Cap. ELIAS ARIEL DE SOUZA

DEFESA POLICIAL – ESFORÇO NÃO LETAL ANTERIOR AO ESFORÇO LETAL

Monografia apresentada por exigência curricular do Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais, em Convênio com a Universidade Federal do Paraná, para obtenção do Título de Especialista em Planejamento e Controle da Segurança Pública.

Orientador Metodológico
Professora Sônia Maria Breda

Orientador de Conteúdo
Cel PM RR Itamar dos Santos

CURITIBA
2008

Aos "Profissionais da Coragem", Policiais Militares, com profunda admiração pelo sacrifício diário despretensioso, silencioso e solitário.

Aos "Heróis Anônimos", Policiais Militares mortos em ação, com profundo respeito pelo sangue, pela honra, pelo dever, pelo exemplo e pelo sacrifício maior.

AGRADECIMENTOS

A Deus pela vida e pela oportunidade em servir.

A minha família, minha mulher e meus filhos, pela compreensão e paciência na ausência dedicada aos estudos.

A Polícia Militar do Paraná, motivo do meu orgulho maior.

A APMG, oficiais e praças, pelo apoio incansável e pelo tratamento sempre atencioso.

Aos mestres militares por sempre nos lembrar de quem somos e porque existimos.

Aos colegas de curso pela sedimentação de velhas amizades e pela oportunidade em estabelecer novos laços de permanente camaradagem.

Aos mestres civis da UFPR pelo respeito à nossa instituição e pelos valiosos ensinamentos transmitidos em admirável demonstração de conhecimento e humildade.

Aos meus comandados, policiais militares da cidade de Cianorte e região, pelo desprendimento e pela colaboração voluntária nesta empreitada.

Em especial, minha imensa gratidão ao amigo, parceiro, instrutor, lutador e campeão, Sargento BM MARCEL MARCUS MANHOLI, pela imensa generosidade em atender ao meu pedido em participar desta pesquisa colocando à disposição deste trabalho seu tempo de forma gratuita, seu talento admirável, sua credibilidade e sua energia e motivação contagiosas. Muito obrigado, parceiro.

Aos grandes mestres no conhecimento da sobrevivência policial, Cel. RR Iranil dos Santos e Cel. RR Itamar dos Santos, pelos ensinamentos, pelo apoio, pela confiança e pelo incentivo desde outrora, agora, pela honra me dada na orientação a e na revisão da pesquisa.

RESUMO

A partir do início dos anos noventa, o Brasil passou a focar de forma mais objetiva a questão do respeito aos direitos humanos. Na constituição de 1988, a chamada constituição "cidadã", já previu de forma clara, direitos e garantias individuais e coletivas que atendem a esta orientação, mas, somente a partir do Plano Nacional de Direitos Humanos editado pelo Governo Federal em 1992 é que tema ganhou força. Atualmente a questão dos direitos humanos é presente e inseparável do contexto jurídico e social brasileiro até por força de tratados e acordos internacionais. Dentro desta nova orientação nacional e internacional os órgãos de segurança pública obrigatoriamente devem caminhar. Isto implica no uso gradativo e legal da força, significa o uso restrito e excepcional da força letal, devendo o agente da lei então estar preparado para o emprego da força em gradiente. Este trabalho apresenta modelos de gradiente de força e, dentre eles, os que podem ser adotados pela polícia brasileira. A pesquisa estabelece um conteúdo didático mínimo para treinamento básico em técnicas de defesa e sua carga horária ideal. São apresentadas técnicas de defesa policial baseadas na simplicidade e na eficiência, técnicas adaptadas à realidade de recursos humanos operacionais da Policia Militar do Paraná. Tais técnicas compuseram o trabalho já realizado em 2005 que originou o Manual Técnico Profissional de Defesa Policial, de autoria deste pesquisador em parceria com o Sargento Marcel Marcus Manholi. Para o presente trabalho, voluntários selecionados dentre os recurso humanos disponíveis na 3ª Companhia do 11º BPM, foram treinados nestas técnicas. Os voluntários foram submetidos a testes iniciais anteriores aos treinamentos e finais após os treinamentos, que avaliaram sua capacidade física, de conhecimento técnico e de percepção para o uso da força. Os testes comparados revelam que o treinamento melhorou de forma geral a capacidade física dos voluntários, melhorou o conhecimento técnico e sua capacidade de percepção para o uso da força.

Palavras- chave: Direitos humanos. Uso da força. Defesa policial.

ABSTRACT

From the beginning of the nineties, Brazil has initiated to focus on the question of respect for human rights in a more objective way. In the 1998 constitution, also known as "citizen constitution", rights and individual and collective guarantees which matched this orientation had already been clearly foreseen. But only in the start of the "National Human Rights Plan" from 1992, the theme began to get power. Currently, the question of human rights is present and inseparable from Brazilian juridical and social context, being aided by international treaties and agreements terms. Into this new national and international orientation, public security departments must compulsorily work. This implies gradual and legal use of force as well as restrict and exceptional use of lethal force, being the police agent supposed to make use of force in a gradual way. This paper has introduced models of gradual use of force, specifically those ones which can be adopted by Brazilian police. This work has also established a minimal didactic content for basic training of defense techniques and its ideal class time. Police defense techniques based on simplicity and efficiency were presented, adapted for the reality of operational human resources of "Paraná Military Police". Such techniques were part of work carried out in 2005, from which "Technical Professional Manual of Police Defense" has resulted. Volunteers selected among these human resources were given training in theses techniques. The same volunteers were submitted to initial tests prior to training and final tests after training process, which have assessed their physical capacity, technical knowledge and perception for use of force. The tests were compared and showed that in a general way training has increased volunteers' physical capacity as well as technical knowledge and perception for use of force.

Key words – Human rights. Use of force. Police defense.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURA 01 - TRIÂNGULO DE FORÇA LETAL 36
FIGURA 02 - MODELO FLECT DO USO DA FORÇA 40
FIGURA 03 - MODELO GILESPIE DO USO DA FORÇA 41
FIGURA 04 - MODELO REMSBERG DO USO DA FORÇA 42
FIGURA 05 - MODELO CANADENSE DO USO DA FORÇA 43
FIGURA 06 - MODELO NASHVILLE DO USO DA FORÇA 44
FIGURA 07 - MODELO PHOENIX DO USO DA FORÇA 45
FIGURA 08 - COMPARATIVO - MODELOS FLETC E GILIESPIE 46
FIGURA 09 - COMPARATIVO - MODELOS REMSBERG E CANADENSE 46
FIGURA 10 - COMPARATIVO - MODELOS NASHVILLE E PHOENIX 46
FIGURA 11 - PROPOSTA DE MODELO BÁSICO PARA USO DA FORÇA 47
FIGURA 12 - PONTOS SENSÍVEIS E PONTOS DE CONTATO 78
FIGURA 13 - PONTOS DE CONTROLE E DEFINIÇÃO 79

LISTA DE QUADROS

QUADRO 01 - PLAMA DE DEFESA PESSOAL PARA O 1º CFO 64
QUADRO 02 - PLAMA DE DEFESA PESSOAL PARA O 2º CFO 65
QUADRO 03 - PLAMA DE DEFESA PESSOAL PARA O 3º CFO 65
QUADRO 04 - PLAMA DE DEFESA PESSOAL PARA O CFS..... 65
QUADRO 05 - PLAMA DE DEFESA PESSOAL PARA O CFC 66
QUADRO 06 - PLAMA DE DEFESA PESSOAL PARA O CFSd 67

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 01 – DESEMPENHO FÍSICO COMPARADO 84
GRÁFICO 02 – DESEMPENHO TÉCNICO COMPARADO 86
GRÁFICO 03 – DESEMPENHO DO USO DA FORÇA COMPARADO I..... 88
GRÁFICO 04 – DESEMPENHO DO USO DA FORÇA COMPARADO II..... 88

LISTA DE TABELAS

TABELA 01 - CARGA HORÁRIA DE DEFESA PESSOAL NOS CURSOS DE FORMAÇÃO DA PMPR 63
TABELA 02 - CARGA HORÁRIA TOTAL E CARGA HORÁRIA DE DEFESA PESSOAL 64
TABELA 03 - CARACTERÍSTICAS DOS VOLUNTÁRIOS 71
TABELA 04 - RESULTADOS DO TAF - AVALIAÇÃO INICIAL 72
TABELA 05 - RESULTADOS TESTE DE CONHECIMENTO TÉCNICO - AVALIAÇÃO INICIAL 73
TABELA 06 - TESTE DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS - USO DA FORÇA - AVALIAÇÃO INICIAL 74
TABELA 07 – RESULTADOS DO TAF - AVALIAÇÃO FINAL 80
TABELA 08 – RESULTADOS TESTE DE CONHECIMENTO TÉCNICO - AVALIAÇÃO FINAL 81
TABELA 09 - TESTE DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS - USO DA FORÇA - AVALIAÇÃO FINAL 81
TABELA 10 - RESULTADOS COMPARATIVOS DO TAF 83
TABELA 11 - COMPARATIVO DO CONHECIMENTO TÉCNICO 85
TABELA 12 - COMPARATIVO DO USO DA FORÇA 87

LISTA DE ABREVIATURAS

APMG	- Academia Policial Militar do Guatupê
BPM	- Batalhão de Polícia Militar
CAO	- Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais
CEI	- Centro de Ensino e Instrução
CFAP	- Centro de Formação e Aperfeiçoamento de Praças
CFC	- Curso de Formação de Cabos
CFO	- Curso de Formação de Oficiais
CFS	- Curso de Formação de Sargentos
CFSd	- Curso de Formação de Soldados
CSP	- Curso Superior de Policia
FLECT	- Federal Law Enforçament Training
HDL - C	- High Density Lipoproteins
LDC - C	- Low Density Lipoproteins
PLAMA	- Plano de Matéria
PM	- Policial Militar
PMPR	- Polícia Militar do Paraná
PNDH	- Plano Nacional de Direitos Humanos
PR - 24	- Persecutor 24 Pols
RCMP	- Royal Canadian Monted Police
SENASP	- Secretaria Nacional de Segurança Pública
STE	- Seção Técnica de Ensino
SUSP	- Sistema Único de Segurança Pública
TAF	- Teste de Aptidão Física
VLDL	- Very Low Density Lipoproteins

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 12
2 DELIMITAÇÃO DO PROBLEMA 14
3 JUSTIFICATIVA 16
4 OBJETIVOS DO ESTUDO 17
4.1OBJETIVO GERAL 17
4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS 17
5 REVISÃO DA LITERATURA 18
5.1 VIOLÊNCIA E CONTROLE DA FORÇA POLICIAL 18
5.2 O USO LEGAL DA FORÇA 21
5.2.1 O uso legal da força na legislação brasileira 24
5.2.2 A polícia e os direitos humanos 25
5.2.3 A orientação internacional nos direitos humanos 26
5.2.4 A orientação nacional nos direitos humanos 28
5.2.5 Orientações locais nos direitos humanos 30
5.3 GRADIENTE DE FORÇA 30
5.3.1 Níveis de força progressiva 34
5.3.2 Níveis de submissão dos suspeitos 37
5.3.3 A percepção policial do risco 38
5.4 MODELOS DE GRADIENTE DE FORÇA 40
5.4.1 Modelo FLECT 40
5.4.2 Modelo GILIESPIE 41
5.4.3 Modelo REMSBERG 42
5.4.4 Modelo Canadense - RCMP 43
5.4.5 Modelo NASHVILLE 44
5.4.6 Modelo PHOENIX 45
5.4.7 Comparações entre os modelos de força 45
5.4.8 Proposta de modelo básico para o uso da força no Brasil 47
5.5 A DEFESA POLICIAL 48
5.5.1 Aspectos essenciais da defesa policial 52
5.5.2 Estresse policial 55
5.6 OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE DEFESA POLICIAL 58
5.6.1 Benefícios na dimensão funcional motora 59
5.6.2 Benefícios na dimensão fisiológica 60
5.6.3 Benefícios na dimensão comportamental 61
5.7 CONTEÚDOS DIDÁTICOS ATUAIS DE DEFESA POLICIAL NA PMPR 63
6 METODOLOGIA 69
6.1 PRIMEIRA FASE - GRUPO DE VOLUNTÁRIOS 70
6.2 SEGUNDA FASE - AVALIAÇÕES INICIAIS 71
6.3 TERCEIRA FASE - TREINAMENTO 75
6.3.1 Plano de matéria para o treinamento 76
6.3.2 Conteúdo técnico específico do treinamento 77
6.4 QUARTA FASE - AVALIAÇÕES FINAIS 80
6.5 RECICLAGEM 82
7 RESULTADOS E DISCUSSÕES 83
7.1 AVALIAÇÕES FÍSICAS COMPARADAS 83
7.2 AVALIAÇÕES DE CONHECIMENTO TÉCNICO COMPARADAS 85
7.3 AVALIAÇÕES DO USO DA FORÇA COMPARADAS 86

8 CONCLUSÃO 89
REFERÊNCIAS 90
ANEXOS 92
APENDICE 112

1 INTRODUÇÃO

No presente trabalho monográfico procurou-se discutir a questão o uso da força por parte dos agentes da lei, especialmente no uso de força não letal ou menos letal como fundamento precípuo na preservação da vida quando das intervenções policiais.

Não pode passar ao largo dos profissionais de segurança pública de que estamos presentemente em nosso país passando por um gargalo histórico. As mudanças sociais recentes foram regradas pela embriaguês oferecida pelo processo de abertura política e pelo recente processo de democratização, contudo, da década de 90 para cá, passada a euforia inicial marcada pelo fim do controle político militar da nação, vislumbrou-se com maior nitidez as severas discrepâncias sociais em nosso país, o processo de degradação de valores cívicos e familiares e a lamentável corrosão das instituições públicas.

Também da década de 90 para cá, o país, motivado por demandas internas e orientações externas, passou a preocupar-se mais com as questões de direitos humanos e, neste contexto, surgiu a necessidade em modernizar e readequar as metodologias, estratégias, técnicas e táticas policiais, visando especialmente transmutar os processos policiais essencialmente militarizados, no que concerne ao invadir, dominar, controlar e manter territórios para uma visão adequada à nova realidade fundada no servir, proteger, orientar e participar comunitariamente.

Por certo que esta mudança necessária e irreversível, demanda das instituições policiais não somente inversões filosóficas, mas readequações de ordem prática e técnica, que foca-se na imperativa concepção da preservação da vida, há que capacitar seus efetivos para a aplicação de esforços letais exclusivamente no limite da atividade como recurso derradeiro e indispensável na situação prática repressiva.

Sob a ótica prática, no contexto eminentemente das ações repressivas, o direcionamento na formação técnica terá de ser capaz de desmistificar no imaginário de cada policial a percepção da confiança absoluta na arma de fogo e de sua soberania na resolução de conflitos ou como garantia única de sua própria segurança. Destarte, o treinamento direcionado, a capacitação permanente, metodologias adequadas e conteúdos programáticos voltados às técnicas de defesa não letais operarão como desmistificadoras de tal percepção.

A capacitação técnica voltada para esforços não letais não significa em absoluto a demonização ou a abdicação utópica do uso de armas de fogo, ao contrário, significa um mecanismo auxiliar e indispensável anterior ao seu uso, limitando-o sim, pela via da capacitação técnica, ao emprego na defesa da vida e tão somente na defesa desta.

Nas palavras do eminente pesquisador de Policia Militar Coronel PM RR VALLA, na obra Deontologia Policial Militar tem-se o atualíssimo ensinamento:

> *É fundamental reedificarmos a policia, isto é, uma nova polícia, em que todos se orgulharão dela – tanto seus integrantes como a sociedade que ela deve servir e donde provém. Uma polícia em que a VIOLÊNCIA, A CORRUPÇÂO, A INCOMPETÊNCIA e o VÍCIO sejam substituídos pela dignidade, pela honradez, pela coragem física e moral, pela honestidade, pela vivência de padrões elevados de disciplinas e hierarquia militar, isto é, como uma grande carga de procedimentos éticos, sobretudo, reconhecendo em Deus o criador e Redentor como fonte e destino de todos os nossos atos. (2003, p.120)*

Neste sentido é que se deve pensar, que a instituição tem de caminhar, em especial com o condão de fortalecer os princípios técnicos necessários à exteriorização da competência profissional, e ao mesmo tempo princípios técnicos voltados a procedimentos humanizados, abdicando-se, pela via da qualificação técnica, do exercício da violência gratuita especificamente no âmbito das ações repressivas que demandam o uso da força.

Neste sentido também é que este pesquisador, em parceria com o Sargento Marcel Marcus Manholi, em 2005, concebeu e realizou um conjunto didático de técnicas de defesa voltadas para a atividade policial denominado "Manual Técnico Profissional de Defesa Policial", o qual serviu de suporte técnico para a realização da pesquisa, em especial nos treinamentos realizados.

2 DELIMITAÇÃO DO PROBLEMA

A instituição da Polícia Militar do Paraná como órgão de força estatal, dotada de poder de polícia, responsável constitucionalmente pela preservação da ordem pública, pelo policiamento preventivo e ostensivo, funda sua atividade, em gênese, na proteção pública da vida e do patrimônio.

Corroborando com esta incontestável percepção, o país é signatário de acordos internacionais fundados na proteção à vida e ao respeito aos direitos humanos, de sorte que isto tem implicado em legislações modernas domésticas, criação de órgãos e formatação de diretivas administrativas em nível nacional que buscam, entre outros objetivos, limitar os excessos ou coibir a eventual violência gratuita praticada pelos agentes da lei. Isto implica, diretamente e de forma salutar, na limitação do uso desregrado de armas de fogo pelos mesmos agentes.

Neste passo, onde há a atual e necessária fiscalização, bem como a limitação do uso da força letal pelos agentes da lei, surge a necessidade da capacitação técnica voltada a oferecer ao policial condições de execução de suas missões baseado na aplicação de um gradiente de força nas ações repressivas, onde tal gradiente inicia-se na simples admoestação verbal e pode finalizar-se no o esforço letal, contudo, neste caminho, obrigatoriamente, há um espaço imenso para a adoção de mecanismos repressivos não letais.

A Polícia Militar do Paraná embutida neste novo contexto jurídico e filosófico, não pode, indiscutivelmente, abdicar de também rever e reavaliar seus conteúdos e mecanismos de formação ou especialização de seus recursos humanos para o empenho repressivo.

Acredita-se haver muitos aspectos concorrentes para a mudança cultural dos aparelhos policiais, contudo, acreditamos também que um dos fatores que contribuirão para tal transformação passa pela qualificação técnica do policial em que se internalize, eficientemente, a concepção do escalonamento de força na atividade policial, utilizando-se gradativamente dos meios não letais aos meios mais letais (ou letais) no exercício de sua atividade, em uma escala técnica de ação que tenha como norte a própria escala de direitos das pessoas.

Neste tocante foca-se o problema, ou seja, o conjunto didático das formações ou especializações de policiais militares, presentemente, não atinge de forma eficiente os preceitos impostos para atender a nova realidade de conduta

operacional pelos seguintes fatores: falta de doutrina positivada; conteúdos específicos carentes de atualização; indisponibilidade de instrutores em todas as unidades operacionais, exigüidade de carga horária nas formações, inexistência de carga horária nas especializações e a falta de instruções de manutenção.

3 JUSTIFICATIVA

As ações policiais, prioritariamente, se travam no contexto humano, por conseqüência, interferem nas relações e nas lides humanas. A adoção de técnicas operacionais contempladas no planejamento estratégico e tático com vistas ao uso correto, justo e legal da força, justifica-se simplesmente pelo raciocínio humanístico de que a vida como bem natural maior, intransferível e indelegável, deve a todo custo ser preservada.

Justifica-se ainda o investimento didático na formação e especialização no policial militar em técnicas não letais, quando considerando também que do volume de intervenções policiais repressivas, na sua absoluta maioria, não se exige esforço letal, exigindo-se, sim, outros mecanismos técnicos mais adequados.

A prática de técnicas de defesa implica na atividade física, no condicionamento físico, no exercício da disciplina e da concentração. Não resta atualmente qualquer dúvida a respeito dos benefícios gerais da prática de atividades físicas sejam de ordem fisiológica, psicológica ou comportamental.

Destarte, justifica-se a busca de técnicas de defesa não letais como instrumento de gradiente de força e como mecanismo de capacitação policial para a preservação da vida, não obstante todos os demais benefícios implícitos em sua prática em nível pessoal e institucional.

4 OBJETIVOS DO ESTUDO

4.1 OBJETIVO GERAL

Demonstrar a necessidade de adoção de técnicas de defesa não letais sob a conceituação de "Técnicas de Defesa Policial", adequadas à atual realidade conjuntural de respeito aos direitos humanos.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Evidenciar a necessidade do uso de técnicas não letais como conteúdo programático exigível em todos os níveis de formação e especialização;

- Estabelecer gradiente de força necessário na ação policial;

- Evidenciar benefícios do treinamento constante em técnicas de defesa policial como fator de condicionamento psicológico, técnico, físico e como mecanismo de controle de estresse;

- Demonstrar técnicas baseadas em um arcabouço de conhecimentos derivados de diversas artes marciais, caracterizadas pela fácil assimilação, simplicidade, adequação à heterogeneidade dos recursos humanos em atividade, bem como harmonizadas à realidade conjuntural de obediência e respeito aos direitos humanos.

5 REVISÃO DA LITERATURA

5.1 VIOLÊNCIA E CONTROLE DA FORÇA POLICIAL

Há pelo menos **quatro concepções diferentes de violência policial** que são relevantes para a compreensão e a redução de sua incidência no Brasil, conforme estudos da SENASP, e que têm implicações importantes para a formulação e a implementação de estratégias de controle.

1. O uso da força física contra outra pessoa de forma ilegal, não relacionada ao cumprimento do dever legal ou de forma proibida por lei.
2. O uso desnecessário ou excessivo da força para resolver pequenos conflitos ou para prender um criminoso de forma ilegítima.
3. Os usos irregulares, anormais, escandalosos ou chocantes da força física contra outras pessoas.
4. O uso de mais força física do que um policial altamente competente consideraria necessário em uma determinada situação.

A análise das formas de controle da violência policial no Brasil revela que existem mecanismos voltados para o controle do uso ilegal e não legítimo da força física pelos policiais, mas inexistem, ou são débeis, os mecanismos voltados para o controle ao uso irregular e/ou pouco profissional da força física pelos policiais.

Desde a transição para a democracia, o apoio governamental ao uso da força policial como instrumento de controle político diminuiu no país e praticamente desapareceu nos estados das regiões Sul e Sudeste. Embora essa modalidade de uso da força policial tenha diminuído, ainda não desapareceu, passando a ser usada, sobretudo como instrumento de controle social e, mais especificamente, como instrumento de controle da criminalidade. Além disso, com o declínio do uso político da força policial, o problema da violência policial se tornou mais visível, ou melhor, emergiu como um problema diferente e independente do problema da violência política, afetando não apenas os oponentes do governo ou do regime político, mas também, e principalmente, a população.

Vale ressaltar que o controle da força, particularmente da violência decorrente do uso da força praticada pelas Forças Armadas e pela Policia, é uma das condições necessárias para a consolidação do estado de direito e de regimes políticos democráticos.

A violência policial decorrente do uso da força ainda é um tipo de violência que preocupa cada vez mais os cidadãos, os próprios policiais, os governantes, os jornalistas e os cientistas sociais, em parte porque é praticada por agentes do Estado que têm a obrigação constitucional de garantir a segurança pública, a quem a sociedade confia a responsabilidade do controle da violência. Os casos de violência policial, ainda que isolados, alimentam um sentimento de descontrole e insegurança que dificulta qualquer tentativa de controle e pode até contribuir para a escalada de outras formas de violência.

Quando os responsáveis não são identificados e punidos, ela é percebida como um sintoma de problemas graves de organização e funcionamento das polícias. Se esses problemas não forem solucionados, podem gerar problemas políticos, sociais e econômicos sérios e podem contribuir para a desestabilização de governos e de regimes democráticos.

Para que as **práticas de controle** possam funcionar, devem estar apoiadas em teorias ou pelo menos em idéias sobre a natureza e a origem da violência policial decorrente do uso da força que sejam empírica e normativamente válidas. Os quatro tipos de práticas de controle, segundo a SENASP, apresentados a seguir, relacionam-se aos quatro tipos de violência decorrente do uso da força.

Assim, o **primeiro** tipo de estratégia enfatiza importância de mecanismos de controle externo formal/legal das polícias, por meio dos poderes Executivo, Legislativo e Judiciário, auxiliados pelo Ministério Público. Este tipo de estratégia está relacionado à concepção jurídica da força policial, na medida em que visa a controlar principalmente usos ilegais da força física por policiais. Governantes, legisladores e juízes têm tipo de conhecimento e informação mais relevantes para a avaliação e o controle do uso ilegal do que do uso desnecessário ou excessivo da força física por policiais.

O **segundo** tipo de estratégia enfatiza a importância de mecanismo de controle interno formal/legal das polícias, por meio dos dirigentes e administradores das polícias e particularmente corregedorias de polícia. Esse tipo de estratégia está mais relacionado à concepção política da força policial, na medida em que visa a controlar principalmente usos ilegítimos da força física por policiais. Dirigentes e administradores de polícia têm um tipo de conhecimento e informações mais relevantes para avaliação e controle do uso desnecessário ou excessivo do que uso ilegal da força física por policiais.

O **terceiro** tipo de estratégia enfatiza a importância de mecanismos de controle externos e informal/convencional das polícias, por meio da imprensa, da opinião pública, da universidade e grupos de pressão, particularmente das organizações de Direitos Humanos, nacionais e estrangeiras. Freqüentemente, este tipo de controle é incentivado mediante a criação de um 'ombudsman', conselhos civis, conselhos comunitários e comissões para monitorar o desempenho da polícia. Este tipo de estratégia é mais relacionado à concepção jornalística de força policial, na medida em que visa a controlar principalmente usos irregulares ou anormais da força física por policiais. É um tipo de estratégia que depende de um tipo de conhecimento e informação controlado pelos jornalistas e pelas organizações da sociedade civil.

O **quarto** tipo de estratégia enfatiza a importância de mecanismos de controle interno e informal/convencional das polícias, através da profissionalização das polícias e dos policiais, apoiados em 'standards' claros e precisos de competência e responsabilidade profissional. Este tipo de estratégia está mais relacionado à concepção profissional da força, visto que visa a controlar principalmente usos antiprofissionais, não-profissionais ou pouco-profissionais da força física por policiais. É um tipo de estratégia que depende de um tipo de conhecimento e informação controlado pelas próprias instituições policiais.

Os quatro tipos de estratégias tendem a ser defendidas por grupos diferentes, dentro e fora das polícias, uma vez que cada um deles tende a fortalecer um determinado grupo, aquele que tem maiores condições para exercer de fato o controle da atividade policial. Mas não são necessariamente incompatíveis ou conflitantes e podem ser adotados de forma complementar ou suplementar. Normalmente, políticas voltadas para o controle da violência estão baseadas em combinações de tipos diferentes de estratégia e não num único tipo.

Do policial contemporâneo, mesmo do mais simples escalão, se exigirá, cada vez mais, discernimento dos valores éticos. Deve-se dar mais importância às academias de Polícia, às escolas de oficiais e soldados, ao ensino de pesquisa e às bases da construção de uma polícia cidadã. Professores habilitados não apenas em conhecimento técnico, mas em relacionamentos interpessoais são fundamentais na formação de policiais que atuam com base na lei e na ordem hierárquica, na autonomia moral e intelectual. Uma polícia como instituição de serviço à cidadania e à segurança pública tem tudo para ser valorizada e respeitada. Para tanto, precisa

resgatar a consciência de sua importância, de seu papel social, por conseguinte, a auto-estima fundada na técnica e no direito.

5.2 O USO LEGAL DA FORÇA

O Estado, pela via do exercício do poder de polícia, cuida de fiscalizar e controlar as relações em sociedade vislumbrando ao bem comum e o interesse coletivo. Este exercício estatal funda-se no monopólio do uso da força, cabendo então ao Estado agir em medida repressiva quando da necessidade de pela via imperativa, restabelecer a normalidade social, podendo a força ser entendida como a intervenção estatal compulsória sobre indivíduos ou grupos com fins de eliminar reduzir sua capacidade de autodecisão.

Imenso é tal poder estatal da força e do seu exercício com exclusividade, explícito desde a simples presença policial até o uso letal de armas de fogo, contudo, o próprio Estado tem de se guiar nesta prerrogativa por balizas e limites claros e estritos, sob pena de tal faculdade servir de ferramenta ao tiranismo ou ao próprio Estado como princípio e fim em si mesmo; portanto, o Estado, antes de todos, deve limitar-se pelas escoras legais, éticas e morais no exclusivo exercício da repressão.

Por outro lado, não se pode, sob qualquer pretexto, impingir a idéia de um Estado que não exercite a força ou de um Estado que não tome o monopólio desta. A faculdade e a capacidade do Estado no uso da força representam, em última análise, o poder da própria sociedade, onde o exercício de tal poder é saudável e indispensável quando orientado na norma e implacavelmente fiscalizado, portanto, a abdicação do exercício do poder pressupõe o campo fértil para a anarquia social.

O uso da força admite apenas duas interpretações, o legítimo e o ilegítimo. Não há medida paliativa ou intermediária quando se trata de justificar ou legitimar o ato de atingir garantias individuais ou coletivas, ou seja, não pode o Estado, e em foco a polícia por seus agentes, invocar contornos ou desvios justificantes para o uso da força; por mais maniqueísta que possa parecer ou o uso é correto ou não é.

Neste contexto, o uso legítimo da força deve atender a fundamentos do direito administrativo, como o princípio da legalidade, o princípio da necessidade, o princípio da proporcionalidade, entre outros, como seguem:

Princípio da legalidade

O princípio da legalidade funda-se na estrita observação do ordenamento jurídico, na observação das normas vigentes, é a diretiva que traduz o limite da ação à luz da lei.

O Princípio da Legalidade é a expressão maior do Estado Democrático de Direito, a garantia vital de que a sociedade não está presa às vontades particulares, pessoais, daquele que governa o de seu representante, constituindo uma das principais garantias de respeito aos direitos individuais.

Definido no inciso II do art. 5.º da Constituição Federal, expressa que "Ninguém será obrigado a fazer ou deixar de fazer alguma coisa senão em virtude de lei".

Na Administração Pública não há liberdade nem vontade pessoal. Enquanto na administração particular é licito fazer tudo que a lei não proíbe, na Administração Pública só é permitido fazer o que a lei autoriza. Nos dizeres de Di Pietro (2000, p. 68):

> *Segundo o princípio da legalidade, a Administração Pública só pode fazer o que a lei permite; no âmbito das relações particulares, o princípio aplicável é o da autonomia da vontade, que lhes permite fazer tudo o que a lei não proíbe.*

Neste sentido, o policial como ente da administração pública, em decorrência da indisponibilidade dos interesses públicos, em cumprimento ao princípio da legalidade, só pode atuar pela força ou não nos termos estabelecidos pela lei. Não pode, por simples ato administrativo (decreto, portaria, resolução, instrução, circular etc.) conceder direitos, criar obrigações ou impor vedações. Para tanto, ele depende da Lei, que é seu único e definitivo parâmetro.

Princípio da impessoalidade

O princípio da impessoalidade também é outra importante diretriz que deve ser levada em conta sempre que se fala da ação policial. Todo comportamento do agente da lei tem que ser impessoal.

Este princípio pode ser visto sob dois pontos: em relação aos administrados, bem como à própria administração. No primeiro, exige que o ato seja praticado

sempre com finalidade pública. Neste caso, fica o policial impedido no uso da força de buscar outro objetivo ou praticá-lo no interesse próprio ou de terceiro.

No segundo sentido, significa que tudo aquilo que a Administração Pública faz através dos seus agentes tem de ser havido como feito por ela, ou seja, os atos são imputáveis não ao funcionário que os pratica, mas ao órgão ou entidade administrativa em nome do qual age o funcionário.

Princípio da moralidade

A Constituição Federal elegeu como um de seus princípios fundamentais a moralidade, abrindo o caminho para a superação da vergonhosa impunidade que campeia na Administração Pública, podendo-se confiar em uma nova ordem administrativa baseada na confiança, na boa fé, na honradez e na probidade.

Dessa forma, é pressuposto inalienável a observância de fundamentos éticos e morais no trabalho policial, na medida em que a ética ditará os parâmetros morais para o uso da força.

Princípio da proporcionalidade

O presente princípio, também chamado por alguns doutrinadores de princípio da proibição de excesso (MEIRELLES, 2000, p. 87), busca impor limitações à discricionariedade administrativa, ampliando-se o âmbito de apreciação do ato administrativo pelo Poder Judiciário.

Dentro desta visão, esclarece Figueiredo (1986, p. 128).

> *Discricionariedade é a competência-dever de administrador no caso concreto, após a interpretação, valorar,* ***dentro de um critério de razoabilidade,*** *e afastado de seus próprios standards ou* ***ideologias,*** *portanto, dentro do critério da razoabilidade geral, qual a melhor maneira de concretizar a utilidade pública postulada pela norma. (grifei)*

No âmbito das ações policiais, no campo do uso legítimo da força, o agente público deve estrita obediência à lei (*princípio da legalidade*) e tem como dever absoluto a busca da satisfação dos interesses públicos (*princípio da finalidade*). Há que se pressupor que a prática de atos discricionários se processe dentro de padrões estritos de *razoabilidade*, ou seja, com base em parâmetros objetivamente racionais de atuação e sensatez.

Os meios utilizados ao longo do exercício legítimo da força devem ser logicamente adequados às ameaças apresentadas com base em padrões aceitos pela sociedade e no que determina o caso concreto.

5.2.1 O uso legal da força na legislação brasileira

As organizações policiais, no seu mister de cumprir a lei e preservar a ordem em busca da paz social, exercem sobre os cidadãos talvez a expressão máxima, ou pelo menos a mais visível, dos poderes do Estado, dentre eles o de privar a liberdade que, sem o exercício de tais poderes, não se poderia pretender a defesa da própria sociedade.

Os regramentos pátrios são explícitos na limitação do uso da força pelo Estado. Vários são os diplomas de todas as hierarquias que tratam do tema desde a Magna Carta até as resoluções internas dos órgãos públicos.

A Constituição da República nos seus princípios fundamentais, já inaugurando o seu artigo primeiro, impõe entre os fundamentos do Estado Democrático de Direito a dignidade da pessoa humana, daí já em gênese, uma das balizas da atividade policial.

Prossegue a Magna Carta em seu artigo 5º, discorrendo sobre as garantias individuais, e notadamente estabelece o império da lei em seu inciso II: *"ninguém será obrigado a fazer ou deixar de fazer alguma coisa senão em virtude da lei"*.

Ainda se vêem claro os direitos relativos à inviolabilidade de intimidade, da honra, de correspondência, do domicílio. Assegura a livre locomoção e o direito de propriedade. Repugna a tortura e as discriminações de toda ordem.

No tocante à atividade policial e o eventual uso da força decorrente do exercício profissional, estampa em seu inciso XLIX: *"é assegurado aos presos o respeito à integridade física e moral"*. De mesma sorte, em seus incisos LXI, LXII, LXIII e LXIV, estabelece os parâmetros precisos para o cerceamento da liberdade quando da prisão em flagrante delito ou decorrente de ordem judicial.

O Código Penal, em seu artigo 23, contempla as causas justificativas de exclusão da antijuridicidade, ou seja, o estado de necessidade, a legítima defesa, o estrito cumprimento do dever legal e o exercício regular do direito. O Código de Processo Penal contempla em seu artigo 284 a autorização para o uso da força quando indispensável, no caso de resistência ou tentativa de fuga.

O Código Penal Militar, em seu artigo 42, trata da exclusão de crime em consonância com o artigo 23 do Código Penal. No Processo Penal, artigo 234, delimita o emprego de força quando indispensável na resistência e tentativa de fuga; desta feita, o código castrense inova ao também facultar o uso de força frente à desobediência.

No artigo 44 do Código Penal Brasileiro em vigor, encontra-se asseverado o entendimento de que a legítima defesa caracteriza-se por quem, usando moderadamente dos meios necessários, repele injusta agressão, atual ou eminente, a direito seu ou de outrem. A doutrina por sua vez define o estrito cumprimento do dever legal como sendo o dever em que o agente deve cumprir seu mister em consonância com a norma jurídica, sendo pois necessário que obedeça rigorosamente os limites do dever e que o comportamento do agente não seja antijurídico.

Portanto, o uso da força se legitima nestes parâmetros jurídicos excogitados, sejam de ordem administrativa, penal ou processual penal, sejam castrenses ou não, que em fundamento se resumem na proporcionalidade da força e de sua permissão legal de exercício.

5.2.2 A polícia e os Direitos Humanos

No início dos anos 2000, o Brasil atendendo a diversas demandas decorrentes de tratados internacionais dos quais é signatário, passou a observar com maior cuidado a questão dos direitos humanos. Presentemente são as diretivas de respeito a tais direitos que guiam as ações policiais em níveis estratégico, tático e operacional, determinam ainda a alocação de recursos federais e de convênios internacionais, orientam políticas públicas, delimitam responsabilidades e sansões dentro do direito internacional.

Constitui-se, portanto, o respeito aos direitos humanos como fundamento máximo no exercício da atividade policial neste país e na maioria dos países membros da Organização das Nações Unidas, do que se depreende dos vastos tratados internacionais, de sorte que as ações policiais adquirem contornos de repercussão global, incidindo em conseqüências não só a uma corporação, mas alcançando a nação como um todo, ou seja, o julgamento moral da ação policial,

independente do espaço geográfico em que ocorra, adquire presentemente repercussão internacional.

5.2.3 A orientação internacional nos Direitos Humanos

Já a Constituição de 1988, que explicita vasta identificação de direitos civis, políticos, econômicos, sociais, culturais, contemplou, além de um conjunto preciso de garantias constitucionais, a imposição ao Estado brasileiro de guiar-se, em suas relações internacionais, pelo princípio da "prevalência dos Direitos Humanos" (Art. 4º, II).

Com o advento do fim da Segunda Grande Guerra se estabeleceu a Organização das Nações Unidas, em 1945 e, a partir daí, a adoção de diversos tratados internacionais voltados à proteção da pessoa humana. Os Direitos Humanos deixaram de ser uma questão doméstica de Estados soberanos, passando para a esfera de interesses internacional.

