS A BLACK MONTE CARLO, TWO MALES IN IT, NTJ-891.

MCNEILL: METRO RIGHT AWAY AND LET'S TRY AND YANK THAT GUY.

GROGAN: NOW, LETS GET HIM YANKED. LETS GET AH.... BILL S., CALL METRO ON YOUR UNIT AND GIVE 'EM THE LOCATION.

[redacted] ...YOU'RE AT 124, ARE YOU NORTH OF THERE NOW?

GROGAN: [redacted] GOOD, NTJ-891.

GROGAN: [redacted] HERE AND LETS STOP THEM IF WE HAVE TO.

RISNER: O.K., HOLD [redacted] BEN, TILL WE GET ENOUGH PEOPLE UP THERE.

GROGAN: ALL RIGHT, BLOW UP HERE.

DOVE: TWO WHITE MALES IN THE VEHICLE, UH, ONE WITH A MUSTACHE.

MCNEILL: ...(UI) THEM UNTIL WE CAN GET SOME HELP AND THEN LETS SEE IF THEY STOP.

GROGAN: GORDO, THAT'S OUR PLATE, NTJ-891, THEY ARE MAKING A RIGHT TURN ON 117TH, RIGHT ON 117TH.

b6
b7C

DOVE: GETTING SPOOKED, GUYS.

DOVE: SOUTHWEST 81ST ROAD HEADING SOUTH AGAIN.

MCNEILL: DID YOU GET METRO?

MIRELES: RIGHT BEHIND YOU BABE, GIVE ME A CROSS STREET.

GROGAN: STAND BY.

[redacted] WHAT'S YOUR LOCATION BEN?

GROGAN: (UI) STREET, RIGHT TURN ON 120TH STREET GOING WEST.

[redacted]

- 6 -

Parte da transcrição original das mensagens transmitidas pelos agentes envolvidos no confronto. (FBI, 1986).

MIRELES: BEN, WE'RE RIGHT BEHIND YOU, BABE. YOU WANNA DO IT, LET'S DO IT.

GROGAN: NEGATIVE, LET'S GET SOME MARKED UNITS. LETS GET SOME....

RISNER: O.K., WE'RE JUST AT 120TH AND U.S. 1, ARE THEY COMING BACK TOWARD U.S.1?

DOVE: THAT'S AFFIRMATIVE.

MCNEILL: JUST LOOKED AT THEM, THEY'RE GUYS LOADIN' UP SOMETHING IN THE FRONT...

GROGAN: LET'S DO IT! (DOVE SAYS IN BACKGROUND, "FELONY CAR STOP.) TAKE 'EM, FELONY CAR STOP, LETS DO IT.

MIRELES: [redacted]

DOVE: [redacted]

[redacted] (UI) [redacted], STILL ON 120?

UNKNOWN: (UI)

[redacted] 120, EAST OF THE HIGHWAY.

[redacted] WHAT'S THE LOCATION?

[redacted] LOCATION

b6
b7C

[redacted] THE LAST I HEARD HIM SAY, HE WAS ON 120 EAST OF THE HIGHWAY A COUPLE OF BLOCKS.

[redacted] ROGER.

[redacted] O.K., IF YOU COME UP HERE ITS AH..., ARE YOU READING ME RED MAN?

[redacted] YEAH, GO AHEAD. (SIREN IN BACKGROUND)

[redacted] (UI) UP HERE, SO TAKE IT EASY COMING UP.

[redacted] PEOPLE DOWN!

[redacted] ROGER THAT.

RISNER: (UI)..., WE GOT PEOPLE DOWN, LETS GET SOME HELP OVER HERE!

- 7 -

Parte da transcrição original das mensagens transmitidas pelos agentes envolvidos no confronto. Nota-se a rapidez com que o tiroteio teve início e a imediata baixa dos agentes federais. (FBI, 1986).

UNKNOWN: (UI)

[redacted] IS THAT YOU 131, GIVE US A READ OUT ON THE SCENE.

RISNER: ... MORE PEOPLE DOWN HERE!

[redacted] (UI) SET UP. (UI) SUBJECTS BEFORE WE GO CRASHING IN THERE.

[redacted] BOB, WHAT'S GOING ON?

[redacted] 55.

UNKNOWN: ... 20. (POLICE SIRENS IN BACKGROUND)

[redacted] 55.

[redacted] TO THOSE UNITS OUT [redacted]ERE, ARE YOU REQUESTING METRO'S ASSISTANCE?

[redacted] WHERE'S THE [redacted]NG ON, TELL ME?

[redacted] NEED A LOCATION.

[redacted] TERRY IT'S ON 82 AVENUE, (UI) RIGHT BEHIND THE SUNNILAND SHOPPING CENTER.

[redacted] ROGER THAT.

RADIO: TO UNITS OUT THERE, REPEAT A LOCATION PLEASE.

RADIO: O.K.

[redacted] WILL SOMEBODY THROW OUT A LOCATION?

[redacted] HULKSTER AH..... CALL (UI).

UNKNOWN: (BACKGROUND) (UI) GOT THE BAD GUYS...

[redacted] TO UNITS OUT THERE SOUTHWEST, GIVE A STATUS REPORT, PLEASE.

UNKNOWN: (UI) GET DOWN.

[redacted] ALL RIGHT, WE GOT SOME OF OUR GUYS DOWN, WE NEED THE AMBULANCES IN HERE OFF OF, AH... 124TH STREET.

UNKNOWN: 82 AVENUE.

[redacted] 124TH, 8... SOUTH ON 82 AVENUE FROM 124TH STREET.

b6
b7C

- 8 -

Parte da transcrição original das mensagens transmitidas pelos agentes envolvidos no confronto. (FBI, 1986).

Os fatores da sobrevivência policial: o fator físico

Na luta pela sobrevivência a natureza não espera que você siga regras. Ela espera uma resposta rápida, forte e decisiva!

> Um policial (com 48 anos de idade e 22 anos de experiência) se envolveu numa perseguição a pé após o suspeito resistir à prisão. Depois de alcançar o suspeito e prendê-lo, o policial sofreu um ataque cardíaco e morreu (LAPD, 1999).

O policial pode não estar ciente sobre uma antiga lei que exige total comprometimento com a excelência na aptidão física. Em benefício da sobrevivência, ele deve treinar para atingir extraordinário condicionamento físico se não quiser sofrer as consequências dessa lei. É o código das ruas, que diz que a sobrevivência está **COM O MAIS FORTE**.

Todos os dias, policiais de todos os lugares do mundo são agredidos com socos, chutes, cotoveladas, mordidas, facadas, armas de fogo, ferramentas, porretes, espadas, veículos e, em muitas ocasiões, com suas próprias armas. Essas agressões ocorrem nas capitais, nas cidadezinhas do interior e nas zonas rurais.

Enquanto um policial se esforça para superar a resistência de um criminoso ou tenta vencer uma luta desesperada pela vida, ele precisa não só de habilidades táticas, mas de cada pedaço de força, flexibilidade, mobilidade e resistência disponível. Esses atributos apenas se desenvolvem com o treinamento constante, pois se deterioram rapidamente quando o policial deixa de praticar.

Todas as instituições policiais brasileiras possuem padrões de condicionamento físico para ingresso na carreira. Contudo esses padrões, para qualquer nível de aptidão, terminam exatamente quando a necessidade urgente de aplicação desses atributos começa.

Policiais que integram corporações que não requerem qualquer nível de condicionamento físico durante a carreira profissional precisam manter a motivação e um programa **PESSOAL** de treinamento.

