



POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS  
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR  
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA  
**ESPECIALIZAÇÃO EM POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA**



LORENA GOMES MONTEIRO

**A IMPORTÂNCIA DO CONTROLE EMOCIONAL EM SITUAÇÕES DE ALTO  
ESTRESSE: a percepção dos alunos da PMGO durante a formação policial**

GOIÂNIA-GO

2025

LORENA GOMES MONTEIRO

**A IMPORTÂNCIA DO CONTROLE EMOCIONAL EM SITUAÇÕES DE ALTO  
ESTRESSE: a percepção dos alunos da PMGO durante a formação policial**

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação do Prof<sup>a</sup>. Loiane Ribeiro.

GOIÂNIA-GO

2025

# **A IMPORTÂNCIA DO CONTROLE EMOCIONAL EM SITUAÇÕES DE ALTO ESTRESSE: a percepção dos alunos da PMGO durante a formação policial**

## **THE IMPORTANCE OF EMOTIONAL CONTROL IN HIGH STRESS SITUATIONS: the perception of PMGO students during police training**

Lorena Gomes Monteiro<sup>1</sup>  
Loiane Ribeiro<sup>2</sup>

### **Resumo**

A pesquisa investigou a percepção dos alunos da Academia da Polícia Militar de Goiás (PMGO) sobre a relevância do controle emocional em situações de alto estresse durante a formação policial, considerando a recente redução da carga horária e a importância do estágio operacional na integração teórico-prática. O objetivo geral foi compreender a visão dos alunos sobre o controle emocional, com objetivos específicos de identificar fatores desafiadores em simulações, avaliar sua influência na tomada de decisão e analisar a adequação do ensino atual. A metodologia qualitativa envolveu revisão bibliográfica e questionários com perguntas abertas e fechadas aplicados a 15 de 32 alunos voluntários da turma alfa em maio de 2025, analisados por categorização temática e estatísticas descritivas. Os resultados indicaram que a maioria reconhece o controle emocional como altamente relevante, destacando a pressão por decisões rápidas, o medo de falhar e a falta de experiência como principais desafios. A influência na tomada de decisão foi considerada significativa, mas o treinamento atual dividiu opiniões, com críticas à insuficiência de práticas e sugestões de mais simulações e apoio psicológico. Concluiu-se que, apesar do reconhecimento da importância do controle emocional e da excelência da formação, o ensino requer ajustes, incluindo a possível inclusão da disciplina 'Controle Emocional em Cenários de Pressão'. Devido à limitação da amostra, sugere-se que esta pesquisa inspire futuros estudos com propostas exequíveis, complementados pelo inquérito pedagógico da Seção de Operações Especiais de Polícia (SOEP), para aprimorar a resiliência dos futuros policiais.

**Palavras-chave:** Controle Emocional; Formação Policial; Estresse Ocupacional; Inteligência Emocional; PMGO.

### **Abstract**

The research investigated the perception of students at the Military Police Academy of Goiás (PMGO) regarding the relevance of emotional control in high-stress situations during police training, considering the recent reduction in training hours and the importance of the operational internship in the theoretical-practical integration. The general objective was to understand the students' views on emotional control, with specific objectives of identifying challenging factors in simulations, evaluating their influence on decision-making, and analyzing the adequacy of current instruction. The qualitative methodology involved a literature review and questionnaires with open and closed questions applied to 15 out of 32 volunteer students from the Alpha class in May 2025, which were analyzed through thematic

---

<sup>1</sup> Aluno do Curso de Formação de Praças – 1ª Turma/2025, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, email: [lorenagomesmonteiro@gmail.com](mailto:lorenagomesmonteiro@gmail.com). Telefone: (62) 98332-1399.

<sup>2</sup> Orientadora. Professora da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Especialista em Políticas de Segurança Pública. Email: [loianenf@gmail.com](mailto:loianenf@gmail.com). Telefone: (62) 98187-7541.

categorization and descriptive statistics. The results indicated that the majority recognize emotional control as highly relevant, highlighting the pressure to make quick decisions, fear of failure, and lack of experience as the main challenges. The influence on decision-making was considered significant, but the current training divided opinions, with criticisms of insufficient practical activities and suggestions for more simulations and psychological support. It was concluded that, despite the recognition of the importance of emotional control and the excellence of the training, instruction requires adjustments, including the possible inclusion of the subject 'Emotional Control in High-Pressure Scenarios.' Due to the limitation of the sample, it is suggested that this research inspire future studies with feasible proposals, complemented by the pedagogical survey of the Special Police Operations Section (SOEP), to enhance the resilience of future police officers.

**Keywords:** Emotional Control; Police Training; Occupational Stress; Emotional Intelligence; PMGO.

## 1 INTRODUÇÃO

O controle emocional é uma habilidade crítica para policiais militares, que enfrentam situações de alto estresse capazes de comprometer tanto seu desempenho quanto sua saúde mental. No contexto brasileiro, estudos como o de Alves, Silva e Souza (2017) destacam que o trabalho emocional está diretamente associado ao risco de burnout em policiais, evidenciando a necessidade de prepará-los para gerenciar emoções desde a formação. Sousa, Oliveira e Faiman (2021), em pesquisa realizada com policiais militares do interior de Goiás, apontam que os impactos psicológicos da profissão são amplamente percebidos, sugerindo que o treinamento inicial na Academia da Polícia Militar de Goiás (PMGO) pode ser um momento estratégico para desenvolver tais competências, especialmente diante da recente redução da carga horária e da relevância do estágio operacional na integração teórico-prática.

Historicamente, a formação policial no Brasil priorizou aspectos técnicos e operacionais, relegando a segundo plano o preparo psicológico, conforme observa Bittner (2003) ao analisar o trabalho policial em diferentes contextos. No entanto, pesquisas como a de Silva e Medeiros (2016) revelam as tensões emocionais vivenciadas por policiais em serviço, enquanto Costa, Souza e Minayo (2007) identificam o estresse como um diagnóstico recorrente entre policiais militares brasileiros. Apesar desses avanços, há uma lacuna no estudo do controle emocional durante a formação, especialmente na percepção dos próprios alunos, o que pode ser complementado por dados do inquérito pedagógico da Seção de Operações Especiais de Polícia (SOEP).