A criação de mecanismos judiciais internacionais de proteção dos Direitos Humanos, como a Corte Interamericana e a Corte Européia de Direitos Humanos, a Corte Interamericana de Direitos Humanos ou Comitê de Direitos Humanos das Nações Unidas, explicitam os mecanismos internacionais de controle.

Declaração Universal dos Direitos Humanos

A Declaração Universal de Direitos Humanos de 1948, promulgada pela Assembléia das Nações Unidas, traduz-se no principal marco no desenvolvimento da idéia contemporânea de Direitos Humanos.

Os direitos ali expressos, de natureza individual e coletiva, contemplam sua observância na razão da existência da dignidade humana. Constitui-se, pois, em um tratado ético de legitimação de governos e estados.

Do preâmbulo da Carta destacamos os seguintes motivos considerados:

Considerando que o reconhecimento da dignidade inerente a todos os membros da família humana e dos seus direitos iguais e inalienáveis constitui o fundamento da liberdade, da justiça e da paz no mundo;

Considerando que é essencial a proteção dos direitos do Homem através de um regime de direito, para que o Homem não seja compelido, em supremo recurso, à revolta contra a tirania e a opressão;
A Assembléia Geral proclama a presente Declaração Universal dos Direitos Humanos como ideal comum a atingir por todos os povos e todas as nações, a fim de que todos os indivíduos e todos os órgãos da sociedade, tendo-a constantemente no espírito, se esforcem, pelo ensino e pela educação, por desenvolver o respeito desses direitos e liberdades e por promover, por medidas progressivas de ordem nacional e internacional, o seu reconhecimento e a sua aplicação universais e efetivos tanto entre as populações dos próprios Estados membros como entre as dos territórios colocados sob a sua jurisdição.

No exercício da atividade policial, bastaria, em que pesem a beleza e a profundidade da Carta em seu inteiro teor, a observância permanente de artigo 1º e de seu artigo 3º que resumiriam a conduta esperada e exigível do agente da lei:

Artigo 1° - Todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e em direitos. Dotados de razão e de consciência, devem agir uns para com os outros em espírito de fraternidade.
Artigo 3° - Todo indivíduo tem direito à vida, à liberdade e à segurança pessoal.

Código de conduta para os funcionários responsáveis pela aplicação da lei

Adotado pela Assembléia Geral das Nações Unidas, no dia 17 de Dezembro de 1979, através da Resolução n.º 34/169, o Código de Conduta inclui todos os agentes da lei, quer nomeados, quer eleitos, que exerçam poderes policiais, especialmente poderes de detenção ou prisão.

O Código se aplica perfeitamente a nós, Policiais Militares, que temos o dever de respeitar e proteger a dignidade humana, manter e apoiar os Direitos Humanos de todas as pessoas, em razão da função que exercemos na manutenção da ordem pública.

Em seu primeiro artigo se encontram expressas as balizas de ordem legal, ética e moral da atividade policial:

Os funcionários responsáveis pela aplicação da lei devem sempre cumprir o dever que a lei lhes impõe, servindo a comunidade e protegendo todas as pessoas contra atos ilegais, em conformidade com o elevado grau de responsabilidade que a sua profissão requer.

Em seus artigos 2º e 3º vislumbram-se os limites de uso de força fundado na doutrina de direitos humanos:

No cumprimento do dever, os funcionários responsáveis pela aplicação da lei devem respeitar e proteger a dignidade humana, manter e apoiar os direitos humanos de todas as pessoas.

Os funcionários responsáveis pela aplicação da lei só podem empregar a força quando estritamente necessária e na medida exigida para o cumprimento de seu dever.

Ora, mais uma vez encontra-se explícita a questão da proporcionalidade no emprego de força; não há vedação ao seu uso, mas este deve ser excepcional, razoável e legítimo, o que, por seu turno, obriga a observância do exercício gradativo de força e dos meios adequados e proporcionais ao caso concreto.

Na mesma esteira justificante da necessidade premente da qualificação em técnicas escalonadas de força, cabem reflexões um pouco mais elaboradas a respeito das conseqüências do uso indevido de força, notadamente o uso de armas de fogo e da cultura da arma de fogo como meio único e suficiente para a execução das missões de segurança pública.

5.2.4 A orientação nacional nos direitos humanos

Com o advento da nova Constituição de 1998, notadamente marcada por apresentar-se como um extenso tratado de garantias e direitos focados na consecução da plena cidadania, já orientada no respeito aos direitos humanos, o Governo Federal no final da década de 90 Federal apresenta à sociedade o Programa Nacional de Direitos Humanos (PNDH) [1].

---

[1] PNDH – **Plano Nacional de Direitos Humanos** – Governo Federal - Ministério da Justiça e Universidade de São Paulo – Núcleo de Estudos da Violência: 1996.

O PNDH entende que, numa sociedade ainda marcada pelas desigualdades e pela estratificação social, a promoção dos direitos humanos passa pela resolução de problemas de ordem estrutural, que devem ser objeto das políticas de governo tendentes a minimizar ou banir mazelas como a miséria, a fome, o desemprego, o acesso a terra, saúde, educação e segurança.

O Programa contempla, igualmente, iniciativas que fortalecem a atuação das organizações da sociedade civil, para a criação e a consolidação de uma cultura de Direitos Humanos. Nada melhor para atingir esse objetivo do que atribuir a essas organizações uma responsabilidade clara na promoção dos Direitos Humanos, especialmente nas iniciativas voltadas para a educação e a formação da cidadania.

Neste passo, o PNHD dedica à atividade policial especial preocupação e atenção, apontando como um primeiro caminho a reforma das polícias, para torná-las instituições voltadas para a construção da paz, eficientes e respeitosas dos direitos humanos.

Na proposta apresentada para um novo modelo de polícia no Brasil, o PNDH invoca a qualificação técnica aliada a parâmetros éticos de ação; não faz abdicar da força, mas de seu uso legal e proporcional.

Não se pretende uma abdicação de força. O que se pretende é o uso técnico, racional e ético da força, nos casos em que ela for necessária. Se o servidor de segurança pública não estiver preparado psicologicamente, eticamente e tecnicamente para utilizar armas ou recursos de força, não se pode falar de uma polícia legítima, com possibilidades de ser respeitada pela população.

Dentro da preocupação da capacitação técnica, o PNDH estabelece ações como incluir nos cursos das academias de polícia matéria específica sobre direitos humanos, estimular o aperfeiçoamento dos critérios para capacitação, treinamento e reciclagem de policiais.

No mesmo passo, estabelece a necessidade da criação de um núcleo de formação em segurança pública, sendo este formado por educadores, policiais, professores universitários, operando com currículos mínimos, dedicando-se à qualificação de docentes, priorizando a formação humanística, científica e multidisciplinar dos profissionais de segurança.

O PNDH constituiu-se no embrião de diversas políticas de segurança pública que hoje se contempla, a exemplo a criação da própria Secretaria Nacional de Segurança Pública (SENASP) a qual orienta matrizes curriculares, distribui recursos,

organiza estatística e estratégias de polícia em nível nacional, entre outras atividades, e o Sistema Único de Segurança Pública (SUSP), ou seja, a União passa a assumir um pedaço da gestão de segurança pública antes delegada em absoluto aos Estados entes.

Desta iniciativa e orientação embrionária, tem-se a herança recente de uma série de legislações que visam coibir o uso ilegal da força ilegal, a proteção às minorias, a proteção aos grupos de risco social. Ainda, a adoção do modelo de policiamento comunitário pelas polícias do Brasil tende a confirmar esta nova e definitiva formatação na cultura e filosofia de segurança pública.

5.2.5 Orientações locais nos direitos humanos

O Estado do Paraná, aderindo ao SUSP, seguindo a orientação nacional em respeito aos direitos humanos, inaugura em 2004 seu programa local na matéria. A exemplo da formatação nacional dedica especial preocupação às condições estruturais como propositoras da violência, daí surgindo uma série de projetos voltados à integração e a diminuição das desigualdades sociais.

No campo da segurança pública, em específico, os projetos propõem a reformulação das ações policiais, prestigiando o uso da tecnologia e a integração entre os órgãos de segurança com definitiva preferência ao modelo de policiamento comunitário.

A formação, qualificação e a reciclagem de efetivos policiais atenderão às recomendações curriculares de modo a reforçar nos policiais uma visão comunitária e de integração social e a enfatizar a integração do serviço policial como prioridade social, ou seja, domesticamente o poder público estabeleceu como política de governo o imperativo da formação técnica voltada ao uso legal, ético e proporcional da força pelo agente da lei.

5.3 GRADIENTE DE FORÇA

O trabalho policial de linha, a atividade-fim, por sua própria natureza fundamentalmente se caracteriza pela imprevisibilidade. Partindo desta indiscutível

premissa, há que o policial deter uma variada gama de respostas para atender a imprevisibilidade dos enfrentamentos operacionais.

As intervenções policiais devem atender a preceitos técnicos e legais de maneira que, partindo-se da percepção policial em relação ao suspeito e o nível de risco percebido, adotam-se medidas de força escalonadas, variando da não-intervenção até a intervenção letal. A este escalonamento seqüencial nomina-se como gradiente de força ou uso progressivo da força.

O uso progressivo da força ou a obediência de gradiente de força estabelecido implica na percepção racional de três aspectos essenciais, quais sejam: a percepção do policial em relação ao suspeito; alternativas de uso legal da força, a resposta adotada pelo agente da lei.

Policiais Militares bem treinados devem reagir na proporção exata de acordo com a violência percebida. As forças policiais devem valer-se de uma escala de força que segue o preceito de uso proporcional desta, estando dessa forma, amparados nos aspectos moral e legal. Em resumo, a força deve ser utilizada de forma legal, técnica e progressiva.

Uma vez que existam resistências e agressões em variadas formas e graus de intensidade, o policial terá de adequar sua reação à intensidade da agressão, estabelecendo formas comandar e direcionar o suspeito provendo seu controle. (MOREIRA, 2001)

Não obstante os referidos aspectos de percepção policial para o uso progressivo da força, o agente da lei ainda deve estar devidamente preparado para, no ínfimo espaço de tempo entre a percepção da ameaça e a adoção de uma resposta proporcional, no processo prático da ação, questionar-se sobre outras condicionantes importantes, como se vê:

a) O emprego da força é legal?

Nesta interrogação inicial, o policial busca perceber o amparo legal para a resposta que irá adotar, realizando esta tarefa mental fundada no conhecimento técnico recebido e internalizado pela via da formação, da reciclagem e do aperfeiçoamento profissionais.

b) O uso da força é necessário?

A resposta deste questionamento é obtida quando o agente da lei consegue identificar e focar o objetivo que se pretende atingir, se para atingir o objetivo a resposta pretendida está entre limites que a tornem justa e legal, ainda; esta interrogação remete a considerar se todas as opções estão vislumbradas ou se existem meios menos danosos de resposta que a pretendida.

c) Há proporcionalidade?

Reporta-se em verificar se a força adotada em resposta é proporcional à ameaça durante todo o processo da ação até o domínio do suspeito, ou seja, a proporcionalidade não pode ser estanque, a força inicialmente despendida avaliada proporcional poderá tornar-se abusiva quando mantida a sua intensidade frente a uma resistência decrescente.

d) Há conveniência?

A resposta da conveniência da ação ou da resposta pretendida passa pela percepção situacional e espacial, o momento e o local. A percepção desta condicionante fecha o ciclo mental da resposta de força e autoriza a ação propriamente dita. O emprego de uma resposta de força pode ser legal, ser necessária e proporcional, contudo, inconveniente, a exemplo de resposta letal com arma de fogo frente a uma ameaça letal percebida em uma aglomeração urbana com inúmeros civis inocentes no mesmo ambiente do evento.

O uso excessivo, indevido ou arbitrário de força, causando danos físicos ou morais, ou a atuação equivocada de policiais ou seguranças, mostram o despreparo e a falta de treinamento que geram medo e revolta na população, descrédito das instituições e condenação pelos órgãos de imprensa.

O policial militar deve respeitar e fazer cumprir as leis e normas vigente ao mesmo tempo evitar a responsabilidade civil ou penal que o uso indevido ou exagerado da força produz, porém, isso não significa ter uma atitude passiva que paralise suas ações e ameace a sua integridade física ou moral.

Nesse contexto, é importantíssimo que o policial militar seja equipado com recursos que aumentem sua segurança, ao mesmo tempo tenha a capacitação necessária para sua utilização de maneira efetiva, e finalmente tenha treinamento e domínio de procedimentos e técnicas para sua defesa pessoal.

Como exemplo, o PM que tenha apenas um cassetete em seu cinturão, não tendo sido treinado em técnicas de defesa pessoal, irá utilizá-lo para bater ao invés de tentar aplicar uma chave de braço para controlar o agressor.

Na falta de conhecimento técnico específico, o primeiro recurso que o policial militar utiliza, normalmente, é excessivo ou tecnicamente inadequado.

A força utilizada deve ser proporcional ao nível de ameaça que o oponente representa. Avalia-se a ameaça somando vários fatores relacionados ao policial militar ou ao agressor como, por exemplo, a idade, sexo, tamanho, porte, preparo físico, nível de habilidade, relação numérica entre policiais e agressores, além da avaliação de circunstancias especial, como a proximidade do oponente a armas, o conhecimento de informações relevantes sobre a periculosidade do oponente, o fato do PM estar ferido ou exausto ou em posição vulnerável.

Um PM sozinho pode utilizar um nível de força maior contra vários oponentes, mas se o oponente for muito mais fraco e representar um risco menor, é recomendado escalonar para menos o uso da força. É a percepção da situação como um todo que proporciona a escolha e dosagem do nível de força que será utilizado durante a ação.

O conceito de policiamento ostensivo preconiza que o policial fardado, atento e com uma boa postura é um fator inibidor, apenas a sua presença pode evitar que uma ação criminosa seja consumada. Por isso, um policial em público deve optar por técnicas que não causem constrangimento, ao mesmo tempo em que preservem, na medida do possível, a integridade física do próprio agressor.

A decisão correta só será adotada dentro de um leque de opções técnicas aprendidas e internalizadas. O nível de reposta ou de reação, então, tem de obrigatoriamente atender ao fundamento do necessário entendimento da adoção de mecanismos de força em gradiente técnico razoável, de onde concluí-se com seguinte reflexão:

> *O uso progressivo da força é a seleção adequada de opções de força pelo policial em resposta ao nível de submissão do indivíduo suspeito ou infrator a ser controlado. O uso progressivo da força pode também ser definido como uma ferramenta para ajudar na determinação de que técnicas ou nível de força é apropriado para várias situações que possam surgir. É uma lista de técnicas que possuem uma graduação que vai das mais "fracas" ou menos violentas até as mais "fortes" ou mais extremas, como a força letal. (WILLIANS, 2001)*

5.3.1 Níveis de força progressiva

O fundamento principal no uso progressivo da força é o uso desta ferramenta de forma gradual e progressiva, enquadrando um nível de força proporcional à ameaça percebida. A escala de força pode didaticamente ser dividida em seis fases, quais sejam: Presença Física, Verbalização, Controles de Contato, Técnicas de Submissão, Táticas Defensivas Não-Letais e Esforço Letal.

Presença física

A presença física do policial reporta-se ao esteio do policiamento ostensivo e preventivo, em que o simples fato de estar o agente da lei presente e identificado atua como fator de dissuasão da pretensão criminosa. É a percepção da presença do Estado e de sue poder e autoridade atuando como elemento de inibição.

Verbalização

Baseia-se na capacidade do policial em comunicar-se, é a habilidade de comunicação. A verbalização, o uso da palavra de processar-se em conjunto com a presença física, ou seja, a expressão verbal deve ser acompanhada de expressão física gestual, de comportamento e de postura.

A verbalização, como qualquer outra fase do uso progressivo da força, tem sua própria graduação, ou seja, a intervenção policial pode iniciar-se em um sussurro dirigido até gritos fortes de comando verbal.

Dentro do controle verbal, outros elementos devem ser observados para que haja por parte do suspeito entendimento perfeito da mensagem e credibilidade desta. O conteúdo e forma da mensagem então são essenciais.

A mensagem deve ser clara, curta, concisa, o suspeito deve imediatamente entender a ordem e as conseqüências possíveis de seu não acatamento. O tom deve ser audível e repleto de autoridade, contudo, respeitoso e cuidadoso com o vocabulário, evitando-se termos chulos e gírias.

O controle verbal deve servir como meio imediatamente inicial de segurança da ação, por conta disso é que se deve imediatamente, através desta ferramenta, isolar e controlar as mãos do suspeito. Não pode haver confusão na comunicação,

ou seja, o suspeito não deve ser confundido, bem como, não poderá o controle verbal desviar-se para uma discussão ou duelo verbal com o suspeito.

Controles de contato

Este fase do gradiente de força baseia-se no treinamento e condicionamento do policial na utilização de técnicas de defesa e ação com as mãos livres, ou seja, técnicas de imobilização, condução e o uso de algemas.

Técnicas de submissão

Nesta fase do gradiente de força a situação passa a envolver uma ameaça ativa onde o suspeito demonstra sinais de agressividade. A força despendida nesta fase baseia-se em técnicas de defesa em forçamento e mais incisivas, ainda fincada no treinamento em técnicas de defesa, mas em maior nível de força ou através de técnicas mais contundentes; admite-se nesta fase o uso moderado de agentes químicos de menor poder ofensivo como espargidores.

Táticas defensivas não-letais

Nesta fase defronta-se com um suspeito em ação agressiva, o comportamento do suspeito é violento e necessita-se dominá-lo e submetê-lo para se estabelecer controle sobre o indivíduo. Desta feita utilizam-se de todos os meios não letais disponíveis, adotam-se agentes químicos mais fortes, bastões como o bastão PR 24 (equivocadamente nominado de "tonfa") e o bastão retrátil, equipamentos eletrônicos de emissão de energia elétrica como o "taser" e o "stun gun", bem como, a própria munição não- letal, como cartuchos de projéteis de plástico ou de borracha.

Esforço letal

O esforço letal através da utilização de armas de fogo constitui-se no grau máximo de força de que pode o policial valer-se - medida extrema para situações extremas onde o controle definitivo é indispensável. Esta ferramenta deve

enquadrar-se como medida excepcional e quando já se percorreu gradiente em suas outras fases anteriores, ou seja, tentaram-se outras medidas anteriores ao esforço letal, a menos que percorrer gradiente fosse medida inútil frente ao caso concreto.

Sendo recurso derradeiro e de força sua utilização deve fundar-se em três aspectos formadores do chamado Triângulo de Força Letal, a habilidade a oportunidade e o risco, como vejamos:

a) **Habilidade** é a capacidade física do suspeito de causar dano em um policial ou em outra pessoa inocente. Isso significa que o suspeito porta uma arma capaz de provocar morte ou lesão grave. Habilidade pode também incluir a capacidade física do suspeito ou sua capacidade técnica como artes marciais.

b) **Oportunidade** diz respeito à existência de condições favoráveis para o suspeito o utilizar de seu potencial ou habilidade em matar ou ferir gravemente.

c) **Risco** se materializa quando o suspeito, de posse de sua habilidade e tendo a oportunidade, toma a frente e o coloca um policial ou uma pessoa inocente em sério risco físico.

FIGURA 01 – TRIÂNGULO DE FORÇA LETAL
FONTE: SECRETARIA NACIONAL DE SEGURANÇA PÚBLICA - SENASP (2003)

Em toda ação policial com uso da força, e em particular quando se despende de esforço letal, o foco e a preocupação básica devem ser os aspectos de segurança, a segurança prioritariamente do público em geral, seguida pela segurança própria do agente da lei e a do próprio suspeito ou infrator. Velar pela segurança de terceiros inocentes mesmo antes da segurança própria é pressuposto inerente ao risco assumido da própria profissão.

> *A ordem de prioridades deve pressupor que a polícia, pela sua própria condição, deva aceitar alguns riscos e estar certa de que o público em geral não será exposto ao perigo e que o emprego de armas e métodos serão previamente avaliados para cada caso. VIANNA, 2000.*

5.3.2 Níveis de submissão dos suspeitos

O foco de qualquer confronto deve situar-se a partir da conduta ou das ações dos suspeitos, ou seja, a força empregada em gradiente, ou a força progressiva, atende a percepção da ameaça onde a resposta policial poderá ser:

a) **Preventiva:** Quando a experiência e o conhecimento técnico levam o policial e adotar medidas antecipadas.

b) **Ativa:** Quando o policial passa à ação dentro de limites de segurança e eficácia.

c) **Reativa:** Quando o policial adota condutas frente às ações agressivas materializadas do suspeito.

Os suspeitos podem se enquadrar, invariavelmente, nos seguintes tipos descritos com os quais o policial poderá se defrontar. A percepção da conduta do suspeito é que irá qualificá-lo dentro de um dos tipos, por sua vez determinando um tipo de postura preventiva, ativa ou reativa:

a) **Normalidade:** Situação de rotina e patrulhamento, apenas se faz a observação preventiva, sem necessidade de intervenção.
b) **Cooperativo:** O suspeito é submisso e cordato, obedece prontamente e não oferece resistência em ser revistado ou até algemado.
c) **Resistente passivo:** O suspeito simplesmente não acata a ordem policial, resiste de forma pacífica sem manifestação física agressiva, como deitar-se imóvel no chão.
d) **Resistente ativo:** A resistência é ativamente física, soa como um forte desafio físico, como tentativa de fuga ou empurrões.

e) **Agressivo não-letal:** A resistência física é forte e hostil, o suspeito efetivamente ataca a vítima ou o agente da lei.
f) **Agressivo letal:** É o tipo mais raro de suspeito na rotina policial, contudo, é o tipo mais sério em potencial ofensivo e representa grave ameaça à vida de terceiros ou do próprio agente da lei.

Postos os tipos de suspeitos quanto a sua submissão, cabe uma reflexão mais acurada em relação ao tipo "resistente passivo", uma vez que sua passividade frente ao ordenamento policial pode fluir de outras razões diferentes do mero não acatamento da autoridade.

Cabe ao policial certificar-se se o suspeito não escuta ou não compreende devido a alguma deficiência ou limitação física ou até pelo uso de alguma substância; não acata o comando simplesmente para desafiar e desequilibrar o policial com o intuito de angariar simpatia de observadores ao mesmo tempo em que induz o agente da lei ao vexame ou ao abuso; quer ganhar tempo para distrair a atenção do policial para esconder alguma informação ou encobrir comparsas; prepara fuga ou uma reação física contundente.

5.3.3 A percepção policial do risco

O uso legal da força parte do pressuposto único de que o Estado, delegando aos seus agentes, é o detentor exclusivo desta ferramenta, por conta disso, a utilização da força de forma legal vincula-se diretamente à percepção policial do risco na ameaça.

Como colocado anteriormente, toda ação policial deve fluir de uma seqüência de causa e efeito balizada pela legalidade e na percepção do risco, esta última, por sua vez, será influenciada por determinadas varáveis e determinadas circunstâncias especiais de aumento de força, e este conjunto percebido é que irá determinar o nível de força aplicada.

As variáveis que influenciam a percepção policial do risco, segundo a SENASP, podem ser:

1ª Variável: O número de policiais e suspeitos envolvidos.

2ª Variável: Comparativo de biótipos, idade, sexo entre policiais e suspeitos.

3ª Variável: Capacitação dos policiais envolvidos em técnicas de defesa.

4ª Variável: Nível ou estado mental e emocional do policial.

As circunstâncias especiais que influenciam a percepção policial do risco e que podem viabilizar o aumento de força podem ser:

1ª Circunstância: A possibilidade de o suspeito estar armado com viabilidade de efetuar disparos.

2ª Circunstância: Policial em posicionamento tático de desvantagem em relação ao terreno, exposto demasiadamente, sem coberturas ou encurralado.

3ª Circunstância: Nível de habilidade conhecida do suspeito como, por exemplo, o conhecimento em artes marciais ou treinamento militar.

4ª Circunstância: O Policial detém informações seguras e precisas a respeito do porte de armas de fogo por parte do suspeito.

5ª Circunstância: Materialização de uma violência contra uma vítima ou contra o próprio policial.

A combinação de variáveis e circunstancias, dentre inúmeros outros aspectos presentes na imprevisibilidade de uma ação policial, irá determinar o aumento ou a diminuição da força empregada, daí também a necessidade de constante capacitação e treinamento para que, com o domínio de um conteúdo técnico adequado, esteja minimizada a possibilidade de erro na avaliação do risco e da conseqüente força a ser aplicada, reduzindo-se, por conseguinte, possibilidades de abuso ou de insegurança na ação.

5.4 MODELOS DE GRADIENTE DE FORÇA

Os modelos de uso de força se constituem em esquemas que visam graduar a ação policial em proporcionalidade à ameaça apresentada. A maioria dos modelos existentes e estudados vem da América do Norte, especialmente dos Estados Unidos e Canadá, países reconhecidamente pioneiros nas doutrinas de polícia comunitária e no estudo continuado das questões de segurança pública.

5.4.1 Modelo FLETC[2]

Trata-se de um modelo gráfico composto em degraus e painéis. Em um dos painéis se encontra a percepção policial em relação à atitude suspeita. Em outro painel está a percepção de risco realizada pelo policial simbolizado por números em algarismos romanos e cores. No terceiro painel encontram-se os níveis de repostas correspondentes ou níveis de reação desejada. Os níveis são crescentes a partir da faixa inferior.

Em que pese abranger e relacionar a maioria das percepções genéricas de risco, não considera a presença policial como um nível de força, estabelecendo como nível inicial os comandos verbais, aforante o pequeno pecado em não reconhecer a simples presença ostensiva como um mecanismo de força.

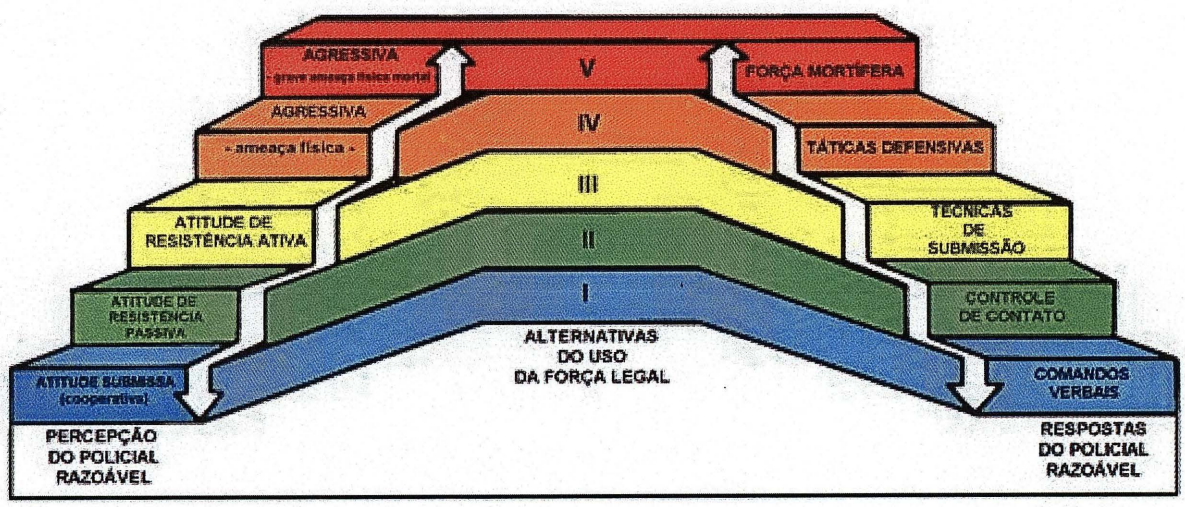


FIGURA 02 – MODELO FLECT

FONTE: GRAVES e CONNOR - Continuum Force Model, USA,1994, p. 8

[2] FLECT - FEDERAL LAW ENFORCEMENT TRAINING CENTER. **Continuum Force Model**.

5.4.2 Modelo GILIESPIE[3]

Constitui-se em um modelo gráfico em forma de tabela na qual se apresentam cinco colunas graduadas por cores e seis linhas básicas de ação divididas entre o comportamento do agente e a resposta da autoridade.

A ação ou conduta dos suspeitos está dividida em quatro colunas que por sua vez, são subdivididas respectivamente em situações de diferentes percepções policiais. A progressão da força funda-se em cinco níveis em subdivisões crescentes de resposta, correlacionando a atitude do suspeito com a avaliação de risco, condição mental do policial e resposta de força adequada.

Modelo complexo, contudo, muito completo e detalhado, e o policial que domine e compreenda sua dinâmica por certo estará impecavelmente preparado para o uso da força. Sua adaptação à realidade brasileira exigiria treinamento dirigido visto sua complexidade.

FIGURA 03 – MODELO GILESPIE

FONTE: GILESEPIE et. al.- A Line Officer's Guide, Kansas, USA, 1998, p. 5

[3] GILLESPIE, Thomas T., et al.. Police - use of force – **A Line Officer's Guide**. Shawnee Mission, Kansas, USA. Varro Press, 1998.

Destaca-se neste modelo a verbalização como uma graduação de força que interage em outros níveis, iniciando no segundo até o penúltimo, imediatamente antes do esforço letal.

5.4.3 Modelo REMSBERG[4]

Este modelo está concebido em forma de degraus em elevação, onde os degraus inferiores simbolizam os níveis de força de menor grau e os degraus superiores simbolizam os níveis de força de maior grau.

De fácil assimilação, peca em deficiência pela simplicidade, não estabelece correlações entre níveis de força com a atitude do suspeito ou com a percepção de risco denotada pelo policial. São então cinco níveis de força e cada um deles subdividido em outros sub-níveis que também se encontram em ordem crescente a partir do nível inferior.

FIGURA 04 – MODELO REMSBERG

FONTE: REMSBERG - The Tactical Edge. Northbrook, Ik, USA,1999, p. 433

---

[4] REMSBERG, Charles. **The Tactical Edge – Surviving High – Risk**. Northbrook, Ik, USA. Calibre Press, 1999.

5.4.4 Modelo Canadense – RCMP[5]

Este modelo se constitui por meio de círculos sobrepostos e subdivididos em diversos níveis. A circunferência interna representa o comportamento do suspeito e a externa, a resposta policial para tal comportamento.

No circulo interno vislumbra-se cinco subdivisões para cada ação observada no suspeito, e onde graduações de tonalidades de cores definem o potencial da ameaça, transitando entre o branco e o preto, respectivamente entre as ameaças de menor potencial para as de maior potencial.

No círculo externo encontram-se, em sete níveis diferentes as ações de resposta policial frente às ameaças percebidas. Cada nível interage com outro através da mudança de cores e tal mudança não se faz estanque, ao contrário, quando termina um nível de força outros ainda estão disponíveis. Usam-se sete cores para cada uma das graduações de força.

Modelo prático, de fácil compreensão, memorização e entendimento pelo policial, podendo ser útil e adaptável à realidade policial brasileira.

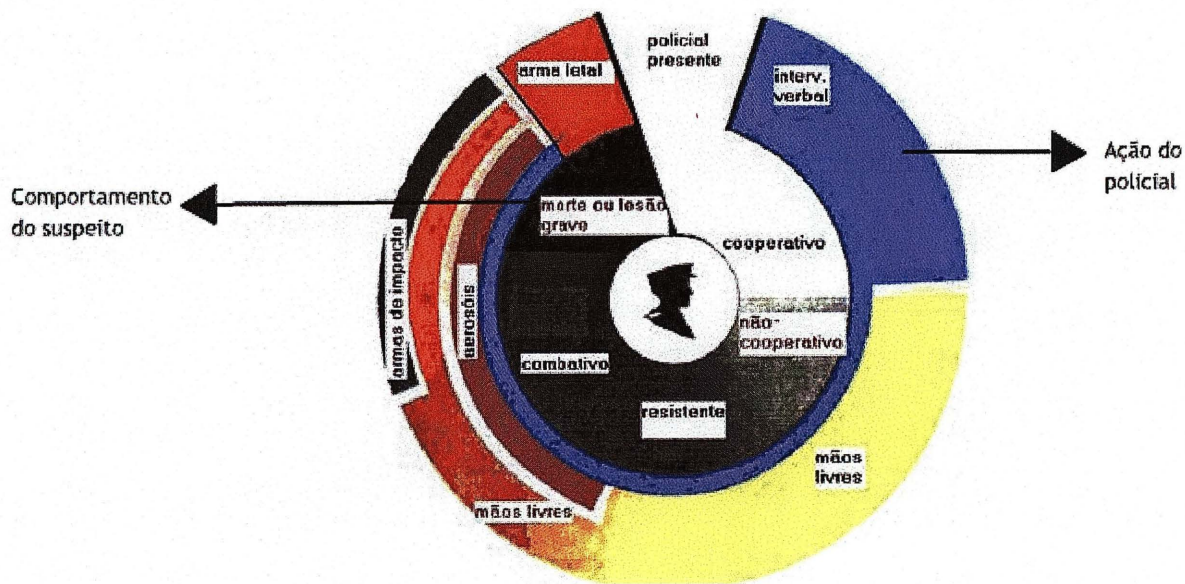


FIGURA 05 – MODELO CANADENSE
FONTE: RCMP - **Continuum Force Model**. Montreal, Canadá, 2003

[5] RCMP – ROYAL CANADIAN MONTED POLICE. **Continuum Force Model**. Montreal, Canadá, 2003.

5.4.5 Modelo NASHVILLE[6]

Tal modelo é formatado em eixo de coordenadas onde o eixo "x" corresponde à atitude dos suspeitos, estando tal eixo graduado em cinco níveis. O eixo "y", graduado em quatro níveis, corresponde à resposta de força do agente da lei.

Sua utilização parte da análise do gráfico formado pelo cruzamento dos eixos, apresentando-se em duas formas, uma mais severa e outra menos severa. Completam o gráfico em sede de orientação fatores e circunstâncias que podem influenciar a decisão do agente da lei no nível de força a ser despendido frente à ameaça identificada.

De extrema simplicidade e compreensão, apenas duas variáveis para o uso da força, peca em não contemplar quesitos de avaliação de risco ao agente da lei.

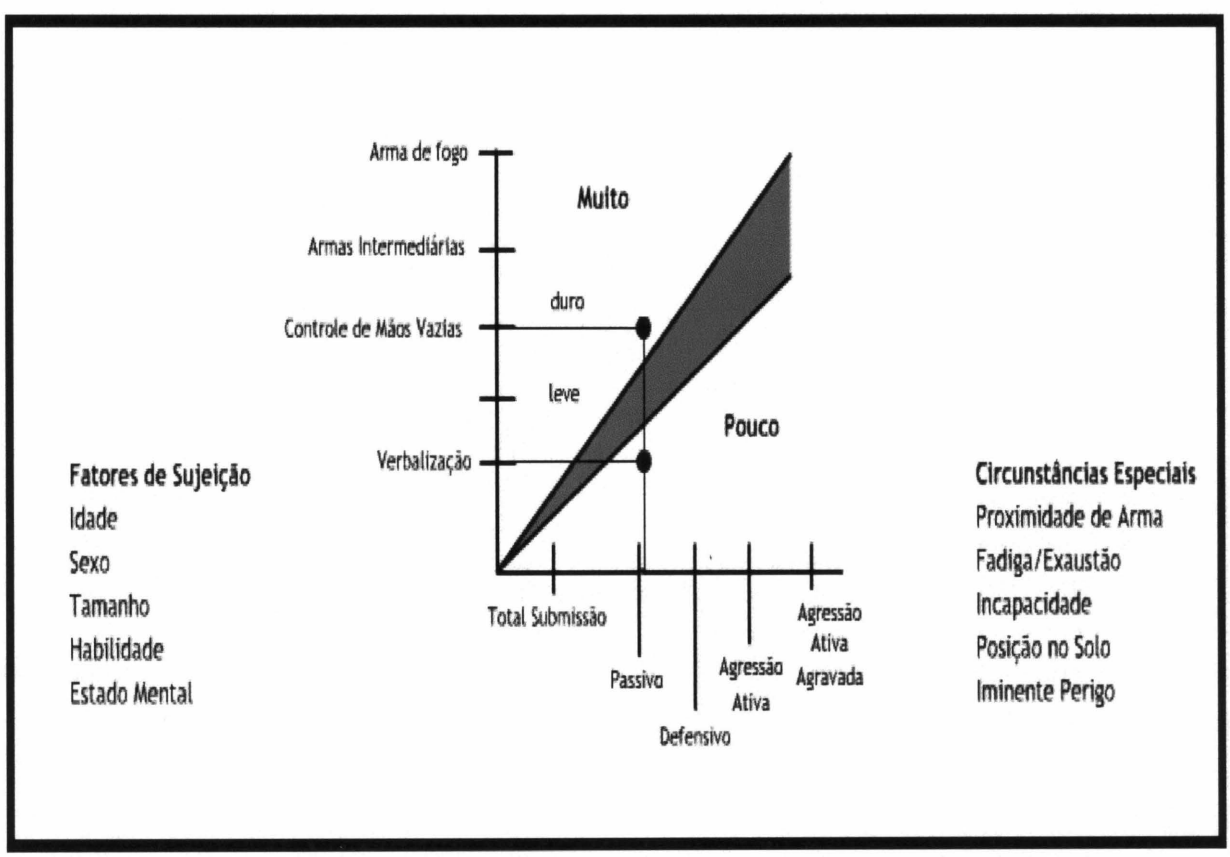


FIGURA 06 – MODELO NASHVILLE
FONTE: METROPOLITAN NASHVILLE POLICE - **Use of Force - Force Continuum**. USA, 1996.

[6] METROPOLITAN NASHVILLE POLICE. **Use of Force - Force Continuum**. 1996.

5.4.6 Modelo PHOENIX[7]

Trata-se do modelo mais simplista dos estudados, elaborado em forma de tabela simples em duas colunas; uma coluna representando a ação policial desejada que se corresponde na outra coluna (que infere) a conduta do suspeito.

Apresenta sete níveis de força correspondentes a sete tipos de ameaças percebidas, sendo o primeiro nível a ausência de força correspondente à ausência de resistência do suspeito, culminando no esforço letal frente à resistência letal.

De fácil compreensão, de percepção direta e imediata pode ser adaptado a qualquer realidade policial, inclusive à realidade brasileira.

Categorias de uso progressivo da força - Departamento de Polícia de Phoenix (EUA)	
Polícia	Suspeito
0. Ausência de força	0. Ausência de resistência
1. Presença policial	1. Intimidação psicológica
2. Comandos verbais	2. Não-submisso
3. Controle e imobilização (algemar)	3. Resistência passiva
4. Agentes químicos	4. Resistência defensiva
5. Táticas e armas	5. Atitude agressiva
6. Arma de fogo / força letal	6. Arma de fogo / resistência letal

FIGURA 07 – MODELO PHOENIX

FONTE: PHOENIX DEPARTMENT POLICE - Use of Force - Force Continuum. USA, 1996

5.4.7 Comparações entre os modelos de força

Os quadros comparativos entre os modelos de força a seguir apresentados estabelecem relações entre tais modelos adotando como parâmetros o formato, a escala de cores, a percepção policial do risco, a avaliação da atitude do suspeito e os níveis de força ou alternativas de força a serem desencadeada frente as situações percebidas.