A tentação para a inatividade física deve ser vigorosamente combatida, já que a defesa contra agressões físicas é parte do trabalho policial. É preciso ter sempre em mente que os futuros adversários dos policiais estão treinando duro para serem capazes de matá-los.

Se o policial está treinando agora, ele **NÃO PODE PARAR... NUNCA**! É comum policiais serem ridicularizados porque não conseguiram se levantar após efetuarem alguns tiros na posição deitado durante os treinamentos.

Em seguida, vem um padrão que se repete ano após ano. À medida que os policiais bem condicionados envelhecem, tornam-se complacentes e são atingidos por outras prioridades. Então eles começam a intervalar os treinos. O tempo passa, os intervalos ficam cada vez maiores e esses policiais se transformam naqueles que sofrem para sair da posição deitado durante um treinamento de tiro.

Do primeiro até o último dia de trabalho, o policial pode experimentar tiroteios, perseguições a pé e chamados para socorrer colegas em perigo. Ele também irá descobrir que criminosos são incapazes de poupar alguém em respeito à sua idade ou aparência frágil.

O treinamento físico possui um papel fundamental na sobrevivência policial tanto quanto na qualidade de vida de um policial. Recomenda-se que ele corra, levante pesos, alongue-se e lute enquanto viver e **PARA VIVER**. Isso não vai interromper seu envelhecimento, mas permitirá que continue fazendo o que ama, por mais tempo e melhor. Sua vida depende disso agora e sua qualidade de vida dependerá disso mais tarde.

Nessa linha de pensamento, a Instrução Normativa nº 88/2014, da Polícia Federal (PF), que disciplina a atividade física institucional para policiais da PF, foi instituída pelas seguintes razões:

> Considerando a necessidade de manter os policiais federais com preparo físico adequado para participar de missões, bem como de mitigar os riscos inerentes à atividade;

> Considerando que o estresse natural da atividade policial pode ser aliviado com a prática regular da atividade física, diariamente ou na maior parte dos dias de semana, conforme orientação da Organização Mundial da Saúde. (PF, 2014).

A **APTIDÃO FÍSICA** policial pode ser definida como a capacidade de atender às demandas diárias do trabalho e da vida, **SEM FADIGA EXCESSIVA, MANTENDO ENERGIA SUFICIENTE PARA SUPERAR QUALQUER SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA** que possa surgir durante o serviço policial ou nos momentos de folga.

O **FATOR FÍSICO** é um dos itens mais importantes que podem afetar a capacidade de sobrevivência. Pessoas que mantêm alto nível de condicionamento físico estão mais bem preparadas para encarar uma situação de resistência (ou sobrevivência) do que aquelas que não estão condicionadas ao esforço que a ocorrência pode exigir. O bom condicionamento físico ajuda o policial a superar as adversidades, conferindo uma oposição mais forte e mais prolongada diante de uma investida criminosa.

Também não é surpresa que a aptidão física e a prática regular de exercícios melhoram a saúde em longo prazo. Estudos demonstram que pessoas sedentárias têm duas vezes mais chances de desenvolver doenças cardiovasculares, cânceres e lesões nas costas.

Um relatório publicado no sítio da Secretaria de Estado de Saúde (SES) do Governo do Rio de Janeiro informa que "as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) constituem um sério problema de saúde pública, sendo responsáveis pela maioria das mortes em todo o mundo." O documento cita as quatro doenças que possuem maior impacto para a saúde e que correspondem a quase 80% das DCNTs:

- Doenças cardiovasculares.
- Câncer, cérvico-uterino e o de mama em mulheres e de estômago e pulmão nos homens.
- Diabetes Mellitus.
- Doenças respiratórias crônicas.

Os fatores de risco para essas doenças são o tabagismo e outras drogas, dietas inadequadas, consumo de bebidas alcoólicas e **INATIVIDADE FÍSICA**. Tais fatores de risco são classificados como fatores modificáveis ou comportamentais. O relatório também informa que as doenças reumáticas são a segunda razão para os afastamentos temporários do trabalho e a terceira de aposentadorias por invalidez, tudo com impacto negativo na produtividade e no bem-estar do indivíduo.

Por esse motivo, a SES lançou uma cartilha sobre atividade física (2013), na qual foram listados os riscos de se ter uma rotina sedentária:

- Ansiedade.
- Aumento do colesterol.
- Comprometimento de vários órgãos.
- Diabetes Mellitus.
- Diminuição e perda da flexibilidade.
- Hipertensão arterial.
- Infarto do miocárdio.
- Obesidade e excesso de peso.

Por outro lado, a mesma cartilha também informa os **BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR** de exercícios físicos. São eles:

- Aumento da flexibilidade.
- Aumento do metabolismo.
- Auxílio na prevenção da hipertensão e controle da pressão arterial.
- Auxílio na prevenção do acidente vascular cerebral (AVC).
- Combate à insônia.
- Combate à obesidade, auxílio no emagrecimento e na manutenção do peso ideal.
- Controle dos níveis de colesterol.
- Fortalecimento da musculatura e das articulações.

- Melhora da função cardíaca, com diminuição do risco de morte por doenças do coração em 40%.
- Melhoria da postura corporal.
- Melhoria do bem-estar e da autoestima.
- Melhoria dos sistemas imunológico, respiratório e circulatório.
- Melhoria no convívio social.
- Redução do estresse, da indisposição e da ansiedade.
- Redução do risco de enfraquecimento ósseo.

A atividade física regular ajuda a prevenir doenças do coração e a controlar o peso. A musculação e os exercícios de força e resistência desenvolvem os músculos e aumentam a flexibilidade, protegendo o corpo de lesões.

Uma atividade física consistente também auxilia na redução da pressão sanguínea, dos lipídios e dos níveis de glicemia, ajudando a prevenir a hipertensão e a diabetes.

Estima-se que um gasto próximo de 2.000 calorias por semana em atividades físicas pode reduzir o risco de uma pessoa morrer de qualquer causa em 28%. A taxa de mortalidade para homens sedentários é estimada em 64 por 10.000. Contudo essa taxa cai para 18,6 por 10.000 em homens bem condicionados fisicamente. Isso é o que informa o pesquisador americano Thomas R. Collingwood (1998, p. 5), na obra denominada *Fit force administrators guide (Guia para condicionamento físico da força policial)*.

Um estudo do Ministério da Saúde, denominado *Vigitel 2012 (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico)*, revela que 51% da população brasileira (acima de 18 anos de idade) estão acima do peso. Entre os homens, esse índice atinge 54% e entre as mulheres a taxa é de 48%. A pesquisa indica também que 45% da população com mais de 12 anos de escolaridade praticam algum tipo de atividade física. O percentual cai para 21% entre as pessoas que contam até oito anos de estudos. Os homens praticam mais atividades físicas que as mulheres, com percentuais de 41% e 26%, respectivamente.

Mesmo que muitos brasileiros estejam cientes sobre os benefícios e a necessidade da prática de esportes, a maioria da população não está tão bem como

deveria. Policiais não são exceção. A falta de condicionamento físico torna o policial propenso a ter lesões e doenças relacionadas com o trabalho, além de gerar a perda de credibilidade e respeito por parte da sociedade em razão de uma aparência pouco condizente com o rigor da profissão policial.

