



Consulting. Strategic Analysis. Scenario Analysis and Forecasts

Michel Pierre Robert Musy Levinsphul

Analista em Ambiente socioeconómico e Segurança

Psicanalista em ambiente militarizado

Advogado de suporte. OAB. Rio de Janeiro. 106922.

Especialista em Criminologia e psicanálise; Negociação e Gestão de Conflito e Direito de Família. Jornalista. Inteligência Policial

<https://psicanalistemichelmusy.webnode.page>
consultingstrategic.analysis@yahoo.com

Estamos no Rio de Janeiro, Capital. Brasília. DF

Aqui estão **estratégias completas, estruturadas e aplicáveis** para evitar o esgotamento psicológico e físico dos policiais durante e após crises, integrando ciência, protocolos internacionais e princípios da Psicanálise Clínica Motivacional (PCM).



Estratégias para Evitar o Esgotamento Psicológico e Físico dos Policiais em Situações de Crise

O esgotamento não é apenas cansaço: é um **colapso progressivo do sistema psíquico e físico**, marcado por perda de energia vital, queda de desempenho, distorções cognitivas, hiperalerta prolongado, irritabilidade, falhas de atenção e risco aumentado de acidentes e decisões inadequadas.

Em crises — operações prolongadas, eventos de alta letalidade, desastres, rebeliões, emergências públicas — o risco aumenta exponencialmente.

A seguir, um conjunto de **estratégias práticas, organizacionais, emocionais e psicodinâmicas** para preservação da saúde do policial.



1. Estratégias Psicodinâmicas (Mentais e Emocionais)

1.1 Técnicas de Regulação Imediata (PCM)

Aplicadas durante e logo após a crise:

- **Respiração 4-2-6** (ativa sistema vagal, reduz adrenalina).
- **Aterramento sensorial** (foco em 3 elementos visuais, 2 auditivos, 1 tátil).
- **Eixo Interno** (técnica PCM para reorganizar identidade e foco).
- **Âncora cognitiva**: frase orientada (“Eu controlo meu ritmo”).

A **técnica PCM para reorganizar identidade e foco** é um recurso da Psicanálise Clínica Motivacional voltado para **restaurar rapidamente a coesão interna** do policial em situações de estresse intenso, confusão emocional ou início de desintegração psíquica.

✓ Conceito simplificado

É uma técnica breve em que o instrutor ajuda o policial a **retomar o eixo da própria identidade profissional** (“quem eu sou” no contexto da missão) e ao mesmo tempo **recentralizar a atenção em um foco operacional claro**, reduzindo dispersões, impulsividade e sensação de colapso.

✓ Como funciona (em linguagem prática)

1. **Resgate da identidade funcional**: lembrar ao policial seu papel, valores e posição (“Você está seguro, você é o operador responsável pela primeira avaliação...”).
2. **Reancoragem corporal**: alinhar postura, respiração e eixo interno.
3. **Foco diretivo**: orientar o policial para um objetivo imediato e controlável (“Seu foco agora é X...”).
4. **Integração rápida**: unir o sentido de identidade + foco operacional → restauração do controle.

✓ Para que serve

- Reduz ansiedade e confusão mental.
- Recupera sentido de controle.
- Evita escalada de desorganização psíquica.
- Restaura capacidade de decisão sob pressão.

Se quiser, posso produzir **um passo a passo operacional, um exemplo aplicado ou uma explicação em três linhas**.

Uso obrigatório em pausas operacionais.

1.2 Estratégias de Higiene Mental

- Pausas breves a cada fase operacional.

- Evitar ruminação e discussões emocionalmente carregadas entre colegas pós-evento.
 - Mapeamento dos próprios sinais de pré-esgotamento: irritação, lapsos de memória, risos inadequados, apatia.
-

1.3 Supervisão Emocional Imediata (até 2h pós-evento)

Um instrutor ou agente de apoio deve:

- Monitorar fala desconexa, tremor, pupila dilatada, dissociação.
 - Evitar que o policial conduza veículo sozinho logo após um pico de adrenalina.
 - Registrar sinais para acompanhamento posterior.
-

1.4 Rotina de Descompressão Pós-Missão

Aplicável entre 12 e 48h:

- Conversa técnica breve (não é desabafo emocional improvisado).
- Reorganização narrativa orientada (PCM).
- Reforço da identidade funcional (“você fez dentro do protocolo”, “houve risco real”).