---

[7] PHOENIX DEPARTMENT POLICE. **Use of Force - Force Continuum**. 1996.

Modelo	Sistema de Cores	Níveis de Forças (alternativas)	Avaliação da Atitude do Suspeito	Percepção de Risco	Formato
FLETC	Cinco cores, representando níveis diferentes do gráfico de força	Cinco níveis: 1.Comandos Verbais 2. Controles de contato 3. Técnicas de submissão 4.Táticas defensivas 5.Força mortífera	Cinco níveis 1. Submissa 2.Resistência Passiva 3.Resistência Ativa 4.Ameaça física 5.Ameaça morta	Cinco níveis 1. Profissiona 2. Tática 3. Limiar de ameaça 4. Ameaça danosa 5. Ameaça mortal	Gráfico em forma de degrau, com cinco níveis e três painéis
GILIESPIE	Quatro cores, representando níveis diferentes de percepção do policial e atitude do suspeito.	Cinco níveis que interagem entre si: 1. Presença 2. Verbalização 3. Técnicas de mão 4. Armas de impacto 5. Armas de fogo / Força letal	Quatro níveis: 1. Cooperativo 2. Não-cooperativo 3. Agressivo desarmado 4. Agressivo armado	Três níveis: 1. Ameaça desconhecida 2. Tipo de atividade criminal investigativa 3. Alto risco	Tabela com uso de cores

FIGURA 08 – COMPARATIVO - MODELOS FLETC E GILIESPIE

FONTE: SECRETARIA NACIONAL DE SEGURANÇA PÚBLICA - SENASP (2003)

Modelo	Sistema de Cores	Níveis de Forças (alternativas)	Avaliação da Atitude do Suspeito	Percepção de Risco	Formato
REMSBERG	Inexistente	Cinco níveis subdivididos em outros níveis: 1. Presença 2. Verbalização 3. Técnicas de mão 4. Armas de impacto 5. Arma de fogo/ força letal	Inexistente	Inexistente	Gráfico em forma de degraus..
CANADENSE	Sete cores. Cada uma está relacionada com o nível de força utilizado pelo policial.	Sete níveis: 1. Presença policial 2. Comandos verbais 3. Mãos livres (leve) 4. Mãos livres (+severo) 5. Aerosóis 6. Arma de impacto 7. Arma letal	Cinco níveis: 1. Cooperativo 2. Não cooperativo 3. Resistente 4. Combativo 5. Morte ou lesão grave	Não está presente no modelo gráfico. É colocado como obs.	Círculos sobrepostos

FIGURA 09 – COMPARATIVO - MODELOS REMSBERG E CANADENSE

FONTE: SECRETARIA NACIONAL DE SEGURANÇA PÚBLICA - SENASP (2003)

Modelo	Sistema de Cores	Níveis de Forças (alternativas)	Avaliação da Atitude do Suspeito	Percepção de Risco	Formato
NASHVILLE	Inexistente	Quatro níveis: 1. Verbalização 2. Controle de mãos 3. Uso de armas intermediárias 4. Uso de armas de fogo	Cinco níveis: 1. Total submissão 2. Passivo 3. Defensivo 4. Agressão ativa 5. Agressão ativa agravada	Inexistente, porém insere obs. sobre fatores e circunstâncias que influenciam a avaliação do uso da força.	Eixo de coordenadas "x,y".
PHOENIX	Inexistente	Sete níveis: 1. Ausência de força 2. Presença policial 3. Comandos verbais 4. Controle e imobilização (algemar) 5. Agentes químicos 6. Táticas e armas 7. Arma de fogo / força letal.	Sete níveis: 1. Ausência de resistência 2. Intimidação psicológica 3. Não-submisso 4. Resistência passiva 5. Resistência defensiva 6. Atitude agressiva 7. Arma de fogo (letal)	Inexistente	Tabela com duas colunas

FIGURA 10 – COMPARATIVO - MODELOS NASHVILLE E PHOENIX

FONTE: SECRETARIA NACIONAL DE SEGURANÇA PÚBLICA - SENASP (2003)

5.4.8 Proposta de modelo básico para o uso da força no Brasil

O modelo abaixo, concebido[8] pela SENASP, constitui-se em um gráfico em formato de trapézio com seis níveis de cores. Apresenta duas laterais formadas por uma seta central de dois sentidos. A lateral esquerda representa a percepção policial frente à situação concreta e a lateral direita representa as respostas de força possíveis e correspondentes à percepção havida. A seta central de dois sentidos representa a escala de força em ascendência ou descendência, fazendo considerar que a força concreta na ação pode variar nos dois sentidos, ou seja, pode haver a necessidade de elevar-se o nível de força como possibilidade de sua redução.

O modelo apresenta escala de força crescente da base em direção ao topo da figura e, por se tratar de uma representação em forma de trapézio, apresenta também o estreitamento em direção ao topo, ou seja, simbolicamente, quer representar a concepção de que quanto maior for a força despendida mais estreitos serão os parâmetros de decisão por parte do agente da lei, ou mais excepcional deve ser a medida de força extrema.

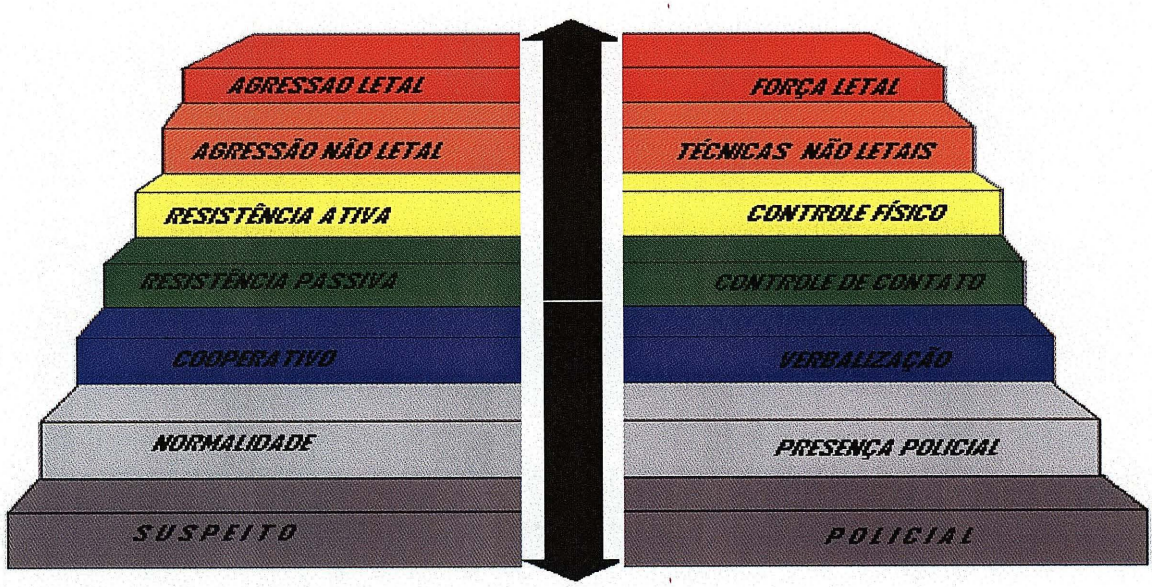


FIGURA 11 – PROPOSTA DE MODELO BÁSICO PARA USO DE FORÇA
FONTE – SECRETARIA NACIONAL DE SEGURANÇA PÚBLICA - SENASP (2003)

---

[8] **Proposta de Modelo Básico para o Uso da Força,** constante da apostila Uso Legal da Força – Módulo 2 – Modelos de Uso Progressivo da Força, SENASP, 2003, p.10.

5.5 A DEFESA POLICIAL

Inicialmente é preciso observar que o conceito de Defesa Policial constitui-se num conjunto de técnicas de defesa e ataque derivadas de inúmeras artes marciais e artes de combate para uso policial, tendo como princípio o esforço não-letal, ou seja, são as medidas de controle ou submissão dos suspeitos, adotadas antes do uso de armas de fogo ou do esforço letal.

Consoante o preconizado no Manual Técnico Profissional de Defesa Policial, tendo o Policial decidido pelo uso de técnicas de defesa, é necessária a compreensão de que a ação a ser adotada tem por fundamento um comportamento **REATIVO**, desprendida em maior ou menor grau diretamente proporcional à agressão apresentada.

O objetivo primordial da aplicação de Técnicas de Defesa Policial é estabelecer **CONTROLE** sob o suspeito, dosando a força ao limite necessário para controlá-lo.

A prática de Defesa Policial, baseada no treinamento constante, exige condicionantes de caráter físico, mental e psicológico. Constituindo-se uma prática física trabalha condições aeróbicas, musculares, circulatórias, etc. A prática de atividade física revela-se importante na contribuição como redutor dos níveis de estresse e melhora o funcionamento bioquímico do corpo humano, na medida em que ocupa e mantém em funcionamento sistemas vasculares e os grupos musculares e endócrinos, especialmente com a liberação de dopamina, endorfina e cerotonina, este último conhecido como o hormônio da felicidade.

A prática de Defesa Policial, baseada no treinamento constante, considerando utilizar-se de fundamentos de Artes Marciais, aumenta os níveis de disciplina de conduta e de disciplina mental, atuando também como válvula de escape ou redutor de ansiedades e do estresse, bem como agindo no controle dos níveis de adrenalina.

A prática de Defesa Policial, baseada no treinamento constante, permite ao policial desenvolver autoconfiança, melhorar a auto-estima, sentir-se preparado e qualificado, por conseguinte, atuando como fator de melhora no equilíbrio emocional e psicológico.

A prática de Defesa Policial, baseada no treinamento constante, é exigível como esforço precedente ao esforço letal, ou seja, não se pode basear a capacidade

policial de resolver problemas ou confrontar-se com marginais apenas a partir da perspectiva do uso da arma de fogo. Não significa abdicar ou pretender substituir o esforço letal, longe disso, o uso de armas de fogo em esforço letal tem se mostrado cada vez mais necessário no confronto urbano e rural face ao crescimento constante da marginalidade, de sua crueldade e do seu desrespeito às autoridades constituídas.

Por inúmeras vezes os policias se vêem obrigados em responder fogo no confronto armado e muitos tombam nestes momentos decisivos, contudo, não se pode dar aos policiais uma única possibilidade técnica de resolução de problemas, até porque, ao pensar-se no universo das ações policiais que geram detenções, prisões, retenções de meliantes, quantas delas se desenvolvem em confrontos armados? Sem qualquer dúvida, pode-se afirmar que em sua maioria, as intervenções policiais não se dão no âmbito do confronto armado.

Sob o ponto de vista administrativo, institucional e penal, quantos procedimentos poderiam ser evitados a partir de um condicionamento técnico específico diverso do esforço letal?

Agir com discrição, evitar tumultos, pânico, força em excesso, tiros perdidos, são obrigações do Policial Militar. Para isso, o mesmo deverá ser alvo de uma capacitação adequada que prestigie o uso de técnicas de defesa pessoal.

Policiais treinam técnicas de defesa pessoal somente nos cursos de formação ou de reciclagem, além de utilizarem boa parte do treinamento com técnicas e conceitos de artes marciais tradicionais, ou técnicas adaptadas à realidade dos outros países de onde são provenientes, o que por si só justifica investir em treinamento constante e padronização.

Justifica-se ainda o investimento didático na formação e especialização do policial militar em técnicas não letais quando, considerado também o volume das intervenções policiais repressivas, mesmo que tomadas em qualquer período de amostra, observa-se com facilidade, mesmo sem comparativos estatísticos ou numéricos, pelo simples exercício da lógica racional, que das inúmeras as chamadas que demandam força, na sua absoluta maioria não se exige esforço letal, exigindo-se sim outros mecanismos técnicos mais adequados.

Fosse pouco este conteúdo próprio ou universal, a cultura policial já há muito tempo, foi o prestígio permanente no treinamento e condicionamento no uso de armas de fogo, que, por um lado, trazem, num contexto de erro operacional ou de

avaliação, resultados desastrosos e muitas vezes irreversíveis, e de outro lado, implicam na cultura e na permanente crença de que a autoridade funda-se no uso de armas de fogo finalísticamente, evidenciando-se como única "bengala" do policial em ação.

As ações policiais se travam no contexto humano prioritariamente. A polícia interfere nas ações humanas e nas lides humanas, e os eventuais erros durante a utilização de armas de fogo, sejam pelo despreparo em técnicas menos letais, exigíveis de serem aplicadas em gradiente de força, sejam pela cultura internalizada de seu uso abrangente, irão implicar, invariavelmente, no comprometimento da vida.

Um cidadão comum ou até um criminoso, quando atingido desnecessariamente por armas de fogo regularmente e legalmente postas a disposição dos agentes da lei, em muitas ocasiões sabidas e conhecidas, pode causar grave comoção social, e o agente garantidor da ordem pública acaba por se tornar o autor de sua desordem. A desordem ou o rompimento da ordem por conta destes eventos motivam a repulsa social e contribui para a desconfiança da população em relação à capacidade e a legitimidade de suas polícias e, na aritmética básica social, a ausência da ordem fertiliza o crime.

Tais erros motivam, por vezes, políticas de segurança desastrosas, artificiais ou cosméticas, quase sempre com a intenção de resposta pública rápida e imediata quando hostes do poder estatal estancam ou procuram estancar o problema sob o argumento de que a falha está especificamente localizada nos aparelhos de segurança, eximindo-se de suas responsabilidades inerentes à gestão e ao controle do sistema.

Sob o ponto de vista econômico, a existência da desordem fundada na descrença do Estado, especificamente nas suas polícias, torna-se contraproducente à evolução econômica, o medo e a violência comum ou estatal reduzem possibilidades de negócios, acanham os empreendedores, contribuem para a socialização da miséria, sem perder de vista o custo estatal para com os feridos, mutilados ou mortes em decorrência de erros policiais.

Institucionalmente, ficam as polícias num constante processo de equilibrar prejuízos, contabilizando seus erros, que implicam no afastamento do cidadão, rotineiramente procurando justificativas, fazendo ou procurando fazer exercícios diários de afirmação de sua capacidade e transparência, o que, por si só, desmorona as instituições e a marginaliza na própria sociedade, ou seja, no cômputo

do despreparo fica o sistema trabalhando para garantir sua própria existência, enquanto a missão precípua de servir se deteriora.

Do ponto de vista das conseqüências pessoais, não se pode perder de vista que todo profissional de polícia se caracteriza também como um cidadão, como filho ou pai de alguém, sujeito de direitos e deveres, sujeito político e social. Um erro letal de um policial implicará em enormes conseqüências no âmbito de sua instituição, sejam pela marginalização do erro ou pelas severas conseqüências, conseqüências estas de quatro vetores, penal, administrativo, cível e disciplinar.

Ainda, conseqüências decorrentes da potencialização de processos estressores no âmbito de sua vida social comum, frente à sua comunidade e sua família, além dos eventuais prejuízos psicológicos que podem nutrir futuros desvios de conduta ou a psicosomatização como o alcoolismo, a drogadição e a violência doméstica.

No aspecto de carga horária, a maioria dos cursos de formação ou especialização contempla carga horária mínima de técnicas de defesa pessoal, situando-se entre trinta a sessenta horas, não obstante algumas especializações sequer incluírem nos seus currículos tais técnicas. De mesma sorte, a instituição convencionou seus treinamentos em defesa pessoal passando notadamente pela aplicação de currículos ligados a formação em artes marciais, disto decorrem os currículos baseado no Karatê Brasileiro, e, não menos importante, as reciclagens ou instruções de manutenção de rotina não atendem as necessidades de fixação de tal conteúdo.

É preciso entender-se de que a prática de defesa pessoal como meio menos letal ou não-letal, tem de ser olhada como rotina obrigatória seja em qualquer nível de formação ou especialização ou nas instruções regulares de tropa, porque isto implica na constante internalização de conceitos e na capacitação técnica para uso de ferramentas suficientes e anteriores ao uso do equipamento letal. É preciso também entender-se que a formação baseada e fundada em conceitos programáticos restritos em artes marciais, não se adéqua à realidade policial.

O treino em artes marciais implica na dedicação de longo prazo, na busca de elevação de graduações, no respeito desportivo e no conceito de preparação atlética, conceitos estes inviáveis na dinâmica da nossa atividade. Contudo, o treinamento dirigido a técnicas de defesa não letais, implica em determinada freqüência de atividade física, bem como a exigência de condições físicas mínimas

para sua prática, de sorte que isto também acarretará a adoção de uma concepção de constante treinamento físico, o que produzirá benefícios em relação à saúde do policial, inclusive como elemento de redução de estresse e como mecanismo para desenvolvimento da autoconfiança.

Justifica-se a busca de técnicas de defesa pessoal como instrumento de gradiente de força e como mecanismo de capacitação policial para a preservação da vida, não obstante todos os demais benefícios implícitos em sua prática em nível pessoal e institucional. Passa pela necessidade de reformulação dos conceitos de freqüência de treinamento e, especialmente, pela adoção de um arcabouço de conhecimentos derivados de diversas artes marciais, ou não, caracterizados pelo número reduzido de técnicas, pela simplicidade, pela eficiência e por sua adequação universalizante às diversas faixas etárias dos policiais em atividade.

5.5.1 Aspectos essenciais da defesa policial

A chave se encontra em trabalhar três aspectos básicos: Autocontrole, o Domínio do Oponente e Visão Ampla da Situação, segundo o que consta do Manual Técnico Profissional de Defesa Policial.

Autocontrole

Nunca se deve efetuar qualquer ação de defesa policial se não acreditarmos que podemos fazê-lo, pois um instante de hesitação pode ser fatal. Neste passo, o desenvolvimento do autocontrole é essencial.

Pela repetição de uma situação desenvolve-se a adaptação, e é essa adaptação que irá produzir a capacidade de reagir friamente ante o perigo, e até mesmo antecipá-lo. Para isso, a capacidade principal a ser desenvolvida é a atenção, e com o tempo e com a prática adapta-se o biótipo às mais improváveis reações.

Ainda no que se refere ao autocontrole, é preciso observar que a profissão policial exige condutas profissionais e pessoais distintas. É a percepção destas exigências implícitas à profissão que impelem o Policial, mesmo que de folga, a que seja um observador, que entenda fatores de suspeição, que compreenda a normalidade e a anormalidade em qualquer quadro de situação.

Esta percepção permanente que faz o policial escolher um lugar adequado em um restaurante, costas protegidas, sempre observando a porta e o caixa; olhar a rua antes de entrar em casa; observar os frentistas e o movimento do posto antes de abastecer; observar os caixas do mercado e suas feições antes de adentrar o ambiente; parar no semáforo com a arma em condição de saque, controlar retrovisores, manter distância de manobra e evasão; observar em qualquer ambiente a possibilidade de abrigos e cobertas, ângulos de tiro, linhas seguras de tiro, etc.

Tais posturas comuns a policiais beiram a neurose para aos que não são do meio, às vezes até perturbam e constrangem familiares, amigos, maridos e esposas, mas para agentes da lei é intrínseco, comum, condicionado, automático, e a isto se nomina de **níveis de alerta**.

Domínio do oponente

Para se dominar um oponente é necessário aplicar a técnica adequada no momento adequado, moldando-se à situação, e isto pressupõe intenso treinamento. Se as técnicas ensinadas forem fáceis de serem aprendidas e simples de serem executadas, elas serão moldáveis à situação e, principalmente, eficientes e eficazes.

Neste tocante, podemos destacar os cinco princípios básicos da aprendizagem de Defesa Policial:

1. Repetição: repetir o movimento tantas vezes quanto for necessário, diminuindo hesitações e o tempo de execução do mesmo, tornando-o o mais natural e imediato possível. Este é o chamado movimento instintivo/reflexivo.

2. Dor: A dor deve ser utilizada para dominar o oponente, quanto mais dor provocarmos maior será nosso domínio do oponente. A dor pode ser utilizada para paralisar o adversário, machucá-lo ou para distraí-lo. Pode ser considerado com o princípio absoluto da contenção de um oponente.

3. Adaptação: Adaptar as técnicas a cada situação. Conhecer cada detalhe da técnica e transferir sua efetividade para as mais diversas situações.

4. Mudança: Sempre alternar técnicas, nunca insistir em técnicas que no momento não estão sendo efetivas. Utilizar a direção da força do adversário.

5. Versatilidade: Treinar todas as técnicas e situações o mais próximo da realidade, simulando e invertendo, quando se adquire o total domínio de uma técnica, dificulta-se aumentando a resistência a ela no treinamento.

Visão ampla da situação

Avaliar os riscos e decidir racionalmente a melhor forma de intervir. Somente o treinamento pode proporcionar esta situação. Pensar em todos os riscos a que se está sujeito. Quando se decide intervir ou não houver escolha, atuar com força e técnica para obter o controle do adversário o mais rápido possível, sem hesitação.

Para se visualizar amplamente a situação, devem-se observar os seguintes pontos:

1. Antecipar as intenções do oponente;
2. Não agir precipitadamente;
3. Avaliar o tipo de comportamento que o oponente apresenta, se ele está nervoso, drogado, irritado;
4. Avaliar distância, presença de armas, número de envolvidos;
5. Colocar-se no lugar do adversário, tentar pensar como se fosse ele. Lembrar-se de que o fator surpresa pode estar tanto de um lado como de outro.

Níveis de alerta

Toda pessoa, de alguma forma, tem ativos sentidos de percepção. Na maioria das vezes, especialmente antes de um evento de risco, as pessoas denotam algum sentimento de desconforto ou desconfiança. A este evento o cidadão comum nomina de "pressentimento".

Aos policiais treinados e, como parte integrante da aprendizagem pela via da experiência, este fenômeno pode ser definido como níveis de alerta, quais sejam:

Nível 01: dado a qualquer cidadão comum, seu nível de percepção de perigo inviabiliza uma reação, não toma cautelas antecipadas e, quando percebe o perigo, este já está materializado.

Nível 02: dado a qualquer policial, sua conduta é sempre de observação e antecipada, mesmo fora da ação profissional.

Nível 03: dado ao policial quando a partir da observação percebe o perigo, avalia a situação e se posiciona para enfrentá-lo.

Nível 04: dado ao policial quando materializa uma ação ou reação frente à situação de perigo detectada.

A atividade policial não é comum, policiais não são cidadãos comuns sob o ponto de vista profissional, nenhum policial pode se dar ao luxo de não se manter sempre minimamente em nível de alerta 02, aliás, é exigível que assim o seja.

5.5.2 Estresse policial

O estresse pode afetar o organismo de diversas formas e seus sintomas podem variar de pessoa para pessoa. Existe uma sensibilidade pessoal que reage quando enfrentamos um problema, e essa particularidade explica como lidamos com situações desafiadoras, decidindo enfrentá-las ou não. Não são só situações ruins que nos deixam estressados. Todas as grandes mudanças que passamos na vida são situações estressantes, mesmo se elas forem boas e que estejam nos fazendo felizes.

A necessidade de ajuste deixa o organismo preparado para "lutar ou fugir", aumentando a pressão arterial e a freqüência cardíaca, e contraindo músculos e vasos sanguíneos. Na natureza esta adaptação é necessária, visto que o animal precisa tomar uma decisão rápida de defesa ou ataque, mas, em se tratando de seres humanos que convivem com diversas situações estressantes, esta reação pode ser prejudicial. O excesso de estresse pode causar desde dores pelo corpo e queda de cabelo até sintomas sérios como hipertensão e problemas no coração. O fato de um evento emocional como o estresse afetar o organismo se deve ao

íntimo relacionamento entre o sistema imunológico (defesa), sistema nervoso (controle) e sistema endócrino (hormonal). Portanto, um estresse intenso pode afetar qualquer um desses sistemas levando à diversidade dos sintomas do estresse.

Quando a situação de perigo ocorre, todo o organismo é posto em alerta. Todo animal inclusive o homem, quando em perigo, prepara-se para duas situações: escapar ou atacar. Ao perceber um possível perigo, um ou mais dos sentidos manda ao cérebro esta informação sob forma de sinais elétricos; o cérebro reage liberando imediatamente o ACTH, que aciona as supra-renais, que segregam hormônios que causam reações típicas: vasos da pele contraem-se bruscamente retirando sangue evitando assim hemorragias em caso de pequenos ferimentos (palidez); os alvéolos pulmonares dilatam-se, aumentando a entrada de ar, e os hormônios aceleram a respiração; o ACTH força o fígado a produzir mais açúcares dando energia extra aos músculos.

Na atividade policial estas reações, estão às vezes, intimamente ligadas à contração involuntária do dedo que puxa o gatilho; os olhos são preparados para detectar o perigo com a dilatação das pupilas; a adrenalina dopa o sistema nervoso nas regiões responsáveis pelo sono. Freqüentemente as escalas de serviço e os serviços extras do Policial não lhe permitem o repouso adequado e a repetitividade das ocorrências deixa-o em constante estado de alerta.

Situações policiais de elevado risco, gerando alto grau de estresse, podem ainda desencadear reações atípicas pela abrupta e brutal liberação de adrenalina na corrente sanguínea, notadamente observadas em confrontos armados, podendo, contudo, manifestar-se em menor grau em situações de esforço não-letal, mas em elevado grau de estresse, como a seguir:

a) O Aumento do tônus muscular

Diz respeito ao aumento da força física em função da brutal liberação de adrenalina, nos confrontos armados com a utilização própria de arma de fogo. Pode gerar o risco de disparos acidentais, visto o aumento da força premida no gatilho e desconhecida do policial. Em Defesa Policial deve ser conhecida para ser usada favoravelmente, caso contrário pode-se eventualmente gerar lesões não pretendidas nos suspeitos como fraturas e até o óbito.

b) Exclusão auditiva

Diz respeito à perda temporária da audição, impedindo o policial de escutar ordens ou receber orientações quando em confronto. Há casos em que o policial sequer escuta o disparo de sua própria arma, continuando a acionar o gatilho mesmo depois da arma descarregada. Em defesa policial este sintoma deve ser conhecido para não interferir no controle amplo da situação, limitando ou reduzindo o sentido de percepção auditiva.

c) Visão em túnel

Diz respeito à perda da visão periférica, a visão policial fica centrada apenas no ponto de risco ou no fogo do agressor, impedindo a percepção de outro perigo ou movimentação lateral. Em Defesa Policial, tal sintoma deve ser conhecido, visto que controle periférico é essencial mesmo em intervenções sem esforço letal.

Tais reações orgânicas devem ser conhecidas e estudadas para que o policial tenha a consciência de que pode, eventualmente, estar submetido a estes eventos de estresse, e eles, por sua vez, podem comprometer a percepção de risco, a percepção ambiental e a percepção da dosagem da força a ser aplicada.

Dependendo da capacidade de absorção dos problemas conseqüentes da excessiva pressão profissional, do tipo de alimentação, dos estados de saúde pessoal e familiar, bem como a conseqüente falta de prática de atividades físicas saudáveis, todo este conjunto, em maior ou menor intensidade, pode com o passar do tempo, levar a comportamentos anormais e até violentos.

d) **Taquipsiquia.**

Efeito do estresse que representa a extrema rapidez na maneira ou forma de pensar. As ligações que se estabelecem com o meio são aceleradas. Este pensamento muito acelerado acaba por produzir relações que prejudicam o estabelecimento de conceitos racionais.

A taquipsiquia em seu grau máximo, ao extremo, chega a causar fuga de idéias, se associa ao quadro maníaco e pode-se ver alterada a afetividade da pessoa. Este transtorno produz euforia e reações extremadas.

e) **Analgesia**

Efeito do estresse que representa incapacidade de sentir dor estando ainda consciente. A analgesia impossibilita que o organismo reaja a ameaças simples, deixando o policial à mercê de ferimentos que podem levá-lo a óbito, como cortes com armas brancas ou traumatismos profundos, bem como, ameaças ambientais, acidentes, ou ataques de animais.

5.6 OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE DEFESA POLICIAL

A defesa policial fundamentada na reunião de diversas técnicas de variadas artes marcial implica, quando de sua prática e treinamento, em atividade física, tanto é que se fazem exigíveis antes de qualquer treino, processos de alongamento e aquecimento, não obstante exigirem ainda do praticante, processos de concentração e disciplina, portanto, atividades que necessitam despender esforço físico, prática mental e comportamental que induzem benefícios gerais ao seu praticante.

Os pilares fundamentais da vida saudável sustentam-se na alimentação controlada e na prática física regular. Uma refeição adequada é a base para um bom desempenho físico, são os nutrientes que fornecem a energia necessária para os diferentes tipos de situação onde o PM pode se encontrar. Além disso, uma boa alimentação proporciona muitos dos elementos essenciais para a síntese de novos tecidos e o reparo dos já existentes.

Quanto mais conhecimento a respeito de alimentação e seus benefícios o PM retiver, em conjunto com sua atividade física profissional ou não, mais fácil lhe será a escolha dos alimentos que farão parte da sua alimentação diária.

O principal objetivo em ter uma alimentação adequada geralmente se resume a proporcionar quantidades ideais de energia ao corpo.

Os Carboidratos fornecem a principal fonte de energia para o organismo e são encontrados em alimentos como cereais, massas, pães, batata e mandioca, arroz e frutas.

As Proteínas promovem o reparo e a construção dos tecidos durante processos catabólicos e anabólicos e são encontradas em carnes, leite e seus derivados (queijos e iogurtes) e ovos.

As Vitaminas e Minerais facilitam a transferência de energia e a síntese dos

tecidos e são anti-oxidantes, prevenindo o envelhecimento das células. São encontradas em. frutas e verduras.

Os alimentos acima constituem os três principais grupos alimentares, conhecidos respectivamente como Energéticos, Construtores e Reguladores, devendo cada refeição conter um ou mais alimentos desses grupos, o que gera o equilíbrio nutricional.

Dependendo da intensidade, duração e do tipo do treinamento ou trabalho a ser executado, o indivíduo pode ter uma necessidade de nutrientes diferenciada.

Muito se tem modernamente dito sobre os benefícios orgânicos da atividade física. Quanto aos aspectos específicos dos benefícios da atividade física, ver-se-á em seguida mais detalhadamente.

5.6.1 Benefícios na dimensão funcional motora

A função cardiorrespiratória, conhecida como capacidade aeróbica, é definida operacionalmente como a capacidade do organismo em se adaptar a esforços físicos moderado, que envolve a participação de grandes grupos musculares. Ainda, tal função requer a participação significativa do sistema cardiovascular e respiratório.

O nível de condicionamento físico, adquirido pela prática regular de atividade física, capacidade aeróbica, reflete, entre outros fatores fisiológicos e metabólicos, os aspectos relacionados à produção e transporte do oxigênio e sua participação na utilização de extratos energéticos na manutenção do trabalho muscular.

Quando um indivíduo é exposto a um esforço físico, rotineiro no trabalho policial, os músculos ativos demandam quantidades crescentes de oxigênio para que se possa atender à demanda de energia necessária no trabalho muscular, portanto, indivíduos de melhor preparo físico ou preparo aeróbico responderão com maior eficiência nas atividades cotidianas ou profissionais.

Dentro dos programas de treinamento físico, os mais adequados para trabalhar e aprimorar a função cardiorespiratória são aqueles que envolvem a utilização de grandes grupos musculares e podem ativar todo o sistema orgânico de oxigenação: coração, pulmões, sangue e vasos sanguíneos. Tratam-se de exercícios de média a longa duração, dinâmicos, de intensidade moderada como os próprios utilizados no ciclo de treinamento de defesa policial.

A atividade física obtida através do treinamento em técnicas de defesa policial ainda apresenta ganhos para a função músculo-esquelético. Tal função é reconhecida mundialmente como de suma importância na manutenção da saúde, compondo três fatores especiais: a força, a resistência e a flexibilidade.

A atividade física decorrente do treinamento em técnicas de defesa, bem como da atividade física em geral, importam então na manutenção de adequados índices de força/resistência dentro da saúde funcional, notadamente no que se refere à prevenção e ao tratamento de problemas posturais, articulares de lesões músculo-esqueléticas.

Índices adequados de força/resistência adquirida pela prática física desempenham importante papel na regulação hormonal e no metabolismo de alguns substratos, particularmente na sensibilidade insulínica.

Não menos importante, a atividade física regular estabelece níveis adequados de flexibilidade muscular. Os índices de flexibilidade resultam da elasticidade demonstrada pelos músculos associada à mobilidade das articulações. As articulações se mantêm estáveis em razão de ligamentos, tendões e cápsulas existentes nas estruturas, compostas fundamentalmente por tecidos elásticos.

A falta de exercícios físicos poderá desencadear um processo de enrijecimento dos tecidos elásticos, restrição de movimentos e comprometimento da flexibilidade. Indivíduos de maior flexibilidade, tendem a mover-se com maior facilidade são menos suscetíveis a lesões e apresentam menor incidência de problemas na esfera ósteo-mio-articular.

5.6.2 Benefícios na dimensão fisiológica

A pressão sanguínea resulta da associação do trabalho cardíaco mediante a ação de contração e relaxamento de seus músculos e da propriedade de elasticidade dos vasos sanguíneos, destinados a absorver a força que o sangue exerce em suas paredes, portanto, a pressão arterial é indicador da eficiência do sistema de bombeamento e circulação sanguínea.

Hemodinamicamente, uma pressão mais elevada deverá provocar sobrecarga adicional ao trabalho cardíaco, acompanhada de danos irreversíveis às paredes internas das artérias.

Outra condição de interferência no nível de saúde diz respeito aos níveis de

lipídios sanguíneos. No processo de transporte dos lipídios no corpo, surge um sistema composto também por proteínas. Esta associação de lipídios e proteínas é chamada de lipoproteínas.

Dentre as lipoproteínas destacam-se as de baixa densidade (LDL-C *low density lipoproteins*), de alta densidade (HDL-C *high density lipoproteins*) e um terceiro tipo, de densidade muito baixa (VLDL-C *very low densty lipoproteins*). O primeiro tipo é responsável por cerca de 50 a 60 por cento do colesterol armazenado nas células, contribui diretamente para alterações nas paredes internas das artérias e do desenvolvimento de placas ateroscleróticas. As do segundo tipo transportam colesterol dos tecidos e da corrente sanguínea para excreção ou síntese no fígado, portanto, apresentam relação inversa nas doenças das coronárias, atuando como fator preventivo das ateroscleroses. As do terceiro tipo apresentam-se lipídios constituídos basicamente de triglicerídeos em vez de colesterol, intimamente associadas às ateroscleroses progressivas.

A intolerância à glicose é também fator a ser destacado nas condições de saúde. A expressão mais grave de tal intolerância é o diabetes *mellitus*. No que diz respeito ao diabetes, destacam-se os de tipos I e II: no primeiro, nenhuma quantidade de insulina é secretada, e no segundo há a produção de insulina, contudo, não em quantidades suficientes.

Feitas estas considerações, do ponto de vista da promoção da saúde, estudos e especialistas apontam a atividade física como capaz de metabolizar maior proporção de lipídios e carboidratos, interferindo diretamente nos níveis de glicose no sangue, na regulação da pressão sanguínea, na produção de insulina e na utilização de lipídios como fonte de energia. Não menos importante, a atividade física age favoravelmente na redução de lipoproteínas total, LDL-C e triglicerídeos, concomitante elevação do HDL-C.

5.6.3 Benefícios na dimensão comportamental

No que diz respeito a fatores emocionais, ainda há dificuldades em delimitá-los, tendo em vista que indivíduos em situações estressantes geralmente adotam, do ponto de vista da prevenção da saúde, hábitos menos saudáveis (tabagismo, sedentarismo, alimentação irregular), ou ainda estes somados aos fatores estressantes próprios da atividade profissional.

A atividade policial por si só constitui fator de estresse. O trabalho em turnos, interrompendo o ritmo normal do relógio biológico com a perda de noites de sono, a exigência constante de níveis de alerta, as pressões próprias da atividade sob o prisma de responsabilidade administrativa, civil, penal e disciplinar, o sedentarismo decorrente de atividade executada em automóvel durante diversas horas, estresse térmico decorrente de temperaturas severas em períodos de inverno ou verão, podem interferir na produção do serviço policial bem como gerar fatores degradantes aos sistemas físico, biológico e emocional.

Neste sentido, o treinamento de defesa policial enquanto atividade física agirá positivamente através de ação tranqüilizante e sensação de bem-estar, uma vez que o esforço físico induzirá o organismo a uma maior produção dos hormônios conhecidos como endorfinas, provocando reações bioquímicas que podem diminuir níveis de estresse. Ainda, tem-se o papel de substâncias chamadas beta-endorfinas, liberadas durante a atividade física, sendo que este grupo de substâncias reduz a dor e traz sensação de euforia.

A prática física encontrada no treinamento de defesa policial produz efeitos psicológicos importantes, destacando-se a melhora da auto-estima, a melhora do autoconceito, a melhora da imagem corporal, diminuição da ansiedade, melhora das funções cognitivas e da socialização.

Não menos importante, a prática de defesa policial, enquanto treinamento técnico de repetição e internalização de conceitos exige níveis elevados de concentração e disciplina, derivando-se tais técnicas de diversas artes marciais e de combate que acabam trazendo junto os conceitos próprios de autodisciplina, o que virá redundar então em resultados de melhora nos níveis gerais de disciplina.

A capacitação técnica do policial em técnicas de defesa policial interfere diretamente no processo de formação e solidificação da autoconfiança. Um policial treinado e com ganhos físicos, comportamentais e fisiológicos tenderá a ser mais confiante na resolução de problemas sem o uso de esforço letal. Seu conhecimento e preparo técnicos, sua auto-estima apurada, seu autoconceito presente, fisicamente preparado e mentalmente equilibrado, atuará na direção, por certo, da redução do esforço letal.

5.7 CONTEÚDOS DIDÁTICOS ATUAIS DE DEFESA POLICIAL NA PMPR

Os conteúdos relativos da disciplina de defesa pessoal na PMPR estão regulados nos planos de matérias (PLAMA) dos cursos de formação em seus diversos níveis, quais sejam: Curso de Formação de Soldados (CFSd), Curso de Formação de Cabos (CFC), Curso de Formação de Sargentos (CFS) e o Curso de Formação de Oficiais (CFO), sendo que tais planos se amparam em currículos que por sua vez seguem as normas ditadas através da Diretriz Geral de Ensino elaborada pela Diretoria de Ensino da corporação e assinada pelo Comandante Geral.