A Royal Canadian Mounted Police, a Polícia Montada do Canadá, descreve diversas razões importantes para que o policial mantenha um bom condicionamento físico ao longo da carreira profissional:

- Aumento da expectativa de vida.
- Aumento na capacidade de suportar as alternâncias dos turnos de plantão/serviço.
- Imagem profissional.
- Melhora da qualidade dos policiais em ações de reforço.
- Melhora do desempenho no trabalho.
- Melhora na qualidade de vida.
- Prevenção de problemas de saúde.
- Redução da incapacidade para o trabalho (licenças médicas).
- Redução da possibilidade de uso excessivo da força.

Durante dez anos (entre 1983 e 1993), o instituto de pesquisa americano Cooper Institute for Aerobics Research conduziu uma pesquisa com aproximadamente 1.700 policiais americanos de diferentes organizações. Os resultados mostraram que, quando comparados com a população em geral, os níveis de condicionamento físico dos policiais estavam abaixo do normal em áreas como aptidão aeróbica, gordura corporal, resistência e força da musculatura abdominal e dos membros superiores, e flexibilidade da coluna lombar. Os dados demonstraram que esses policiais estavam menos aptos em mais áreas que metade da população americana, apesar das demandas físicas da profissão exigirem que eles estivessem em boa forma.

Como um grupo, a pesquisa determinou que os policiais tinham uma taxa de morbidade e mortalidade maior que o público em geral, devido, principalmente, às

doenças cardiovasculares (o risco de ter um ataque cardíaco dobra a cada dez anos de serviço), cânceres e suicídios. Dentre 149 profissões, a atividade policial é a que possui o maior índice de doenças do coração, diabetes e suicídios, segundo uma referência da instrutora de treinamento físico da Academia do FBI, Patti Ebling.

Além disso, o policial sofre mais de estresse relacionado com o trabalho do que outros profissionais. Muitos percebem que a natureza da profissão, por si só, expõe o policial a um nível maior de ansiedade e estresse, já que ele precisa decidir sobre o uso da força letal em frações de segundo, enfrentar criminosos com o risco de ferimento ou morte, trabalhar em plantões prolongados e interagir com pessoas perturbadas ou que resistem à ação policial. Sem contar, é claro, com os atritos internos, os baixos salários, a falta de reconhecimento e apoio, a ausência de perspectiva profissional e a estrutura altamente hierarquizada. Não é à toa que o estresse relacionado com o trabalho é um problema de saúde terrível para a comunidade policial, já que afeta o bem-estar físico, emocional e mental do indivíduo. Por essa razão, problemas como o divórcio, o alcoolismo e o suicídio são comuns entre esses profissionais.

Fisicamente, o estresse pode ser associado a doenças cardiovasculares, hipertensão, dor lombar e distúrbios gastrointestinais, como já foi dito. Contudo a prática de exercícios físicos é capaz de reduzir os níveis de estresse e aliviar algumas das pressões que o policial sente como características da profissão.

Collingwood (p. 11, 1998) informa que para se determinar o nível de risco para a saúde de uma pessoa foi desenvolvida uma medida estatística chamada **RISCO RELATIVO**. O risco relativo avalia a probabilidade de morte ou de desenvolvimento de uma doença específica para um indivíduo com fator de risco identificado. Um risco médio seria identificado como risco relativo 1,0. O risco relativo para um policial americano sedentário foi avaliado em 2,2. Isso significa que ele possui 2,2 vezes mais chances de sofrer um ataque cardíaco se comparado a outro policial que realiza alguma atividade física regular. Se o policial sedentário possuir um segundo fator de risco, como o tabagismo, pressão alta, colesterol alto, o risco relativo sobe para 6,6.

Por essa razão, outra pesquisa publicada em 2005 por G. Gregory Tooker e Jay E. Smith, denominada *Health and fitness in law enforcement: a voluntary model program*

response to a critical issue (Saúde e ginástica na atividade policial: um modelo de programa de resposta para uma questão crítica), sugere que um policial americano e sedentário vive, em média, de dois a cinco anos após a aposentadoria. Contribuem para esse fenômeno a ausência de um programa de condicionamento físico desenvolvido e aplicado pela organização policial e a própria inaptidão física do policial.

Portanto um comportamento saudável e um condicionamento físico adequado, já na juventude, terão um impacto 20, 30 ou 40 anos mais tarde. E é isso que o policial precisa perceber!

Atividade física e desempenho no trabalho policial

Quando não é monótono e cansativo, o policiamento é exigente e edificante para muitos profissionais. Entretanto seu bom resultado, na fase posterior à ação policial, é burocrático, frustrante e desmotivante, pois envolve as teorias e os conceitos acadêmicos. Muitos policiais caem nessa armadilha e se prendem às demandas e frustrações do trabalho. Quando isso acontece, suas vidas pessoais e profissionais **SOFREM** uma diminuição de desempenho. Frustração e raiva são, muitas vezes, dirigidas para si mesmo, para os entes queridos e colegas policiais. Essas tensões podem ser superadas pela prática de atividades físicas (bem como, o desenvolvimento de hobbies).

> A atividade física é essencial para o policial, não somente porque é necessário se manter fisicamente capaz para executar suas tarefas, mas também porque o exercício físico pode ajudar a combater o estresse associado à pressão emocional da profissão.
>
> Atualmente, todos sabem da importância de uma vida ativa e saudável. Contudo a atividade física para policiais é importante não apenas para o bem-estar pessoal, mas também para a sobrevivência em uma profissão cheia de perigos e altos níveis de estresse. (EBLING, 2002, tradução minha).

Desse modo, na atividade policial, o condicionamento físico possui impacto direto sobre o desempenho no trabalho. O Edital DRH/CRS nº 14/2012, de 11 de dezembro de 2012, do concurso público para admissão ao curso de formação de soldados da Polícia Militar de Minas Gerais (PMMG), apresenta a atribuição da função policial da seguinte forma:

> 2.1 Descrição Sumária das Atribuições
>
> 2.1.1 Promover a segurança pública, através de atividades preventivas e repressivas nos diversos tipos de policiamento (geral, trânsito urbano e rodoviário, meio ambiente, guardas e outros). Para tanto, a atuação do soldado compreende as seguintes atribuições específicas, dentre outras:
>
> a) realizar policiamento ostensivo fardado;
>
> b) executar atividades operacionais diversas;
>
> c) atender e solucionar ocorrências policiais de modo a manter ou restabelecer a ordem pública;
>
> d) redigir boletins de ocorrência, relatórios e outros documentos administrativos;
>
> e) estabelecer contatos com a comunidade, envolvendo-a na promoção da segurança pública;
>
> f) formular diagnóstico de segurança pública de seu subsetor de responsabilidade;
>
> g) pautar suas ações em preceitos éticos, técnicos e legais;
>
> h) conduzir viaturas da PMMG, se habilitado em CNH de qualquer categoria e credenciado.
>
> 2.1.2 Condições gerais de exercício do cargo: trabalhar tendo contato cotidiano com o público, de forma individual ou em equipe, sob supervisão permanente, em ambiente de trabalho que pode ser fechado ou a céu aberto, a pé, montado ou em veículos, em horários diversos (diurno, noturno ou em rodízio de turnos). Atuar em condições de pressão e de risco de contágio de moléstias e de morte em sua rotina de trabalho. (PMMG, 2012).

Já o Edital nº 1 do Departamento de Polícia Rodoviária Federal (DPRF), de 11 de junho de 2013, descreve as atividades do policial rodoviário federal como sendo a

de "realizar atividades de natureza policial envolvendo fiscalização, patrulhamento e policiamento ostensivo, atendimento e socorro às vítimas de acidentes rodoviários e demais atribuições relacionadas com a área operacional do Departamento de Polícia Rodoviária Federal." (DPRF, 2013).