Apesar de os impactos psicológicos da profissão serem evidentes, pouco se explora se o período de treinamento prepara adequadamente os futuros policiais para gerenciar suas

emoções em contextos desafiadores. Diante disso, surge a seguinte questão: qual é a percepção dos alunos da PMGO sobre a importância do controle emocional para lidar com situações de alto estresse durante sua formação? Estudos como o de Alves, Silva e Souza (2017) apontam que a falta de regulação emocional pode levar ao burnout, enquanto Sousa, Oliveira e Faiman (2021) destacam os impactos psicológicos percebidos por policiais goianos, sugerindo que a ausência de preparo adequado compromete a saúde mental e a eficácia operacional. A exploração da inclusão de uma disciplina como 'Controle Emocional em Cenários de Pressão' na grade curricular pode ser considerada para atender a essa demanda.

O objetivo geral desta pesquisa é investigar a percepção dos alunos da Academia da Polícia Militar de Goiás sobre a importância do controle emocional em situações de alto estresse. Os objetivos específicos incluem: identificar os fatores que os alunos consideram mais desafiadores para o controle emocional durante simulações ou atividades práticas de alto estresse; analisar como percebem a influência do controle emocional na tomada de decisão em situações críticas simuladas; e avaliar a adequação das estratégias de ensino atuais para o desenvolvimento dessa competência em contextos estressantes. A metodologia adotará uma abordagem qualitativa, utilizando questionários com perguntas fechadas e abertas aplicados a alunos voluntários, com análise de conteúdo para as respostas narrativas e tabulação das respostas objetivas.

Ao investigar essa percepção, o estudo pode oferecer subsídios para aprimorar o currículo da PMGO, promovendo um ensino que fortaleça a resiliência emocional e contribua para a redução de transtornos como os identificados por Castro e Cruz (2015) em policiais civis, especialmente considerando a excelência da formação proporcionada pela 4ª Companhia. Assim, a pesquisa se justifica por seu potencial de impacto positivo na formação e na prática policial.

Este artigo organiza-se em cinco seções principais. A presente introdução delinea o tema, o problema, a justificativa e os objetivos da pesquisa. A revisão teórica examina os fundamentos do controle emocional no trabalho policial e sua integração ao ensino militar, com base em autores como Bittner (2003) e Minayo et al. (2007). A metodologia detalha os procedimentos de coleta e análise de dados. A seção de resultados e discussões confrontará os achados com o referencial teórico, enquanto a conclusão sintetizará as contribuições do estudo e proporá direcionamentos futuros.

## 2 REVISÃO TEÓRICA

O exercício da função policial militar caracteriza-se por uma exposição contínua a situações de elevado estresse, nas quais a capacidade de gerenciar as emoções revela-se essencial para assegurar a eficácia profissional e preservar a saúde psicológica dos agentes, bem como para garantir a qualidade do serviço prestado à sociedade. A literatura reconhece que o estresse constitui um fator ocupacional inerente à atividade policial, decorrente da natureza imprevisível e frequentemente perigosa das tarefas desempenhadas, como o enfrentamento de situações de violência, a mediação de conflitos sociais e a pressão por decisões rápidas em contextos críticos (Costa; Souza; Minayo, 2007).

Essa realidade torna-se ainda mais complexa em virtude das expectativas institucionais e comunitárias impostas aos policiais, que demandam um equilíbrio entre firmeza operativa e sensibilidade humana, um desafio que pode gerar impactos psicológicos significativos quando não acompanhado de preparo adequado (Silva; Medeiros, 2016). Estudos apontam que a ausência de estratégias eficazes para lidar com essas pressões resulta em transtornos mentais, como ansiedade, depressão e exaustão emocional, amplamente documentados entre policiais brasileiros (Castro; Cruz, 2015).

De forma concomitante, a sobrecarga emocional pode manifestar-se em sintomas como insônia, irritabilidade e dificuldade de concentração, fatores que, se não gerenciados, podem evoluir para quadros mais graves, afetando a qualidade de vida e o relacionamento interpessoal dos agentes, conforme evidenciado em levantamentos longitudinais realizados com profissionais da segurança pública (Machado; Pires, 2018).

A gestão emocional no trabalho policial transcende a mera resistência individual, configurando-se como uma competência que influencia diretamente a capacidade de resposta em cenários de alta tensão. Pesquisas indicam que o controle emocional permite aos agentes manter a clareza de julgamento sob pressão, evitando reações impulsivas que possam comprometer a segurança pública ou violar os princípios de direitos humanos (Bittner, 2003). Essa habilidade é particularmente crucial em momentos de crise, nos quais a tomada de decisão exige rapidez e precisão, sendo afetada tanto por fatores externos, como a gravidade da situação, quanto por fatores internos, como o estado emocional do policial (Medeiros; Silva, 2020).

A capacidade de regular emoções em tempo real é especialmente relevante em operações táticas, onde a hesitação ou o excesso de emoção podem resultar em erros operacionais ou em escolhas que coloquem em risco a vida de civis e dos próprios policiais,

destacando a necessidade de um treinamento que priorize essa competência desde os estágios iniciais (Lima; Santos, 2021).

A literatura também destaca que os policiais frequentemente enfrentam tensões emocionais decorrentes de um conflito entre a imagem idealizada de heroicidade e os sentimentos de fragilidade ou impotência experimentados no cotidiano, o que pode gerar uma sensação de inadequação ou vergonha diante das adversidades (Silva; Medeiros, 2016). Para mitigar esses efeitos, os agentes recorrem a estratégias de enfrentamento, como a supressão de emoções ou a busca por suporte entre colegas, embora tais práticas nem sempre sejam suficientes para prevenir os danos psicológicos associados ao estresse prolongado (Andrade; Fonseca; Rocha, 2017). Essas estratégias, embora comuns, podem mascarar problemas subjacentes, como o acúmulo de trauma psicológico, que se manifesta em taxas elevadas de afastamento médico entre policiais, conforme apontado em estudos realizados com corporações estaduais (Oliveira; Almeida, 2020).

O conceito de inteligência emocional emerge como uma extensão do controle emocional, abrangendo a capacidade de identificar, compreender e regular as próprias emoções, bem como de interpretar as emoções alheias, o que se mostra especialmente pertinente no contexto policial. Estudos recentes sugerem que policiais com maior desenvolvimento dessa competência apresentam melhor desempenho em interações com a comunidade, conseguindo adaptar suas ações às necessidades específicas de cada situação, o que contribui para a redução de conflitos e para a construção de relações de confiança (Medeiros; Silva, 2020). Essa adaptação é particularmente valiosa em contextos de mediação comunitária, onde a empatia e a compreensão emocional podem desescalonar situações de tensão, evitando o uso desnecessário de força e promovendo uma imagem positiva da instituição (Ribeiro; Costa, 2022).