Evidenciou-se no processo de pesquisa, contudo, que a disciplina de defesa pessoal entende-se como específica e de formação, ausente, portanto, dos cursos em nível de especialização em seus diversos níveis hierárquicos.

Tal constatação surpreende, visto que as disciplinas de Tiro Policial e Educação Física estão presentes obrigatoriamente, como não poderia ser diferente, em todos os cursos de formação, mas também se fazem presentes em especializações diversas, como a exemplo o Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais (CAO) realizado em nível de capitães e no Curso Superior de Polícia (CSP), realizado em nível de oficiais superiores (majores e tenentes-coronéis).

Tal constatação revelou não só um status superior relegado a uma disciplina focada em esforço letal como opção institucional em aferir à disciplina de defesa pessoal uma penetração limitada em detrimento de sua importância como esforço anterior ao letal, portanto, indispensável que fosse permanente em especializações e formação ou no mínimo em status igual.

Dos cursos em nível de formação extraíram-se as seguintes cargas horárias:

TABELA 01 - CARGA HORÁRIA DE DEFESA PESSOAL NOS CURSOS DE FORMAÇÃO DA PMPR

CURSO	CARGA HORÁRIA
Curso de Formação de Oficiais (3º ano)	50 horas-aula
Curso de Formação de Oficiais (2º ano)	50 horas-aula
Curso de Formação de Oficiais (1º ano)	60 horas-aula
Curso de Formação de Sargentos	30 horas-aula
Curso de Formação de Cabos	20 horas-aula
Curso de Formação Soldados	50 horas-aula

FONTE: APMG/CFAP (2007)

Em relação às cargas horárias na formação, novamente extrairam-se parâmetros intrigantes a respeito da opção institucional sobre o tema, especialmente quando confrontadas com as cargas horárias totais dos cursos, como a seguir:

TABELA 02 - CARGA HORÁRIA TOTAL E CARGA HORÁRIA DE DEFESA PESSOAL

CURSO	TOTAL	DEFESA PESSOAL
Curso de Formação de Oficiais (1º, 2º e 3º anos)	4030 h/a	160 h/a
Curso de Formação de Sargentos	850 h/a	30 h/a
Curso de Formação de Cabos	380 h/a	20 h/a
Curso de Formação Soldados	1300 h/a	50 h/a

FONTE: O autor (2008)

No contexto de formação de profissionais policiais militares, o PLAMA é documento básico, elaborado pelos estabelecimentos de ensino formais da corporação, quais sejam a Academia Policial Militar do Guatupê (APMG), Centro de formação e Aperfeiçoamento de Praças (CFAP) e o Centro de Ensino e Instrução do Corpo de Bombeiros (CEI), de acordo com o respectivo currículo do curso, conforme prescrevem as normas em vigor para o setor na instituição. Saindo da égide dos estabelecimentos formais, as unidades operacionais, em seus cursos de formação, notadamente de cabos e soldados, submetem seus planos à aprovação da Diretoria de Ensino.

Em relação aos planos de matérias dos cursos em nível de formação, constatam-se os seguintes conteúdos, a iniciar pelo CFO:

ANO	CARGA HORÁRIA	OBJETIVOS PARTICULARES	UNIDADES DIDÁTICAS
1º	60 H/A	- Desenvolver habilidades e reflexos necessários à própria defesa e de outrem, com técnicas modernas e eficientes; - Executar as diferentes técnicas de quedas e rolamentos de modo a evitar fraturas e contusões; - Criar doutrina que "o policial-militar treinado e confiante não usará violência", empregará a técnica adequada.	UNIDADE I – Teoria da Defesa Pessoal UNIDADE II - Tipos de Base UNIDADE III – Ataques UNIDADE IV – Defesas UNIDADE V – PR 24

QUADRO 01 - PLAMA DE DEFESA PESSOAL PARA O 1º CFO

FONTE: STE/APMG (2007)

ANO	CARGA HORÁRIA	OBJETIVOS PARTICULARES	UNIDADES DIDÁTICAS
2º	50 H/A	- Desenvolver habilidades e reflexos necessários à própria defesa e de outrem, com técnicas modernas e eficientes; - Executar as diferentes técnicas de quedas e rolamentos de modo a evitar fraturas e contusões; - Estimular a prática de defesa pessoal. .	UNIDADE I - Saídas de gravatas, empunhaduras, chave de braço, agarramentos UNIDADE II - Quedas e projeções UNIDADE III - PR 24

QUADRO 02 - PLAMA DE DEFESA PESSOAL PARA O 2º CFO
FONTE: STE/APMG (2007)

ANO	CARGA HORÁRIA	OBJETIVOS PARTICULARES	UNIDADES DIDÁTICAS
3º	50 H/A	- Desenvolver habilidades e autoconfiança necessária à defesa própria defesa e de terceiros, eficazmente desenvolvidas para o serviço policial; - Encorajar o policial a utilizar a escalada de força aplicando armas e táticas defensivas alternativas ao uso da força letal.	UNIDADE I – Armas e táticas defensivas alternativas UNIDADE II – Revisão das técnicas

QUADRO 03 - PLAMA DE DEFEA PESSOAL PARA O 3º CFO
FONTE: STE/APMG (2007)

O quadro 04 a seguir explicita o plano de matéria na disciplina de defesa pessoal do Curso de Formação de Sargentos da PMPR. Este curso atende ao propósito de habilitar o policial militar detentor da graduação de Cabo para ascender à graduação de Sargento. O cabo PM que pretende ascender ao próximo posto submete-se a concurso público interno obediente ao edital específico e suas condições de inscrição.

CARGA HORÁRIA	OBJETIVOS PARTICULARES	UNIDADES DIDÁTICAS
30 h/a	- Desenvolver habilidades e reflexos necessários à própria defesa e de outrem, com técnicas modernas e eficientes; - Executar as diferentes técnicas de quedas e rolamentos de modo a evitar fraturas e	UNIDADE I – Teoria da Defesa Pessoal UNIDADE II - Tipos de Base UNIDADE III – Ataques UNIDADE IV – Defesas

	contusões; - Criar doutrina que "o policial-militar treinado e confiante não usará violência", empregará a técnica adequada; - Desenvolver habilidades necessárias na utilização do bastão PR 24; - Estimular o uso de algemas e bastão para o serviço policial.	UNIDADE V - Saídas de gravatas, empunhaduras, chave de braço, agarramentos UNIDADE VI – Uso de bastão UNIDADE VII – Algemamento UNIDADE VIII – Retenção de arma

QUADRO 04 - PLAMA DE DEFESA PESSOAL PARA O CFS
FONTE: STE/APMG (2007)

O quadro 05 refere-se ao PLAMA de defesa pessoal do Curso de Formação de Cabos da PMPR. Tal curso segue os mesmos moldes estabelecidos para o curso anteriormente citado, ou seja, destina-se a proporcionar a ascensão do Soldado PM à próxima graduação, a graduação de Cabo PM, nos mesmos moldes, submetendo-se a concurso interno e obediente ao edital do concurso e suas condições de inscrição.

CARGA HORÁRIA	OBJETIVOS PARTICULARES	UNIDADES DIDÁTICAS
20 h/a	- Desenvolver habilidades e reflexos necessários à própria defesa e de outrem, com técnicas modernas e eficientes; - Executar as diferentes técnicas de quedas e rolamentos de modo a evitar fraturas e contusões; - Estimular a prática de Defesa Pessoal, pois na atividade representará uma autoconfiança; - Desenvolver habilidades necessárias na utilização do bastão PR 24; - Desenvolver habilidades e reflexos de modo a evitar a retirada da sua arma do coldre.	UNIDADE I - Teoria da Defesa Pessoal UNIDADE II - Tipos de Base UNIDADE III - Ataques UNIDADE IV - Defesas UNIDADE V - Seqüências de combate UNIDADE VI - Saídas de gravatas, empunhaduras, chave de braço, agarramentos UNIDADE VII - Quedas e projeções UNIDADE VIII - Uso de bastão UNIDADE IX - Algemamento UNIDADE X – Retenção de arma

QUADRO 05 - PLAMA DE DEFESA PESSOAL PARA O CFC
FONTE: STE/APMG (2007)

Ambos os cursos então, CFS e CFC, estão voltados a atender as pretensões de ascensão profissional do público interno, no ciclo das praças, ativo na instituição.

No último quadro verifica-se o plano de matéria de defesa pessoal para o Curso de Formação de Soldados, este curso, por sua vez, destinado ao ingresso de civis na instituição na sua primeira graduação, ou seja, voltado ao público externo.

O contingente de candidatos ao ingresso nas fileiras da instituição da Polícia Militar se constituiu basicamente de pessoas que efetivamente não tiveram experiência profissional anterior com segurança pública.

Por exigência básica para prestação do concurso, o candidato masculino deve estar em dia com as obrigações do serviço militar, ou seja, os candidatos masculinos devem ser reservistas. Dentre os reservistas, alguns poucos candidatos ao ingresso contam com experiência militar anterior fruto do serviço militar obrigatório prestado nas unidades do exército brasileiro no período básico de um ano, implicando, portanto, em formação militar que é parte da formação do soldado da Polícia Militar.

CARGA HORÁRIA	OBJETIVOS PARTICULARES	UNIDADES DIDÁTICAS
50 h/a	- Desenvolver habilidades e reflexos necessários à própria defesa e de outrem, com técnicas modernas e eficientes; - Executar as diferentes técnicas de quedas e rolamentos de modo a evitar fraturas e contusões; - Estimular a prática de Defesa Pessoal, pois na atividade representará uma autoconfiança; - Desenvolver habilidades necessárias na utilização do bastão PR 24; - Desenvolver habilidades e reflexos de modo a evitar a retirada da sua arma do coldre.	UNIDADE I - Teoria da Defesa Pessoal UNIDADE II - Tipos de Base UNIDADE III - Ataques UNIDADE IV - Defesas UNIDADE V - Seqüências de combate UNIDADE VI - Saídas de gravatas, empunhaduras, chave de braço, agarramentos UNIDADE VII - Quedas e projeções UNIDADE VIII - Uso de bastão UNIDADE IX - Algemamento UNIDADE X – Retenção de arma

QUADRO 06 - PLAMA DE DEFEA PESSOAL PARA O CFSd

FONTE: STE/APMG (2007)

Quanto aos planos de matérias em nível de formação na PMPR, observa-se que em relação aos conteúdos programáticos da disciplina de defesa pessoal, bem como, em relação aos objetivos particulares da disciplina, cumprem o que tecnicamente seria recomendável, contudo, vislumbra-se certo descompasso em relação às cargas horárias, notadamente às do CFS e CFC, visto referirem-se a efetivos diretamente ligados a atividade operacional, portanto, imprescindível serem submetidos a treinamento mais abrangente em termos de carga horária.

No que concerne à formação de oficiais, considerando-se ser um curso em nível superior com bacharelado em segurança pública, entende-se a carga horária em defesa pessoal muito acanhada, considerando que os recém-formados devem atuar como instrutores e orientadores técnicos dos efetivos operacionais.

6 METODOLOGIA

A metodologia utilizada no decorrer do desenvolvimento do trabalho adotou a técnica da observação não-participante.

Destarte, inicialmente foi realizado o levantamento da literatura disponível para fundamentar os objetivos específicos.

Em sede prática de experimentação e observação das técnicas de defesa policial, estas foram pontuadas através de treinamentos fundados em variadas técnicas derivadas de diversas artes marciais constantes também do conteúdo do Manual Técnico Profissional de Defesa Policial[9].

Foi estabelecido um grupo voluntário dentre policiais militares buscando características heterogêneas físicas, cronológicas e de sexo em número de dez pessoas, os quais, inicialmente, foram submetidos a uma entrevista visando estabelecer o perfil individual dentro das características buscadas, bem como, o conhecimento que detinham em técnicas de defesa.

A heterogeneidade das características buscadas nos voluntários objetivou atingir amostra que traduzisse diversidade dos recursos humanos aplicados operacionalmente na PMPR.

Inicialmente os voluntários foram submetidos a três avaliações individuais e diferentes, a primeira buscando mensurar o atual condicionamento físico, a segunda, medindo o conhecimento atual detido em técnicas de defesa pessoal e a terceira mensurando capacidade de interpretação de situações operacionais e a escolha de alternativas de força.

Feitos os primeiros testes os voluntários foram treinados em técnicas de defesa policial, desenvolvendo-se tal treinamento em duas fases: uma fase de treinamento propriamente dito de todo o conteúdo selecionado e uma segunda fase de reciclagem do mesmo conteúdo. Os conteúdos constaram de um plano de matéria que foi elaborado com base nos conteúdos já exigidos na PMPR, contemplado na pesquisa por técnicas caracterizadas pela eficiência, simplicidade, facilidade de assimilação e adequadas à diversidade dos recursos humanos da instituição.

---

[9] No Ano de 2005 este pesquisador em co-autoria com o Sargento Marcel Marcus Manholi desenvolveu o Manual Técnico Profissional de Defesa Policial, tratando-se de um manual fotográfico contendo técnicas de defesa para policiais.

As atividades de treinamento foram dirigidas e ministradas por instrutor devidamente habilitado e com comprovada experiência em artes marcais e técnicas de defesa pessoal, sob observação permanente do autor, durante os meses de Janeiro, Fevereiro e Março de 2008.

As fases específicas de treinamento possibilitaram mensurar a carga horária necessária para aplicação de todo o conteúdo selecionando, revelando-se em 68 horas/aula, e a carga horária necessária para a reciclagem destes conteúdos, evidenciando-se em 08 horas/aula, efetivada no mês de Abril de 2008.

Terminados o treinamento e a reciclagem, os voluntários foram submetidos novamente aos mesmos testes inicialmente aplicados, visando mensurar da evolução ou não quanto ao condicionamento físico, retenção de conteúdos em técnicas de defesa policial e capacidade de percepção e resolução de problemas com escolha de alternativas de força.

Com base nos dados obtidos através dos processos observação e de treinamento, estabeleceu-se uma análise objetiva e percentual em relação ao aproveitamento do grupo em termos técnico, físico e comportamental entre outras percepções indiretas (que foram) reveladas.

6.1 PRIMEIRA FASE - GRUPO DE VOLUNTÁRIOS

A partir de efetivos existentes na 3 ª Companhia PM do 11º BPM, na cidade de Cianorte/PR, estabeleceu-se um grupo voluntário dentre policiais militares, buscando nestes características físicas, cronológicas e de sexo heterogêneas, sendo os mesmos identificados para controle com numeração de 01 a 10.

O grupo estabelecido em número de dez voluntários foi submetido ao programa completo de treinamento constante do plano de matéria definido para a pesquisa.

O Grupo foi identificado individualmente através de formulário cadastral nominado de "PERFIL DO VOLUNTÁRIO" (anexo 01), que contemplou a qualificação do voluntário, a atividade que desempenha, características físicas de peso e altura, idade, hábitos físicos e avaliação própria do conhecimento em técnicas de defesa pessoal.

Além da heterogeneidade das características dos voluntários que objetivou atingir amostra que traduzisse a diversidade de características dos recursos

humanos aplicados operacionalmente na PMPR, cuidou-se também em selecionar a partir do critério de emprego efetivo na atividade fim. Conforme tabela o abaixo, observam-se aspectos gerais dos perfis:

TABELA 03 - CARACTERÍSTICAS DOS VOLUNTÁRIOS

Número de controle	Sexo	Idade	Tempo de serviço	Pratica atividades físicas?	Auto- avaliação em Técnicas de Defesa
01	M	42	23 anos	Regularmente	Bom
02	M	42	22 anos	Regularmente	Regular
03	M	41	18 anos	Regularmente	Bom
04	M	40	17 anos	Não pratica	Insuficiente
05	M	34	12 anos	Regularmente	Insuficiente
06	M	31	10 anos	Regularmente	Regular
07	M	29	09 anos	Irregularmente	Insuficiente
08	M	28	04 anos	Irregularmente	Regular
09	F	26	1,7 anos	Regularmente	Regular
10	M	23	1,7 anos	Irregularmente	Regular

FONTE: O autor (2008)

6.2 SEGUNDA FASE - AVALIAÇÕES INICIAIS

O grupo voluntário, inaugurando o processo prático, foi submetido individualmente a três tipos diferentes de avaliações, aplicadas na primeira quinzena do mês de janeiro de 2008, testes estes nominados de A, B e C.

Os referidos testes aplicados nas avaliações iniciais terão, respeitados seus tipos, conteúdo idêntico quando das avaliações finais.

A primeira avaliação consistiu de um Exame de Aptidão Física constante das tabelas em vigor na PMPR, e recebendo este teste a designação de TESTE A (anexo 02) visando medir o condicionamento físico inicial dos participantes. Este teste baseia-se na realização de três atividades físicas distintas, constante de faixas em escores mínimos, de acordo com sexo e idade, para aprovação e com escore máximo aferido em trezentos pontos.

O segundo teste a que foram submetidos individualmente os membros do grupo de voluntários, um teste de avaliação técnica prática no que foi pedida a execução de oito técnicas de defesa pessoal, constantes do conteúdo atualmente previsto para o curso de formação de soldados da PMPR. Visando mensurar

inicialmente o conhecimento existente acerca de técnicas de defesa pessoal, e recebendo a designação de TESTE B (anexo 03). Este teste foi aferido em escores distintos atribuídos de acordo com o desempenho da técnica mensurada em "ótimo", "bom", "regular" e "insuficiente", ainda, dividindo-se as técnicas por pesos de avaliação de acordo com sua complexidade na execução.

O grupo foi finalmente submetido a um terceiro teste através de formulário de avaliação técnica teórica, constante de oito situações operacionais hipotéticas, as requeriam conduta de força, havendo opções a serem escolhidas pelo voluntário. Visando especialmente aferir a capacidade de interpretação e resolução de problemas a partir do uso de força em gradiente. Tal teste recebeu a designação de TESTE C (anexo 04). Dentre as opções escolhidas pelo voluntário, poderiam ser classificadas em: "adequadas" quando a escolha ajustar-se à situação proposta perfeitamente; "inadequadas" quando do ponto de vista técnico não fossem as mais ajustadas; e "letal", quando da opção pelo uso da força letal, sendo que esta última em nenhuma das situações propostas seria ajustada. Este teste foi o único teste do qual os voluntários não tiveram acesso ao seu desempenho inicial para não comprometer sua aplicação quando das avaliações finais.

Aos testes aplicados nesta primeira fase, A, B e C respectivamente, acrescentou-se a numeração "01" para efeito de diferenciação quando de sua repetição nas avaliações finais.

Do, TESTE A1, de acordo com as tabelas PMPR, obtiveram-se:

TABELA 04 - RESULTADOS DO TAF – AVALIAÇÃO INICIAL

Número de controle	Sexo	Idade	Tempo de serviço	Escore obtido	Conceito de avaliação
01	M	42	23 anos	205	Apto
02	M	42	22 anos	185	Apto
03	M	41	18 anos	145	Apto
04	M	40	17 anos	69	Inapto
05	M	34	12 anos	150	Apto
06	M	31	10 anos	77	Inapto
07	M	29	09 anos	140	Inapto
08	M	28	04 anos	69	Inapto
09	F	26	1,7 anos	150	Apta
10	M	23	1,7 anos	95	Inapto

FONTE: O autor (2008)

Comparando-se os dados contidos na TABELA 02 - PERFIL DO VOLUNTÁRIO - com os dados obtidos no Teste de Aptidão Física inicialmente aplicado constantes da tabela acima, verificou-se o que segue:

a) os voluntários considerados APTOS de acordo com as tabelas em vigor para avaliação física na PMPR declararam todos praticarem atividades físicas regularmente;

b) os voluntários considerados INAPTOS nos mesmos critérios de avaliação física declararam, em sua maioria, praticar de forma irregular ou não praticar atividades físicas, à exceção de um voluntário que declarou praticar regularmente atividade física, contudo, este foi também considerado INAPTO no teste.

Da avaliação de conhecimentos técnicos, inicialmente aplicada, TESTE B1, obtiveram-se os seguintes resultados:

TABELA 05 - RESULTADOS TESTE DE CONHECIMENTO TÉCNICO – AVALIAÇÃO INICIAL

Número de controle	Idade	Tempo de serviço	Escore obtido	Nota	Conceito de avaliação
01	42	23 anos	48	4,8	Reprovado
02	42	22 anos	48	4,8	Reprovado
03	41	18 anos	58	5,8	Reprovado
04	40	17 anos	58	5,8	Reprovado
05	34	12 anos	49	4,9	Reprovado
06	31	10 anos	50	5,0	Reprovado
07	29	09 anos	46	4,6	Reprovado
08	28	04 anos	46	4,6	Reprovado
09	26	1,7 anos	46	4,6	Reprovado
10	23	1,7 anos	50	5,0	Reprovado

FONTE: O autor (2008)

Do ponto de vista do conhecimento técnico específico em técnicas de defesa pessoal, esforço não-letal, considerando que o critério para aprovação em qualquer disciplina de qualquer curso de formação, aperfeiçoamento ou especialização, conforme prescrevem as normas de ensino em vigor na PMPR, é a obtenção do

grau mínimo de sete pontos (nota 7,0), os voluntários seriam todos reprovados, conforme demonstra a tabela acima.

Embora os voluntários na oportunidade da avaliação não estivessem em formação, aperfeiçoamento ou especialização, contudo, encontravam-se todos no exercício das atividades operacionais. Desta forma, considerando ainda a tabela acima, a média geral de conhecimento técnico em 4,9, o que de, um conteúdo mínimo ou básico em técnicas de defesa pessoal, os voluntários, em média, detêm menos de cinqüenta por cento do conhecimento ideal.

A média geral obtida via aplicação do teste de conhecimento técnico específico revelou ainda, e por certo, as conseqüências da ausência de instruções regulares de manutenção, uma vez que, em não sendo obedecido o princípio da repetição, fundamental em qualquer atividade técnica, pouco se diferenciarão quaisquer resultados em avaliações futuras.

Encerrando a fase de avaliações iniciais, os voluntários foram submetidos ao TESTE C1, visando avaliar a capacidade de interpretação de situações operacionais e a conseqüente tomada de decisão por algum instrumento de força, aplicado em forma de entrevista, obtendo-se os seguintes resultados:

TABELA 06 - TESTE DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS - USO DA FORÇA - AVALIAÇÃO INICIAL

Número de controle	**Sexo**	**Idade**	**Tempo de serviço**	**Quantidade/tipo de alternativas escolhidas**		
				Adequadas	**Inadequadas**	**Letais**
01	M	42	23 anos	02	02	04
02	M	42	22 anos	01	05	02
03	M	41	18 anos	02	02	04
04	M	40	17 anos	01	07	00
05	M	34	12 anos	04	02	02
06	M	31	10 anos	03	02	03
07	M	29	09 anos	00	05	03
08	M	28	04 anos	04	04	00
09	F	26	1,7 anos	04	04	00
10	M	23	1,7 anos	03	02	03

FONTE: O autor (2008)

O TESTE C1, ao qual se refere à tabela acima, propôs oito situações operacionais hipotéticas para o uso da força. Das alternativas técnicas de força

apresentadas no teste para cada situação proposta, o esforço letal em nenhuma delas admitia-se adequado, seria vedado e abusivo em sete situações e apenas parcialmente admitido, ainda que inadequado, na última situação proposta.

Comparando-se inicialmente as alternativas de força propostas no teste em relação às respostas indicadas pelos voluntários observou-se que:

a) Do universo de dez voluntários, apenas três não optaram em algum momento pelo uso da força letal;

b) Do total de respostas possíveis referentes a todos os voluntários, 30% foram adequadas, ou seja, as escolhas de força ajustaram-se perfeitamente às situações;

c) Do total de respostas possíveis referentes a todos os voluntários, 43,75% foram inadequadas, ou seja, a escolha da alternativa de força pelos policiais não se ajustaram adequadamente às situações, seja por emprego de força em nível superior ou inferior ao desejado;

d) Do total de respostas possíveis referentes a todos os voluntários, 26, 25% referiram-se ao esforço letal, ou seja, as alternativas escolhidas revelaram-se tecnicamente equivocadas, abusivas e ilegais;

e) Cumulativamente, 70 % das alternativas de força escolhidas ou foram inadequadas ou tecnicamente vedadas, ou até abusivas e ilegais.

6.3 TERCEIRA FASE - TREINAMENTO

A metodologia utilizada no decorrer do desenvolvimento do treinamento adotou a técnica da observação não-participante, ou seja, o autor esteve presente aos treinamentos na condição de observador, não interferindo na condução das instruções.

O grupo de voluntários foi treinado dentro do conteúdo estabelecido no Plano de Matéria (anexo 05) para a pesquisa, numa carga horária total sessenta e oito horas/aula. A carga horária ministrada realizou-se em oito horas-aula semanais

divididas em duas sessões alternadas de quatro horas-aula cada, contando cada hora-aula com quarenta e cinco minutos de duração.

As sessões iniciavam-se obrigatoriamente com trinta minutos de alongamentos, aquecimento e exercícios para o condicionamento de repetição.

No que se refere aos exercícios de condicionamento físico, com o passar e evoluir da carga horária, as técnicas apresentadas nas sessões anteriores com características aeróbicas passaram a integrar o processo de aquecimento e condicionamento, bem como servindo esta metodologia como fundamento de repetição.

O plano de matéria estabelecido contou de sessenta horas/aula totais das quais foram utilizadas cinqüenta e sete para treinamentos e três horas/aula para avaliações, tendo os treinamentos se iniciado na segunda quinzena de janeiro de 2008 e findado na segunda quinzena de março de 2008.

Os treinamentos foram todos realizados em local apropriado, tatame, no período matutino e, visando treinamento mais próximo de condições reais, os policiais voluntários encontravam-se em todas as sessões de treinos regularmente fardados, como estariam quando em real atividade operacional, dispensando-se apenas o uso do cinto de guarnição com o armamento e demais equipamentos nele constantes.

Os treinamentos na sua íntegra foram ministrados pelo Sargento do Corpo de Bombeiros de Cianorte MARCEL MARCUS MANHOLI, trinta e oito anos de idade, instrutor de artes marciais e defesa pessoal, federado e faixa preta em judô, federado e faixa marrom e jiu-jítsu, faixa roxa em Boxe Tailandês, ainda, duas vezes vice-campeão mundial de jiu-jítsu no peso médio da categoria "máster" e campeão sul - brasileiro na mesma categoria.

6.3.1 Plano de matéria para o treinamento

Tendo em vista a análise efetuada nos planos de matérias de formação em vigor na PMPR e anteriormente considerados, observou-se que os conteúdos propostos em todos os seus níveis são adequados, contudo, especialmente na formação de graduados, cabos e sargentos, os conteúdos são exíguos, bem como a carga horária destinada muito humilde.

Mesmo na formação de oficiais, em que os conteúdos são mais adequados, ainda existe anemia do ponto de vista da carga horária disponível para as técnicas de defesa.

Qualquer proposta para execução de plano de matéria em se tratando de disciplinas essencialmente práticas, como tiro, educação física, e no caso presente, a defesa policial ou técnicas de defesa pessoal, encontra gargalos comuns de carga horária de formação e carga horária de manutenção ou reciclagem.

O gargalo da carga horária vincula-se ao fundamento da repetição, ou seja, não há como internalizar conceitos práticos sem ser pelo método da repetição, não há como apenas teorizar. Teoria e prática são fundamentos distintos, complementares por certo, mas distintos.

Vistos estes elementos, a pesquisa propôs um plano de matéria básico para as formações em onze unidades didáticas, as quais constituiriam um programa padrão de treinamento (anexo 05). Contudo, mesmo o programa proposto, para ser eficiente e principalmente eficaz, precede do fundamento da repetição.

Trata-se, portanto, a partir de um programa básico padrão, de estender a carga horária com a repetição do programa em pelo menos uma vez para cada nível de formação ou aperfeiçoamento, o que significa dizer que aplicado o programa para formação de cabos, por exemplo, se teria o programa repetido uma vez, perfazendo então cento e vinte horas aula na formação.

Por óbvio que o programa básico padrão não seria definitivo nas formações, poderiam e deveriam ser incrementados módulos avançados ou treinamentos avançados em determinadas áreas ou equipamentos, ou seja, todos os níveis receberiam um treinamento básico padrão na formação que e obrigatoriamente deveria ser constantemente reciclado no âmbito das unidades operacionais, podendo a instituição implantar módulos avançados de treinamentos.

6.3.2 Conteúdo técnico específico do treinamento

Os treinamentos efetivaram-se inicialmente, conforme consta do plano de matéria, com embasamento teórico que também fundamenta a pesquisa, noções de pontos sensíveis e de contato, pontos de controle e definição e as técnicas propriamente ditas.

Pontos sensíveis e pontos de contato

Os pontos sensíveis e pontos de contato foram pontuados a partir do conteúdo do o Manual Técnico de Defesa Policial (Apêndice).

No mapa abaixo apresenta-se, em síntese, os vários pontos sensíveis e de contato existentes no corpo humano.Todos os pontos apresentados têm sua efetividade em relação direta com o gradiente de força e a zona atingida. Estes pontos podem ser utilizados em pressão com o PR-24 e pressões digitais, também utilizados em golpes contundentes.

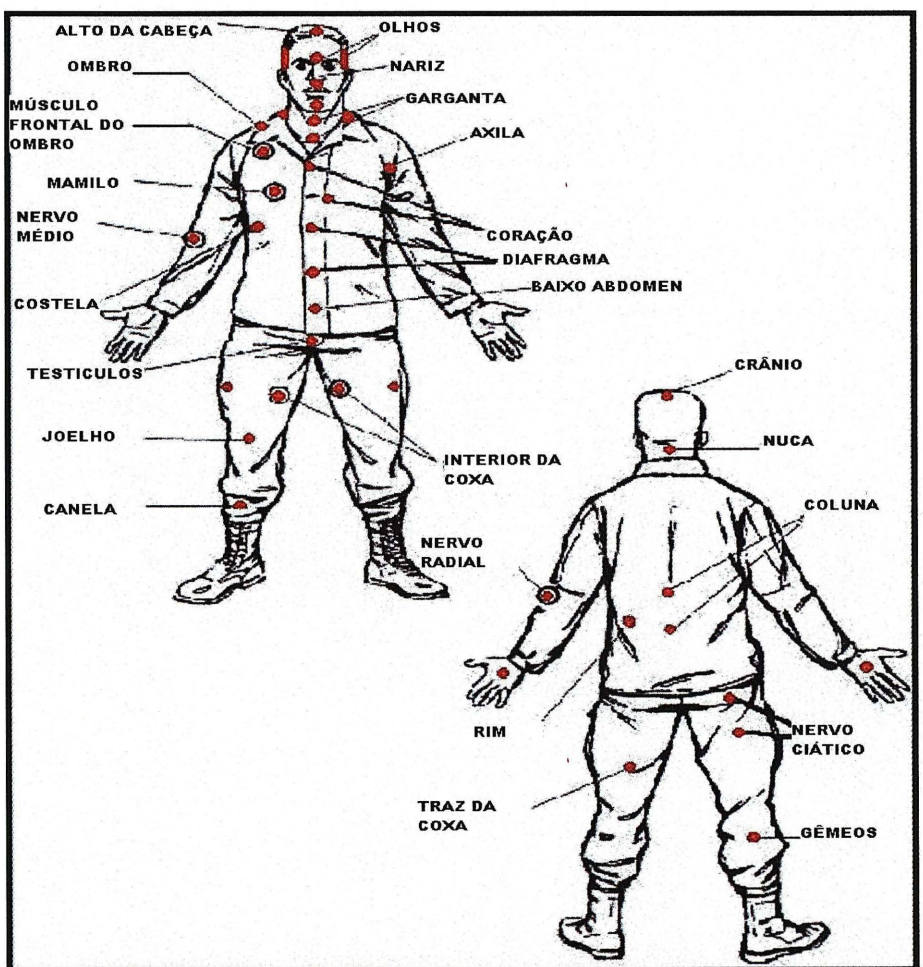


FIGURA 12 – PONTOS SENSÍVEIS E PONTOS DE CONTATO
FONTE: O autor (2005)

Pontos de controle e definição

Os pontos de controle e definição foram pontuados a partir do conteúdo do Manual Técnico de Defesa Policial (Apêndice).

Podemos dividir o corpo do oponente em três áreas distintas de acordo com a possibilidade de ocasionar lesões de maior ou menor gravidade.

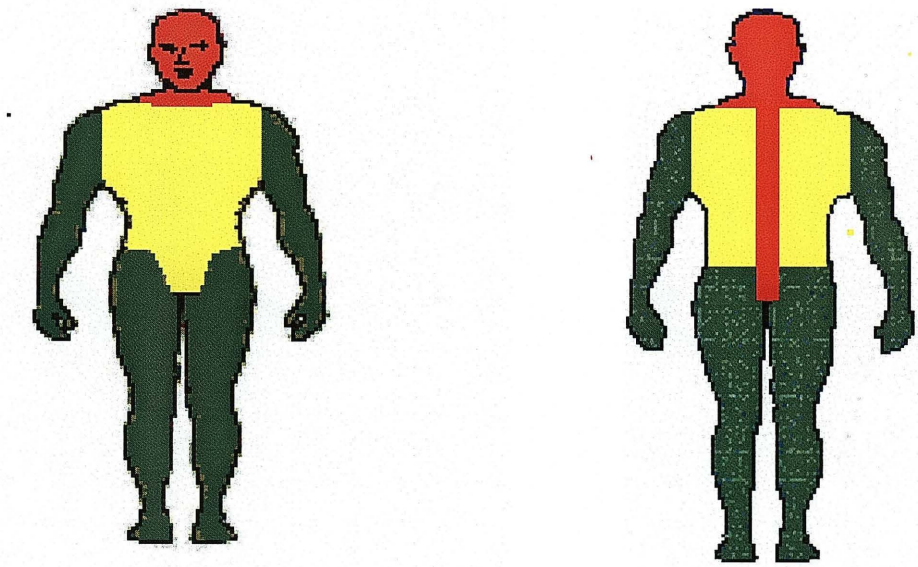


FIGURA 13 – PONTOS DE CONTROLE E DEFINIÇÃO
FONTE: O autor (2005)

Área vermelha: Os danos ocasionados por golpes desferidos nessa área zona são de alto risco, devemos evitar ou somente usar em situações de legítima defesa. As conseqüências podem ser perda da consciência, lesões graves, choque ou morte.

Área amarela: Os danos ocasionados são de gravidade média a alta gravidade. As conseqüências podem ser hemorragias ou lesões em órgãos da região do tronco.

Área verde: Essa é a região ideal para desferir golpes visando imobilizar sem ocasionar danos que possam levar a morte do agressor

Técnicas

As técnicas apresentadas aos voluntários e ministradas no curso dos treinamentos, constantes também do plano de matéria, foram pontuadas a partir do Manual Técnico Profissional de Defesa Policial (Apêndice).

As referidas técnicas foram elencadas com base em conhecimentos de técnicos oriundos de artes marciais como o Jiu Jitsu, Judô, Kick Boxing, Karate, Krav Maga, Sipalki-Do, Boxe e Técnicas Policiais Especiais, no caso das técnicas utilizando-se armas de fogo.

6.4 QUARTA FASE - AVALIAÇÕES FINAIS

Uma vez encerrada a fase de treinamento tendo sido cumprido completamente o conteúdo estabelecido no plano de matéria, os voluntários foram submetidos novamente aos testes nominados A, B e C, recebendo todos os testes a numeração "2", pretendendo-se em seguida avaliar respectivamente se houve alguma evolução no condicionamento físico individual por conta da prática da atividade de defesa policial, se houve retenção de conteúdo técnico e, em havendo retenção de conteúdo técnico, a evolução na percepção e na capacidade de escolha de mecanismos de força.

Do segundo teste de aptidão física, TESTE A2, com conteúdo idêntico ao teste A1 inicial, aplicado na segunda quinzena de março de 2008, logo em seguida ao encerramento da fase de treinamentos, observou-se os seguintes dados:

TABELA 07 - RESULTADOS DO TAF – AVALIAÇÃO FINAL

Número de controle	Sexo	Idade	Tempo de serviço	Escore obtido	Conceito de avaliação
01	M	42	23 anos	280	Apto
02	M	42	22 anos	265	Apto
03	M	41	18 anos	210	Apto
04	M	40	17 anos	140	Apto
05	M	34	12 anos	175	Apto
06	M	31	10 anos	122	Inapto
07	M	29	09 anos	155	Apto
08	M	28	04 anos	135	Inapto
09	F	26	1,7 anos	215	Apta
10	M	23	1,7 anos	125	Inapto

FONTE: O autor (2008)

O segundo teste de avaliação de conteúdo técnico, TESTE B2, com conteúdo idêntico ao TESTE B1 inicial, realizou-se também depois de encerrada a

fase de treinamentos, contudo, diferentemente do TESTE A2, este se realizou na última quinzena do mês de abril, propositalmente deixando-se um lapso temporal de cerca de trinta dias, visto a necessidade de observar a qualidade e quantidade de retenção de conteúdos, foram os seguintes resultados gerais:

TABELA 08 - RESULTADOS TESTE DE CONHECIMENTO TÉCNICO – AVALIAÇÃO FINAL

Número de controle	Idade	Tempo de serviço	Escore obtido	Nota	Conceito de avaliação
01	42	23 anos	97	9,7	Aprovado
02	42	22 anos	97	9,7	Aprovado
03	41	18 anos	95	9,5	Aprovado
04	40	17 anos	90	9,0	Aprovado
05	34	12 anos	94	9,4	Aprovado
06	31	10 anos	85	8,5	Aprovado
07	29	09 anos	97	9,7	Aprovado
08	28	04 anos	90	9,0	Aprovado
09	26	1,7 anos	87	8,7	Aprovada
10	23	1,7 anos	85	8,5	Aprovado

FONTE: O autor (2008)

Da mesma forma, os voluntários foram submetidos novamente ao teste tipo C, agora TESTE C2, com conteúdo idêntico ao teste C1 inicial, de onde se obteve:

TABELA 09 - TESTE DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS - USO DA FORÇA - AVALIAÇÃO FINAL

Número de controle	Sexo	Idade	Tempo de serviço	Quantidade/tipo de alternativas escolhidas		
				Adequadas	Inadequadas	Letais
01	M	42	23 anos	07	01	00
02	M	42	22 anos	08	00	00
03	M	41	18 anos	06	02	00
04	M	40	17 anos	07	01	00
05	M	34	12 anos	07	01	00
06	M	31	10 anos	05	03	00
07	M	29	09 anos	07	01	00
08	M	28	04 anos	08	00	00
09	F	26	1,7 anos	07	01	00
10	M	23	1,7 anos	07	01	00

FONTE: O autor (2008)

6.5 RECICLAGEM

Terminado o programa de treinamento estabelecido no plano de matéria e findada a aplicação das avaliações finais, permitiu-se propositalmente o decurso de trinta dias sem qualquer atividade com os voluntários. Após este período, os voluntários foram submetidos a um processo de reciclagem dos conteúdos recebidos durante a fase de treinamento.