O Edital de Concurso Público nº 002/2018 para a Polícia Militar do Estado do Rio Grande do Norte descreve as condições de trabalho e riscos da profissão (PMRN, 2018, p. 4):

> O Policial Militar em razão de sua situação de "Militar Estadual" exerce seu trabalho nas mais diferentes condições, situações, horários e ambientes. Deve estar preparado para lidar educadamente com o cidadão comum, bem como, utilizar a força física necessária para conter um infrator da lei, e em algumas situações utilizar a força letal da arma de fogo em defesa própria ou de terceiros. Uma hora pode estar digitando um documento em horário normal de expediente, e em outra, trocando tiros com bandidos perigosos, seja durante o dia, na cidade, ou à noite, em uma favela ou morro da periferia.
>
> Com chuva ou com sol sua missão principal, o policiamento ostensivo (ação policial, em cujo emprego o homem ou a fração de tropa engajados sejam identificados de relance, quer pela farda, quer pelo equipamento, armamento ou viatura) deve ser executado, exigindo do ocupante do cargo alto grau de equilíbrio e adaptação. O Policial Militar está sujeito a diversos riscos, tais como, estresse, invalidez permanente, lesões corporais ou até mesmo a morte combatendo a criminalidade.
>
> É uma profissão que deve ser almejada por aqueles que têm um espírito público e de abnegação muito grande, ou seja, que sacrifiquem voluntariamente o que há de egoístico nos desejos e tendências naturais do homem, em proveito de uma pessoa, causa ou ideia. Sujeitos aos rigores da hierarquia e disciplina militares são regidos por leis especiais que somente a eles são aplicadas.
>
> Devido a todos esses fatores, aqueles que não têm vocação para a profissão, jamais devem se aventurar tão somente à procura de um emprego.

Com base nas descrições do trabalho policial, é possível identificar uma lista básica de tarefas físicas necessárias ao exercício da função. As tarefas críticas –

aquelas cujo mau desempenho pode colocar policiais e cidadãos em perigo – são identificadas como:

- Arrastar.
- Caminhar longas distâncias (patrulhamento).
- Correr (perseguições a pé).
- Deslocar em diversos tipos de terrenos e condições climáticas adversas.
- Empurrar.
- Equilibrar.
- Escalar e transpor obstáculos (muros, fossos, cercas, etc.).
- Levantar objetos e carregar pesos (equipamentos ou pessoas, resgate de feridos).
- Puxar.
- Saltar.
- Segurar.
- Usar a força (para subjugar suspeitos resistentes, lutar para manter a posse da própria arma de fogo, combate corpo a corpo).

Por exemplo, um simples cinto de guarnição ou colete tático utilizado pelo profissional se converte num agravante que pode provocar dores nas costas ou nos ombros, em razão do peso adicional de todos os equipamentos que podem ser transportados. Isso, sem contar com o colete balístico, a mochila, a arma curta e a arma longa. Policiais que estão em ótima forma física tendem a suportar o peso adicional e ter menos problemas nas costas, ombros e joelhos. Ainda, esses indivíduos são capazes de usar esses equipamentos por mais tempo (do momento em que deixam a unidade policial até o instante em que retornam), excluindo a propensão de se **DESEQUIPAREM DOS ITENS DE SEGURANÇA AINDA NO DECORRER DE UMA OPERAÇÃO POLICIAL.**

Segundo Collingwood (p. 4, 1998), em mais de 75% das prisões realizadas pelas polícias americanas, a quantidade de resistência imposta pelo suspeito foi descrita como moderada ou forte. O tempo médio gasto para dominar um suspeito variou entre 30 segundos a dois minutos. Para a maioria das tarefas físicas que duraram mais

de dois minutos, os policiais usaram de 75% a 90% de sua capacidade máxima. Portanto resistência cardiovascular, potência anaeróbica, força e resistência muscular, flexibilidade e composição corporal são componentes cruciais no desempenho do trabalho policial de excelência, que exige velocidade, força explosiva, coordenação, equilíbrio, agilidade e ritmo.

A **RESISTÊNCIA CARDIOVASCULAR** é a capacidade de absorver e fornecer oxigênio para os músculos que trabalham para produzir energia e sustentar uma atividade. Envolve a potência aeróbica (a taxa máxima de oxigênio que o corpo usa para alimentar o trabalho que está sendo feito) e a capacidade aeróbica (a capacidade de manter um nível elevado de trabalho). Essa resistência é necessária em cerca de 11% das perseguições a pé e em mais de 50% das situações com uso da força.

A **POTÊNCIA ANAERÓBICA** é a capacidade de aplicar o máximo de esforço de forma rápida e intensa (explosiva), como subir escadas e correr curtas distâncias.

A **FORÇA MUSCULAR** refere-se à capacidade dos músculos para gerar força máxima. É empregada em situações de controle e contenção de suspeitos combativos. É muito importante também em atividades de levantar e carregar pesos, puxar, empurrar, escalar, correr, pular, saltar/transpor obstáculos, mudar de direção rapidamente e lutar.

A **RESISTÊNCIA MUSCULAR** é a capacidade dos músculos para sustentar a força submáxima (abaixo do limite máximo suportado pelo indivíduo) ou sustentar uma série de contrações musculares (e posturais) durante um longo período de tempo. É necessária para levantar (erguer), empurrar, puxar, carregar ou suportar o peso do colete balístico, do cinto de guarnição e seus equipamentos acoplados.

FLEXIBILIDADE é a capacidade de movimentar uma articulação ou estrutura ao longo de toda sua amplitude. É solicitada em atividades como perseguições a pé, tiro barricado, tiro em posições incomuns, transposição de obstáculos, embarque e desembarque de viatura.

A **COMPOSIÇÃO CORPORAL** é a relação entre a quantidade e a distribuição de gordura corporal em relação à massa magra, associada ao desempenho físico e à saúde.

Outro estudo aprofundado conduzido pelo Federal Bureau of Investigation (FBI) intitulado *In the line of fire* (1997, p. 14), examinou 40 ocorrências de agressões graves contra policiais nos Estados Unidos. Os incidentes foram analisados por meio de entrevistas com os criminosos e as vítimas policiais, bem como pela análise de outros documentos.

Assim, dos 52 policiais que participaram do estudo, 47 afirmaram que gozavam de excelente saúde no momento do ataque; quatro relataram que estavam acima da média; e o restante informou que estava na média. Cerca de 38 policiais (73%) participavam de alguma atividade de condicionamento físico, geralmente corrida e musculação. Dos 52 policiais, 73% se declararam não fumantes. Apenas seis relataram o consumo de bebida alcoólica 24 horas antes do ataque. Esses policiais afirmaram que o nível de condicionamento físico que dispunham foi de grande auxílio para sobreviverem ao evento crítico que experimentaram.

Quando perguntados sobre os atributos físicos das vítimas policiais (p. 10), os agressores responderam que fatores como idade, tamanho e raça não tiveram efeito sobre a decisão de atacar. Contudo o estudo de 1997 determinou que dos 40 ataques examinados, nenhum teve como alvo um policial que fosse maior ou mais pesado que o agressor. Na verdade, muitos incidentes com ataques físicos ocorreram quando os agressores eram mais altos e pesados do que suas vítimas policiais.