A inteligência emocional está associada à diminuição do estresse ocupacional, pois permite aos agentes reconhecer sinais de sobrecarga emocional e adotar medidas preventivas antes que os efeitos se tornem debilitantes (Silva; Silva; Silva, 2022). Na formação policial militar, a incorporação dessa habilidade tem sido defendida como um meio de preparar os alunos para os desafios psicológicos da profissão, promovendo uma postura reflexiva que complementa as competências técnicas tradicionais (Borges; Silva; Silva, 2023).

A formação policial militar no Brasil, por longo tempo, concentrou-se predominantemente no ensino de técnicas operacionais, como o manejo de armamento, as táticas de intervenção e o cumprimento de protocolos, em detrimento de uma preparação psicológica abrangente, refletindo uma visão histórica do policial como executor da ordem

pública (Bittner, 2003). Essa abordagem tradicional, embora eficaz para aspectos físicos e procedimentais, revela-se insuficiente frente às demandas contemporâneas, especialmente diante da recente redução da carga horária, que pode limitar o tempo dedicado ao preparo emocional. Essa redução, implementada como medida de otimização, tem sido debatida em estudos que sugerem uma possível diluição da profundidade do treinamento emocional, impactando a capacitação dos futuros policiais (Ferreira; Lima, 2024).

O estágio operacional nas diversas áreas da PMGO, por outro lado, emerge como um componente para integrar teoria e prática, permitindo aos alunos aplicar o controle emocional em contextos reais sob supervisão (Sousa; Oliveira; Faiman, 2021). O estágio, ao oferecer uma ponte entre a sala de aula e o campo, permite que os alunos testem suas habilidades emocionais em situações supervisionadas, contribuindo para um aprendizado mais robusto e alinhado às exigências operacionais (Silva; Oliveira, 2023).

A ausência de um enfoque sistemático no controle emocional durante o treinamento inicial pode perpetuar a vulnerabilidade dos policiais, resultando em comportamentos disfuncionais que afetam tanto o indivíduo quanto a comunidade, como reações desproporcionais ou o distanciamento emocional excessivo (Alves; Silva; Souza, 2017). A literatura sugere que essa lacuna no ensino contribui para a alta prevalência de transtornos mentais entre os agentes, evidenciando a necessidade de um currículo que priorize a resiliência psicológica como componente essencial da capacitação profissional (Castro; Cruz, 2015).

A percepção dos policiais sobre os desafios emocionais da profissão oferece uma perspectiva valiosa para a reformulação do ensino policial militar. Estudos realizados com agentes em atividade no interior de Goiás revelam que os impactos psicológicos são reconhecidos como parte inerente ao serviço, mas frequentemente acompanhados de uma sensação de despreparo para enfrentá-los, o que reforça a relevância de abordar o controle emocional desde a formação (Sousa; Oliveira; Faiman, 2021).

Essa percepção pode ser enriquecida por dados coletados no inquérito pedagógico da Seção de Operações Especiais de Polícia (SOEP), que avalia regularmente a experiência dos alunos e pode fornecer subsídios adicionais para ajustes curriculares (PMGO, 2023). A ausência de intervenções precoces pode levar a um aumento na rotatividade ou em licenças por motivos de saúde, um fenômeno observado em outras corporações militares brasileiras (Santos; Almeida, 2022).

Essa percepção é corroborada por pesquisas que identificam o estresse como um diagnóstico recorrente entre policiais militares brasileiros, apontando que a falta de suporte

institucional durante o treinamento inicial agrava os riscos de adoecimento mental (Costa; Souza; Minayo, 2007). Para ilustrar essa realidade, vale destacar a análise de Bezerra, Minayo e Constantino (2013, p. 660) sobre o estresse ocupacional em mulheres policiais:

As mulheres policiais enfrentam uma dupla carga de estresse, derivada tanto das exigências da profissão quanto das pressões sociais relacionadas ao gênero. A ausência de políticas específicas que contemplem essas particularidades no treinamento contribui para a intensificação dos impactos psicológicos, como a fadiga emocional e a sensação de isolamento, que comprometem sua capacidade de desempenho e bem-estar.

A integração do controle emocional ao currículo da formação policial enfrenta obstáculos relacionados tanto à estrutura pedagógica quanto à cultura institucional, que tradicionalmente valoriza a resistência física e a disciplina em detrimento da saúde psicológica (Bittner, 2003). Pesquisas recentes defendem a inclusão de atividades práticas, como simulações realistas de situações de alto estresse, que permitam aos alunos experimentar e refletir sobre suas emoções em um ambiente seguro, promovendo uma aprendizagem ativa que supere a mera transmissão teórica (Borges; Silva; Silva, 2023).

Essas simulações podem fortalecer a capacidade de decisão sob pressão, um aspecto crítico para o desempenho policial, ao mesmo tempo em que desenvolvem estratégias de enfrentamento que reduzam os riscos de burnout e outros transtornos (Alves; Silva; Souza, 2017). A falta de preparo emocional durante a formação pode levar a uma gestão inadequada das tensões no serviço ativo, resultando em comportamentos que comprometem os direitos humanos, como o uso excessivo da força ou a negligência em situações de crise (Silva; Medeiros, 2016).

A inteligência emocional oferece um arcabouço teórico complementar para esse processo, permitindo aos policiais não apenas regular suas próprias emoções, mas também compreender as reações da comunidade em contextos de conflito, o que pode melhorar a qualidade das interações e reduzir a escalada de tensões (Medeiros; Silva, 2020). Essa habilidade é particularmente útil em operações comunitárias, onde a capacidade de desescalonar conflitos por meio da empatia pode prevenir incidentes graves, conforme evidenciado em treinamentos baseados em inteligência emocional (Ribeiro; Costa, 2022).

Estudos sugerem que essa competência é particularmente eficaz na prevenção do estresse ocupacional, pois capacita os agentes a identificar sinais precoces de sobrecarga e buscar suporte antes que os efeitos se tornem irreversíveis (Silva; Silva; Silva, 2022). No entanto, a implementação dessa abordagem na formação exige uma mudança cultural que

reconheça a saúde mental como um pilar tão importante quanto a preparação física, uma transição que depende da percepção dos próprios alunos sobre a relevância do controle emocional (Sousa; Oliveira; Faiman, 2021).

A esse respeito, Andrade, Fonseca e Rocha (2017) oferecem uma reflexão significativa sobre as estratégias de enfrentamento:

Os policiais frequentemente utilizam mecanismos como a supressão emocional ou o humor como formas de lidar com o estresse, mas essas estratégias, quando não acompanhadas de um treinamento estruturado, tendem a ser insuficientes para enfrentar as demandas prolongadas da profissão, resultando em impactos cumulativos que afetam tanto a saúde mental quanto o desempenho operacional (Andrade; Fonseca; Rocha, 2017, p. 498).