Evita culpa neurótica e reconstruções traumáticas.



2. Estratégias Físicas e Operacionais

2.1 Ciclos de Trabalho / Descanso

Inspirado em protocolos internacionais (FBI, Polícia Canadense, Interpol):

- 90 minutos de operação intensa = **pause de 10–15 minutos**.
 - Operações de mais de 6h = **troca compulsória de equipes**.
 - Situações de extremo risco = turnos curtos e rotativos.
-

2.2 Monitoramento Fisiológico

- Hidratação obrigatória.

- Checagem de glicemia (queda pode simular ansiedade ou pânico).
 - Alongamentos de baixa intensidade em pausas.
 - Controle térmico (tanto para frio quanto calor).
-

2.3 Planejamento Logístico para Reduzir Estresse Físico

- Rotas de evacuação clara.
 - Rotatividade em funções de maior sobrecarga emocional.
 - Veículos e equipamentos adequados, evitando desgaste adicional.
-

3. Estratégias Organizacionais

3.1 Cultura Institucional de Segurança Psicológica

A corporação deve:

- Validar emocionalmente o sofrimento.
 - Punir a ridicularização (“frescura”, “mimimi”).
 - Criar ambiente para pedir ajuda sem retaliação.
-

3.2 Gestão Inteligente de Efetivo

- Não colocar sempre os mesmos policiais nas funções mais críticas.
 - Criar banco de talentos e rotatividade.
 - Mapear perfis psicológicos com uso de People Analytics.
-

3.3 Canais Formais de Apoio

- Psicólogos integrados às unidades.
 - Núcleos de pós-crise.
 - Protocolos obrigatórios pós-ocorrência envolvendo morte, crianças, operações letais.
-

4. Estratégias Motivacionais (PCM)

4.1 Reforço do Sentido e Propósito

Policiais esgotam quando perdem o sentido da função.
Trabalhar:

- Missão.
 - Finalidade.
 - Impacto social.
 - Reconhecimento.
-

4.2 Reestruturação Motivacional Pós-Crise

Técnicas PCM para devolver significado ao policial após um evento traumático:

- Revisão guiada das ações.
- Identificação de acertos.
- Reposição mental do “ponto de controle interno”.

Evita culpa e reforça identidade funcional saudável.

4.3 Ritual Motivacional de Encerramento de Missão

Pequenas práticas coletivas:

- Breve fala do comandante.
- Reconhecimento dos esforços.
- Reafirmação da coesão da equipe.

Esses rituais reduzem risco de estresse pós-traumático.

5. Estratégias de Acompanhamento Pós-Crise (24h a 90 dias)

5.1 Monitoramento Contínuo

- 1º dia: estabilização.
- 7º dia: entrevista psicológica.
- 30º, 60º, 90º dia: reavaliações.

Critérios de alto risco:

- Insônia persistente.
 - Isolamento prolongado.
 - Aumento de álcool.
 - Falhas operacionais repetidas.
 - Ideação de desistência.
-

5.2 Reintegração Operacional Segura

Retorno gradual após grandes eventos:

- Funções leves.
 - Dupla operacional fixa.
 - Acompanhamento de instrutor emocional.
-

5.3 Encaminhamento Clínico Quando Necessário

Apoio psicológico especializado ou psiquiátrico em caso de:

- Dissociação, pânico, colapso funcional.
 - Humor deprimido persistente.
 - Sintomas incapacitantes.
-

6. Estratégias Coletivas para Prevenção Contínua

- Treinamento emocional anual obrigatório.
 - Grupos de descompressão trimestrais.
 - Oficinas PCM (motivação, identidade funcional, narrativa).
 - Programas de resiliência física e psíquica.
-



Conclusão

Evitar o esgotamento psicológico e físico dos policiais exige uma **ação integrada** entre:

- práticas emocionais (Psicanálise Motivacional),
- gestão de risco,
- logística adequada,

- liderança saudável,
- cultura institucional de proteção.

Quando essas estratégias são aplicadas de forma sistemática, a corporação reduz drasticamente:

- ✓ falhas operacionais
- ✓ afastamentos psicológicos
- ✓ acidentes
- ✓ letalidade
- ✓ suicídios

E aumenta:

- ✓ coesão da equipe
 - ✓ clareza mental
 - ✓ motivação
 - ✓ segurança do policial e do cidadão
-