A aptidão física também pode proteger o policial de se tornar vítima de criminosos. Em 1999, o artigo *Offender's perceptual shorthand: what messages are law enforcement officers sending to offenders?* informou que, ao longo de 10 anos, o FBI realizou inúmeras entrevistas com delinquentes que mostraram que esses agressores normalmente avaliavam o policial quanto ao comportamento e porte físico, enquanto decidiam o que fazer. Muitos tiveram dificuldade em identificar uma característica específica para selecionar ou descartar um policial em particular. Porém os agressores afirmaram que o fator decisivo para atacar um policial era a **PERCEPÇÃO DE QUE PODERIAM SUBJUGAR A VÍTIMA**. Se os policiais parecessem em boa forma física e se comportassem de maneira profissional, os criminosos hesitavam. No entanto quando os policiais eram percebidos como vítimas potenciais, os agressores aproveitavam a situação.

Mais uma vez, o policial precisa estar consciente da imagem que transmite e reconhecer que sua aparência e seu comportamento são os principais fatores de como as outras pessoas o percebem.

A falha, pessoal ou institucional, em promover a excelência nos condicionamentos físico, mental e emocional, pode impor ao policial uma responsabilidade desnecessária, especialmente nos casos em que se alegam o uso excessivo da força. Por exemplo, o policial pode se sentir compelido a usar sua arma de fogo (força letal) para efetuar a prisão de um suspeito combativo (e desarmado), caso seja incapaz de usar táticas defensivas ou opções menos letais ou, simplesmente, por pura incapacidade física. Nesse caso, a responsabilidade recairá sobre o policial em razão do excesso e desproporcionalidade da força empregada.

Um programa adequado de aptidão policial deve incorporar o desenvolvimento de hábitos saudáveis, como:

- Acompanhamento psicológico.
- Boa nutrição.
- Controle do peso corporal.
- Exercício físico regular.
- Gerenciamento do estresse e do estresse pós-traumático.
- Prevenção ao abuso de substâncias (cigarro, álcool, medicamentos controlados e drogas ilegais).
- Promoção de trabalhos e rotinas que permitam ciclos de descanso e sono adequados.
- Promoção do lazer.

Tal programa deve ser apoiado pelas instituições e organizações policiais para que seja bem-sucedido. Programas assim aumentam a lealdade do policial, melhoram o moral e o orgulho pela função, aumentam a disposição para o trabalho e a produtividade.

Em resumo, os policiais, seus familiares e os cidadãos se beneficiam, direta ou indiretamente, de melhor qualidade de vida e saúde. Isso reduz incidentes, acidentes, lesões, doenças e mortes de todos os envolvidos.

Infelizmente, ainda não há uma tendência nas instituições policiais brasileiras em reconhecer a importância da aptidão física no que se refere ao desempenho do trabalho e na segurança e bem-estar do policial. A maioria das organizações policiais deixa que o "programa" de capacitação física corra por conta e risco do próprio policial.

Em 2008, policiais federais do Serviço de Educação Física da Academia Nacional de Polícia (SEF/ANP) coletaram dados de 518 policiais federais com 10 anos de serviço, que retornaram à academia para participarem de cursos de especialização para promoção na carreira. Do total de policiais, 454 eram homens e 64 eram mulheres, todos na faixa de 40 anos de idade. Os pesquisadores determinaram que a atividade do policial federal independia do cargo ou função que o servidor ocupava, e envolvia a prática de atividades de diferentes níveis de exigência física. A pesquisa avaliou o Índice de Massa Corporal (IMC – massa corporal e estatura), a Relação Cintura para Quadril (RCQ – circunferências da cintura e quadril), o Percentual de Gordura Corporal (PGC – dobras cutâneas peitoral, tríceps, abdominal, suprailíaca e coxa) e a Capacidade Aeróbica (CAR – teste de correr ou andar em 12 minutos).

Os resultados foram os seguintes:

- Capacidade Aeróbica: classificada como fraca e muito fraca em 44% dos homens e 41% das mulheres.
- Índice de Massa Corporal: 69% dos homens apresentaram sobrepeso, obesidade classe I, II e III e 29% das mulheres obtiveram classificação acima do recomendável.
- Percentual de Gordura Corporal: 56% dos homens e 19% das mulheres foram classificadas acima da média (ruim e alto risco).
- Relação Cintura para Quadril: 27% dos homens e 23% das mulheres apresentaram risco alto ou muito alto.

O trabalho foi concluído da seguinte maneira:

A amostra apresenta predominância de classificação acima do recomendável para a maioria das variáveis do componente morfológico e funcional da aptidão física no GM (grupo masculino) dos policiais federais. Diante desse quadro e considerando as exigências físicas da APF (Atividade do Policial Federal), sugere-se que a população estudada adote hábitos de prática de atividade física regular para o melhor desempenho de suas atribuições e prevenção de doenças decorrentes do sedentarismo. (APTIDÃO FÍSICA DOS POLICIAIS FEDERAIS, 2008).

Onde nós estamos agora?

Para o ingresso na carreira policial brasileira, todas as instituições exigem e realizam processos seletivos que incluem avaliações de aptidão física. Esses testes não são necessariamente consistentes com todas as exigências da profissão e também podem variar de organização para organização, mesmo que as atribuições do cargo sejam quase idênticas.

A seguir, são demonstrados os exames de aptidão física da Polícia Federal (1993 e 2014), da Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro (2014), da Polícia Civil de Santa Catarina (2014), da Secretaria de Estado de Defesa Social de Minas Gerais (2014), do Departamento Penitenciário Federal (2013), do Grupo de Mergulhadores de Combate da Marinha do Brasil e do Federal Bureau of Investigation (FBI) e do FBI Hostage Rescue Team (Time de Resgate de Reféns do FBI).

Exame de aptidão física	
Departamento de Polícia Federal, Agente, 1993	
Exercícios	**Marca mínima**
Natação	25 m
Salto em altura	1.20 m
Salto em distância	3.60 m
Subida na corda	5.10 m
Corrida (100 m)	Até 16"
Corrida (12')	2.400 m

Tabela 1 – Exame de aptidão física PF, 1993.

Exame de aptidão física	
Departamento de Polícia Federal, Agente, 2014	
Exercícios	**Marca mínima**
Barra fixa	3 repetições
Impulsão horizontal	2.14 m
Natação (50 m)	Até 42"
Corrida (12')	2.350 m

Tabela 2 – Exame de aptidão física PF, 2014.

Exame de aptidão física	
Polícia Militar do Rio de Janeiro, Soldado, 2014	
Exercícios	**Marca mínima**
Barra fixa	2 repetições
Abdominal	35 repetições
Corrida (12')	2.200 m

Tabela 3 – Exame de aptidão física PMERJ, 2014.

Exame de aptidão física	
Polícia Civil de Santa Catarina, Agente, 2014	
Exercícios	**Marca mínima**
Barra fixa	3 repetições
Impulsão horizontal	1.70 m
Abdominal (1')	30 repetições
Teste de Léger	6 estágios

Tabela 4 – Exame de aptidão física PCSC, 2014.

Exame de aptidão física	
Defesa Social de Minas Gerais, Agente Prisional, 2014	
Exercícios	**Marca mínima**
Barra fixa	3 repetições
Abdominal	30 repetições
Corrida (12')	1.800 m

Tabela 5 – Exame de aptidão física SEDSMG, 2014.

Exame de aptidão física	
Departamento Penitenciário Federal, Agente, 2013	
Exercícios	**Marca mínima**
Barra fixa	3 repetições
Impulsão horizontal	1.76 m
Corrida (12')	2.201 m

Tabela 6 – Exame de aptidão física DEPEN, 2013.