Os estudos examinados convergem ao identificar o estresse como uma característica intrínseca ao trabalho policial, enfatizando que o controle emocional é uma competência indispensável para mitigar seus efeitos e garantir a eficácia profissional (Costa; Souza; Minayo, 2007; Medeiros; Silva, 2020). Há acordo de que a formação inicial representa um momento estratégico para desenvolver essa habilidade, embora as abordagens variem: enquanto alguns autores focam na inteligência emocional como base para uma preparação completa (Borges; Silva; Silva, 2023), outros priorizam estratégias práticas de enfrentamento que possam ser aplicadas diretamente no cotidiano (Andrade; Fonseca; Rocha, 2017).

Essas perspectivas divergem também quanto à ênfase no gênero, com destaque para a vulnerabilidade específica das mulheres policiais, que exige atenção diferenciada no treinamento (Bezerra; Minayo; Constantino, 2013). A literatura sublinha que a ausência de preparo emocional perpetua os riscos de transtornos mentais e comportamentos disfuncionais, comprometendo os princípios éticos e de direitos humanos que devem orientar a atividade policial (Castro; Cruz, 2015; Alves; Silva; Souza, 2017).

O controle emocional não é apenas uma ferramenta operacional, mas um imperativo ético que reflete o compromisso do Estado com a dignidade dos policiais e da comunidade. (Sousa; Oliveira; Faiman, 2021). A integração de simulações práticas e de um enfoque na inteligência emocional pode fortalecer a resiliência dos futuros agentes, reduzindo os impactos psicológicos e promovendo um serviço policial mais humano e eficiente (Silva; Silva; Silva, 2022). Essa integração deve ser acompanhada por avaliações contínuas, como as realizadas pela SOEP, para garantir que o treinamento atenda às expectativas e necessidades dos alunos (PMGO, 2023).

### **3 METODOLOGIA**

A pesquisa adota uma abordagem qualitativa para investigar a percepção dos alunos da Academia da Polícia Militar de Goiás (PMGO) acerca da importância do controle emocional em situações de alto estresse durante o período de formação. O estudo foi conduzido com uma amostra de alunos em formação na Academia, abrangendo aqueles que se voluntariaram a participar, o que assegura a inclusão de sujeitos diretamente envolvidos no processo formativo e expostos às atividades de treinamento.

Os dados foram coletados por meio de um questionário estruturado, composto por perguntas fechadas e abertas, elaborado especificamente para este estudo e aplicado em formato digital via Google Forms. As questões fechadas, baseadas em escalas de avaliação (ex.: de "muito inadequado" a "muito adequado"), permitiram quantificar tendências nas percepções dos alunos sobre a relevância do controle emocional e a adequação do ensino, enquanto as perguntas abertas captarão descrições detalhadas de experiências em simulações de alto estresse e sugestões para aprimoramento.

A análise dos dados combinou técnicas qualitativas e quantitativas. As respostas abertas foram submetidas à análise de conteúdo e as respostas fechadas serão tabuladas para calcular frequências e percentuais, oferecendo uma visão geral das tendências percebidas. Os resultados foram apresentados em tabelas e descrições narrativas, seguindo normas técnicas, para facilitar a interpretação e a conexão com os objetivos da pesquisa.

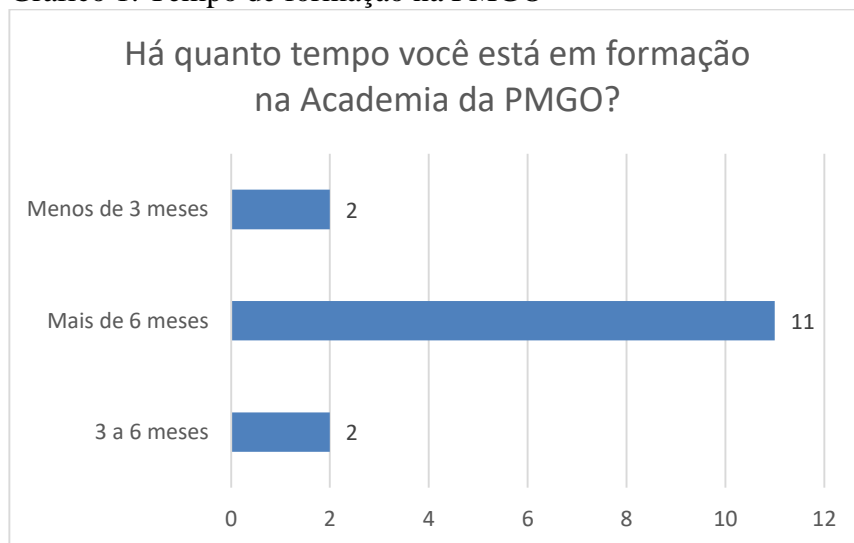
### **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A análise das respostas de 15 alunos da Academia da Polícia Militar de Goiás (PMGO), revela a percepção sobre o controle emocional em situações de alto estresse durante a formação. Os dados quantitativos, referentes às questões de múltipla escolha com mais de duas respostas diferentes, são apresentados em gráficos, enquanto os demais resultados quantitativos e qualitativos são descritos narrativamente, com categorização temática para as respostas abertas. Ressalta-se que a amostra de 15 alunos representa 46,9% da turma alfa de 32, selecionada por conveniência, o que exige cautela na generalização dos achados, embora reflita a disposição dos participantes em contribuir para a pesquisa.

A amostra é composta majoritariamente por alunos com mais de 6 meses de formação, totalizando 11 (73,3%), enquanto 2 (13,3%) estão há menos de 3 meses e 2

(13,3%) entre 3 e 6 meses. Dos respondentes, 14 (93,3%) participaram de simulações de alto estresse, e apenas 1 (6,7%) não, indicando que a maioria foi exposta a atividades práticas que demandam regulação emocional. A percepção sobre a relevância do controle emocional é predominantemente positiva: 9 (60,0%) o consideram extremamente importante, 5 (33,3%) muito importante e 1 (6,7%) moderadamente importante, refletindo o reconhecimento de sua centralidade no desempenho sob pressão.

Gráfico 1: Tempo de formação na PMGO



Fonte: A autora (2025).