A reciclagem procedida objetivou, além da observação da capacidade de retenção de conteúdo, dimensionar-se especialmente a carga horária básica de instrução para manutenção ou reciclagem propriamente dita do conteúdo do plano de matéria aplicado na pesquisa, obtendo-se a marca ideal de oito horas-aula (para efetuar-se).

7 RESULTADOS E DISCUSSÕES

No curso do presente trabalho cuidou-se de observar e registrar, por meio de instrumentos próprios, dados relevantes para análise comparativa.

Os voluntários selecionados dentro de perfis heterogêneos, adequados à realidade dos recursos humanos em atividade operacional na PMPR, submeteram-se às avaliações iniciais, ao processo de treinamento e às avaliações finais, nesta ordem.

As avaliações estabelecidas em três tipos (A, B e C) respectivamente voltadas a mensurar capacidade física, domínio técnico e percepção de uso de força, foram aplicadas em fase inicial, quando ausente qualquer tipo de treinamento e repetidas após o treinamento recebido e, quando comparadas, revelaram os dados que se seguirão.

7.1 AVALIAÇÕES FÍSICAS COMPARADAS

Em relação ao desempenho físico inicial e ao desempenho físico final, teste A1 e A2, compararam-se as tabelas 04 e 07, gerando-se então a tabela abaixo e os seus dados respectivos:

TABELA 10 - RESULTADOS COMPARATIVOS DO TAF

Número de controle	Sexo	Idade	Tempo de serviço	Escore inicial	Escore final	Conceito de avaliação inicial	Conceito de avaliação final
01	M	42	23 anos	205	280	Apto	Apto
02	M	42	22 anos	185	265	Apto	Apto
03	M	41	18 anos	145	210	Apto	Apto
04	M	40	17 anos	69	140	Inapto	Apto
05	M	34	12 anos	150	175	Apto	Apto
06	M	31	10 anos	77	122	Inapto	Inapto
07	M	29	09 anos	140	155	Inapto	Apto
08	M	28	04 anos	69	135	Inapto	Inapto
09	F	26	1,7 anos	150	215	Apta	Apta
10	M	23	1,7 anos	95	125	Inapto	Inapto

FONTE: O autor (2008)

a) Inicialmente, dos dez voluntários submetidos ao teste de aptidão física, cinco foram considerado inaptos e outros cinco aptos. Já na avaliação final, sete voluntários foram considerados aptos e três inaptos;

b) Dos voluntários considerados inaptos no primeiro teste e que permaneceram nesta condição no segundo teste, três voluntários, todos tiveram aumento significativo nos escores totais de desempenho, ou seja, mesmo inaptos, obtiveram sensível melhora física;

c) Dos voluntários considerados inaptos no primeiro teste e que permaneceram nesta condição no segundo teste, três voluntários, obteve-se em média 58% de melhora no desempenho físico;

d) Considerados os escores gerais iniciais e finais de todos os voluntários, o grupo apresentou melhora média de 41% no desempenho físico.

Graficamente o desempenho pode ser representado como segue:

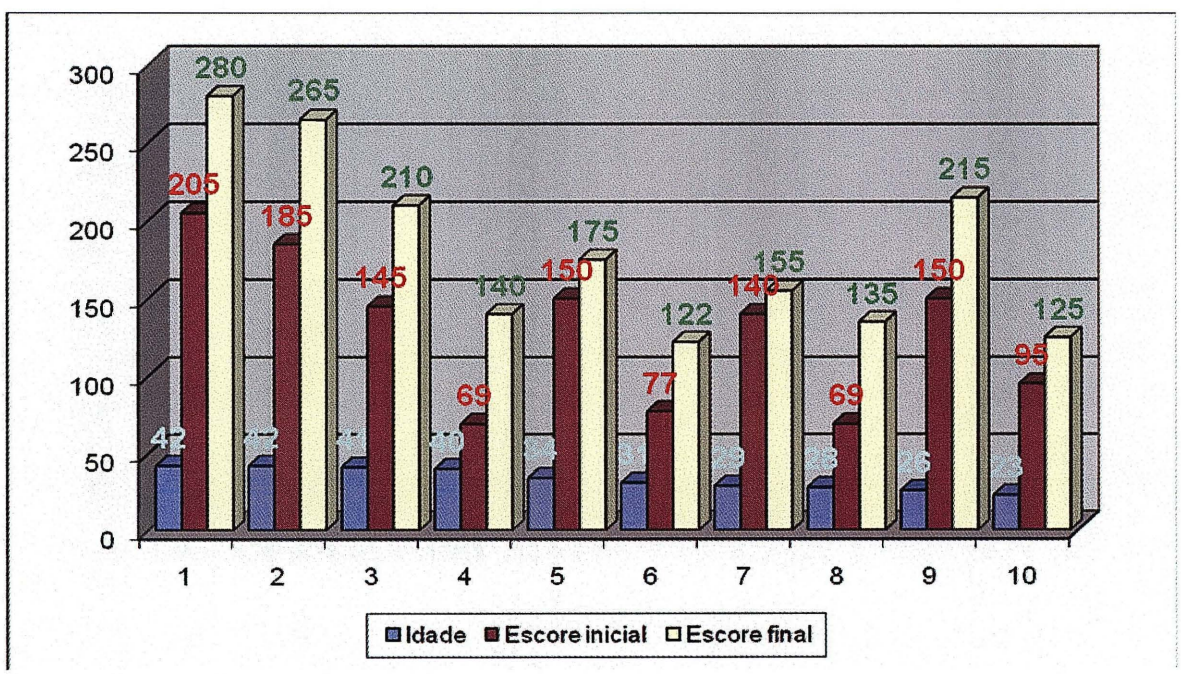


GRÁFICO 01 – DESEMPENHO FÍSICO COMPARADO

FONTE: O autor (2008)

Com base nos dados comparados ficaram evidenciados o aproveitamento e a melhora explícita no rendimento e no nível de condicionamento físico de todos os voluntários, sem exceção.

7.2 AVALIAÇÕES DE CONHECIMENTO TÉCNICO COMPARADAS

Em relação aos dados obtidos na aplicação dos testes tipo B nas avaliações iniciais e finais, tabelas 05 e 08, gerando a tabela abaixo e os dados que a compõem:

TABELA 11 - COMPARATIVO DO CONHECIMENTO TÉCNICO

Número de controle	Idade	Tempo de serviço	Escore inicial	Escore final	Conceito de avaliação inicial	Conceito de avaliação final
01	42	23 anos	48	97	Reprovado	Aprovado
02	42	22 anos	48	97	Reprovado	Aprovado
03	41	18 anos	58	95	Reprovado	Aprovado
04	40	17 anos	58	90	Reprovado	Aprovado
05	34	12 anos	49	94	Reprovado	Aprovado
06	31	10 anos	50	85	Reprovado	Aprovado
07	29	09 anos	46	97	Reprovado	Aprovado
08	28	04 anos	46	90	Reprovado	Aprovado
09	26	1,7 anos	46	87	Reprovado	Aprovada
10	23	1,7 anos	50	85	Reprovado	Aprovado

FONTE: O autor (2008)

a) Diferentemente dos resultados obtidos nas avaliações iniciais em que, do ponto de vista técnico e didático, considerando-se nota mínima de 7,0, todos os voluntários seriam reprovados, nesta segunda avaliação todos seriam aprovados;

b) A média geral obtida pelos voluntários na primeira avaliação, aferida em 4,9, pulou na segunda avaliação, após o treinamento, para 9,1, ou seja, noventa e um por cento dos conceitos técnicos estavam fixados no momento do teste;

c) A média final obtida, expressiva, está influenciada, por certo, pela proximidade da data do término dos treinamentos com a data da aplicação do TESTE B2, o que,

naturalmente, influencia o resultado, uma vez os conteúdos ainda estão muito claros e recentes, em que pese ter sido dado o lapso temporal de trinta dias do término dos treinamentos para a aplicação do teste final.

Graficamente, o desempenho pode ser representado como segue:

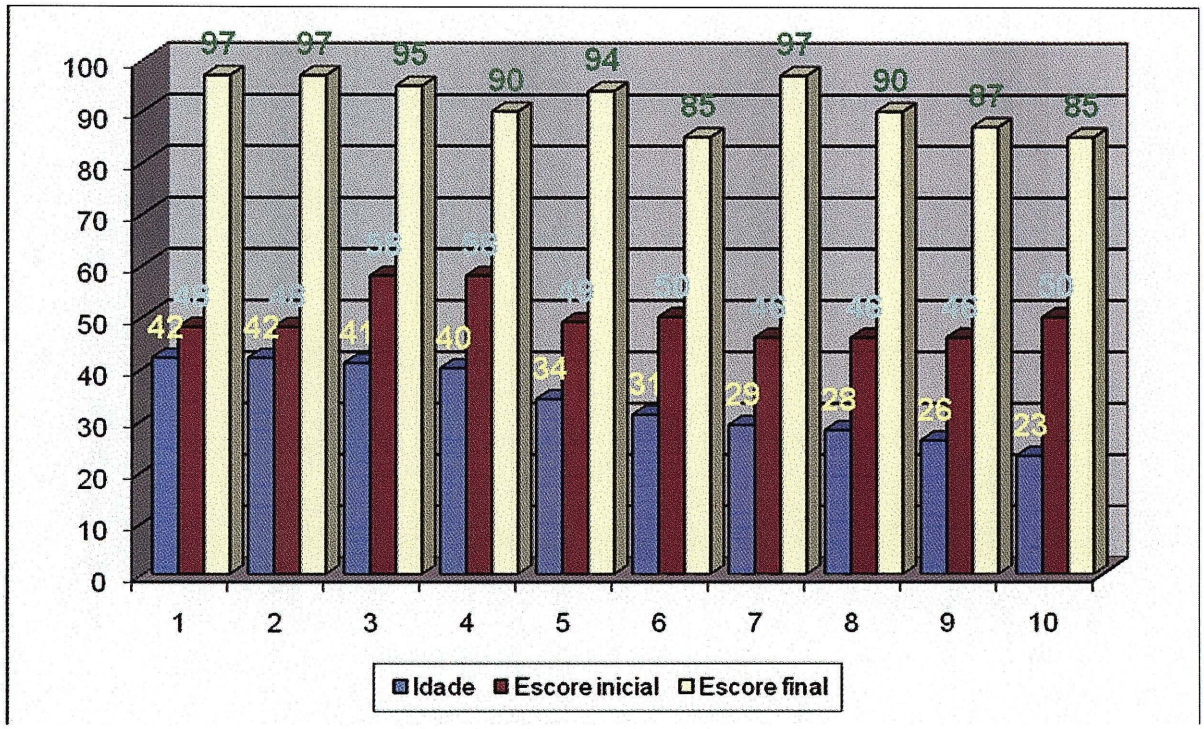


GRÁFICO 02 – DESEMPENHO TÉCNICO COMPARADO
FONTE: O autor (2008)

Em que pese a média obtida na fase final não poder definitivamente fundamentar o aproveitamento do grupo, o processo de observação revelou que os conteúdos foram assimilados com extrema facilidade e se adequaram à diversidade dos recursos humanos treinados.

7.3 AVALIAÇÕES DO USO DA FORÇA COMPARADAS

As escolhas de mecanismos de força comparadas, tabelas 06 e 09 dos testes tipo C, relativamente (no primeiro momento) quando do início da pesquisa às escolhas advindas após o processo de treinamento produziram, a tabela abaixo e os dados respectivos:

TABELA 12 - COMPARATIVO DO USO DA FORÇA

Alternativas de força escolhidas no teste inicial			Alternativas de força escolhidas no teste Final		
Adequadas	**Inadequadas**	**Letais**	**Adequadas**	**Inadequadas**	**Letais**
02	02	04	07	01	00
01	05	02	08	00	00
02	02	04	06	02	00
01	07	00	07	01	00
04	02	02	07	01	00
03	02	03	05	03	00
00	05	03	07	01	00
04	04	00	08	00	00
04	04	00	07	01	00
03	02	03	07	01	00

FONTE: O autor (2008)

a) O quadro inicial do universo total de alternativas escolhidas em que no primeiro momento 26, 25% referiram-se ao esforço letal, na segunda avaliação não foi apontada por nenhum dos voluntários, ou seja, percentual zero em escolha;

b) Do total de respostas possíveis referentes a todos os voluntários na primeira avaliação registraram 30% delas como adequadas; na segunda avaliação perfizeram um total de 86,25 %, ou seja, as escolhas de força ajustaram-se perfeitamente às situações em quase a totalidade das situações apresentadas;

c) Do total de respostas possíveis referentes a todos os voluntários na primeira avaliação em que 43,75% delas foram inadequadas, na segunda avaliação caíram para 13, 75%, ou seja, o percentual de escolhas inadequadas reduziu-se em quase na terça parte.

Ficou evidente nesta observação que o conhecimento técnico fez a grande diferença na interpretação de situações e na resolução de problemas a partir da escolha de alternativas de força. O conhecimento permitiu ao homem a tomada de decisão baseado no uso do gradiente de força adequado, colocando o esforço letal como alternativa derradeira e extrema.

Graficamente, o desempenho pode ser representado como segue:

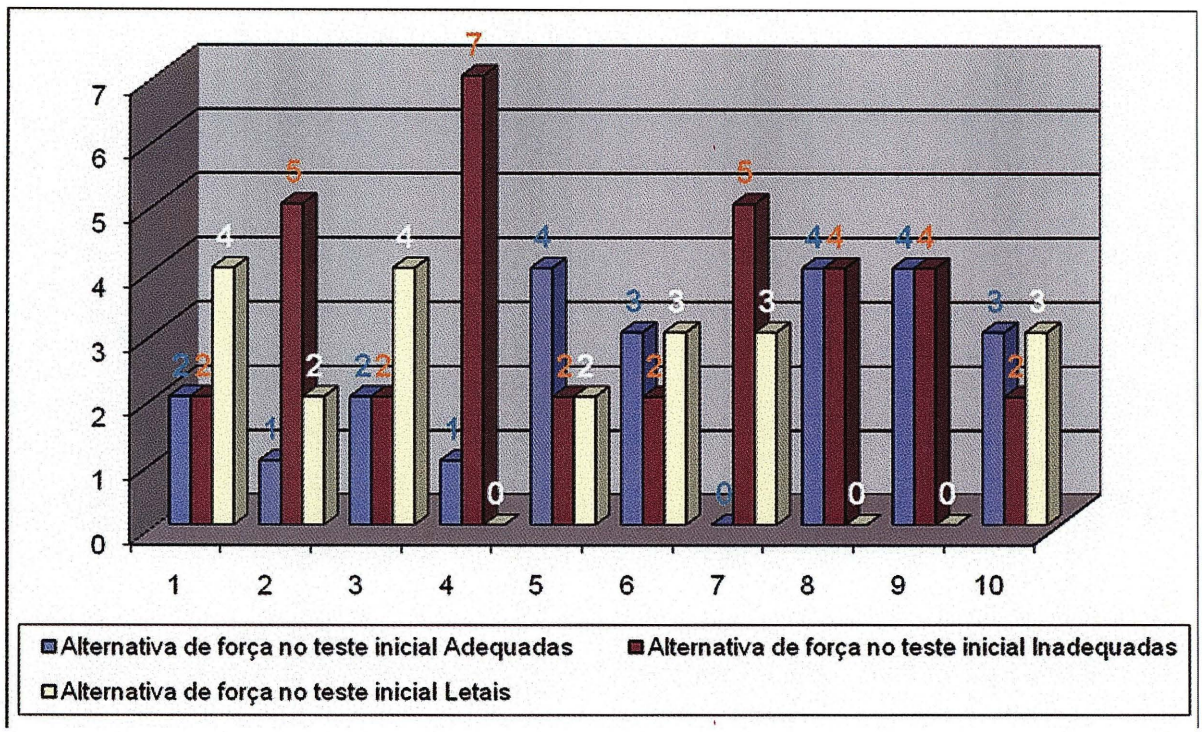


GRÁFICO 03 – DESENPENHO DO USO DA FORÇA COMPARADO I

FONTE: O autor (2008)

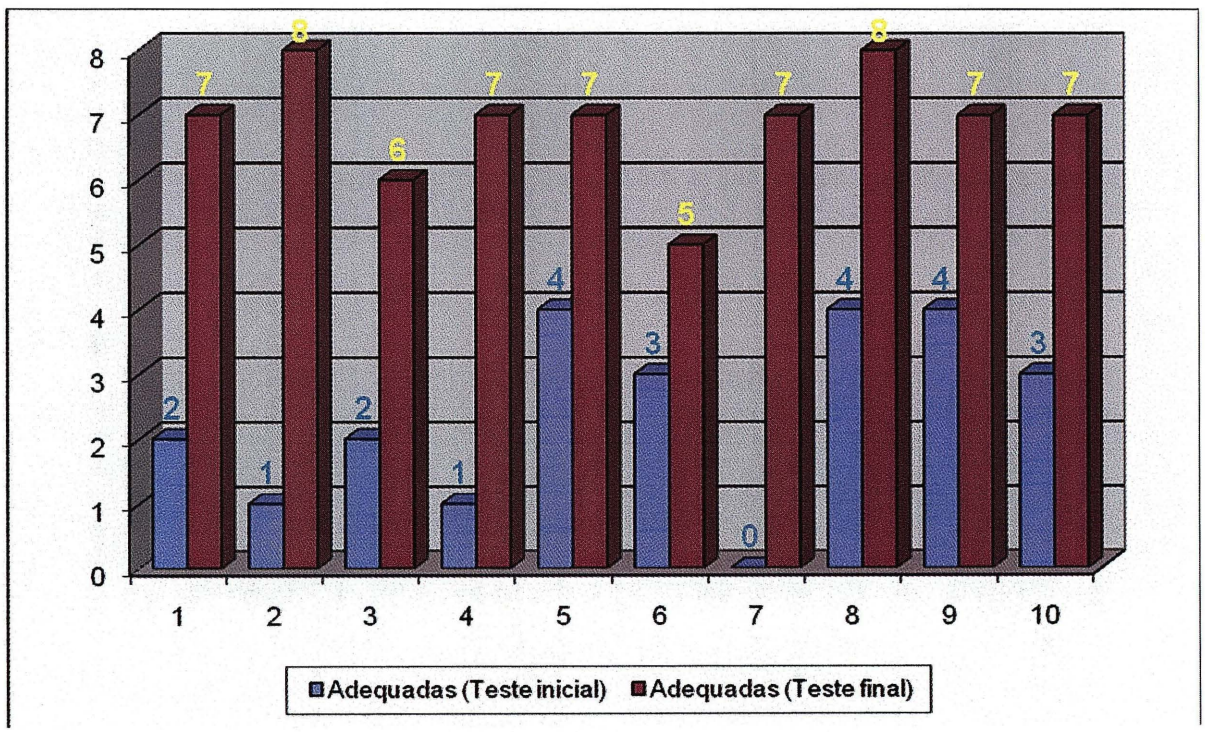


GRÁFICO 04 – DESENPENHO DO USO DA FORÇA COMPARADO II

FONTE: O autor (2008)

8 CONCLUSÃO

As sociedades mudam, o mundo existe em constante e inarredável mutação. Mudar é a essência do homem e da sociedade. Resistir à mudança é possível e até necessário quando esta implica na deterioração ou na tentativa de limitar, suprimir ou extinguir a liberdade e o direito; de outro lado, àquela que propõe o novo em benefício do coletivo, resistir então não se afigura inteligente ou de mediana prudência.

O ciclo de orientação global de respeito à liberdade e ao direito, notadamente designado respeito aos direitos humanos, é definitivo e indissociável de qualquer pretensão de construção social fundada no estado democrático de direito.

A Polícia Militar, instituição de força do Estado, antes que prudente possa parecer ou inteligente se apregoe, mas, muito mais pela vocação em servir e pela orientação em sua gênese humanística de proteção e defesa, deve adaptar-se à mudança.

Mudar não implica em absoluto na abdicação de fundamentos que nos fazem diferenciar na sociedade, a hierarquia clara e a disciplina severa, não implica em transgredir ou negociar valores como a honra e a coragem. Não implica na negação da força

Mudar implica antes de tudo no reconhecimento e no fortalecimento de fundamentos e valores para que, através deles, se faça a mudança estratégica da visão militarizada do inimigo e do território para a visão social do povo e do serviço.

O caminho para toda mudança em benefício da promoção do homem e da sociedade passa de forma indelével por processos educativos. Educar para o respeito, educar para a tolerância e educar para a solidariedade.

Este caminho não está apartado da Polícia Militar no seu processo necessário de mudança, ao contrário, traduz-se no aperfeiçoamento contínuo, na formação de excelência e na manutenção e solidificação de ensinamentos técnicos voltados ao uso regular, legal, proporcional e justo da força, fazendo do treinamento e do conhecimento as balizas permanentes no cumprimento da lei e no respeito à dignidade e a liberdade da pessoa humana.

Conhecimento e qualificação, essencialmente isto o trabalho monográfico se propôs a discutir e assim o cumpriu.

REFERÊNCIAS

AKUTSU, L.; PINHO, J. A. G. Sociedade da informação, accountability e democracia delegativa: investigação em portais de governo no Brasil. **Revista de Administração Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 5, p. 725, 2002.

ATALIBA, G. **República e Constituição.** São Paulo: Editora Revista dos Tribunais, 1995.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil:** promulgada em 5 de outubro de 1988. Organização do texto: Juarez de Oliveira. 4. ed. São Paulo: Saraiva, 1990. 168 p. (Série Legislação Brasileira).

CAMPOS, A.M. Accountability: Quando poderemos traduzi-la para o português? **Revista da Administração Pública**. Rio de Janeiro. v. 24, n. 2, 1990.

CARTA das Nações Unidas.Nova York, E.U.A. 1945.

CARTA dos Direitos Humanos do Paraná para América Latina. Brasil. 1993.

CLÈVE, C. M. **A fiscalização abstrata da constitucionalidade no direito brasileiro**. São Paulo: Editora Revista dos Tribunais, 2000.

CÓDIGO de Conduta para os Funcionários Responsáveis pela Aplicação da Lei. ONU. Nova York, EUA,1979.

CONVENÇÃO Americana de Direitos Humanos. OEA. Costa Rica. 1969.

CUNHA, P. **Os militares e a guerra social**. Porto Alegre: Artes e Ofícios ed., 1994, 144 p.

COSTA, A. M. **Criminologia**. 1. ed. Rio de Janeiro, Editora Rio, 1976, 421 p.

DECLARAÇÃO Sobre a Proteção de Todas as Pessoas Contra os Desaparecimentos Forçados. ONU- organização da Nações Unidas. EUA, 1992

DECLARAÇÃO Universal de Direitos Humanos. ONU. 1948

DI PIETRO, M. S. Z. **Direito administrativo**. 12. ed. São Paulo: Atlas, 2000.

FIGUEIREDO, Lúcia Valle. Discricionaridade: poder ou dever? **Curso de Direito Administrativo**. São Paulo: Editora Revista dos Tribunais, 1986

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. P. **Exercício Físico na Promoção da Saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

MATVEEV, L.P. **Treino Desportivo**. São Paulo, 1997.

MEIRELLES, H. L. **Direito Administrativo Brasileiro**. 25 ed., São Paulo: Malheiros, 2000.

PNDH. **Plano Nacional de Direitos Humanos**: Governo Federal. Ministério da Justiça e Universidade de São Paulo/ Núcleo de Estudos da Violência. São Paulo, 1996.

POWEERS, S.K.; ADWARD; HOWLEY, E.T. **Fisiologia do Exercício**: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho, 2000.

SENASP. **Uso da Força**: Módulo 2 - Modelos do Uso Progressivo da Força, 2003.

SENASP. **Uso da Força**: Módulo 3 – Princípios Básicos do Uso da Força, 2003.

SENASP. **Uso da Força**: Módulo 4 - O Uso Progressivo da Força, 2003.

SOUZA, Capitão PMPR E. A.; MANHOLI, Sargento PMPR M. M. **Manual Técnico Profissional de Defesa Policial**: conjunto didático composto por uma versão fotográfica e uma versão em vídeo aula. Curitiba, 2005.

VALLA, W. O. **Deontologia Policial Militar**. 3. ed. revisada e ampliada. Curitiba: Reproset, 2003.

WEINMANN. Verlag. **Krav Maga**: Abwehr Bewaffneter Angriffe. Berlin, 2003.

ANEXOS

01. Formulário de entrevista - Perfil do Voluntário 93
02. Teste de aptidão física - Teste A 94
03. Teste de conhecimento técnico - Teste B 98
04. Teste de uso da força - Teste C 99
05. Plano de matéria para o treinamento na pesquisa 101

ANEXO 01

Número de Controle ___

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SETOR DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS
DEPARTAMENTO DE CONTABILIDADE
CURSO DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS COM ESPECIALIZAÇÃO EM PLANEJAMENTO E CONTROLE DA SEGURANÇA PÚBLICA

MONOGRAFIA

PERFIL DO VOLUNTÁRIO

1. Qualificação

Nome	
Graduação	
Função	
Tempo de serviço	

2. Perfil Físico

Idade	
Peso	
Altura	

3. Perfil de hábito físico/técnico

Pratica Atividade Física?	**Respostas**		
	Regularmente	**Irregularmente**	**Não Pratico**

Qual sua avaliação a cerca do próprio conhecimento em técnicas de defesa pessoal?	**Respostas**		
	Bom	**Regular**	**Insuficiente**

ANEXO 02

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SETOR DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS
DEPARTAMENTO DE CONTABILIDADE
CURSO DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS COM
ESPECIALIZAÇÃO EM PLANEJAMENTO E CONTROLE DA SEGURANÇA PÚBLICA

MONOGRAFIA

TESTE A - APTIDÂO FÍSICA

TABELA TAF-PMPR – MASCULINO

PROVAS				PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS										
Schutlle Run segundos	Flexão Barra Dinâmica repetições	Isometria segundos	Correr 12 min	Até 20	21 23	24 26	27 29	30 32	33 35	36 38	39 41	42 44	45 48	> 48
Até 14.4		Até 1,0	1.250									01	02	03
Até 14.3		Até 2,0	1.300									02	03	05
Até 14.2		Até 3,0	1.350								01	03	05	07
Até 14.1		Até 4,0	1.400								02	04	06	08
Até 14.0		Até 5,0	1.450							01	03	05	07	09
Até 13.8		Até 7,0	1.500							02	04	06	08	10
Até 13.6		Até 9,0	1.550						01	03	05	07	09	15
Até 13.4		Até 10,0	1.600						02	04	06	08	10	20
Até 13.3		Até 11,0	1.650	01				01	03	05	07	09	15	25
Até 13.2		Até 12,0	1.700	02				02	04	06	08	10	20	30
Até 13.1		Até 13,0	1.750	03	01		01	03	05	07	09	15	25	35
Até 13.0		Até 14,0	1.800	04	02		02	04	06	08	10	20	30	40
Até 12.8		Até 15,0	1.850	05	03	01	03	05	07	09	15	25	35	45
Até 12.6		Até 16,0	1.900	06	04	02	04	06	08	10	20	30	40	50
Até 12.4	01	Até 17,0	1.950	07	05	03	05	07	09	15	25	35	45	55
Até 12.2	02	Até 18,0	2.000	08	06	04	06	08	10	20	30	40	50	60
Até 12.0		Até 19,0	2.050	09	07	05	07	09	15	25	35	45	55	65
Até 11.9	03	Até 20,0	2.100	10	08	06	08	10	20	30	40	50	60	70

Até 11.8		Até 21,0	2.150	15	09	07	09	15	25	35	45	55	65	75
Até 11.7	04	Até 22,0	2.200	20	10	08	10	20	30	40	50	60	70	80
Até 11.6		Até 23,0	2.250	25	15	09	15	25	35	45	55	65	75	85
Até 11.5	05	Até 25,0	2.300	30	20	10	20	30	40	50	60	70	80	90
Até 11.4		Até 27,0	2.350	35	25	15	25	35	45	55	65	75	85	95
Até 11.3	06	Até 29,0	2.400	40	30	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Até 11.2		Até 31,0	2.450	45	35	25	35	45	55	65	75	85	95	
Até 11.1	07	Até 33,0	2.500	50	40	30	40	50	60	70	80	90	100	
Até 11.0		Até 35,0	2.550	55	45	35	45	55	65	75	85	95		
Até 10.9	08	Até 37,0	2.600	60	50	40	50	60	70	80	90	100		
Até 10.8		Até 39,0	2.650	65	55	45	55	65	75	85	95			
Até 10.7	09	Até 41,0	2.700	70	60	50	60	70	80	90	100			
Até 10.6		Até 43,0	2.750	75	65	55	65	75	85	95				
Até 10.5	10	Até 45,0	2.800	80	70	60	70	80	90	100				
Até 10.4			2.850	85	75	65	75	85	95					
Até 10.3	11		2.900	90	80	70	80	90	100					
Até 10.2			2.950	95	85	75	85	95						
Até 10.1	12		3.000	100	90	80	90	100						
Até 10.0			3.050		95	85	95							
Até 9.8	13		3.100		100	90	100							
Até 9.4			3.150			95								
Até 9.2	14		3.200			100								

Critérios para Aprovação no TAF

1. O avaliado deverá atingir o mínimo de pontos de acordo com a sua faixa etária, englobadas as três provas, conforme a tabela abaixo:

a. Até 35 anos: **150** pontos.
b. De 36 a 45 anos: **140** pontos.
c. Acima de 45 anos: **130** pontos.

2. Os avaliados não poderão **zerar** em nenhuma das provas.

BARRA FIXA

DINÂMICA----------(até 35 anos)

ISOMÉTRICA----------(a partir de 36 anos)

3. Na prova de corrida **12 minutos**, para fins de pontuação, a partir de **10 pontos,** cada **10 metros** percorridos equivalerão a **01** ponto na tabela.

TABELA TAF-PMPR – FEMININO

PROVAS			PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS						
Schuttle Run segundos	Isometria segundos	**Corrida 12 min**	**Até 20**	**21 25**	**26 30**	**31 35**	**36 40**	**41 45**	**> 45**
Até 15,4	Até1,0	1.300				01	03	05	07
Até 15,2	Até 2,0	1.350			01	03	05	07	09
Até 15,0	Até 3,0	1.400		01	03	05	07	09	10
Até 14,8	Até 4,0	1.450	01	03	05	07	09	10	15
Até 14,6	Até 5,0	1.500	03	05	07	09	10	15	20
Até 14,4	Até 6,0	1.550	05	07	09	10	15	20	25
Até 14,2	Até 7,0	1.600	07	09	10	15	20	25	30
Até 14,0	Até 8,0	1.650	09	10	15	20	25	30	35
Até 13,8	Até 9,0	1.700	10	15	20	25	30	35	40
Até 13,6	Até 10,0	1.750	15	20	25	30	35	40	45
Até 13,4	Até 11,0	1.800	20	25	30	35	40	45	50
Até 13,2	Até 12,0	1.850	25	30	35	40	45	50	55
Até 13,0	Até 13.0	1.900	30	35	40	45	50	55	60
Até 12,8	Até 14,0	1.950	35	40	45	50	55	60	65
Até 12,6	Até 15,0	2.000	40	45	50	55	60	65	70
Até 12,4	Até 16,0	2.050	45	50	55	60	65	70	75
Até 12,2	Até 17,0	2.100	50	55	60	65	70	75	80
Até 12,0	Até 18,0	2.150	55	60	65	70	75	80	85
Até 11,8	Até 19,0	2.200	60	65	70	75	80	85	90
Até 11,6	Até 20,0	2.250	65	70	75	80	85	90	95
Até 11,4	Até 21,0	2.300	70	75	80	85	90	95	100
Até 11,2	Até 22,0	2.350	75	80	85	90	95	100	
Até 11,0	Até 23,0	2.400	80	85	90	95	100		
Até 10,8	Até 24,0	2450	85	90	95	100			
Até 10,6	Até 24,0	2500	90	95	100				
Até 10,4	Até 26,0	2550	95	100					
Até 10,2	Até 27,0	2600	100						

<table>
<tr><th colspan="2">Critérios para Aprovação no TAF</th></tr>
<tr><td>1. A avaliada deverá atingir o mínimo de pontos de acordo com a sua faixa etária, englobadas as três provas, conforme a tabela abaixo:

a. Até 35 anos: 150 pontos.
b. De 36 a 45 anos: 140 pontos.
c. Acima de 45 anos: 130 pontos.</td><td>2. As avaliadas não poderão zerar em nenhuma das provas.</td></tr>
<tr><td colspan="2">3. Na prova de corrida 12 minutos, para fins de pontuação, a partir de 10 pontos, cada 10 metros percorridos equivalerão a 01 ponto na tabela.</td></tr>
</table>

ANEXO 03

ESCORE_____

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SETOR DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS
DEPARTAMENTO DE CONTABILIDADE
CURSO DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS COM
ESPECIALIZAÇÃO EM PLANEJAMENTO E CONTROLE DA SEGURANÇA PÚBLICA

MONOGRAFIA

TESTE B

CONCEITOS/VALORES

OTIMO	**"O"**	**10**
BOM	**"B"**	**7**
REGULAR	**"R"**	**5**
INSUFICIENTE	**"I"**	**3**

	TÉCNICA	PESO	O	B	R	I	VALOR
1	**Golpes de mão:** executar socos diretos, ganchos e cruzados.	1					
2	**Defesas:** executar defesa contra chutes laterais com contra golpe.	1					
3	**Saída de gravata:** executar saída de gravata lateral com contra golpe.	1					
4	**PR 24:** executar imobilização às costas e direta com o bastão PR 24 ("mata-leão").	2					
5	**PR 24:** executar movimentos combinados de estocadas, giros e cortes com o bastão PR 24.	1					
6	**Retenção de arma de fogo:** reter arma curta no coldre em saque lateral direto.	1					
7	**Desarme de arma de fogo:** desarmar adversário armado à frente com empunhadura dupla e com contra golpe.	1					
8	**Projeção:** executar projeção de tronco pelo braço e aplicar imobilização no solo com algemamento.	2					
	VALOR TOTAL						

DATA___/___/___

ALUNO Nº. _____

ASSINATURA_____

ANEXO 04

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SETOR DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS
DEPARTAMENTO DE CONTABILIDADE
CURSO DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS COM
ESPECIALIZAÇÃO EM PLANEJAMENTO E CONTROLE DA SEGURANÇA PÚBLICA

MONOGRAFIA

TESTE C

Situação Proposta	Alternativas Oferecidas	Desempenho da Alternativa
01. Em uma ocorrência, tendo em vista informações recebidas, você aborda um suspeito e efetua o saque da arma e o enquadramento do suspeito. O suspeito estando desarmado e próximo investe rapidamente contra você para agredi-lo.	☐ Efetuar disparo contra o suspeito; ☐ Efetuar disparo fora do suspeito como intimidação; ☐ Sacar e usar o bastão PR 24 em golpes; ☐ Usar a arma como instrumento contundente; ☐ Controle verbal.	☐ Alternativa técnica adequada ☐ Alternativa técnica inadequada ☐ Alternativa letal
02. Em uma ocorrência você se aproxima de dois suspeitos em vias de fato que estão desarmados. Ao dar voz de abordagem ambos investem contra você.	☐ Disparar contra os suspeitos. ☐ Dispara fora dos suspeitos como intimidação. ☐ Usar técnicas de mão e pernas em chutes e socos. ☐ Usar bastão PR 24 em golpes combinados; ☐ Controle verbal.	☐ Alternativa técnica adequada ☐ Alternativa técnica inadequada ☐ Alternativa letal
03. Você é acionado e depara-se com um elemento embriagado portando uma faca em área comercial de grande movimento. Tal elemento não acata as ordens verbais e investe conta você.	☐ Disparar contra o suspeito; ☐ Disparar fora do suspeito para intimidá-lo; ☐ Aplicar técnicas de mão em golpes e defesas; ☐ Utilizar do bastão PR 24 em giros e cortes; ☐ Controle verbal.	☐ Alternativa técnica adequada ☐ Alternativa técnica inadequada ☐ Alternativa letal
04. Você é acionado para uma ocorrência onde reconhecido doente mental encontra-se agressivo. No local constata a agressividade do doente que avança desarmado.	☐ Disparar contra o doente; ☐ Usar bastão PR 24 em golpes combinados; ☐ Utilizar controle verbal; ☐ Utilizar técnica de domínio corporal como, por exemplo, o "mata-leão"; ☐ Combate corpo a corpo com técnicas de mãos e pernas.	☐ Alternativa técnica adequada ☐ Alternativa técnica inadequada ☐ Alternativa letal
05. Você é acionado para comparecer em um evento que se realiza em ambiente fechado, um velório. Neste local há um elemento em atitude inconveniente, tumultuando o evento. Não atende a argumentação verbal, portanto, deve ser retirado.	☐ Disparar fora do suspeito para intimidá-lo; ☐ Utilizar o bastão PR 24 em golpes traumatizantes; ☐ Entrar em combate corpo a corpo com técnicas de mãos e pernas; ☐ Utilização de técnica de condução dissimulada por ponto de pressão; ☐ Controle verbal.	☐ Alternativa técnica adequada ☐ Alternativa técnica inadequada ☐ Alternativa letal