Exame de aptidão física	
Marinha do Brasil, C-Esp-Mec	
Exercícios	**Marca mínima**
Natação (100 m)	1'40"
Flexão de braços	40 repetições
Abdominal (2')	60 repetições
Agachamento (2')	90 repetições
Subida no cabo	5 m
Corrida (12')	2.900 m

Tabela 7 – Exame de aptidão física GRUMEC.

Exame de aptidão física	
Federal Bureau of Investigation, Special Agent, 2014	
Exercícios	**Marca mínima**
Flexão de braço	40 repetições
Abdominal (1')	43 repetições
Corrida (300 m)	Até 49"
Corrida (1.610 m)	Até 11'34"

Tabela 8 – Exame de aptidão física FBI, 2014.

Exame de aptidão física	
Federal Bureau of Investigation, Hostage Rescue Team	
Exercícios	**Marca mínima**
Flexão de braço	44 repetições
Abdominal (1')	45 repetições
Corrida (300 m)	Até 47"
Corrida (1.610 m)	Até 11'09"
Barra fixa	8 repetições

Tabela 9 – Exame de aptidão física FBI, HRT, 2014.

Exame de aptidão física	
Departamento de Polícia Federal, Coordenação de Aviação Operacional, 2017	
Exercícios	**Marca mínima**
Flexão na barra	10 repetições
Abdominal remador (1'30")	60 repetições
Flexão de braços	35 repetições
Sustentação na barra	1 minuto
Subida na corda	7 metros
Corrida (10.000 m)	60 minutos
Apneia estática	1 minuto
Apneia dinâmica	percorrer 25 m submerso
Natação (200 m)	5 minutos
Flutuação vertical na água (uniformizado)	20 minutos
Salto de plataforma (em piscina)	10 metros

Tabela 9.1 – Exame de aptidão física PF, CAOP, 2017.

Como se pode notar, muitas corporações utilizam protocolos para selecionar candidatos durante os concursos públicos e os cursos de formação. Desse modo, o candidato/aluno **DEVE SER APROVADO** na avaliação antes e durante o curso como requisito inicial para ingresso na carreira policial.

A dificuldade é que, uma vez aprovado no concurso e no curso de formação, o novo policial não passa por outros testes de aptidão física durante toda sua carreira, já que tais protocolos diminuem ou não existem durante a vida profissional do policial. Isso é menos evidente nas polícias militares, mas é regra nas polícias judiciárias e no sistema prisional.

Quando uma instituição possui algum programa de condicionamento físico, tal atividade é voluntária e não representa a continuidade do processo inicial na seleção profissional. Mas qual o problema do voluntariado na prática de esportes? Quando uma instituição mantém um sistema do tipo "faça você mesmo", os policiais que aderem ao programa são os que **JÁ REALIZAM ATIVIDADES FÍSICAS REGULARES** e não aqueles que precisam participar. Ou seja, se uma política inconsistente for implementada, é muito provável que só atinja os policiais que já estão em boa forma física e mental.

Treinamento e condicionamento físico exigem forte comprometimento e dedicação por parte do policial. O que ocorre depois que o aluno se forma é que ele afrouxa a perseverança, e o péssimo hábito alimentar e o sedentarismo se instalam.

Além do mais, a prática de uma atividade física fora do horário de expediente e das instalações policiais permite que os problemas pessoais e as necessidades da família do policial interfiram no seu tempo livre e na sua disposição mental e emocional para manter seu nível de condicionamento. Infelizmente, isso significa o acréscimo de outros problemas, já que boa saúde física e mental é eficaz apenas por meio de um comprometimento ininterrupto e de longo prazo com a atividade física e uma dieta adequada.

Desse modo, o policial deve ser esforçar para garantir que seu treinamento físico seja contínuo e adequado ao propósito do trabalho, pois o ganho adquirido pode se deteriorar caso o **PRINCÍPIO DA CONTINUIDADE** não seja respeitado. Isso significa que longas pausas no treino, normalmente maiores que 48 horas, contribuem para o declínio do desempenho físico.

Portanto deve-se compreender a importância do tema a ponto de manter o compromisso com o fator físico na sobrevivência policial, inclusive nos dias de folga ou períodos de férias e viagens a serviço.

Atividade física e a sobrevivência policial

Existe uma crença de que as mortes no cumprimento do dever, apesar de inaceitáveis, fazem parte da profissão policial. Essa ideia parece se estender para a compreensão de que acidentes com viaturas, infartos, suicídios, embriaguez, divórcios, estresse, doenças, lesões e ferimentos são características profissionais, inclusive durante treinamentos. As instituições policiais e seus homens não podem aceitar a proposição de que tais fenômenos façam parte da natureza do serviço. A única crença aceitável é a **INTOLERÂNCIA** em relação aos ferimentos e mortes de policiais, principalmente as provocadas por falhas internas institucionais e por desleixo dos policiais. É preciso um esforço nacional para desenvolver e manter programas de saúde geral para proteger os policiais e salvar suas vidas.

Nesse sentido, o programa de atividade física deve estar relacionado com a atividade desempenhada pelo policial. O guia de condicionamento físico do U.S. Navy SEALs, *The Navy SEAL physical fitness guide (Guia de atividade física do Navy SEAL)* (1997), informa, por exemplo, que o **PRINCIPAL OBJETIVO** do seu programa de treinamento físico é **MAXIMIZAR O DESEMPENHO DO OPERADOR EM RELAÇÃO ÀS MISSÕES QUE ELE IRÁ EXECUTAR**. O guia chama isso de "mission-related tasks" ou atividades relacionadas com a missão. Ao conhecer as atividades desempenhadas durante uma missão é possível estabelecer os requisitos físicos necessários para completar cada tarefa e quais tipos de exercícios físicos são os mais adequados. Em resumo, o treinamento específico deve abranger o condicionamento de todo o corpo nos quesitos resistência, flexibilidade, força e rusticidade.

Por exemplo, o ciclismo é uma excelente maneira para obter um condicionamento aeróbico e é muito útil para promover o aprimoramento cardiovascular. Mas o policial não usa uma bicicleta durante as operações policiais,

principalmente quando necessita cobrir áreas extensas. Nenhuma missão policial exige que o policial suba na sua bicicleta e pedale 25 quilômetros até o objetivo. Ao contrário, um treinamento intervalado e arrancadas (sprints) aperfeiçoam sua capacidade de aceleração, fortalecem os músculos, aumentam a eficiência cardíaca e auxiliam no condicionamento físico. Esses tipos de treinamentos de corrida condicionam o cérebro e o corpo a correr mais rápido quando o policial já está cansado. Além disso, os treinamentos intervalados fazem com que ele consiga conservar a velocidade por mais tempo. Isso é muito útil durante perseguições a pé, que são corridas intensas e curtas, e se aproximam das atividades requeridas no cotidiano policial.

Apesar de um bom condicionamento cardiovascular que a bicicleta pode oferecer ao policial, o ciclismo não é o substituto preferencial para a atividade relacionada com a missão. Estar em forma em razão de uma atividade física não significa necessariamente estar em boa forma para outra atividade física que utiliza grupos musculares diferentes. Treinar o ciclismo, por exemplo, para realizar corridas intensas e curtas a pé ou subir escadas rapidamente resultará em fadiga e lesão muscular.