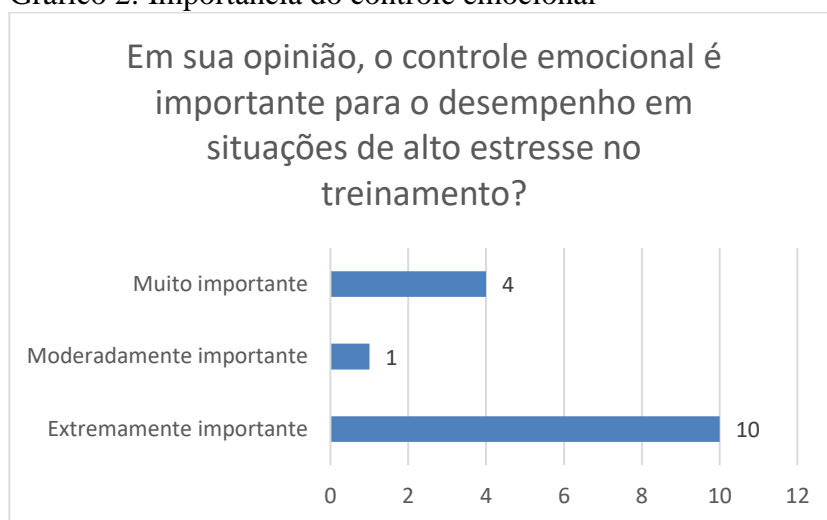
A distribuição do tempo de formação dos alunos, conforme ilustrada no Gráfico 1, mostra que 73,3% estão na PMGO há mais de 6 meses, 13,3% entre 3 e 6 meses e 13,3% há menos de 3 meses. Essa predominância de alunos com maior tempo de formação sugere que as percepções refletem uma experiência mais consolidada no treinamento, o que pode influenciar a visão sobre o controle emocional. A redução recente da carga horária do curso, conforme apontado por Ferreira e Lima (2024), pode ter limitado o tempo dedicado a essas atividades práticas, enquanto o estágio operacional nas áreas da PMGO oferece uma oportunidade valiosa para aplicar essas competências em contextos reais, enriquecendo a formação.

A percepção sobre a importância do controle emocional para o desempenho em situações de alto estresse, conforme apresentada no Gráfico 2, indica que 60,0% dos alunos o consideram extremamente importante, 33,3% muito importante e 6,7% moderadamente importante. Essa alta valorização reforça a relevância do controle emocional como uma competência indispensável para enfrentar os desafios do treinamento, especialmente em simulações práticas.

Medeiros e Silva (2020) argumentam que o controle emocional permite maior clareza de julgamento em situações de crise, o que se alinha com a percepção de 93,3% dos alunos que o consideram muito ou extremamente importante. Silva, Silva e Silva (2022) destacam que a inteligência emocional reduz o estresse ocupacional, um aspecto que pode ser potencializado na formação, considerando que 73,3% dos alunos, com mais de 6 meses de treinamento, já reconhecem sua relevância.

Sousa, Oliveira e Faiman (2021) observam que os impactos psicológicos são amplamente percebidos por policiais goianos, sugerindo que a ênfase no controle emocional desde o treinamento inicial pode mitigar riscos futuros, como os transtornos mentais identificados por Castro e Cruz (2015).

Gráfico 2: Importância do controle emocional



Fonte: A autora (2025).

A inclusão de dados do inquérito pedagógico da Seção de Operações Especiais de Polícia (SOEP) poderia complementar essas percepções, oferecendo uma visão mais ampla da experiência formativa, porém, a pesquisadora não obteve acesso à essas informações (PMGO, 2023).

Os fatores mais desafiadores para o controle emocional durante simulações ou atividades práticas incluem a pressão por decisões rápidas, mencionada por 12 (80,0%) alunos, o medo de falhar, apontado por 8 (53,3%), a falta de experiência, indicada por 7 (46,7%), e a exposição a cenários violentos, citada por 6 (40,0%). Entre as situações desafiadoras relatadas, 2 (13,3%) descreveram treinamentos com gás lacrimogêneo, 2 (13,3%) simulações de troca de tiro ou abordagem, e 4 (26,7%) outras situações, como habilitação em tiro e resistência física, enquanto 7 (46,7%) não responderam.

A menção ao gás lacrimogêneo como desafio destaca a relevância de meios menos letais. Soares, Lima e Oliveira (2021) afirmam que o treinamento com gás lacrimogêneo aprimora o controle emocional, permitindo decisões equilibradas em confrontos, o que justifica a necessidade de preparo específico para suportar seus efeitos fisiológicos e psicológicos.

Um aluno relatou dificuldade em "suportar gás", lidando com o controle da respiração, e outro mencionou uma simulação de "troca de tiro com ladrão de banco", destacando a necessidade de manter a calma diante de um cenário violento, trabalhando o psicológico para acreditar em sua capacidade. Essa experiência com gás, embora desafiadora, é considerada normal no treinamento policial, pois prepara os alunos para situações reais onde meios menos letais são essenciais, conforme orientado pelo professor (Soares, Lima e Oliveira, 2021).

A frequência dos fatores mais desafiadores para o controle emocional, conforme ilustrada na Tabela 1, mostra que 80,0% dos alunos apontam a pressão por decisões rápidas, 53,3% o medo de falhar, 46,7% a falta de experiência e 40,0% a exposição a cenários violentos. Esses resultados indicam que a rapidez exigida nas simulações é o principal obstáculo, seguido pela insegurança emocional e pela falta de prática, aspectos que refletem as demandas típicas do trabalho policial.

Tabela 1: Fatores desafiadores para o controle emocional

Fator Desafiador	Número de Menções	Percentual (%)
Pressão por decisões rápidas	12	80,0%
Medo de falhar	8	53,3%
Falta de experiência	7	46,7%
Exposição a cenários violentos	6	40,0%

Fonte: A autora (2025).

Silva e Medeiros (2016) apontam que tensões emocionais, como o medo de falhar (53,3%), surgem do conflito entre a imagem idealizada do policial e a fragilidade sentida, o que pode ser agravado pela falta de experiência (46,7%). Bittner (2003) destaca que a pressão por decisões rápidas (80,0%) compromete a clareza de julgamento, especialmente em cenários violentos (40,0%), como os descritos em simulações de troca de tiro. Bezerra, Minayo e Constantino (2013) observam que a carga emocional em tais situações, como o treinamento

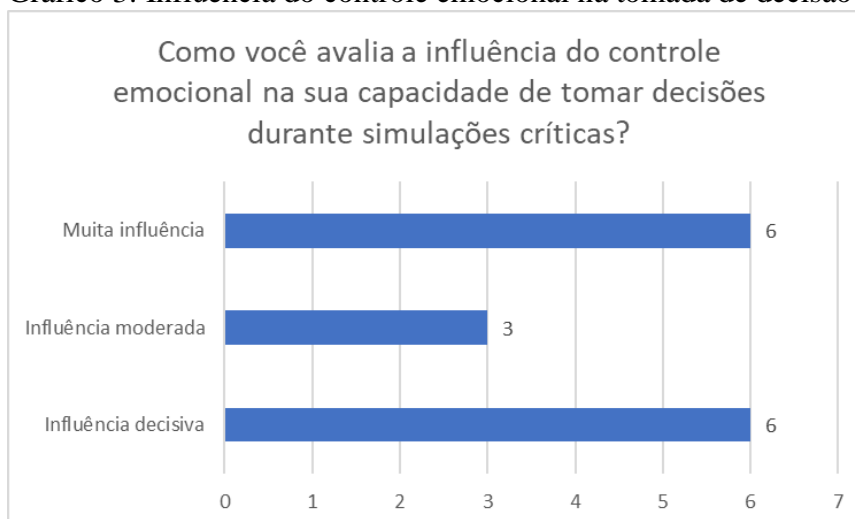
com gás, intensifica o estresse, sugerindo que o preparo emocional deve abordar esses desafios específicos.