06. Você portando arma longa, em cobertura de abordagem, ambiente restrito e com muitas pessoas, tem o cano de sua arma agarrado por um indivíduo.	☐ Disparar contra o suspeito; ☐ Utilizar golpes de mão e braços em socos e cotoveladas; ☐ Usar bastão PR 24 em golpes combinados; ☐ Utilizar técnica de retenção de arma longa com contra golpe. ☐ Controle verbal.	☐ Alternativa técnica adequada ☐ Alternativa técnica inadequada ☐ Alternativa letal
07. Você durante uma ação contra elemento agressivo, em um ambiente confinado, acaba por ter seu Bastão PR 24 arrancado de suas mãos pelo suspeito. O suspeito de posse do seu bastão tomado avança golpeando-o com o equipamento.	☐ Efetuar disparo contra o suspeito; ☐ Efetuar disparo fora do suspeito como intimidação; ☐ Recuo ou fuga; ☐ Controle verbal; ☐ Combate corpo a corpo com aplicação de técnicas combinadas de mãos e imobilização.	☐ Alternativa técnica adequada ☐ Alternativa técnica inadequada ☐ Alternativa letal
08. Você durante uma ação de desavença familiar entre um casal, após longo período de controle verbal, acreditando que o marido está sob controle, este acaba, inusitadamente, sacando das costas uma arma de fogo. O suspeito aponta a arma para você em uma curta distância, não dispara, contudo, nervoso lhe faz ameaças.	☐ Efetuar disparo contra o suspeito; ☐ Efetuar disparo fora do suspeito como intimidação; ☐ Uso do bastão PR 24 em golpes combinados; ☐ Controle Verbal; ☐ Aplicação de técnica de desarme de arma de fogo.	☐ Alternativa técnica adequada ☐ Alternativa técnica inadequada ☐ Alternativa letal

DATA___/___/___

ALUNO Nº. _____

ASSINATURA_____

ANEXO 05

UNIDADE I – TEORIA				
ASSUNTOS	**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**	**Nº DE SESSÕES**	**PROCESSO DE ENSINO**	**MEIOS AUXILIARES**
1 ASPECTOS ESSENCIAIS 1.1 AUTO-CONTROLE 1.2 DOMINIO DO OPONENTE 1.3 VISÃO AMPLA DA SITUAÇÃO	Conhecer aspectos teóricos e fisiológicos referentes a situações-fim. Estabelecimento de estratégias.	01	Palestra	Quadro de Giz Data Show
2 USO GRADATIVO DA FORÇA 2.1 INTRODUÇÃO 2.2 FUNDAMENTAÇÃO JURIDICA 2.3 GRADIENTE DE FORÇA 2.4 TIPOS DE SUSPEITOS	Estabelecer um conceito de gradiente de força, Correlacionado com o nível de ameaça da situação.	01	Palestra	Quadro de Giz Data Show
3 PREPARAÇÕES 3.1 PREP. PSICOLOGICA 3.1.1 Controle emocional 3.1.2 Trinômio da ação 3.2 PREP. F ISIOLOGICA 3.2.1 Cuidados com a alimentação 3.3 PREP. FISICA 3.3.1 Alongamento 3.3.2 Aquecimento	Conhecer os aspectos teóricos e práticos envolvidos na iminência do confronto.	01	Palestra Demonstração	Quadro de giz Tatame

UNIDADE II – FUNDAMENTOS TÉCNICOS				
ASSUNTOS	**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**	**Nº DE SESSÕES**	**PROCESSO DE ENSINO**	**MEIOS AUXILIARES**
4. PREPARAÇÃO FISICA E ALONGAMENTO 4.1 ALONGAMENTO 4.1.1 Vários 4.2. PREPARAÇÃO FISICA 4.2.1 Polichinelo 4.2.2 Flexão de braços 4.2.3 Abdominais 4.2.4 Corrida	Apresentar técnicas e conceitos que auxiliem na preparação física e no alongamento adequado dos policiais militares, preparando-os para a execução e prática dos movimentos específicos da disciplina.	01	Palestra Demonstração	Quadro de Giz Data Show
5 PONTOS SENSIVEIS E PONTOS DE CONTATO; PONTOS DE CONTROLE E DEFINIÇÃO.	Apresentação de pontos de contato e pontos sensíveis do corpo humano, utilizados na aplicação das técnicas de Defesa Policial, para controle do suspeito e definição da situação.	01	Palestra	Quadro de Giz Data Show
6 BASES 6.1 BASE DE BOXE 6.1.1 Base fixa 6.1.2 Avanço, recuo, deslocamento lateral 6.2 BASE DE DEFESA PESSOAL 6.2.1 Base fixa 6.2.2 Avanço e recuo 6.3 NOÇÕES DE DISTANCIA 6.3.1 Jab ou braço esticado	Conhecimento e prática das bases técnicas e respectiva noção de distancia.	02	Palestra Demonstração	Quadro de giz Tatame

UNIDADE III – TÉCNICAS DE PERCUSSÃO				
ASSUNTOS	**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**	**Nº DE SESSÕES**	**PROCESSO DE ENSINO**	**MEIOS AUXILIARES**
7 GOLPES COM MEMROS SUPERIORES E INFERIORES 7.1 JAB 7.2 DIRETO 7.3 CUTELADAS 7.4 JOELHADA FRONTAL 7.5 JOELHADA LATERAL 7.6 CHUTE FRONTAL 7.7 CHUTE LATERAL	Conhecimento e execução correta das técnicas de golpear com membros superiores e inferiores, visando com isso a posterior pratica de técnicas defensivas contra as mesmas, quando em uso agressivo contra o Policial Militar.	10	Demonstração e Repetição	Tatame
7.8 TECNICAS DEFENSIVAS 7.8.1 Bloqueio de mão em guarda alta e baixa 7.8.2 Bloqueio com as pernas	Conhecimento e execução correta das técnicas de defesa e bloqueio com membros superiores e inferiores.	02	Demonstração e Repetição	Tatame

UNIDADE IV – COMBATE CORPO A CORPO				
ASSUNTOS	**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**	**Nº DE SESSÕES**	**PROCESSO DE ENSINO**	**MEIOS AUXILIARES**
8 QUEDAS E PROJEÇÕES 8.1 ROLAMENTOS 8.1.1 Rolamento frontal 8.1.2 Rolamento de costas 8.1.3 Rolamento lateral 8.2 O SOTO GARI (QUEDA BASICA DE PERNA) 8.3 O GOSHI (QUEDA BASICA DE QUADRIL) 8.4 IPPON SEOI NAGE (QUEDA BASICA DE BRAÇO) 8.5 MOROTE GARI (BAIANA)	Conhecimento e execução corretas das técnicas de quedas e rolamento, visando com isso a posterior prática de técnicas defensivas a partir das mesmas, em situações de agressão contra Policial Militar.	06	Demonstração e Repetição	Tatame
9 TECNICAS DE LUTA NO SOLO 9.1 LEVANTADA TECNICA 9.2 SAIDA DE MONTADA 9.3 PASSAGEM DE GUARDA SIMPLES 9.4 CHAVE AMERICANA E GUARDA 9.4.1 Da posição mntada 9.4.2 Da posição de guarda 9.5 ARMLOCK 9.5.1 Armlock da posição montada 9.5.2 Armlock da posição de guarda 9.7 TRIANGULO 9.8 RASPAGEM BASICA	Conhecimento e execução corretas das técnicas de luta no solo, visando com isso a posterior pratica de técnicas defensivas a partir das mesmas, em situações de agressão contra Policial Militar.	06	Demonstração e Repetição	Quadro de Giz Data Show

UNIDADE V – DEFESA PESSOAL CONTRA AGRESSORES DESARMADOS				
ASSUNTOS	**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**	**Nº DE SESSÕES**	**PROCESSO DE ENSINO**	**MEIOS AUXILIARES**
10.1 DEFESA CONTRA SOCOS 10.1.1 Terminando em chave de braço 10.2 SAIDA DE GRAVATA 10.2.1 Defendendo soco/simples 10.2.2 Gravata no chão 10.3 AGARRAMENTOS 10.3.1 Pela frente e por baixo dos braços 10.3.2 Pelas costas e por baixo dos braços 10.3.3 Pela frente e por cima dos braços 10.3.4 Pelas costas e por cima dos braços 10.3.5 - Doublé Nelson 10.4 CHUTES 10.4.1 Frontal com queda 10.4.3 Lateral com queda 10.5 ESTRANGULAMENTOS 10.5.1 Frontal básico em pé 10.5.2 Frontal básico no solo 10.5.3 Por trás com ippon seoi nague 10.5.4 Por trás com o soto gari 10.6 TECNICAS DIVERSAS 10.6.1 Pegada de ombro 10.6.2 Mão no peito 10.6.3 Pegada de ombro para socar	Preparar o Policial Militar para atuar em situações de agressão, sem o uso de arma de fogo, estando o oponente desarmado.	08	Demonstração e Repetição	Tatame

UNIDADE VI – DEFESA PESSOAL CONTRA AGRESSORES ARMADOS				
ASSUNTOS	**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**	**Nº DE SESSÕES**	**PROCESSO DE ENSINO**	**MEIOS AUXILIARES**
11 AGRESSORES ARMADAOS 11.1 PAULADA COM BLOQUEIO E DESARME 11.2 PAULADA COM ESQUIVA E QUEDA 11.3 PAULADAS EM BALANÇO 11.4 DEFESA CONTRA CADEIRADA 11.5 FACADA SUPERIOR 11.6 FACADA NA ABDOMINAL 11.7 FACADA LATERAL	Preparar o Policial Militar para atuar em situações de agressão, sem o uso de arma de fogo, estando o oponente armado de objetos contundentes.	04	Demonstração e Repetição	Tatame

UNIDADE VII – BASTÃO PR-24				
ASSUNTOS	**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**	**Nº DE SESSÕES**	**PROCESSO DE ENSINO**	**MEIOS AUXILIARES**
12 APRESENTAÇÃO 12.1 PORTE E SAQUE 12.1.1 Porte 12.1.2 Saque 12.2 GUARDA 12.2.1 Guarda alta 12.2.1.1 Alta e curta 12.2.1.2 Alta e longa 12.2.2 Guarda baixa 12.2.2.1 Baixa e curta 12.2.2.2 Baixa e longa 12.3 ATAQUES 12.3.1 Estocada 12.3.1.1 Ponta 12.3.1.2 Cabo 12.3.2 Cortes 12.3.2.1 Corte interno 12.3.2.2 Corte externo 12.3.3 Giros 12.4.1 Horizontal 12.4.2 Vertical 12.4 BLOQUEIOS 12.4.1 Pegada simples 12.4.2 Pegada dupla 12.5 IMOBILIZAÇÕES E CONDUÇÕES 12.5.1 Algema 12.5.2 Chave "L" para condução 12.5.3 Chave "L" para imobilização 12.5.4 Mata leão 12.5.5 Queda	Capacitar o Policial Militar para atuar com o bastão PR-24, utilizando-o em situações de defesa e desarme de objetos cortantes e contundentes, para imobilização e para condução.	08	Demonstração e Repetição	Tatame

UNIDADE VIII – ALGEMAMENTO				
ASSUNTOS	**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**	**Nº DE SESSÕES**	**PROCESSO DE ENSINO**	**MEIOS AUXILIARES**
13 GENERALIDADES DA ALGEMA 13.1 EM PÉ 13.1.1 Algema alta direta 13.1.2 Com chave de braço 13.1.3 Pedindo o braço 13.2 DE JOELHOS 13.2.1 Direta 13.2.2 Apoiado em veiculo 13.3 DEITADO 13.3.1 Imobilização na cabeça 13.3.2 Com chave de braço 13.3.3 Com queda 13.3.4 Com imobilização em veículo 13.3.5 Abortar algemamento para condução 13.3.6 Abortar algemamento para saque de arma	Apresentar as características das algemas e peculiaridades de uso, bem como capacitar o Policial Militar para a utilização de algemas em situações com o suspeito em pé, ajoelhado e deitado.	02	Demonstração e Repetição	Tatame

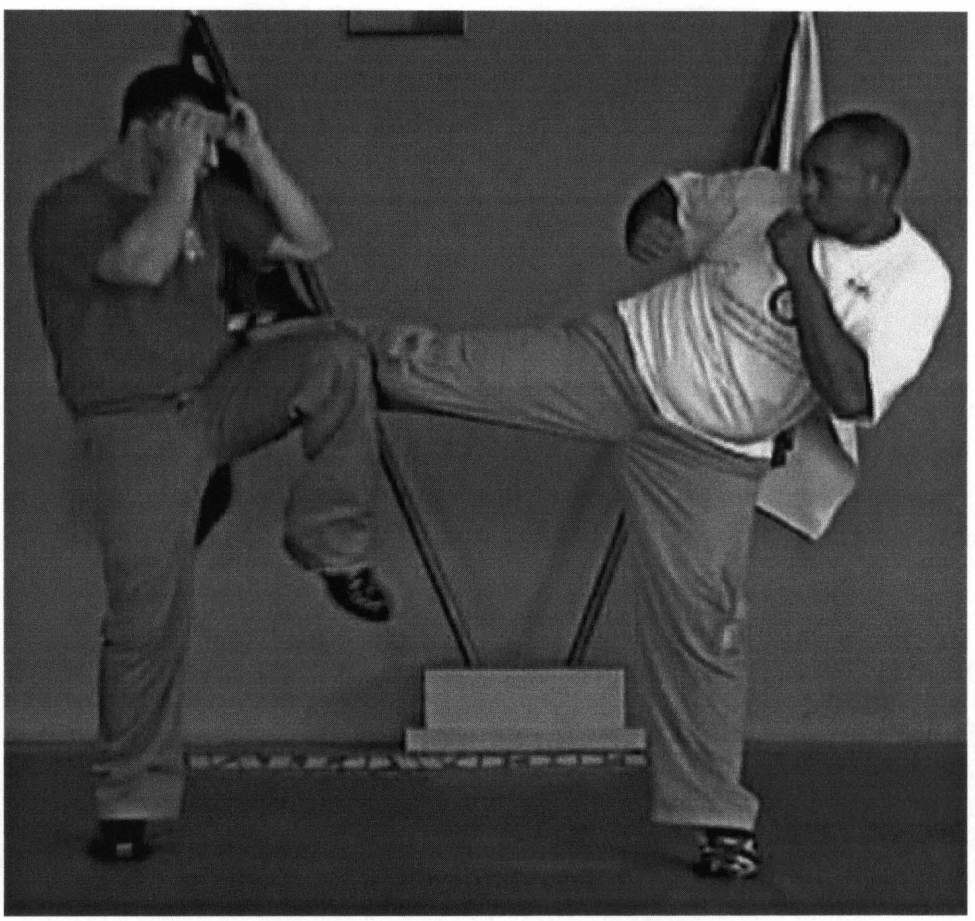
UNIDADE IX – RETENÇÃO DE ARMA DE FOGO				
ASSUNTOS	**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**	**Nº DE SESSÕES**	**PROCESSO DE ENSINO**	**MEIOS AUXILIARES**
14 RETENÇÃO 14.1 ARMA DE PORTE 14.1.1 Retenção frontal no coldre 14.1.2 Retenção frontal inversa no coldre 14.1.3 Retenção às costas 14.1.4 Afunde e golpe de percussão 14.1.5 Giro e golpe de percussão 14.2 ARMAS PORTÁTEIS 14.2.1 Giro e golpe de percussão 14.2.2 Afunde e golpe em genital	Capacitar o Policial Militar para atuar em situações em que o suspeito tenta dominar ou tomar seu armamento.	02	Demonstração e Repetição	Tatame Armas de porte e portáteis

UNIDADE X – DESARME DE ARMA DE FOGO				
ASSUNTOS	**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**	**Nº DE SESSÕES**	**PROCESSO DE ENSINO**	**MEIOS AUXILIARES**
15. DESARME DE ARMA DE FOGO 15.1 PRELIMINARES 15.2 DESARME PARA SAQUE DE ARMA DE FOGO LATERAL 15.3 DESARME PARA SAQUE DE ARMA DE FOGO FRONTAL 15.4 DESARME DE ARMA FRONTAL COM EMPUNHADURA SIMPLES. 15.5 DESARME DE ARMA FRONTAL COM EMPUNHADURA DUPLA. 15.6 DESARME DE ARMA ÀS COSTAS	Capacitar o Policial Militar para atuar em situações limite em que não haja alternativa que não seja tentar desarmar o agressor armado com arma de fogo.	02	Demonstração e Repetição	Tatame Armas de porte

UNIDADE XI – COMBATES COM ARMAS DE PORTE E PORTÁTEIS				
ASSUNTOS	**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**	**Nº DE SESSÕES**	**PROCESSO DE ENSINO**	**MEIOS AUXILIARES**
16. COMBATES 16.1 POSIÇÃO FUNDAMENTAL 16.1.1 Preliminares 16.2 GOLPES DE PERCUSSÃO COM ARMAS DE PORTE 16.2.1 Percussão direta 16.2.2 Bloqueio de perna com percussões variadas 16.2.3 Defesa e golpe em articulação 16.3 GOLPÉS DE PERCUSSÃO COM ARMA PORTÁTIL 16.3.1 Percussão direta 16.3.2 Bloqueio superior com coronhada 16.3.3 Bloqueio lateral com coronhada 16.3.4 Bloqueio inferior, golpe, queda e coronhada 16.4 TÉCNICAS DE DOMÍNIO E IMOBILIZAÇÃO COM ARMA PORTÁTIL 16.4.1 Chave de braço 16.4.2 Mata leão	Capacitar o Policial Militar para utilizar armas de fogo de porte e portáteis como instrumentos contundentes e para imobilizações	08	Demonstração e Repetição	Tatame Armas de porte e portáteis

APENDICE

POLICIA MILITAR DO ESTADO DO PARANA



MANUAL TÉCNICO PROFISSIONAL DE DEFESA POLICIAL

TOMO I

TÉCNICAS DE COMBATE DESARMADO

PARANA 2005

MANUAL TÉCNICO PROFISSIONAL DE DEFESA POLICIAL

CAPITÃO QOPM ELIAS ARIEL DE SOUZA
3º SGT MARCEL MARCUS MANHOLI

"O presente trabalho (Manual e Video-aula), resultado de inúmeras horas de pesquisas, treinamentos e esforços, é dedicado a todas as pessoas que colaboraram para que se tornasse possível. É uma singela contribuição ao aprimoramento técnico e profissional de Policiais Militares e Bombeiros Militares da nossa Corporação".

Os Autores

O maior ensinamento do Mestre:

"Quanto mais eu treino,
mais sorte eu tenho".

APRESENTAÇÃO

Os presentes vídeo-aula e manual, foram elaborados com base em conhecimentos de técnicas de Jiu Jitsu, Judô, Kick Boxing, Karate, Krav Maga, Sipalki-Do, Boxe e Técnicas Policiais Especiais no caso das técnicas utilizando-se armas de fogo. Como complemento dos mesmos, a obra apresenta conhecimentos referentes à alimentação, preparação física e psicológica, além de conhecimentos jurídicos.

Para isso foi reunida uma equipe composta por profissionais de várias áreas afins, como seguem:

ARTES MARCIAIS

- Consultor em Karate: Professor de Karate, Faixa Preta 2º Dan pela Confederação Brasileira de Karate, HAMILTON FRANCO DE CAMARGO.
- Consultores em Jiu Jitsu: Professores Faixas Pretas 3º Grau e 1º Grau, respectivamente, pela Confederação Brasileira de Jiu Jitsu Olímpico, RODRIGO ANTONIO GARCIA (FEIJÃO) e RENÊ NAZARÉ,.
- Consultor em técnicas com PR 24 e Arma Branca: Professor JOSÉ ROBERTO MARTINS, Faixa Preta em Si Pal Ki - Do pela UBS.

PREPARAÇÃO FISICA

- Consultor em Técnicas de Alongamento e Aquecimento: Professor ALLAN RODRIGO PIENEGONDA, pós-graduado em preparação física pela Universidade Federal do Paraná.

SOCORROS DE URGENCIA

- Consultor em Técnicas de Socorros de Urgência: Soldado LUIZ CARLOS CHRISTIANINI - Socorrista do SIATE -PR.

METODOLOGIA, PESQUISA E FORMATAÇÃO

- Consultoria e Organização do Material: Pedagoga ADRIANA CRISTINA DOS SANTOS, Licenciada em Pedagogia pela Universidade Estadual de Maringá
- Pesquisa Histórica: Professor VAGNER CARLOS CANUTO, Licenciado em História, pela Universidade Estadual de Maringá.

EDIÇÃO E MONTAGEM

- Edição de Vídeo e Montagem do DVD: ANDERSON "SQUASH", VIEIRA Proprietário da Empresa NEXT IMAGE PRODUCTIONS.
- TV Cinturão Verde Cianorte/PR – Rede Cultura de Televisão

INFRA - ESTRUTURA & APOIO

- Sede de Filmagens e Fotos: ACADEMIA AEROBIC & CIA - CIANORTE - PR.
- Sparrings: ANTONIO SÉRGIO TOMAZAUSKI atleta de Jiu Jitsu e Judô e o Professor de Karate, Faixa Preta 2º Dan pela Confederação Brasileira de Karate, HAMILTON FRANCO DE CAMARGO.
- Equipe de Socorro - Soldados QPM 2-0 LUIZ CARLOS CHRISTIANINI, PAULO CESAR LINO DA SILVA, JAIRO ANIZELLI, JULIANO STEFANUTTO ERICHSEN E 3º SGT QPM 2-0 MARCELO DE ARAUJO MEDEIROS.
- Equipe de Preparação Física: 3º SGT QPM 1-0 JOSÉ LUIZ CAVALCANTI E SUBTENENTE QPM 2-0 JOSÉ VALDECIR VICTOLLO BIASOTTO.

SUMARIO

DEDICATORIA 03

MENSAGEM 04

APRESENTAÇÃO 05

SUMARIO 06

A IMPORTANCIA DA DEFESA POLICIAL 10

MODULO I - TEORIA

1 - ASPECTOS ESSENCIAIS DA DEFESA POLICIAL 13

1.1 - Auto-Controle 13

1.2 - Domínio do Oponente 14

1.3 - Visão Ampla da Situação 14

2 - USO GRADATIVO DA FORÇA 16

2.1 - Introdução 16

2.2 - Fundamentação Jurídica 16

2.3 - Gradiente de Força 17

2.4 - Tipos de Suspeitos 18

3 - PREPARAÇÕES 19

3.1 - Preparação Psicológica 19

3.1.1 - Controle Emocional 20

3.1.2 - Trinômio da Ação 21

3.2 - Preparação Fisiológica 22

3.2.1 - Cuidados com a Alimentação 22

3.3 - Preparação Física 23

3.3.1 - Alongamento 23

3.3.2 - Aquecimento 24

MODULO II - FUNDAMENTOS TECNICOS

4. EXERCICIOS PARA PREPARAÇÃO FISICA E ALONGAMENTO 27

4.1 - Alongamento 27

4.2. - Aquecimento 29

4.2.1 - Polichinelo 29
4.2.2 - Flexão de Braços 29
4.2.3 - Abdominais 30
4.2.4 -Corrida 30
5 - PONTOS SENSIVEIS E PONTOS DE CONTATO 30
6 - PONTOS DE CONTROLE E DEFINIÇÃO 31
7 - BASES 31
7.1 - Base de Boxe 31
7.1.1 - Base Fixa 31
7.1.2 - Avanço, Recuo, Deslocamento Lateral 32
7.2 - Base de Defesa Pessoal 32
7.2.1 - Base Fixa 32
7.2.2 - Avanço e Recuo 33
7.3 - Noções de Distancia 33
7.3.1 - Jab ou Braço Esticado 33
MODULO III - TECNICAS DE PERCUSSÃO
8 - COMBATE DESARMADO (TÉCNICAS DE PERCUSSÃO) 35
8.1 - Golpes Com a Mão 36
8.1.1 - Jab 36
8.1.2 - Direto 36
8.1.3 - Cruzado 37
8.1.4 - Upper 37
8.1.5 - Cuteladas 38
8.2 - Golpes com o Cotovelo 38
8.2.1 - Descendente 38
8.2.2 - Ascendente 39
8.2.3 - Lateral 40
8.3 - Golpes com o Joelho 40
8.3.1 - Frontal 40
8.3.2 - Frontal Clinchado 41
8.3.3 - Lateral 41
8.3.4 - Lateral Clinchada 42
8.4 - Golpes com a Perna 42

8.4.1 - Frontal 42
8.4.2 - Lateral (RoundHouse) 43
8.5 - Técnicas Defensivas 43
8.5.1 - Bloqueio de Mão em Guarda Alta e Baixa 43
8.5.2 - Bloqueio de Perna 44
8.6 - Treinamento de Seqüências e Combinação 44
MODULO IV - COMBATE CORPO A CORPO
9 - QUEDAS E PROJEÇÕES 46
9.1 - Rolamentos 46
9.1.1 - Rolamento Frontal 46
9.1.2 - Rolamento de Costas 46
9.1.3 - Rolamento Lateral 47
9.2 - O Soto Gari (Queda Basica de Perna) 48
9.3 - O Goshi (Queda Basica de Quadril) 48
9.4 - Ippon Seoi Nage (Queda Basica de Braço) 49
9.5 - Morote Gari (Baiana) 50
9.6 - Tomoe Nage (Balão) 50
10 - TECNICAS DE LUTA NO SOLO 51
10.1 - Levantada Técnica 51
10.2 - Saída de Montada/Reposição de Guarda 52
10.3 - Passagem de Guarda Simples 53
10.4 - Chave Americana Posição Montada e Guarda 54
10.4.1 - Da Posição Montada 54
10.4.2 - Da Posição de Guarda 55
10.5 – Armlock 56
10.5.1 - Armlock da Posição Montada 56
10.5.2 - Armlock da Posição de Guarda 57
10.6 - Guilhotina 58
10.7 - Triangulo 59
10.8 - Raspagem Básica 60
11 - DEFESA POLICIAL DESARMADO 61
11.1 - Defesa Contra Socos 61
11.1.1 - Terminando em Chave de Braço 61
11.1.2 - Bloqueio e Contra Golpe 62

11.1.3 - Esquiva e Queda 62
11.2 - Saída de Gravata 63
11.2.1 - Defendendo Soco 63
11.2.2 - Girando por Baixo 64
11.2.3 - Gravata no Chão 65
11.2.4 - Soco no Rim e Ippon Seoi Nague 65
11.3 - Agarramentos 66
11.3.1 - Pela Frente e por Baixo dos Braços 66
11.3.2 - Pelas Costas e por Baixo dos Braços 67
11.3.3 - Pela Frente e por Cima dos Braços 67
11.3.4 - Pelas Costas e por Cima dos Braços 68
11.3.5 - Doublé Nelson 69
11.4 - Chutes 70
11.4.1 - Frontal com Bloqueio e Queda 70
11.4.2 - Frontal com Queda e Cutelada 70
11.4.3 - Lateral com Queda 71
11.5 - Estrangulamentos 72
11.5.1 - Frontal Básico em Pé 72
11.5.2 - Frontal Básico no Solo 73
11.5.3 - Por Trás com Ippon Seoi Nague 74
11.5.4 - Por Trás com O Soto Gari 74
11.6 - Técnicas Diversas 75
11.6.1 - Pegada de Ombro 75
11.6.2 - Mão no Peito 75
11.6.3 - Pegada de Ombro para Socar 77
11.6.4 - Você Sabe Com Quem Você Está Falando? 78
11.6.5 - Você Sabe Com Quem Você Está Falando? II 79

A IMPORTANCIA DA DEFESA POLICIAL

O que é a Defesa Policial?

A Defesa Policial constitui-se num conjunto de técnicas de defesa e ataque derivadas de inúmeras artes marciais para uso policial tendo como princípio o esforço não letal.

Tendo o Policial decidido pelo uso de técnicas de Defesa Policial, é necessária a compreensão de que a ação a ser adotada tem por fundamento um comportamento **REATIVO**, desprendida em maior ou menor grau diretamente proporcional à agressão apresentada.

O objetivo primordial da aplicação de Técnicas de Defesa Policial é estabelecer **CONTROLE** sob o suspeito, dosando a força ao limite necessário para controlá-lo.

A prática de Defesa Policial, baseada no treinamento constante, exige condicionantes de caráter físico, mental e psicológico. Constituindo-se uma prática física, trabalha condições aeróbicas, musculares, circulatórias, etc. A prática de atividade física revela-se importante na contribuição como redutor de níveis de estresse e melhor funcionamento bioquímico do corpo humano na medida em que ocupa e mantém em funcionamento sistemas vasculares, grupos musculares e endócrinos, especialmente com a liberação de dopamina, endorfina e cerotonina, este último conhecido como o hormônio da felicidade.

A prática de Defesa Policial, baseada no treinamento constante, considerando utilizar-se de fundamentos de Artes Marciais, aumenta os níveis de disciplina de conduta e de disciplina mental, atuando também como válvula de escape ou redutor de ansiedades e do estresse, bem como, atuando no controle dos níveis de adrenalina.

A prática de Defesa Policial, baseada no treinamento constante, permite ao policial desenvolver autoconfiança, melhorar a auto-estima, sentir-se preparado e qualificado, por conseguinte, atuando como fator de melhora no equilíbrio emocional e psicológico.

A prática de Defesa Policial, baseada no treinamento constante, é exigível como esforço precedente ao esforço letal, ou seja, não podemos basear a capacidade policial de resolver problemas ou confrontar-se com marginais apenas a partir da perspectiva do uso da arma de fogo, não significa abdicar ou pretender substituir o esforço letal, longe disso, o uso de armas de fogo em esforço letal tem se mostrado cada vez mais necessário no confronto urbano e rural face o crescimento constante da marginalidade, de sua crueldade e do seu desrespeito às autoridades constituídas. Infelizmente, por inúmeras vezes nossos policias se vêem obrigados em responder fogo no confronto armado e muitos tombam nestes momentos decisivos, contudo, não podemos dar aos policiais uma única possibilidade técnica de resolução de problemas, até porque, se pensarmos no universo das ações policiais que geram detenções, prisões, retenções de meliantes, quantas delas se desenvolvem em confrontos armados? Sem qualquer dúvida, podemos afirmar que em sua maioria as intervenções policiais não se dão no âmbito do confronto armado. Sob o ponto de vista administrativo, institucional e penal, quantos procedimentos poderiam ser evitados a partir de um condicionamento técnico específico diverso do esforço letal?

Agir com discrição, evitar tumultos, pânico, força em excesso, tiros perdidos, são obrigações do Policial Militar. Para isso o mesmo deverá ser alvo de uma capacitação adequada que prestigie o uso de técnicas de defesa pessoal.

Um dos problemas a serem supridos é a falta de padronização e de uma carga horária adequada de treinamento. A maioria dos policiais, infelizmente, treinam técnicas de defesa pessoal somente nos cursos de formação ou de reciclagem, além de utilizarem boa parte do treinamento com técnicas e conceitos de artes marciais tradicionais, ou técnicas adaptadas à realidade de outros paises de onde são provenientes.

Por este motivo, apresentamos através deste trabalho uma proposta visando à padronização.

Além da padronização acreditamos que as frações policiais militares deveriam dedicar um maior tempo ao treinamento de técnicas bem como ao aperfeiçoamento das mesmas. Propomos a formação de instrutores nos moldes apresentados neste manual para atuarem na preparação do policial militar, que é quem vai se deparar com situações de risco.

Temos que considerar também que o PM poderia procurar a capacitação técnica por sua própria conta, pois a prática de uma modalidade de defesa pessoal é um investimento nos maiores patrimônios que o ser humano possui, sua saúde e sua vida.

Quanto a Cursos de Formação Específica, acreditamos que um apanhado de técnicas de fácil assimilação e comprovada efetividade seja o caminho. Nenhum curso, por mais extenso que seja, vai possibilitar ao praticante o mesmo conhecimento e eficiência que a pratica constante de uma arte marcial. Porém, técnicas simples e efetivas quando bem assimiladas e treinadas, constituem-se em um patrimônio intelectual pronto para a utilização imediata.

MODULO I - TEORIA

1 - ASPECTOS ESSENCIAIS DA DEFESA POLICIAL

A chave se encontra em trabalhar 03 aspectos básicos: Auto Controle, Domínio do Oponente e Visão Ampla da Situação. Abaixo apresentamos os mesmos:

1.1 - Auto Controle

Nunca se deve efetuar qualquer ação de defesa policial se não acreditarmos que podemos fazê-lo, pois um instante de hesitação pode ser fatal.O desenvolvimento do auto controle é essencial por este motivo.

Pela repetição de uma situação, desenvolve-se a adaptação e é essa adaptação que ira produzir a capacidade de reagir friamente ante o perigo e, até mesmo, antecipá-lo. Para isso, a capacidade principal a ser desenvolvida é atenção. O resto vem com o tempo e com a prática que adapta seu biótipo as mais improváveis reações.

Ainda no que se refere ao Auto Controle, é preciso observar que a profissão policial exige condutas profissionais e pessoais distintas. É a percepção destas exigências implícitas à profissão que impelem o Policial, mesmo que de folga, seja um observador, que entenda fatores de suspeição, que compreenda a normalidade e a anormalidade em qualquer quadro de situação, esta percepção permanente que nos faz escolher um lugar adequado em um restaurante, costas protegidas, sempre observando a porta e o caixa, olhar a rua antes de entrar em casa, observar os frentistas e o movimento do posto antes de abastecer, observar os caixas do mercado e suas feições antes de adentrar ao ambiente, parar no semáforo com a arma em condição de saque, controlar retrovisores, manter distância de manobra e evasão, observar em qualquer ambiente a possibilidade de abrigos e cobertas, ângulos de tiro, linhas seguras de tiro, etc. Tais posturas comuns a nós, beiram a neurose para aos que não são do meio, às vezes até perturbam e constrangem familiares, amigos, maridos e esposas, mas para nós é intrínseco, comum, condicionado, automático, e a isto chamamos de **NÍVEL DE ALERTA**.

Todos possuem níveis de alerta, quais sejam:

Nível 01: dado a qualquer cidadão comum, seu nível de percepção de perigo inviabiliza uma reação, não toma cautelas antecipadas e quando percebe o perigo este já está materializado.

Nível 02: dado a qualquer policial, sua conduta é sempre observativa e antecipada mesmo fora da ação profissional.

Nível 03: dado ao policial quando a partir da observação percebe o perigo, avalia a situação e se posiciona para enfrentá-lo.

Nível 04: dado ao policial quando materializa uma ação ou reação frente a situação de perigo detectada.

A nossa atividade não é comum, não somos cidadãos comuns sob o ponto de vista profissional, nenhum policial pode se dar ao luxo de não manter-se sempre minimamente em nível de alerta 02, aliás, é exigível e natural que assim o seja.

1.2 - Domínio do Oponente

Para se dominar um oponente é necessário aplicar a técnica adequada no momento adequado, moldando-se à situação. Se as técnicas ensinadas forem fáceis de serem aprendidas e simples de serem executadas, elas serão moldáveis à situação e, principalmente, eficientes.

Os 05 Princípios básicos da aprendizagem de Defesa Policial:

1. Repetição: Repetir o movimento tantas vezes quanto for necessário, diminuindo hesitações e o tempo de execução do mesmo, tornando-o o mais natural e imediato possível. Este é o chamado movimento instintivo/reflexivo.

2. Dor: A dor deve ser utilizada para dominar o oponente, quanto mais dor provocarmos maior será nosso domínio do oponente. A dor pode ser utilizada para paralisar o adversário, machucá-lo ou para distraí-lo. Pode ser considerado com o principio absoluto da contenção de um oponente.

3. Adaptação: Adapte as técnicas a cada situação. Conheça cada detalhe da técnica e transfira sua efetividade para as mais diversas situações.

4. Mudança: Sempre alterne técnicas, nunca insista em técnicas que no momento não estão sendo efetivas. Utilize a direção da força do adversário.

5. Versatilidade: Treine todas as técnicas e situações o mais próximo da realidade, simule e inverta, quando tiver o total domínio de uma técnica, dificulte-a, inverta o lado, aumente a resistência. Somente pelo desenvolvimento de várias variáveis estamos aptos a qualquer situação.

1.3 - Visão Ampla da Situação

Avalie os riscos e decida racionalmente a melhor forma de intervir. Somente o treinamento pode proporcionar esta situação. Pense em todos os riscos a que está sujeito e, se resolver intervir ou não tiver escolha, atue com todas as suas forças e controle o adversário o mais rápido possível, sem hesitar.

Uma técnica para se visualizar amplamente a situação, pode incluir estes 5 pontos:

1. Antecipe as intenções do oponente;

2. Não aja precipitadamente, considere todas as variantes;

3. Avalie o tipo de comportamento que o oponente apresenta, se ele está nervoso, drogado, irritado, etc.;

4. Avalie distância, presença de armas, número de envolvidos, etc.

5. Coloque-se no lugar do adversário, tente pensar como se fosse ele. Lembre-se que o fator surpresa pode estar tanto de um lado como de outro.

Situações policiais de elevado risco gerando alto grau de estresse, podem desencadear reações atípicas pela abrupta e brutal liberação de adrenalina na corrente sanguínea, notadamente observadas em confrontos armados, podendo, contudo, manifestar-se em menor grau em situações de esforço não letal, mas em elevado grau de estresse, como a seguir:

a) O Aumento do Tônus Muscular:
   Diz respeito ao aumento da força física em função da brutal liberação de adrenalina, nos confrontos armados com a utilização própria de arma de fogo, pode gerar o risco de disparos acidentais visto o aumento da força premida no gatilho e desconhecida do policial. Em defesa Policial deve ser conhecida para ser usada favoravelmente, caso contrário pode-se eventualmente gerar lesões não pretendidas nos suspeito como fraturas e óbito.

b) Exclusão Auditiva
   Diz respeito à perda temporária da audição, impedindo o policial de escutar ordens ou receber orientações quando em confronto, há casos onde o policial sequer escuta o disparo de sua própria arma, continuando a acionar o gatilho mesmo depois da arma descarregada. Em defesa policial este sintoma deve ser conhecido para não interferir no controle amplo da situação, limitando ou reduzindo o sentido de percepção auditiva.

c) Visão em Túnel
   Diz respeito à perda da visão periférica, a visão policial fica centrada apenas no ponto de risco ou no fogo do agressor, impedindo a percepção de outro perigo ou movimentação lateral. Em Defesa Policial tal sintoma deve ser conhecido visto que controle periférico é essencial mesmo no combate desarmado.

2 - USO GRADATIVO DA FORÇA

2.1 - Introdução

Policiais Militares bem treinados em defesa policial devem reagir na proporção exata de acordo com a violência perpetrada. As forças policiais devem usar um gradiente de força que segue o preceito de uso proporcional da força, estando dessa forma amparados nos aspectos moral e legal.

O uso excessivo, indevido ou arbitrário de força, causando danos físicos ou morais, ou a atuação equivocada de policiais ou seguranças mostra o despreparo e falta de treinamento que gera medo e revolta na população, descrédito das instituições e condenação pelos órgãos de imprensa. Devemos sempre lembrar-nos da Declaração Universal dos Direitos Humanos que em seu artigo terceiro diz: "Todo indivíduo tem direito à vida, à liberdade e à segurança pessoal".