Alcançar o criminoso sem ter condição de suportar um confronto físico ou manipular o armamento adequadamente durante tiroteio deixa o policial a um passo do fracasso e da morte. Por isso, a relevância do fator físico orientado para a peculiaridade da atividade policial. **A IDEIA DE QUE SE DEVE TREINAR DO MODO COMO SE LUTA É IGUALMENTE VERDADEIRO PARA O TREINO FÍSICO.**

Nota-se que a questão da sobrevivência policial não está relacionada apenas com o comportamento tático e uso de armas de fogo. Como já foi dito, todos os dias policiais são agredidos e lutam desesperadamente pelas suas vidas. Eles precisam de cada porção de força e resistência que puderem contar. Esses atributos só se aprimoram com treinamento adequado e constante, mas diminuem rapidamente se o policial desistir.

Durante incidentes críticos, o estresse é uma realidade tanto quanto a fadiga. No caso do uso da arma de fogo, ambas são capazes de diminuir a capacidade de empunhar corretamente a arma, devido ao aumento da utilização das estruturas dos

antebraços e das mãos, conforme estudo sobre os efeitos da força da empunhadura e o disparo de uma arma, realizado no ano de 2010 na Indiana Law Enforcement Academy (Academia de Polícia do Estado de Indiana, nos Estados Unidos).

Essa fadiga pode impedir que o policial segure sua arma com a força necessária para evitar seu mau funcionamento (pane). Sabe-se, pela experiência prática, que uma força insuficiente, ao se segurar e disparar uma arma curta, pode ocasionar panes como a Chaminé, a Dupla Alimentação e a Alimentação Incompleta. A primeira pane é simples de solucionar; a segunda, porém, demanda raciocínio, tempo e alguma soma de energia para ser resolvida.

A fadiga também pode impedir ou dificultar disparos sequenciais mais precisos num mesmo alvo, bem como a transição desses disparos para alvos diferentes, ocasionando a dispersão dos tiros. O condicionamento físico também é crucial quando o policial precisa lutar pela posse da própria arma, às vezes contra mais de um agressor ao mesmo tempo.

Num tiroteio, quando se pretende alcançar o melhor desempenho no uso da arma de fogo, o aspecto humano talvez seja mais importante que o próprio equipamento (considerando uma arma de qualidade internacional). Certamente, o bom condicionamento físico contribuirá para isso. Por exemplo, atirar sob pressão faz com que o coração bata mais rápido por causa da tensão adicional imposta ao corpo. Como a frequência cardíaca aumenta, o mesmo ocorre com a respiração. Frequências respiratórias e cardíacas elevadas são contraproducentes para se atingir o máximo desempenho no tiro com armas curtas e longas. Assim, um policial em boas condições físicas pode suportar mais estresse durante uma ocorrência e/ou manter certo nível de estabilidade mental e corporal capazes de impedir a deterioração de seu desempenho. E, ainda, um policial bem preparado pode se recuperar do esforço e estar em condições de enfrentar o perigo novamente.

A manutenção da saúde física também encoraja a busca por padrões saudáveis de alimentação e descanso. Nutrição e exercícios físicos apropriados ajudam no desenvolvimento de policiais de alto rendimento, minimizam lesões e maximizam o alerta mental – características que criminosos preferem evitar. Tudo isso tem outro benefício: é uma investida contra o estresse, a desmotivação e a depressão. E isso é muito importante considerando que o estresse, o estresse pós-traumático e a

depressão podem conduzir policiais ao suicídio. A sobrevivência policial também está relacionada **COM A CAPACIDADE DO POLICIAL DE SUPERAR O DESEJO DE TIRAR A PRÓPRIA VIDA**.

Portanto o bom condicionamento físico e mental protege o policial e a equipe da qual ele faz parte. Protege a instituição policial que ele representa e a sociedade que ele cuida.

Por outro lado, alguns policiais levam o condicionamento físico ao extremo e usam drogas ilegais para melhorar o desempenho, como os esteroides anabólicos. Sabe-se que o uso dessas substâncias implica em sério risco para a saúde, tais como: aumento no nível do colesterol, pressão arterial elevada, danos no fígado e coração, câncer, dentre outros. Essas drogas também criam problemas psiquiátricos, como agressividade, comportamento violento, agitação motora e episódios maníacos. A interrupção repentina do uso de esteroides pode produzir depressão, fadiga, insônia, dores musculares e outras ocorrências. Tudo o que um policial bem condicionado física e mentalmente deve evitar.

O que se pode fazer durante o expediente interno

Apesar das exigências físicas, a atividade policial também possui um momento evidentemente sedentário. Muitos profissionais passam bom tempo realizando tarefas administrativas em suas instituições. E não só a gestão interna, mas o próprio trabalho operacional exige algum nível de preparação e coleta de dados. Dependendo da jornada de trabalho e da escala de plantão, é possível que muitos policiais permaneçam sedentários. Por exemplo, um policial que trabalhe em regime de plantão de 24 horas, certamente ficará sentado a maior parte do tempo. Um policial designado para o patrulhamento permanecerá horas sentado dentro de uma viatura. Isso sem contar os profissionais que realizam trabalhos de inteligência policial e serviços de polícia administrativa.

Ainda que pratiquem alguma atividade física ou estejam em boa forma física, o cumprimento de expediente interno e sua característica sedentária são prejudiciais à saúde.

Um estudo da British Heart Foundation (BHF) demonstrou que permanecer sentado por muito tempo diminui o metabolismo e afeta a forma como o corpo controla os níveis de açúcar, a pressão sanguínea e a queima de gordura.

Mesmo entre aqueles que consideram levar um estilo de vida saudável, como os que usam uma bicicleta para ir ao trabalho, foi identificado o efeito negativo de passar longos períodos sentado. Considerando que a tecnologia (computadores, internet, CFTV, tablets, smartphones, etc.) tem sido incorporada intensamente ao trabalho policial, é de se esperar que se passe muito tempo sentado.

Assim, é importante reestabelecer formas antigas para lidar com esse novo comportamento, como ficar de pé ao falar no telefone, por exemplo. Assim, o policial deve utilizar a escada em vez do elevador, mesmo que esteja carregando algum peso; não almoçar na mesa do trabalho; realizar uma pausa no uso do computador a cada 30 minutos; ir até a mesa do colega em vez de usar o telefone ou enviar um e-mail. Essas são algumas medidas que podem ser incorporadas no serviço administrativo, mesmo que o policial se considere em plena forma física.

A importância da iniciativa institucional

A organização policial pode desempenhar um papel extremamente importante na introdução e continuidade de um programa de treinamento físico relacionado com a tarefa policial. Cada instituição deve dar o primeiro passo para desenvolver um programa que atenda às necessidades de seus policiais, comprometendo-se com um quadro de homens e mulheres bem condicionados, para que possam agregar a energia e a resistência física no uso diferenciado da força, já que isso significa a diferença entre a vida e a morte.

Um programa de treinamento físico institucional pode ser um dos fatores mais benéficos na vida de um policial, já que melhora sua saúde, seu humor e sua autoestima, bem como suas chances de sobrevivência quando está na rua e diante do perigo. Ele também irá ajudar o funcionário a ter mais confiança em si mesmo, reforçando o seu moral. Com o tempo, o policial perceberá os aspectos positivos do

próprio programa, o que pode motivar outros colegas, criando um círculo vicioso positivo para a instituição e seus membros.