A influência do controle emocional na tomada de decisão em simulações críticas é percebida como significativa: 6 (40,0%) alunos a consideram muita, 6 (40,0%) decisiva, e 3 (20,0%) moderada. Comparando por tempo de formação, 81,8% dos alunos com mais de 6 meses (9 de 11) a classificam como muita ou decisiva, contra 50,0% dos com menos tempo (2 de 4), indicando que a experiência no treinamento reforça a percepção de sua relevância.

Medeiros e Silva (2020) argumentam que a inteligência emocional melhora a tomada de decisão, o que se alinha com 80,0% dos alunos reconhecendo uma influência significativa. Alves, Silva e Souza (2017) alertam que a falta de regulação emocional pode levar ao burnout, um risco que pode ser mitigado com o preparo adequado, considerando que todos os alunos veem o controle emocional como um fator de impacto na decisão. Bittner (2003) reforça que a clareza em crises depende dessa competência, especialmente para alunos com mais experiência, que parecem mais conscientes de sua importância.

A percepção da influência do controle emocional na tomada de decisão, conforme ilustrada no Gráfico 3, mostra que 40,0% dos alunos a consideram muita, 40,0% decisiva e 20,0% moderada e isso indica que a maioria reconhece o controle emocional como um elemento determinante em situações críticas, refletindo sua relevância para o desempenho em simulações de alto estresse.

Gráfico 3: Influência do controle emocional na tomada de decisão



Fonte: A autora (2025).

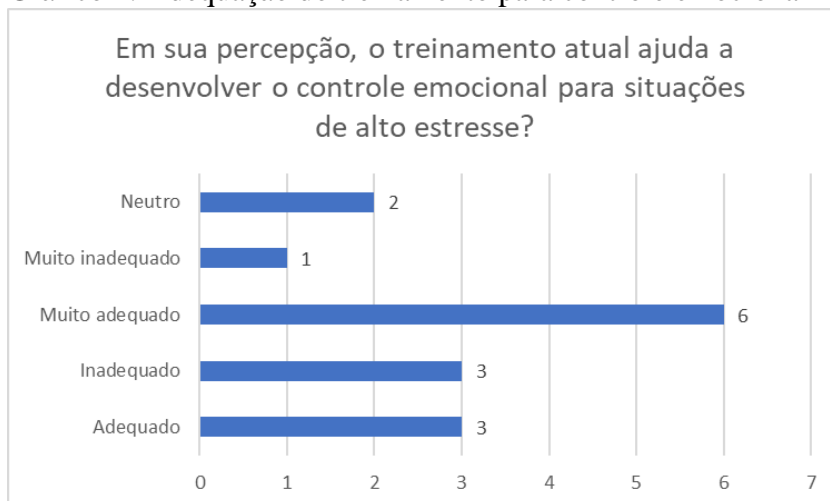
A adequação do treinamento atual para desenvolver o controle emocional apresenta percepções variadas: 6 (40,0%) o consideram muito adequado, 3 (20,0%) adequado, 2

(13,3%) neutro, 3 (20,0%) inadequado e 1 (6,7%) muito inadequado. Alunos com mais de 6 meses de formação são mais críticos, com 36,4% (4 de 11) avaliando-o como inadequado ou muito inadequado, contra 0,0% dos com menos tempo. Os aspectos mais úteis incluem práticas e simulações (5 menções, 33,3%), controle emocional (3 menções, 20,0%), e outros, como treinamento físico e decisões assertivas (4 menções, 26,7%), enquanto 1 (6,7%) não identificou aspectos úteis e 2 (13,3%) não responderam.

Para melhorar, 5 (33,3%) sugerem mais prática e menos teoria, 3 (20,0%) maior foco no controle emocional e ansiedade, e 4 (26,7%) outros aspectos, como estágios e rapidez, com 3 (20,0%) não respondendo. As sugestões para o treinamento incluem mais simulações práticas (5 menções, 33,3%), apoio psicológico (3 menções, 20,0%), e outras ideias, como treinamento físico e educação financeira (4 menções, 26,7%), com 3 (20,0%) não respondendo.

A percepção sobre a adequação do treinamento atual para desenvolver o controle emocional, conforme ilustrada no Gráfico 4, mostra que 40,0% dos alunos o consideram muito adequado, 20,0% adequado, 13,3% neutro, 20,0% inadequado e 6,7% muito inadequado e isso revela uma visão predominantemente positiva, mas a presença de críticas, especialmente entre alunos com mais tempo, sugere que o treinamento pode não atender plenamente às necessidades emocionais dos futuros policiais. A redução da carga horária, conforme discutido por Ferreira e Lima (2024), pode ter contribuído para essas críticas, enquanto o estágio operacional nas áreas da PMGO, ainda em desenvolvimento, pode complementar o treinamento prático, unindo teoria e prática, como proposto por Silva e Oliveira (2023).

Gráfico 4: Adequação do treinamento para controle emocional



Fonte: A autora (2025).

Borges, Silva e Silva (2023) defendem a inclusão de simulações práticas na formação, o que se alinha com 33,3% dos alunos que destacam as práticas como úteis e sugerem mais simulações, indicando que essas atividades são eficazes para o controle emocional. Castro e Cruz (2015) alertam para os riscos de transtornos mentais sem preparo adequado, o que reforça a relevância das críticas de 26,7% dos alunos que consideram o treinamento inadequado, bem como a sugestão de apoio psicológico (20,0%). Andrade, Fonseca e Rocha (2017) apontam que estratégias de enfrentamento, como as práticas sugeridas, podem mitigar o estresse, mas a demanda por menos teoria (33,3%) indica que o equilíbrio entre teoria e prática ainda precisa ser ajustado na formação da PMGO.