O policial militar deve respeitar e fazer cumprir as leis e normas vigentes ao mesmo tempo evitar a responsabilidade civil ou penal que o uso indevido ou exagerado da força produz.

Porém, isso não significa ter uma atitude passiva que paralise suas ações e ameace a sua integridade física ou moral. Nesse contexto é importantíssimo que o policial militar seja equipado com recursos que aumentem sua segurança, ao mesmo tempo tenha a capacitação necessária para sua utilização de maneira efetiva e finalmente tenha treinamento e domínio de procedimentos e técnicas para sua defesa pessoal.

Como exemplo o PM que tenha apenas um cassetete em seu cinturão, não tendo sido treinado em técnicas de defesa pessoal. Este irá utilizá-lo para bater, ao invés de tentar aplicar uma chave de braço para controlar o agressor. Na falta de conhecimento técnico específico, o primeiro recurso que o policial militar utiliza normalmente é a arma de fogo e não a defesa pessoal.

2.2 - Fundamentação Jurídica

A fundamentação jurídica para o uso da força nos diplomas legais brasileiros é resumida, fundamentada especialmente nos dispostos nos artigos 284 e 292 do Código de Processo Penal Brasileiro e no artigo 234 do Código de Processo Penal Militar, permitindo estes dispositivos o uso de força em casos de desobediência, resistência ou tentativa de fuga.

No mesmo tocante o parágrafo 1º do Artigo 234 do CPPM, alerta que o uso de algemas deve ser evitado, desde que não se materialize o perigo de fuga ou agressão do preso, sendo então utilizada como meio de conter a violência e por vezes como garantia de integridade física do próprio detido.

O uso da força deve se pautar pelos princípios da legalidade, da proporcionalidade e da necessidade, com comportamento ético e repleto de bom senso.

O policial detém enorme poder, poder este que o capacita a cercear temporariamente princípios fundamentais dos cidadãos, como a liberdade de locomoção e a integridade física, contudo, tais dispositivos quando violados, divorciados dos princípios que pautam o uso da força, habilitam a movimentação da justiça contra o próprio agente do Estado.

O uso da força não se limita como preocupação exclusiva dos Estados ou Nações individualmente, já em 1979 a Assembléia Geral das nações Unidas em sua Resolução 34/169, adotou o Código de Conduta para os Encarregados da Aplicação da Lei. (CCEAL).

Tal instrumento estabelecido como recomendação da ONU para todas as Nações membros, estabelece parâmetros para o uso da força, limitando-a ao uso gradual estritamente necessário, com vistas ao respeito à dignidade humana, em defesa dos direitos humanos, proibindo a tortura ou qualquer tratamento degradante.

A força utilizada deve ter por base a situação que o policial militar enfrenta e deve ser imediata, com o objetivo de neutralizar o oponente em seu desrespeito as leis. É importante frisar que o agressor é quem comete a ação e o PM apenas reage, defendendo-se e dominando a situação.

2.3 - Gradiente De Força

A força utilizada é proporcional ao nível de ameaça que o oponente representa. Avaliamos somando vários fatores relacionados ao policial militar ou ao agressor como por exemplo, a idade, sexo, tamanho, porte, preparo físico, nível de habilidade, relação numérica entre policiais e agressores, etc., além da avaliação de circunstancias especiais, como a proximidade do oponente a armas, o conhecimento de informações relevantes sobre a periculosidade do oponente, o fato do PM estar ferido ou exausto ou em posição vulnerável, etc. Um PM sozinho pode utilizar um nível de força maior contra vários oponentes, mas se oponente for muito mais fraco e representa um risco menor, é recomendado escalonar para menos o uso da força. É a percepção da situação como um todo que proporciona a escolha e dosagem do nível de força que será utilizado durante a ação.

O conceito de policiamento ostensivo preconiza que o policial fardado, atento, com uma boa postura é um fator inibidor e apenas a sua presença pode evitar que uma ação criminosa seja consumada. Por isso, um policial em público deve optar por técnicas que não causem constrangimento ao mesmo tempo em que preservem a integridade física do agressor como o uso de chaves de braço, por exemplo. Porém, em situações onde há mais de um agressor e estamos sozinhos, não é recomendado tentar aplicar uma técnica de controle, enquanto imobilizamos um, o outro elemento pode atacar, desta forma, ao invés de controlar, um golpe contundente (soco, chute, cotovelada, etc.), não expõe tanto a segurança, possibilitando eliminar a ameaça rapidamente se tiver o treinamento necessário.

O uso de armas de fogo em esforço letal se justifica apenas em situações de legítima defesa, especificadas na lei.

2.4 - Tipos De Suspeito

Devemos ressaltar que podemos pular etapas no aumento gradativo da força quando, por exemplo, passa-se de uma agressão física para uma ameaça armada. O momento é que decide qual é a melhor resposta.

Um exemplo do aumento gradativo da força é o caso onde um policial tenta educadamente, retirar uma pessoa de um local. Quando da negativa, aumentamos o tom de voz e solicitamos com maior ênfase, se ele nos ofende, usamos um comando autoritário e assim por diante até situações extremas, portanto é preciso conhecer quais são os principais tipos de suspeitos:

a) Suspeito Cooperativo

Caracteriza-se por uma postura consciente obediente ao apelo ou determinação policial, coopera com o agente da lei, demonstra passividade, podendo ser controlado pela ação verbal e pela simples admoestação policial.

b) Suspeito Hesitante

Caracteriza-se por uma postura flutuante, não resiste propriamente, mas, também não reage prontamente ao comando verbal, pode se tornar cooperativo frente a postura firme e técnica do policial quando este demonstra controle e preparo para enfrentá-lo se for necessário, colocando-o em condição de submissão a autoridade, podendo também involuir para uma postura agressiva especialmente frente a ofensas ou violência gratuita do agente da Lei, especialmente quando se trata de pessoa emocionalmente motivada ou se constituir-se elemento mentalmente perturbado.

c) Suspeito Resistente Passivo

Neste tipo de suspeito podemos enquadrar aqueles que simplesmente não obedecem a ordem policial mas também não apresentam uma ação ou postura agressiva, resistem de forma pacífica exigindo controle através de contato com aplicação de técnicas específicas para sua retirada, caracterizado em protestos de trabalhadores, ambientalistas, etc.

c) Suspeito Agressivo

Caracteriza-se por temperamento explosivo, não acata ordenamento verbal, coloca-se em condição de confrontar-se com a autoridade policial de forma verbal ou física, resiste ativamente a ação policial exigindo a intervenção com uso da força, caracterizado especialmente em delinqüentes e eventualmente em elementos mentalmente perturbados.

d) Suspeito Agressivo Letal

Caracteriza-se na resistência armada a ação policial, o comportamento do suspeito é letal para o policial ou para terceiros, utiliza-se efetivamente de arma para causar grave ferimento ou morte, exigindo o uso de força letal para contê-lo ou neutraliza-lo, caracterizado por criminosos profissionais e eventualmente elementos mentalmente perturbados.

Tabela do Gradiente de Força

Postura do Suspeito ⇨	Ação Policial
Normalidade ⇨	**Presença Ostensiva**
Cooperativo ⇨	**Ação Verbal**
Hesitante ⇨	**Ação Verbal/Demonstração Técnica e de Força**
Passivo ⇨	**Controle Técnico por Contato**
Agressivo ⇨	**Controle Técnico/Físico/Uso de Força não Letal**
Agressivo Letal Armado ⇨	**Força Letal/ Arma de Fogo**

3 - PREPARAÇÕES

3.1 - Preparação Psicológica

É preciso estar preparado psicologicamente, pois as situações em um confronto real são muito diferentes de um simples treino.

Nos treinamentos sempre podemos desistir e pedir para parar quando estamos em situação desfavorável. Em treinamento somos educados e respeitosos quanto ao companheiro de treinos

Na luta real importa a sobrevivência onde subterfúgios de distração podem ser úteis e até indispensáveis na preparação para um golpe final. O domínio do emocional do oponente pode estar em nossas palavras, nossa postura de combate e em descuidos do mesmo e assim como sua forma de lutar (com mais ou menos precaução). Intimidá-lo, induzi-lo a erros, enganá-lo pode ser uma forma de vencê-lo, porém, cuidado, pois ele pode pensar da mesma forma!! Antecipe-se!.

Alguns pontos para se desenvolver a aptidão necessária à Defesa Policial são:

- Treinar em contextos próximos dos reais é o ideal, obviamente tomando-se as devidas precauções para que acidentes mais graves não ocorram.
- Lembre-se de não subestimar um indivíduo que está acuado, desesperado ou não tem nada a perder.
- Controle emocional é essencial para quem está lidando com a vida de seres humanos.

As alterações que a tensão do confronto provocam devem ser compreendidas e trabalhadas para potencializar a capacidade de reação e as chances de sobrevivência no confronto. O perigo põe todo o corpo em alerta, ocasionando um estresse agudo que aumenta a pressão arterial, acelera os

batimentos cardíacos, altera o ritmo respiratório (ofegância), dilata as pupilas (permite enxergar melhor o alvo), seca a boca, constringe os capilares (diminuindo o risco de hemorragias se sofrer um a lesão superficial), apressa a formação da glicose provocando aumentando a taxa de glicose no sangue (as células no confronte exigiram mais energia), os músculos se tencionam e prepara o corpo para o combate ou fuga.

Cada pessoa reage a sua maneira em situações de risco, enquanto uns ficam paralisados esquecendo a técnica, outros agem por instinto desconsiderando os riscos e, finalmente, os bem treinados que mantém o domínio e fazem o que é necessário.

3.1.1 - Controle Emocional

A atividade policial por si só constitui fator de estresse. O trabalho em turnos interrompendo o ritmo normal do relógio biológico com a perda de noites de sono, a exigência constante de níveis de alerta, as pressões próprias da atividade sob o prisma de responsabilidade administrativa, civil, penal e disciplinar, o sedentarismo decorrente de atividade executada em automóvel durante diversas horas, estresse térmico decorrente de temperaturas severas em períodos de inverno ou verão, etc, podem interferir na produção do serviço policial bem como gerar fatores degradantes aos sistemas físico, biológico e emocional.

Devemos sempre tentar conter a tensão emocional das situações de risco. Pode-se diminuir os efeitos negativos da tensão através da respiração lenta e compassada, o que baixa a freqüência cardíaca. Isso é muito importante porque a freqüência cardíaca tem relação direta com as habilidades especificas do corpo.

Com relação à coordenação motora, a freqüência cardíaca apresenta a seguinte relação:

- Entre 60 a 90 b.p.m., consegue-se executar habilidades delicadas, como colocar linha em uma agulha.
- Na faixa entre 115 a 145 b.p.m, o nível de concentração baixa e de consciência aumenta, o corpo está preparado e alerta, os músculos irrigados e prontos. Passamos a ter maior controle sobre conjuntos maiores de músculos. As habilidades de sobrevivência têm nessa faixa suas melhores chances em um confronto físico
- A partir de 175 b.p.m., inicia-se a deterioração do processo cognitivo, a exclusão auditiva e a dilatação da pupila, o que elimina a visão periférica e a sensação de profundidade, de terceira dimensão, levando a chamada visão de túnel. Quando isso ocorre, o coração pode chegar próximo do colapso.

Por esse motivo o treinamento deve ser intensivo e o mais próximo do real, visando o hábito e o desenvolvimento de conhecimentos e habilidades.

3.1.2 - Trinômio da ação

Apresentamos, agora, alguns tipos de comportamentos que o PM pode encontrar.

1) Cidadão comum em surto de raiva: originadas em situações de estresse comuns na vida urbana. Nesses casos é importante evitar golpes traumatizantes, dando ênfase a técnicas de controle, como chaves de articulação.

2) Meliantes: propensos a reação e a ameaçar a integridade física do PM. A resposta agora poderá apresentar um maior gradiente de força, inclusive utilizando golpes traumatizantes.

3) Pessoas com problemas mentais ou psicológicos: tratam-se de doentes e deve-se ter muita cautela. O nível de susceptibilidade a dor pode estar alterado o que dificulta chaves de articulação. Recomendamos estrangulamentos como o mata-leão.

Frente às diversas possibilidades de confronto a ação policial de defesa deve basear-se em um trinômio, Capacidade Técnica, Oportunidade e Percepção de Risco:

a) Capacidade Técnica
   Diz respeito ao treinamento constante recebido, preparo físico e emocional para reagir, confiança na capacidade de resolução do problema a partir do conhecimento técnico recebido, auto-confiança e segurança técnica.

b) Oportunidade
   Diz respeito a capacidade de observação e percepção policial para aplicação de uma técnica, decidir qual a melhor técnica a ser empregada a partir da oportunidade oferecida ou apresentada pelo suspeito ou pelo conjunto da situação. Infere capacidade de antecipação.

c) Avaliação de Risco
   Diz respeito fundamentalmente ao processo de decisão. Consiste em responder questionamentos mentais. Estou tecnicamente preparado e seguro, é oportuno agir, qual o risco implícito da ação, quais são os fatores adversos no emprego de determinada técnica, será efetivo o controle do suspeito, há risco a terceiros ou a mim mesmo? Mesmo sendo tecnicamente viável e oportuno é SEGURO?

   Na avaliação de risco deve-se observar o trinômio também a partir da perspectiva do suspeito, ou seja, o suspeito apresenta alguma habilidade técnica para a ação agressiva? A habilidade do suspeito pode ser oportuna para ferir ou matar? o suspeito tendo ou não qualificação ou habilidade pode aproveitar-se da oportunidade e gerar riscos a terceiros, a si próprio e ao policial?
   Avaliado e respondido o trinômio a partir das duas perspectivas, decidimos em agir, reagir ou não, obviamente que esta racionalização se dá num

ínfimo espaço de tempo, o que contribui decisivamente para uma ação correta é, indiscutivelmente, o nível de capacitação técnico/profissional do policial.

3.2. - Preparação Fisiológica

3.2.1 - Cuidados com a Alimentação

Uma refeição adequada é a base para um bom desempenho físico, são os nutrientes que fornecem a energia necessária para os diferentes tipos de situação onde o PM pode se encontrar. Além disso, uma boa alimentação proporciona muitos dos elementos essenciais para a síntese de novos tecidos e o reparo dos já existentes.

Quanto mais conhecimento a respeito de alimentação e seus benefícios o PM reter, em conjunto com sua atividade física profissional ou não, mais fácil lhe será a escolha dos alimentos que farão parte da sua alimentação diária.

O principal objetivo em ter uma alimentação adequada, geralmente se resume a proporcionar quantidades ideais de energia ao corpo.

Os Carboidratos fornecem a principal fonte de energia para o organismo e são encontrados em alimentos como: cereais, massas, pães, batata e mandioca, arroz e frutas.

As Proteínas promovem o reparo e a construção dos tecidos durante processos catabólicos e anabólicos e são encontradas em: carnes, leite e seus derivados (queijos e iogurtes) e ovos.

As Vitaminas e Minerais facilitam a transferência de energia e a síntese dos tecidos, e são anti-oxidantes prevenindo o envelhecimento das células. São encontradas em frutas e verduras.

Os alimentos acima constituem os três principais grupos alimentares, conhecidos respectivamente como Energéticos, Construtores e Reguladores, devendo cada refeição conter um ou mais alimentos desses grupos, o que gera o equilíbrio nutricional.

Dependendo da intensidade, duração e do tipo do treinamento ou trabalho a ser executado, o individuo pode ter uma necessidade de nutrientes diferenciada.

Abaixo apresentamos alguns itens que devem ser observados:

- Ingerir uma variedade ampla de alimentos é importantíssimo, haja vista que nenhum alimento apresenta todos os nutrientes necessários.

- Uma dieta com alto teor de Carboidratos complexos e baixo teor de gordura é benéfica para qualquer pessoa não resistente ou contra indicada para tal ingestão.

- Consumir Carboidratos antes e durante atividades de alto desgaste mantém adequado o estoque de glicogênio (energia armazenada).

- A simples ingestão regular diária, em torno de 1,5 litros, de água para atividade física com duração de até 2 horas é suficiente, em caso de atividades mais longas faz-se necessária a hidratação com o consumo de soluções isotônicas.

- Pessoas que praticam atividades intensas devem consumir sempre Vitaminas C, E, A e do complexo B e Minerais como potássio, sódio, ferro, zinco.

- Óleos e gorduras em geral engordam e devem ser consumidos moderadamente, mas, moderadamente, são necessários ao organismo como fonte de energia.

Geralmente os alimentos comuns, consumidos diariamente em uma dieta tradicional (arroz, feijão, saladas e carne) são capazes de suprir as necessidades de nutrientes do PM, mas aqueles que necessitarem de um reforço na alimentação podem recorrer sem problemas aos chamados suplementos alimentares.

3.3 – Preparação Física

O aquecimento antes de qualquer atividade física, é de suma importância para aula de defesa policial pois a intensidade da aula e os golpes potentes podem ocasionar algum tipo de lesão muscular no indivíduo praticante se não aquecido.

O aquecimento pode ser dividido em duas fases, alongamento e aquecimento propriamente dito (movimentação).

3.3.1 – Alongamento

O alongamento deve ser feito antes e após a aula, antes como forma de preparação e após como forma de recuperação muscular. O tempo aproximado é de 5 minutos, importando em não menos de 20 segundos para cada posição.

Um detalhe importante é definir a diferença de alongamento e flexibilidade. Alongamento consiste em estender o músculo aumentando seu comprimento, mas até um limite confortável. O treino que visa aumentar os níveis de amplitude articular e de elasticidade muscular, seriam definidos como treino de flexibilidade, onde se utiliza o mesmo movimento de alongamento, só que com amplitudes maiores.

O que deve ficar claro é que o treino de flexibilidade deve ser feito como treino especifico e não como princípio de aula de defesa policial. Um alongamento mais intenso antes de um treino intenso pode acarretar lesões ao individuo.

Tipos de Alongamento

O alongamento deve ser direcionado de acordo com os grupos musculares atuantes e os movimentos utilizados na aula de defesa policial, como alguns exemplos abaixo:

- Pescoço; alongar executando o movimento lateral (direita/esquerda), flexão do pescoço e extensão.
- Ombro; tracionar o braço em direção ao peito (Adução).
- Braço; extensão do cotovelo, esticando o braço acima da cabeça.
- Peitoral; segurar as duas mãos com os dedos cruzados, extensão do ombro.
- Coluna; extensão da coluna.
- Antebraço; flexão do punho.
- Coxa:
    - Flexão do joelho.
    - Abdução do quadril.
    - Flexão do quadril com extensão do joelho.
    - Flexão do tornozelo.

- Alongamentos específicos como os utilizados em lutas de contato.

3.3.2 – Aquecimento

O aquecimento dever ser feito apenas antes da aula como forma de preparação para as atividades que virão a seguir, por isso o tempo aproximado é de 5 a 10 minutos.

O aquecimento não deve ser muito prolongado, e não deve ser confundido com treinamento físico para que a técnica de execução não seja prejudicada.

Pode-se aplicar técnicas com o aluno mais fadigado, o que chamaríamos de treino físico – técnico, com o objetivo de vivenciar o conhecimento adquirido em situações mais complexas, simulando nível de estresse.

Para que o aluno de defesa pessoal obtenha melhores resultados, recomenda-se que o aquecimento seja o mais especifico possível, ou seja, que utilize os grupos musculares e movimentos da defesa pessoal mas em menor intensidade.

Tipos de aquecimento

O aquecimento deve ser executado de forma a preparar o individuo para a execução dos movimentos específicos, deve haver ênfase no aquecimento articular.

- Para preparar as articulações para a aula ou treino, o individuo deve movimentar as articulações executando movimentos repetitivos sem carga, como por exemplo, girar os braços em movimentos circulares, para aquecer a articulação do ombro.

- Corrida para aquecimento cardiovascular.
- Circuito.
- Golpes utilizados no treino só que em intensidade menor, como forma de preparação.

Condicionamento Físico

Como se manter bem preparado para aplicar a defesa policial de forma mais eficiente?

A melhor forma seria praticar exercícios ou esportes que estejam relacionados com o condicionamento especifico necessário para os grupamentos musculares mais utilizados.

A constância necessária para se obter um condicionamento aeróbio (resistência) razoável seria de três vezes por semana. No caso do treinamento muscular, visando o fortalecimento dos músculos (musculação), de duas a três vezes por semana são suficientes.

A seguir alguns esportes e atividades, que se encaixam neste perfil:

Manutenção técnica da defesa e treino físico.

Artes marciais como:
- Karatê.
- Aiki-dô.
- Judô.
- Jiu-jitsu.

Manutenção da resistência aeróbica.

- Ciclismo.
- Corrida ou Jogging.
- Spinning.
- Futebol, Futsal, etc.
- Natação.

Manutenção da força e resistência muscular.

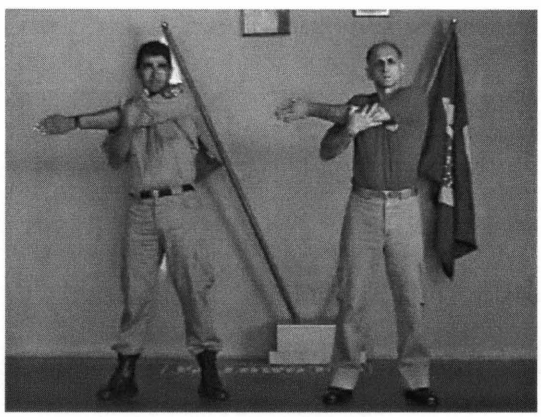
- Musculação: com certeza a modalidade mais eficiente para ganhos de força.

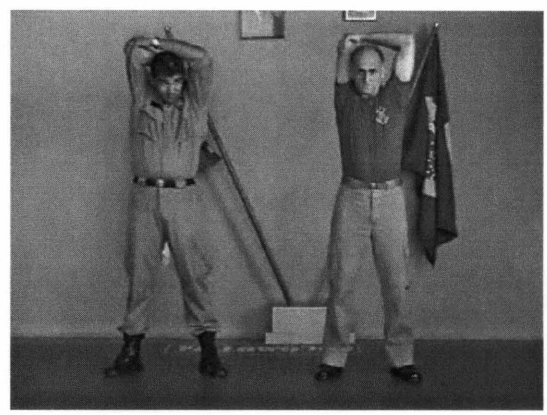
MODULO II -
FUNDAMENTOS TÉCNICOS

MODULO II – FUNDAMENTOS TÉCNICOS

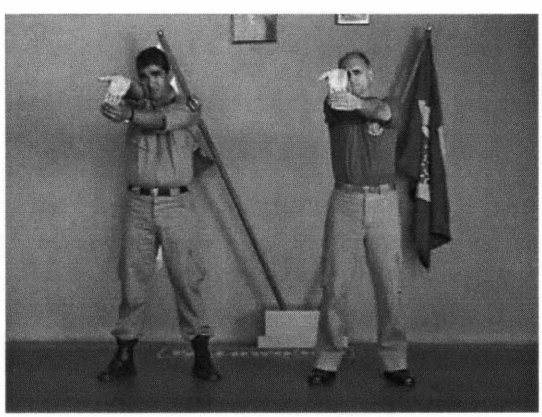
4 – EXERCÍCIOS PARA PREPARACÃO FÍSICA E ALONGAMENTO

4.1 – Alongamento

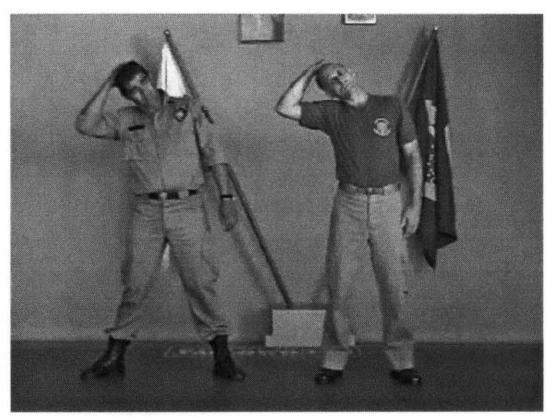




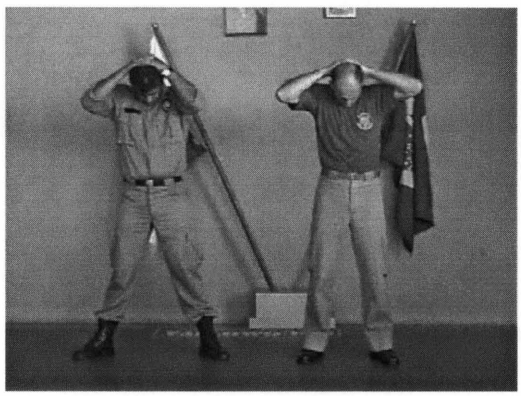
Alongamento lateral do Braço



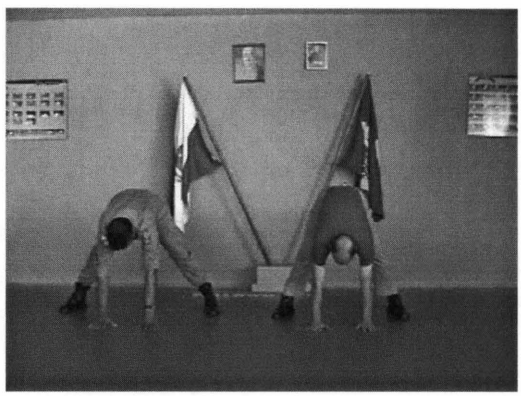
Alongamento Palmar



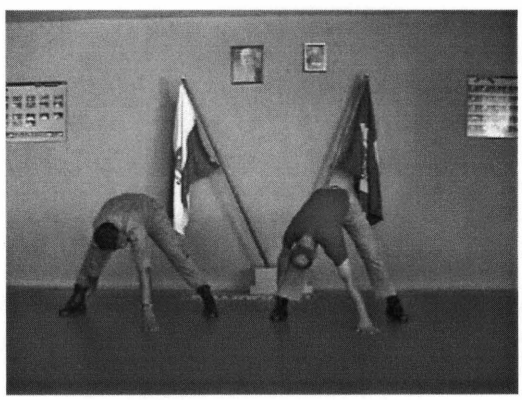
Alongamento Lateral da Cabeça



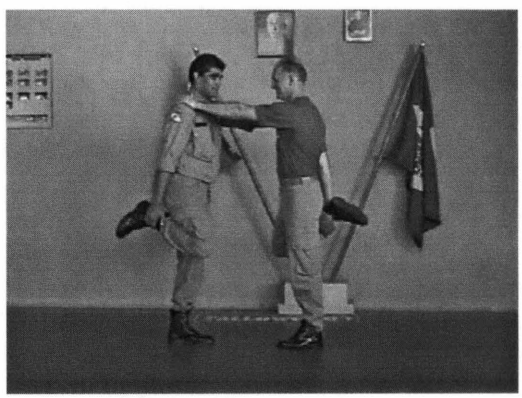
Alongamento Frontal da Cabeça



Alongamento Frontal de Pernas



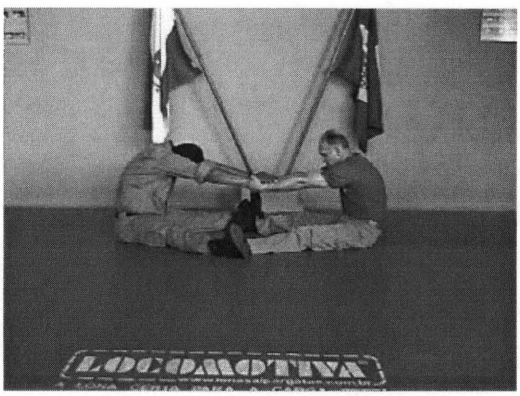
Alongamento Lateral de Pernas



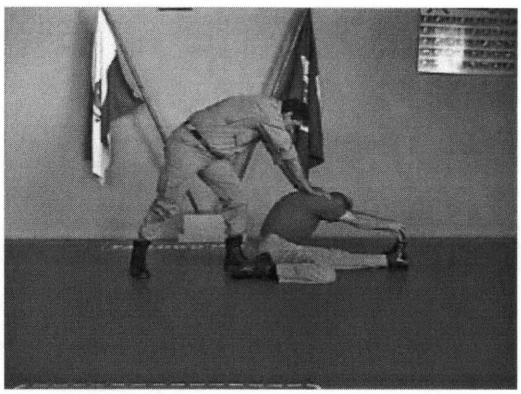
Alongamento Frontal de Coxas

Alongamento Anterior de Braços

Alongamento de Costas



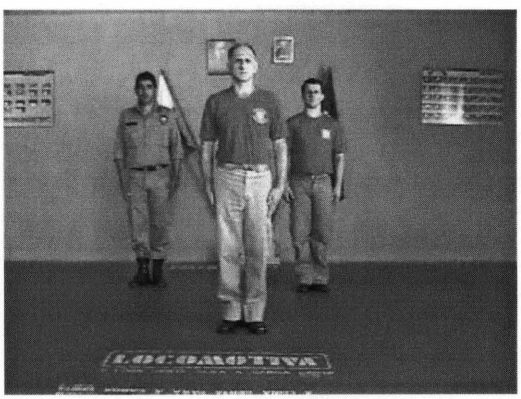
Alongamento Simultâneo de Pernas

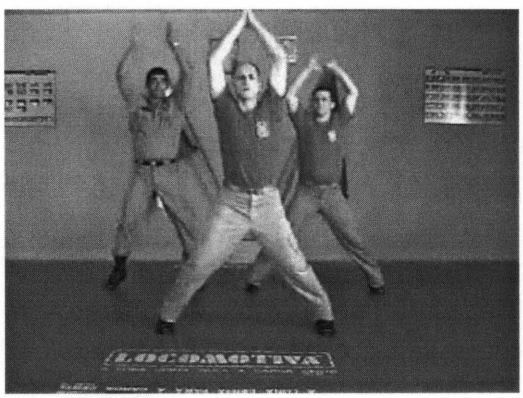


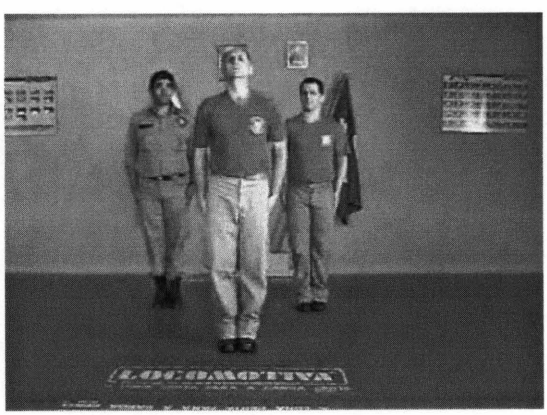
Alongamento Forçado de Pernas

4.2 -AQUECIMENTO

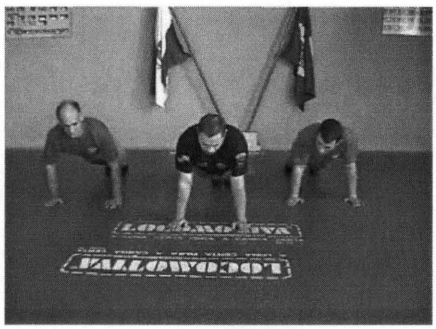
4.2.1 – Polichinelo

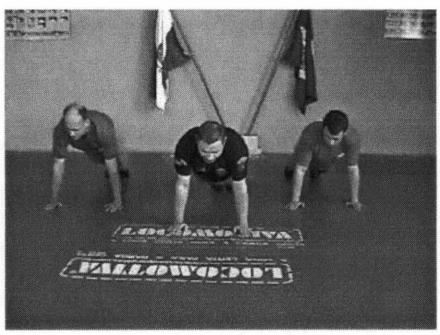




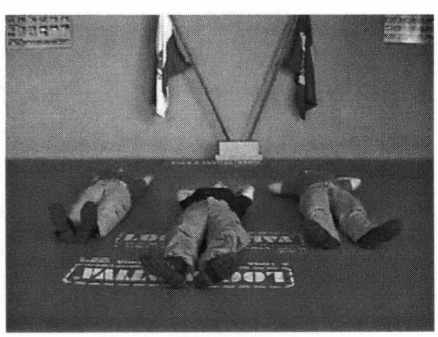


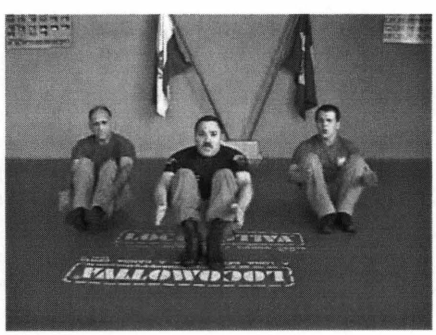
4.2.2 –Flexão de Braços

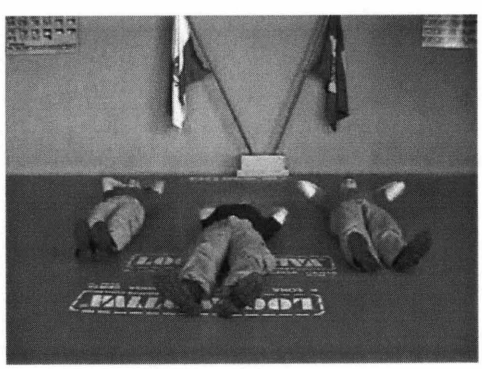




4.2.3 – Abdominais





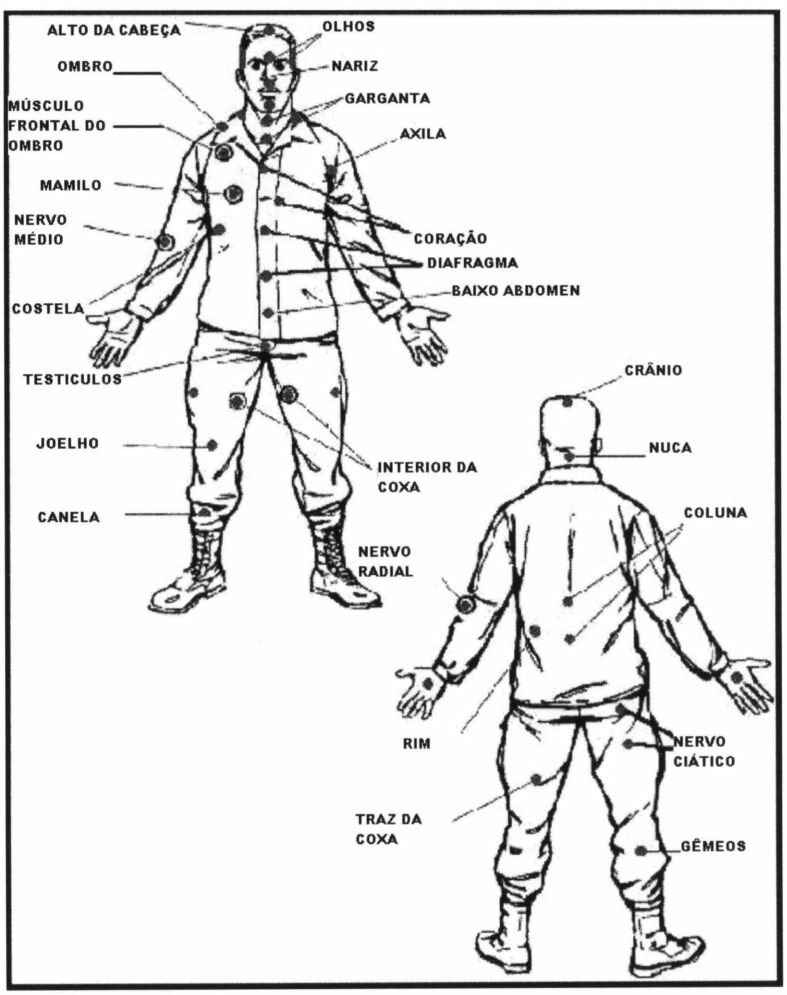


4.2.3 – Corrida

Como base para a preparação aeróbica, recomendamos a realização de corridas de 12 a 30 minutos em trote leve e continuo. Estas corridas, preferencialmente, devem ser realizadas 3 vezes por semana.

5 – PONTOS SENSIVEIS E PONTOS DE CONTATO

No mapa abaixo apresentamos, em síntese, os vários pontos sensíveis e de contato existentes no corpo humano.Todos os pontos apresentados tem sua efetividade em relação direta com o gradiente de força e a zona atingida – como será mostrado a seguir. Estes pontos podem ser utilizados em pressão com o PR-24, com o MBD PR-01 e pressões digitais, também utilizados em golpes contundentes.



6 - PONTOS DE CONTROLE E DEFINIÇÃO

Podemos dividir o corpo do oponente em três áreas distintas de acordo com a possibilidade de ocasionar lesões de maior ou menor gravidade

Área Vermelha: Os danos ocasionados por golpes desferidos nessa área zona são de alto risco, devemos evitar ou somente usar em situações de legítima defesa. As conseqüências podem ser a perda de consciência, lesões graves e choque ou morte.

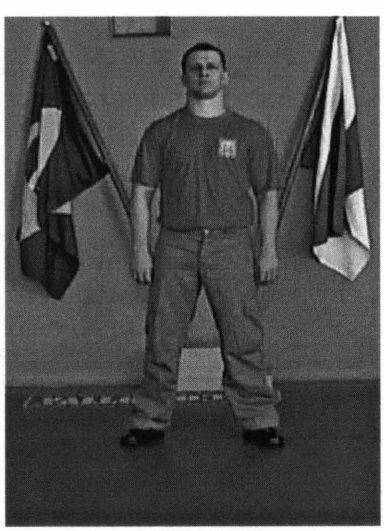
Área Amarela: Os danos ocasionados são de gravidade média a alta gravidade. As conseqüências podem ser hemorragias ou lesões em órgãos da região do tronco.

Área Verde: Essa é a região ideal para desferir golpes visando imobilizar sem ocasionar danos que possam levar à morte o agressor.