Mas a iniciativa institucional deve compreender a oferta de condições verdadeiras para que o policial possa se sentir motivado a participar do programa. A política institucional deve considerar o tempo gasto pelo policial para se deslocar até o centro de treinamento e o tempo necessário para o desenvolvimento de um programa adequado de condicionamento físico. Programas institucionais que computam o tempo de deslocamento como tempo de atividade física são embustes que não atingem o verdadeiro objetivo, uma vez que os policiais, principalmente nos grandes e médios centros urbanos, não conseguem sequer chegar ao centro de treinamento no tempo disponível. Deve incluir, também, um protocolo de avaliações médica, nutricional e de desempenho do policial (por meio de testes de aptidão física regulares e sérios).

E agora?

> Agora você pode realizar um pequeno experimento. Se você está machucado ou possui algum problema de saúde que o impeça de realizar a experiência, fique onde está! Se o momento não for adequado, realize o teste em outra ocasião, mas não deixe de experimentar.
>
> Isto é o que você tem que fazer: completar 40 flexões de braços. É isso mesmo! Pare de ler, levante-se da cadeira e faça 40 flexões. Se não consegue fazer as 40, faça 20. Se não aguenta realizar 20 flexões, faça 15. Se não conseguir, faça 10. Se você não puder fazer isso, apenas deite-se no chão e o empurre uma vez.
>
> Eu acabei de fazer minhas 40 repetições. Parei de digitar, apoiei-me no chão e fiz 40 flexões de braços. E você? Ficou sentado pensando: "Eu não vou fazer isso!" ou "Amanhã eu faço!" Ou fez o experimento?

Espera-se que o leitor tenha escolhido a última opção, porque isso foi um teste a respeito do seu estado psicológico, do seu desejo de vencer e de seu

condicionamento físico, os primeiros fatores discutidos neste livro. Um teste para verificar seu desejo em incorporar na sua vida algo que acabou de ler; para converter teoria em prática; pensamentos em ações. Contudo se não fez ou não conseguiu fazer o exercício, deve perguntar a si mesmo: **POR QUÊ?**

Finalmente, o policial deve checar seu estado mental. Sua atitude em relação a sua condição física deve ser semelhante à sua atitude relativa à sua segurança pessoal. Ele deve ser vigilante sobre sua segurança tanto quanto sobre seu condicionamento físico porque ambas estão intimamente conectadas. Quanto mais velho o policial fica, mais precisa se esforçar para manter a saúde e o condicionamento físico. Então ele deve usar sua força de vontade para manter o comprometimento diário com uma dieta saudável e a prática de exercícios físicos consistentes. Assim, o policial vai se sentir melhor, parecer melhor, e mais importante, vai ter um desempenho melhor. Ele terá a confiança para dizer àquele delinquente de 17 anos que o desobedeceu e fugiu: "Não adianta correr que eu te pego!" Também será capaz de observar suspeitos e criminosos, conhecendo sua própria capacidade de resistir, lutar e vencer o confronto, caso seja atacado por um deles.

O sacrifício, a dedicação e o trabalho necessários para o policial se tornar um sobrevivente são de extrema importância. Um policial que deseja se tornar um sobrevivente deve priorizar seu condicionamento mental e físico para proporcionar o melhor desempenho sob uma variedade de condições. Recomenda-se, portanto, que ele inicie um programa de treinamento que inclua os componentes descritos neste capítulo para maximizar sua força e minimizar seus pontos fracos.

Então quais são os objetivos de treinamento: melhorar a autoestima? Diminuir os níveis de estresse? Aprimorar o condicionamento físico geral? Se prevenir do crime e da violência? Estar mental e tecnicamente apto para usar a força física ou a força letal se a vida estiver em risco? Deve-se pensar e deixar claro o objetivo que o policial pretende atingir como resultado do seu treino. Ele pode fazer uma lista de atividades e exercícios que, se realizadas de maneira habitual, produzirão os resultados desejados.

Mas se o policial não fizer alguma dessas coisas, ele precisa se perguntar novamente: **POR QUÊ?**

Conclusão

Um policial deve estar em sua melhor forma física no decorrer de sua carreira, até porque isso é um requisito exigido desde o primeiro dia de treinamento em seu curso de formação. O problema é que muitos policiais desistem de manter um ótimo nível de condicionamento físico e mental. E as desculpas são várias: falta de tempo e dinheiro, rotina, falta de força de vontade e entusiasmo, cansaço, etc.

Um policial deve ser capaz de proteger a comunidade como dever de juramento, bem como (e acima de tudo) de se proteger e resistir às dificuldades impostas pelas circunstâncias e pelos criminosos. Se ele não estiver em ótima forma física não será capaz de lidar com muitas situações, tais como perseguir a pé um suspeito de ter cometido um crime. Se esse suspeito for alcançado, o policial terá que restringir os movimentos dele. Desse modo, o policial não só terá que usar a força física, mas também ser capaz de suportar o perigo e o estresse da situação por mais tempo.

Quando um cidadão observa um policial, esse policial simboliza toda a corporação. Um profissional em ótima forma física pode enviar a mensagem certa para a comunidade, o que inclui os criminosos. O retrato do policial sedentário, com sobrepeso e desleixado, pode se tornar comum se programas adequados para salientar a importância da atividade física (ao longo da carreira) não forem aplicados com profissionalismo.

A aptidão física é um problema nacional. Certamente, a maioria dos brasileiros não possui uma vida saudável. E isso se torna preocupante quando um desses brasileiros é um policial. Em razão do trabalho mental e fisicamente extenuante, é fundamental que ele esteja em plena forma física, a fim de realizar seu trabalho no auge de sua capacidade. Sua forma física é essencial para garantir a segurança das pessoas, dos colegas, e mais importante, a sua própria. Em outras palavras, durante um confronto físico com um criminoso, o policial tem que ser capaz de subjugá-lo. Por isso, o condicionamento físico é parte importante da sobrevivência policial.

A aptidão física é importante também por duas razões: a primeira possui relação com o aspecto do trabalho, e a segunda tem relação com a longevidade com

saúde. Existe uma grande diferença entre a expectativa de vida da população e da comunidade policial.

De acordo com a Tábua Completa de Mortalidade, publicada pelo IBGE em 2014, a expectativa de vida do brasileiro é de **74,9 ANOS** de idade. Já para o policial brasileiro, **ESSA EXPECTATIVA DE VIDA CAI PARA 54 ANOS DE IDADE**, pois é o que informa o Policial Rodoviário Federal e mestre em Ciências da Saúde Edson Silva, no artigo denominado *Policiamento rodoviário federal: atividade estressante, insalubre, de risco ou todas?*

Provavelmente, isso se deve ao estilo de vida precário associado a aspectos típicos do trabalho (baixa autoestima; depressão; estresse elevado; neurose; horários irregulares de trabalho, descanso e convívio familiar; curtos períodos para as refeições; porte de equipamentos pessoais; plantões noturnos; exposição ao frio, sol, chuva, etc.).

Relembrando a instrutora de treinamento físico da Academia do FBI, Patti Ebling, em seu artigo *Physical fitness in law enforcement: follow the yellow brick road*: "Como profissão, a atividade policial se destaca por ter a maior taxa de doenças cardíacas, diabetes e suicídio entre 149 outras profissões".

Assim, **UM POLICIAL MENTAL E FISICAMENTE BEM CONDICIONADO É UM POLICIAL MELHOR, POIS TRABALHA MELHOR E SE SENTE MELHOR.** Isso reduz as licenças médicas, as lesões decorridas do trabalho, o estresse, a incidência de outras doenças e a morte prematura (por doença ou violência).