Os objetivos da pesquisa foram cumpridos com os resultados obtidos. Identificaram-se os fatores mais desafiadores para o controle emocional, com 80,0% apontando a pressão por decisões rápidas, além do medo de falhar (53,3%) e falta de experiência (46,7%), corroborando a literatura sobre tensões emocionais (Silva e Medeiros, 2016). A influência do controle emocional na tomada de decisão foi percebida como significativa por 80,0% dos alunos (muita ou decisiva), alinhando-se à visão de Medeiros e Silva (2020) sobre sua relevância em crises. Devido à limitação da amostra de 15 de 32 alunos, esta pesquisa sugere que futuros estudos, com amostras maiores e incluindo dados operacionais reais, possam propor uma estratégia exequível para integrar o controle emocional ao currículo, complementando os achados com o inquérito pedagógico da SOEP (PMGO, 2023).

A adequação do treinamento foi avaliada como muito adequada por 40,0%, mas 26,7% a consideram inadequada, com sugestões de mais práticas e apoio psicológico, refletindo a necessidade de ajustes no currículo, como proposto por Borges, Silva e Silva (2023). Esses achados respondem à questão de pesquisa, indicando que os alunos reconhecem a importância do controle emocional, mas identificam lacunas no treinamento que precisam ser superadas para enfrentar os desafios emocionais da profissão.

Diante das sugestões apresentadas pelos alunos, destacando-se os 33,3% que defendem mais exercícios práticos e os 20,0% que enfatizam a necessidade de suporte psicológico, a inclusão de uma disciplina intitulada "Controle Emocional em Cenários de Pressão" na grade curricular da PMGO surge como uma estratégia promissora. Essa proposta encontra respaldo em Silva e Santos (2023), que argumentam que uma abordagem estruturada ao treinamento emocional fortalece a resiliência dos cadetes policiais ao integrar quadros teóricos com simulações práticas. Tal disciplina poderia abordar as lacunas identificadas, oferecendo um currículo sistemático que combine treinamentos baseados em cenários,

técnicas de gestão de estresse e apoio psicológico, equipando os alunos para melhor gerenciar as pressões de situações de alto estresse enfrentadas durante a formação e no serviço futuro.

A ênfase na aplicação prática, conforme apoiado por Borges, Silva e Silva (2023), que defendem a aprendizagem ativa no treinamento policial, poderia reforçar ainda mais o desenvolvimento da regulação emocional, assegurando que os cadetes estejam preparados para as demandas operacionais de sua profissão. Essa intervenção estruturada tem o potencial de transformar o processo de treinamento, fomentando uma cultura de inteligência emocional que complemente as habilidades técnicas tradicionalmente priorizadas na PMGO.

## **5 CONCLUSÃO**

Este estudo buscou compreender como os alunos valorizam o controle emocional, identificando os desafios enfrentados em simulações, sua influência na tomada de decisão e a adequação do treinamento atual, objetivos plenamente alcançados. A questão central, que explorava a visão dos alunos sobre essa habilidade, foi respondida ao constatar que eles reconhecem sua relevância, mas apontam deficiências na capacitação oferecida.

Os achados indicaram que os alunos atribuem alta importância ao controle emocional, considerando-o vital para o desempenho em cenários de pressão. Os principais obstáculos identificados, como a necessidade de decisões rápidas, o receio de erros e a inexperiência, refletem as tensões típicas do trabalho policial. A influência do controle emocional na tomada de decisão foi amplamente reconhecida como significativa, reforçando sua necessidade em contextos críticos. A experiência com meios menos letais, como o gás lacrimogêneo, também emergiu como desafiadora, destacando a necessidade de preparo emocional para sua utilização eficaz.

Contudo, a avaliação do treinamento dividiu opiniões, com parte dos alunos elogiando práticas existentes e outros criticando a falta de exercícios práticos e suporte psicológico, sugerindo melhorias como mais simulações realistas e apoio especializado. A redução da carga horária pode ter contribuído para essas lacunas, enquanto o estágio operacional nas áreas da PMGO, ainda em desenvolvimento, oferece um potencial para integrar teoria e prática, enriquecendo o preparo emocional.

Esses resultados confirmam que, embora o controle emocional seja valorizado, a formação atual ainda enfrenta obstáculos nos desafios psicológicos da profissão.

A constatação reforça a necessidade de uma possível reformulação no currículo da PMGO, integrando uma disciplina como 'Controle Emocional em Cenários de Pressão', e ampliando práticas intensivas e suporte psicológico. As limitações da pesquisa incluem a amostra de 15 de 32 alunos da turma alfa, representando 46,9%, cuja seleção por conveniência restringe generalizações, e a ausência de dados de situações operacionais reais, que poderiam enriquecer a análise.

Devido a essas limitações, sugere-se que esta pesquisa sirva de inspiração para futuros estudos, com amostras maiores e incluindo dados operacionais reais, propondo uma estratégia exequível para incorporar o controle emocional ao currículo, complementada pelo inquérito pedagógico da Seção de Operações Especiais de Polícia (SOEP) para avaliar a experiência dos alunos (PMGO, 2023). Resta claro que o controle emocional é uma competência indispensável, e sua consolidação na formação da PMGO exige mudanças curriculares, práticas mais robustas e uma abordagem que leve em consideração a saúde mental, promovendo um policiamento mais resiliente e alinhado aos princípios éticos.

## REFERÊNCIAS

ALVES, J. S. C.; SILVA, A. R.; SOUZA, M. C. Trabalho emocional e burnout: um estudo com policiais militares. **Avances en Psicología Latinoamericana**, Bogotá, v. 35, n. 3, p. 459-473, 2017. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/799/79952834004.pdf>. Acesso em: 9 mar. 2025.

ANDRADE, Giovana Cartaxo de; FONSECA, Fernanda Maria da; ROCHA, Giovana Cartaxo de. Estresse no trabalho policial: uma análise das estratégias de enfrentamento. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 23, n. 2, p. 485-504, maio/ago. 2017. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Giovana-Rocha-2/publication/319782973\\_Stress\\_no\\_trabalho\\_policial\\_uma\\_analise\\_das\\_estrategias\\_de\\_enfrentamento/links/59bc4b9ea6fdcca8e5624d2e/Stress-no-trabalho-policial-uma-analise-das-estrategias-de-enfrentamento.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Giovana-Rocha-2/publication/319782973_Stress_no_trabalho_policial_uma_analise_das_estrategias_de_enfrentamento/links/59bc4b9ea6fdcca8e5624d2e/Stress-no-trabalho-policial-uma-analise-das-estrategias-de-enfrentamento.pdf). Acesso em: 17 mar. 2025.

BEZERRA, C. M.; MINAYO, M. C. S.; CONSTANTINO, P. Estresse ocupacional em mulheres policiais. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, p. 657-667, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/bs9zVccSn4c9rjxJbWL9Mfq/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 9 mar. 2025.

BITTNER, Egon. **Aspectos do trabalho policial**. 2.ed. Edusp: São Paulo, 2003.

BORGES, José Carlos; SILVA, Mariana Almeida da; SILVA, Renata Almeida da. Inteligência emocional e a formação policial militar: reflexões a partir do Curso de Formação de Soldados da PMMG. **Revista Brasileira de Segurança Pública**, São Paulo, v. 17, n. 2, p.

216-235, ago./set. 2023. Disponível em:

<https://revista.forumseguranca.org.br/rbsp/article/view/1683>. Acesso em: 17 mar. 2025.

CASTRO, M. C. A.; CRUZ, R. M. Prevalência de transtornos mentais e percepção de suporte familiar em policiais civis. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 35, n. 2, p. 271-289, 2015. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pcp/a/48nWTNd9Rxx8jwVrnKbhj8H/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 9 mar. 2025.

COSTA, M.; SOUZA, E. R.; MINAYO, M. C. S. Estresse: diagnóstico dos policiais militares de uma cidade brasileira. **Revista Panamericana de Salud Pública**, Washington, v. 21, n. 4, p. 217-226, 2007. Disponível em: <https://scielosp.org/pdf/rpsp/2007.v21n4/217-222/pt>. Acesso em: 9 mar. 2025.

MEDEIROS, Cristiano Roberto de; SILVA, Renata Almeida da. Inteligência emocional nas organizações policiais militares: um estudo exploratório com praças da Polícia Militar de Minas Gerais – Brasil. **Revista Brasileira de Segurança Pública**, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 112-131, fev./mar. 2020. Disponível em:

<https://revista.forumseguranca.org.br/rbsp/article/view/1147>. Acesso em: 17 mar. 2025.

SILVA, Patrícia de Fátima da; SILVA, Fabiano Policarpo da; SILVA, Patrícia Cristina da. A inteligência emocional na formação do policial militar e sua relação com o controle do estresse. **Revista Formadores: Experiências e Estudos**, Boa Vista, v. 15, n. 1, p. 81-97, jan./jun. 2022. Disponível em:

<https://adventista.emnuvens.com.br/formadores/article/view/1121>. Acesso em: 17 mar. 2025.

SILVA, R. A.; MEDEIROS, C. R. O herói-envergonhado: tensões e contradições no cotidiano do trabalho policial. **Revista Brasileira de Segurança Pública**, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 134-153, 2016. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/6888/688876725009.pdf>. Acesso em: 9 mar. 2025.

SOUSA, R. C.; OLIVEIRA, J. M.; FAIMAN, C. J. Percepção de policiais militares do interior de Goiás sobre os impactos psicológicos da profissão. **Revista Brasileira de Ciências Policiais**, Brasília, v. 12, n. 3, p. 45-67, 2021. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/soc/a/kRWWYHPFpWbvhGmMdbjtqcp>. Acesso em: 9 mar. 2025.

## APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO

Prezado(a) Participante,

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa intitulada "A Importância do Controle Emocional em Situações de Alto Estresse: A Percepção dos Alunos da PMGO Durante a Formação Policial", conduzida por Lorena Gomes Monteiro e vinculada ao Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás. O objetivo deste estudo é compreender como os alunos da Academia da PMGO percebem a importância do controle emocional em situações de alto estresse durante o período de formação.

Sua participação consistirá em responder a um questionário digital via Google Forms, contendo perguntas fechadas e abertas sobre suas percepções acerca do controle emocional e das atividades de formação. O preenchimento levará cerca de 15 a 20 minutos e será realizado em maio de 2025, em momento compatível com sua rotina de treinamento. Não haverá identificação pessoal nas respostas.

Não há riscos significativos associados à participação, além daqueles inerentes às atividades rotineiras. Caso sinta desconforto ao refletir sobre suas experiências, poderá interromper sua participação a qualquer momento. Os benefícios incluem a geração de conhecimento que pode contribuir para o aprimoramento da formação policial, promovendo um ensino mais atento à saúde mental e à eficácia profissional.

Seus dados serão tratados com sigilo absoluto e utilizados exclusivamente para fins acadêmicos e científicos. Sua identidade não será revelada em nenhuma circunstância, garantindo o anonimato das informações fornecidas. As respostas serão codificadas e armazenadas em ambiente seguro, acessível apenas à pesquisadora responsável.

Sua participação é inteiramente voluntária. Você pode desistir a qualquer momento, sem prejuízo ou necessidade de justificativa. Dúvidas sobre a pesquisa podem ser esclarecidas pelo contato disponibilizado.

O projeto respeitará os preceitos éticos vigentes sobre pesquisas com seres humanos, assegurando dignidade, privacidade e bem-estar dos participantes, conforme normas éticas aplicáveis.

Concordo

Discordo

## APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO

1. Há quanto tempo você está em formação na Academia da PMGO?
  - Menos de 3 meses
  - 3 a 6 meses
  - Mais de 6 meses
  
2. Você já participou de simulações de situações de alto estresse no treinamento?
  - Sim
  - Não
  
3. Em sua opinião, o controle emocional é importante para o desempenho em situações de alto estresse no treinamento?
  - Nada importante
  - Pouco importante
  - Moderadamente importante
  - Muito importante
  - Extremamente importante
  
4. Quais fatores você considera mais desafiadores para manter o controle emocional durante simulações ou atividades práticas? (Marque até 3 opções)
  - Pressão por decisões rápidas
  - Medo de falhar
  - Exposição a cenários violentos
  - Falta de experiência
  - Outros (especifique): \_\_\_\_\_
  
5. Descreva uma situação de treinamento em que o controle emocional foi desafiador para você. O que dificultou e como você lidou com isso?
  
6. Como você avalia a influência do controle emocional na sua capacidade de tomar decisões durante simulações críticas?
  - Nenhuma influência
  - Pouca influência

- Influência moderada
- Muita influência
- Influência decisiva

7. Em sua percepção, o treinamento atual ajuda a desenvolver o controle emocional para situações de alto estresse?

- Muito inadequado
- Inadequado
- Neutro
- Adequado
- Muito adequado

8. Que aspectos do ensino atual você considera mais úteis para o controle emocional?  
(Responda em poucas palavras)

9. Que aspectos do ensino atual você acha que precisam melhorar para desenvolver o controle emocional? (Responda em poucas palavras)

10. Na sua opinião, o que poderia ser incluído no treinamento para melhorar o preparo emocional dos alunos?