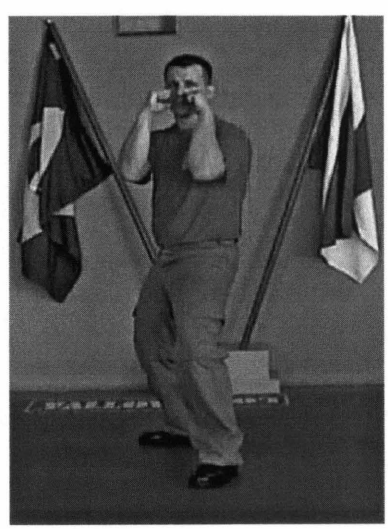
7 - BASES

7.1 - Base de Boxe

7.1.1 - Base fixa



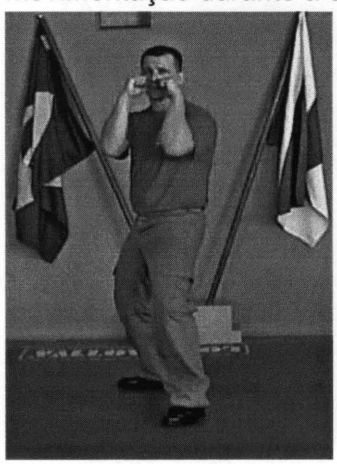
Posição de Repouso



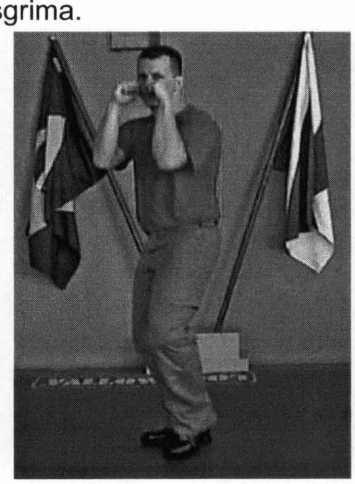
Base de Boxe: Perna e braço fortes atrás, joelhos levemente flexionados, cotovelos fechados e punhos na altura das maçãs do rosto.

7.1.2 – Avanço, Recuo, Deslocamento Lateral

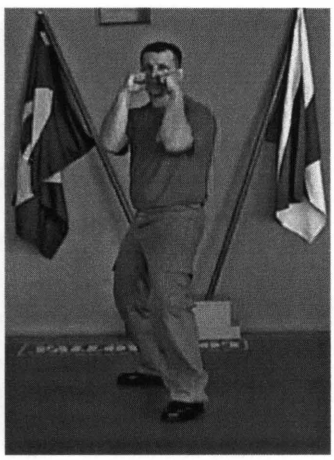
Para se avançar, recuar ou deslocar lateralmente, partindo da base de Boxe, movimentamos primeiro sempre a perna de trás, nunca cruzando as pernas, no chamado andar esgrimado – equivalente á movimentação durante a esgrima.



1



2

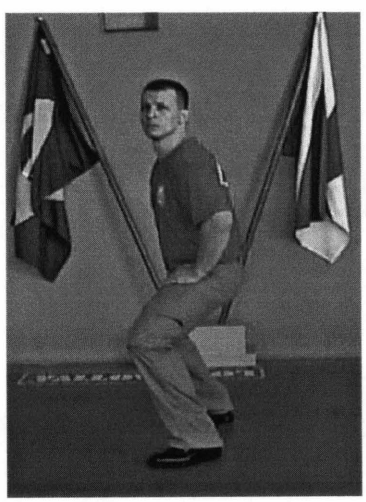


3

7.2. – Base de Defesa Pessoal

7.2.1 – Base fixa

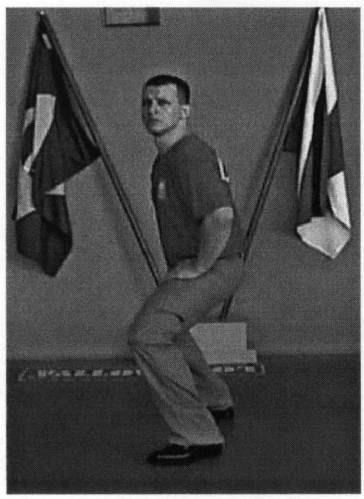
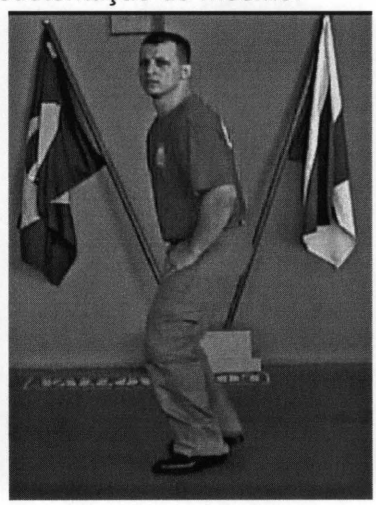
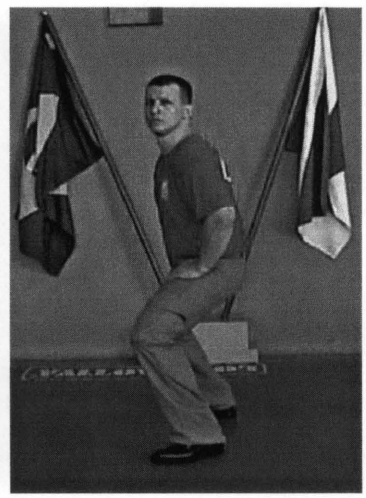
Voltada a dar maior sustentação ao corpo do Policial por apresentar um centro de gravidade mais baixo do que o normal, é mais firme frente aos mais variados tipos de agressão.



Base de Defesa Pessoal

7.2.2 – Avanço e Recuo

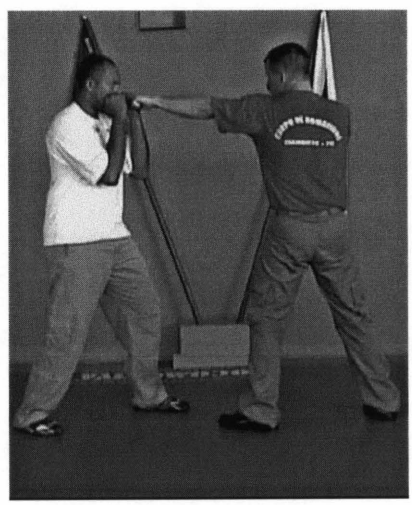
Para se avançar, recuar ou deslocar lateralmente, partindo da base de defesa policial, movimentamos primeiro sempre a perna de trás, nunca cruzando as pernas, mantendo o centro de gravidade do corpo mais baixo e aumentando assim a sustentação do mesmo.

7.3 - Noções de Distancia

Não adianta apresentarmos conhecimento técnico se não tivermos a distancia necessária para entrar no raio de ação do adversário. A técnica mais simples e efetiva nesse caso é o Jab que parte do braço que estiver mais a frente e visa alcançar o queixo do adversário. Entrando o Jab, entram, com certeza as outras técnicas.

7.3.1 – Jab ou Braço Esticado



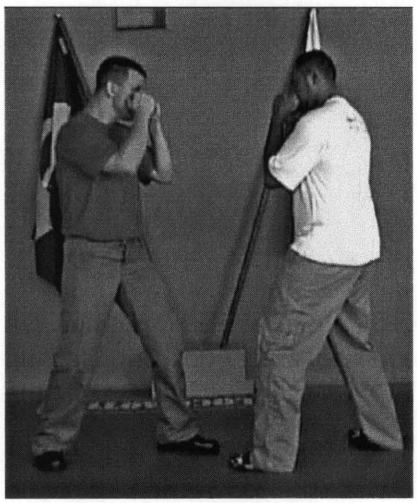
MODULO III - TÉCNICAS DE PERCUSSÃO

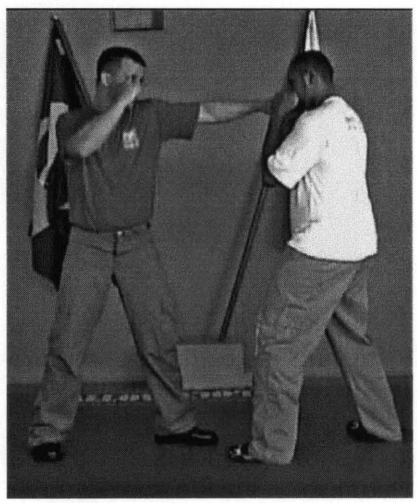
MODULO III

8 - COMBATE DESARMADO (TÉCNICAS DE PERCUSSÃO)

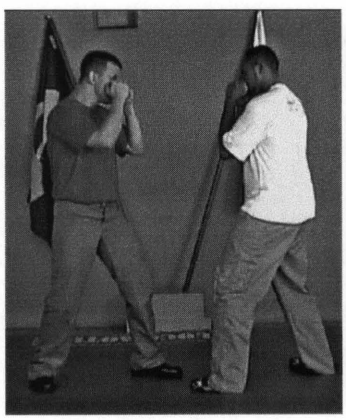
8.1 - Golpes com a Mão: Definimos como golpes de mão os golpes onde o que atinge o oponente é a nossa mão, independente se em soco ou em faca de mão (cuteladas).

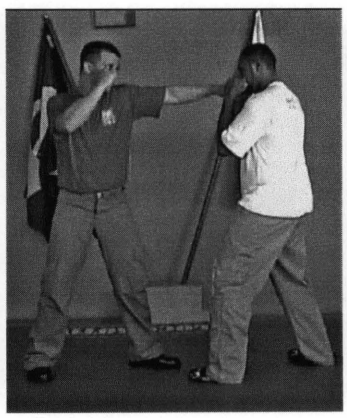
8.1.1 - Jab: O Jab é um dos principais golpes do Boxe, é ele quem traça a distancia para a entrada de outros golpes mais potentes. Aplica-se o Jab quando, em posição de Boxe, lança-se a frente em soco o braço mais adiantado da posição. Lembre-se de soltar o punho em giro.

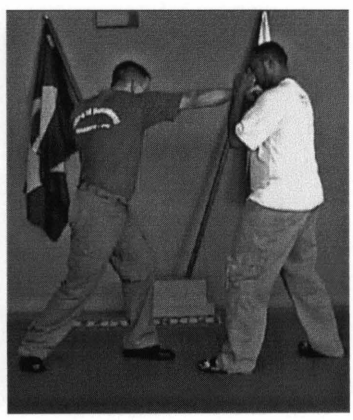




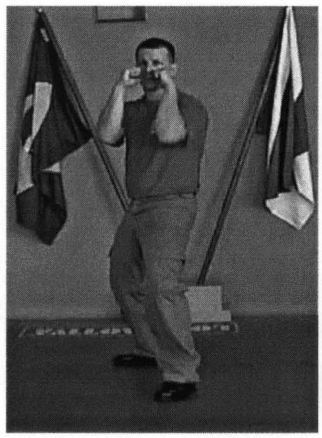
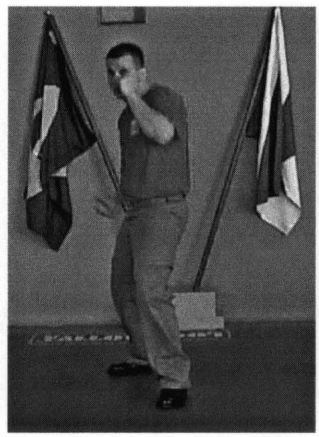
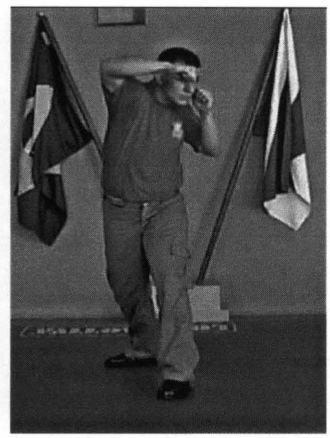
8.1.2 - Diretos: Direto é o golpe forte que sai partindo do braço de trás, logo após a aplicação do Jab. Para aumento da potencia do Direto, deve-se lançar a frente todo o quadril e ombros girando o tronco.



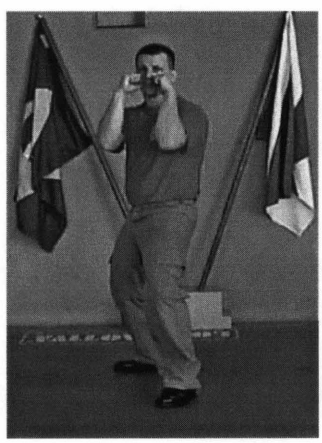
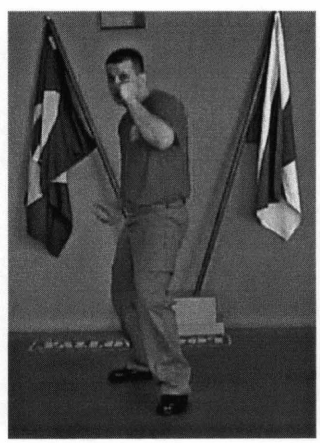
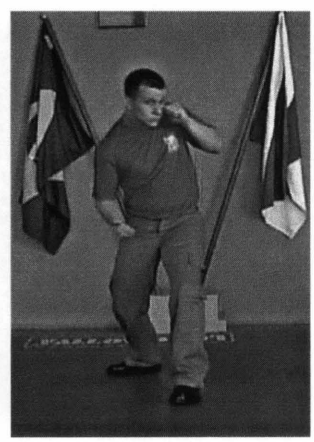




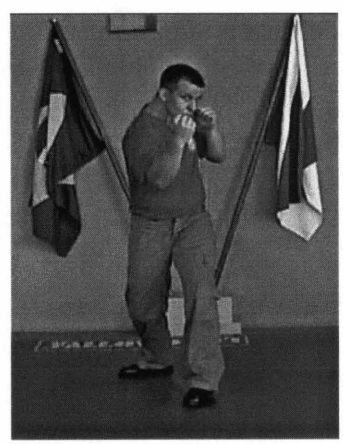
8.1.3 - Cruzados: Também um golpe seqüencial, o cruzado parte após um Jab ou Direto, sendo lançado quase da cintura em direção à orelha do oponente, perfazendo um ângulo de 90º com nosso corpo.

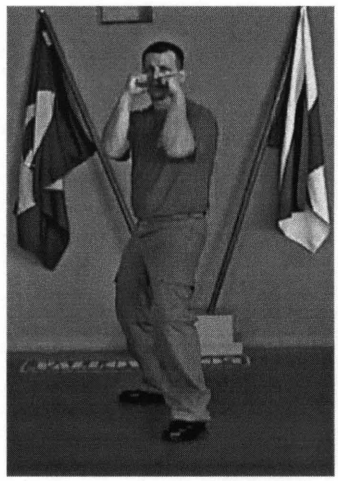
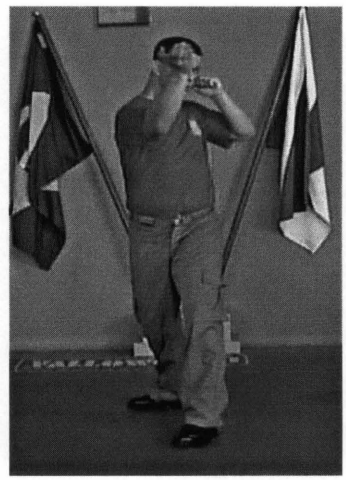
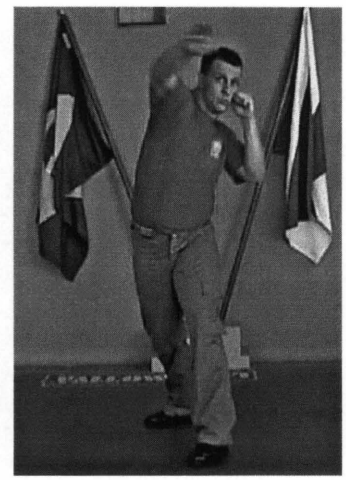
8.1.4 - Uppers: O Upper é um golpe em gancho que entra na altura do fígado do oponente. Seu movimento é descendente/ascendente.

Saindo da Base, gira-se o pulso para fora e para baixo e, em um movimento de explosão ascendente, lança-o em gancho e levemente em diagonal rumo ao ventre do Oponente.

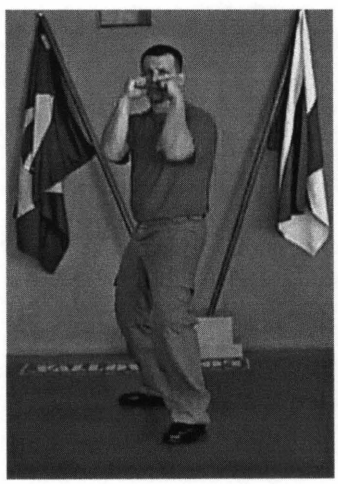


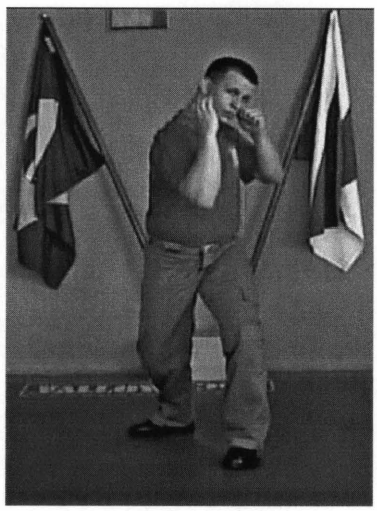
8.1.5 - Cuteladas : Cuteladas são golpes aplicados com a lateral da mão espalmada, também chamada faca de mão. Podem ter a palma da mão voltada para baixo ou para cima.

8.2 - Golpes com Cotovelo: O Cotovelo é uma das partes mais duras do corpo, por esse motivo golpes com o cotovelo são extremamente contundentes. Podem ser ascendentes, descendentes e laterais. Todos tem como ponto de contato a ponta do cotovelo.

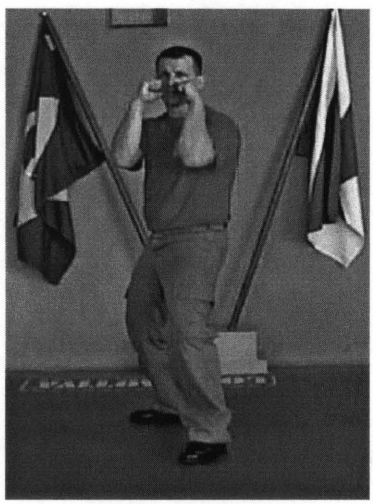
8.2.1 – Descendente



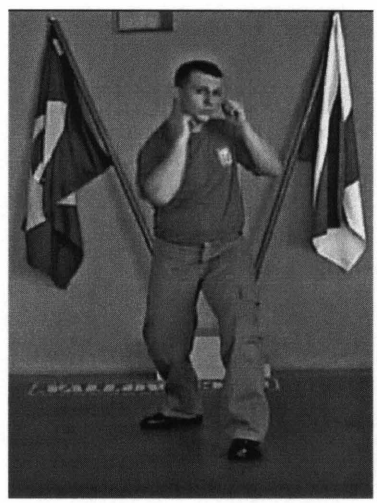


Iniciando em Base de Boxe, faz-se um giro completo de 360º com o cotovelo em sentido horário e projeta-o com toda força com a ponta para baixo.

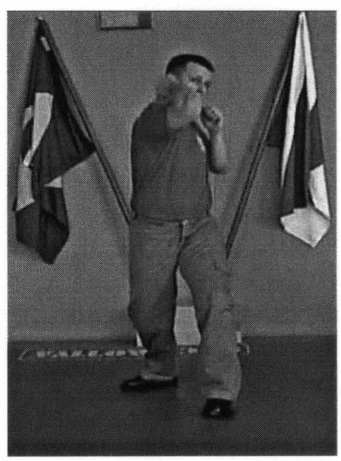
8.2.2 – Ascendente



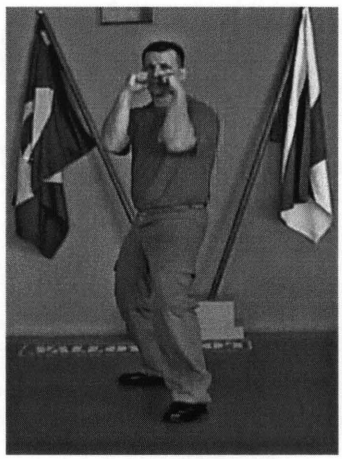
Parte-se da Base de Boxe e direciona-se o cotovelo para dentro e para baixo em um movimento de meia lua



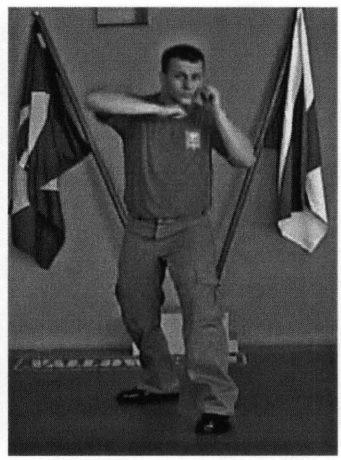
Conclui-se o golpe subindo o cotovelo com toda a força possível em direção ao nariz do oponente.



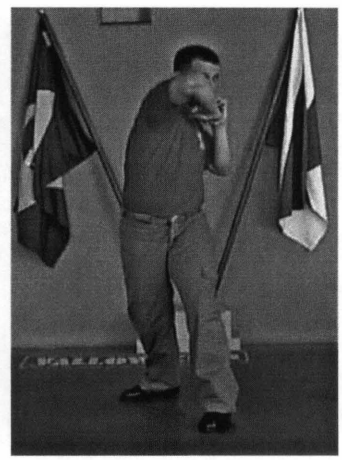
8.2.3 - Lateral



Base de Boxe



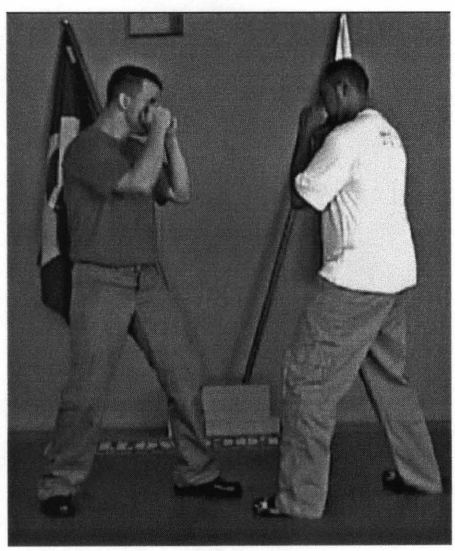
Eleva-se o cotovelo deixando-o em 90° com o corpo



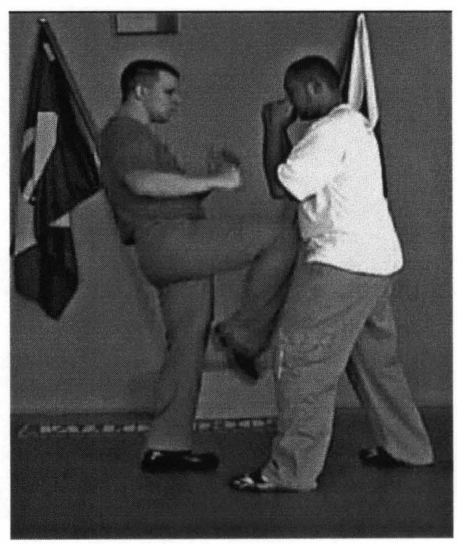
Atira-o a frente, tendo como base seu próprio nariz.

8.3 - Golpes com o Joelho: São golpes equivalentes à cotovelada, principalmente em sua forma. Quando atingem diretamente regiões como o baixo ventre e plexo solar, põem imediatamente fora de combate o oponente.

8.3.1 – Frontal

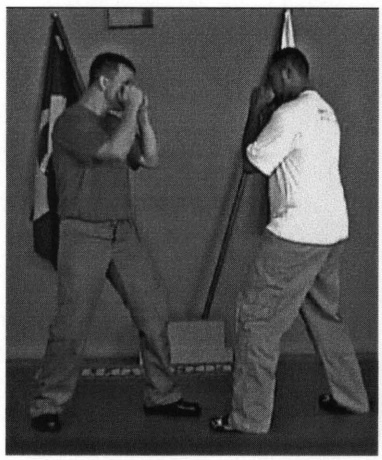
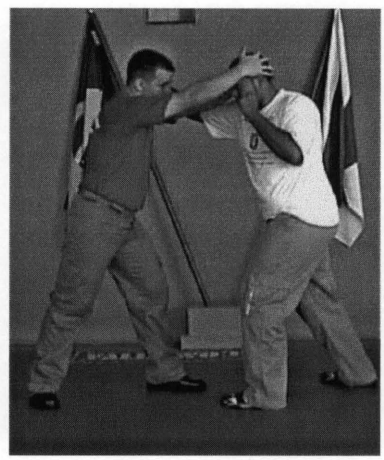
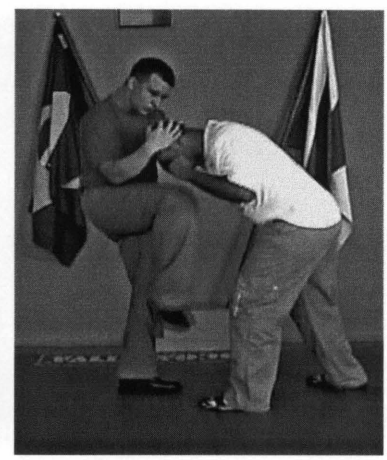


Base de Boxe



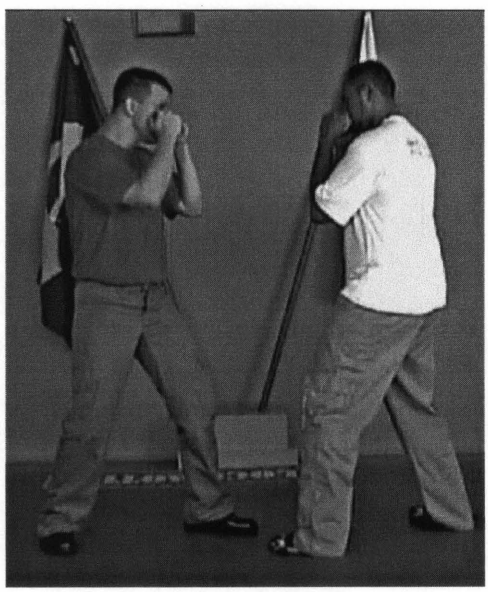
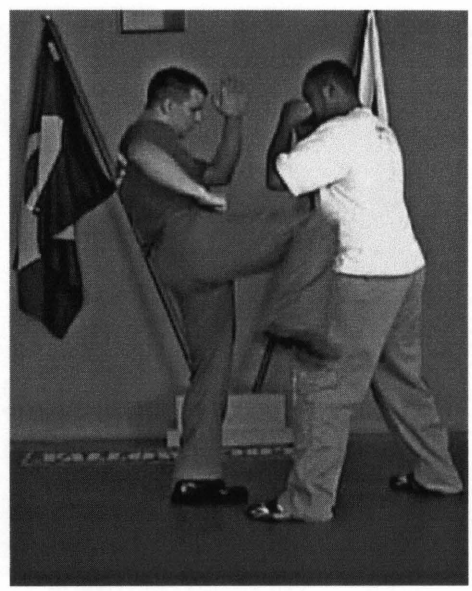
Projeta-se o joelho a frente atingindo o oponente. Pode-se descer os braços, pra impulsionar o golpe.

8.3.2 - Frontal Clinchada

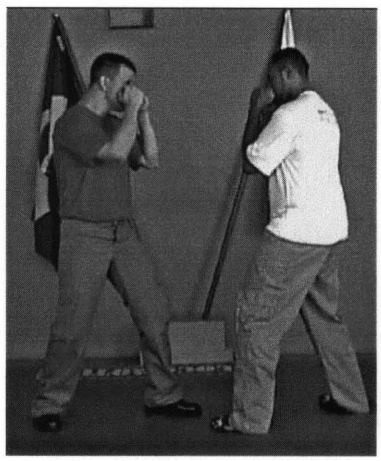
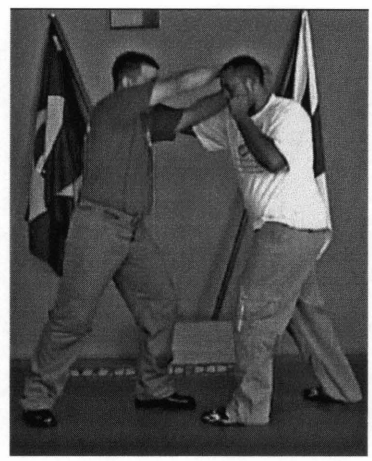
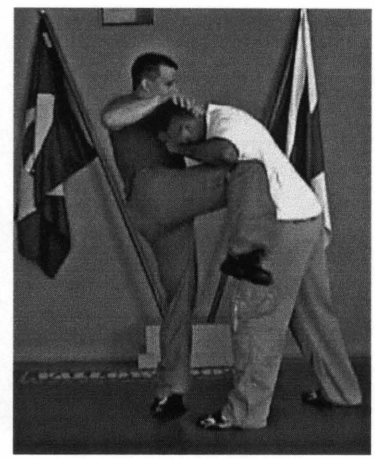
Difere da anterior, as mãos do Policial se entrelaçam por trás da nuca do adversário puxando a cabeça do mesmo em direção ao joelho do Policial, ao mesmo tempo em que o joelho é lançado.

8.3.3 – Lateral

Nesta variação da joelhada o golpe é desferido visando atingir os rins ou costelas do adversário.

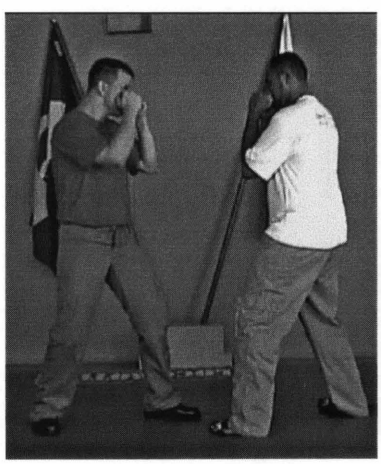
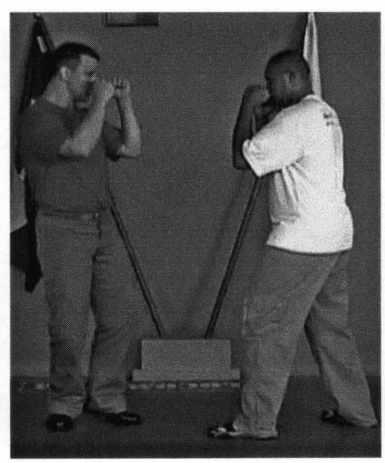
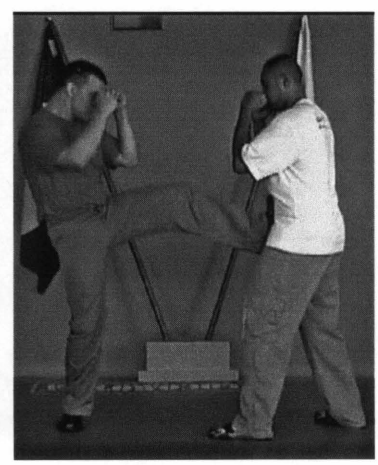
8.3.4 - Lateral Clinchada

A joelhada lateral clinchada consiste em um golpe visando rins ou costelas do oponente. Para esse objetivo busca-se com as duas mãos do mesmo lado a cabeça do adversário, trazendo-o para o golpe.

8.4 - Golpes com a Perna: Golpes aplicados com o membro inferior. Existem diversos tipos de chutes, frontais, laterais, traseiros, altos e baixos. Neste manual apresentamos somente dois tipos de chutes os quais são os mais eficientes e difíceis de defender.

8.4.1 - Chute Frontal (utilizado também para encurtar distancia)

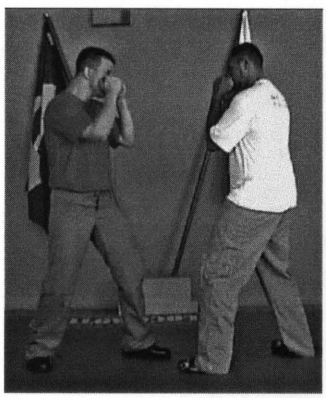




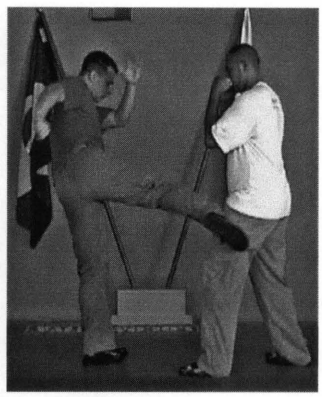
Inicio em Posição de Boxe

Recolhe-se a perna de trás

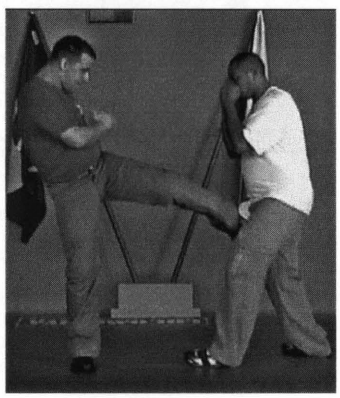
Eleva-se o joelho e projeta-se a perna a frente como em uma chicoteada

8.4.2 – Lateral "Round-house", por Dentro e por Fora da Coxa





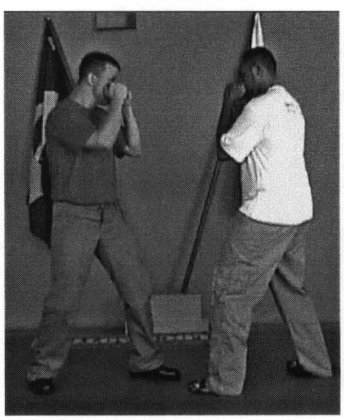
Este chute é aplicado seguindo-se o principio da força centrífuga. Nunca se deve esquecer de girar o quadril e o pé que fica no solo e também usar os braços para impulsionar o corpo.

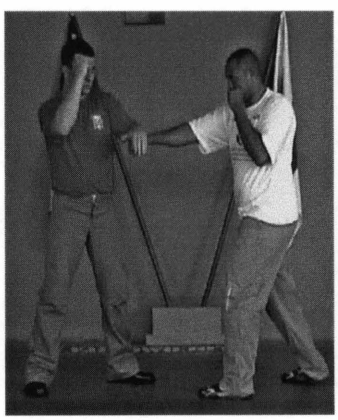


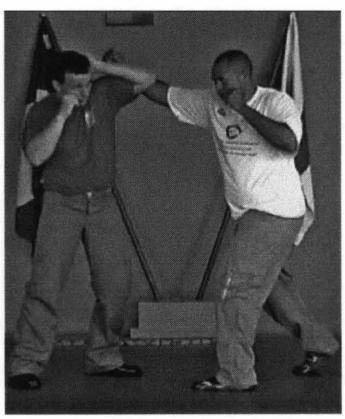
Pode-se atingir a coxa por dentro ou por fora, inclusive em seqüência.

8.5 - Técnicas Defensivas: Referimo-nos a técnicas de bloqueios de socos e chutes. Apresentamos dois bloqueios considerados os mais eficientes.

8.5.1 - Bloqueio de Mão em Guarda Alta e Baixa

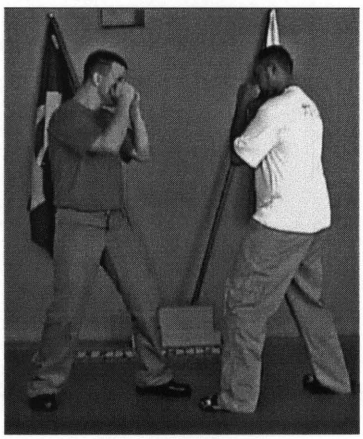


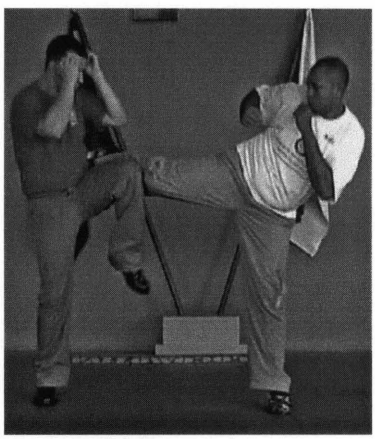




Os bloqueios em guarda baixa consistem em desviar o golpe do oponente com um pequeno gancho de mão. Já o bloqueio em guarda alta se resume em levar o cotovelo a frente do nariz girando o quadril para dentro.

8.5.2 - Bloqueio de Perna. Consiste em recolher o joelho do lado em que você recebe o golpe até altura suficiente para bloqueá-lo. Em conjunto com o cotovelo fecha todo o lado do corpo.



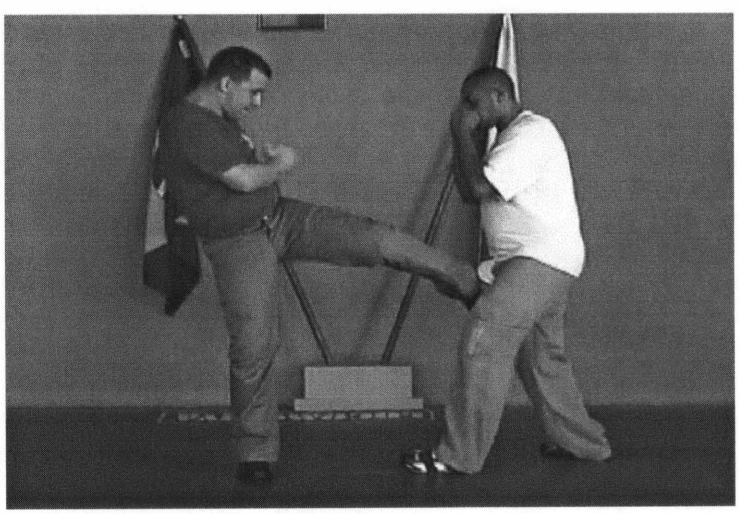


8.6 - Treinamento de Seqüências e Combinações de Golpes

Para o aprimoramento das técnicas acima expostas recomendamos o treinamento das mesmas em seqüência. Alterne socos e chutes e defesas. Crie uma seqüência mental pessoal que você possa confiar quando necessário. Treine-a exaustivamente para que quando necessário ela ocorra automaticamente

Sugestões de seqüências de ataque e defesa:

***Jab, direto;**
***Frontal, Jab, Direto;**
***Jab, Direto, Roundhouse;**
***Jab, Defesa, Direto;**
***02 Frontais alternando as pernas, etc.**



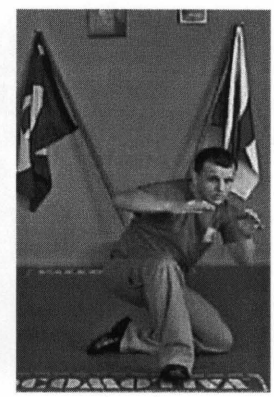
MODULO IV - COMBATE CORPO A CORPO

MODULO IV – COMBATE CORPO A CORPO

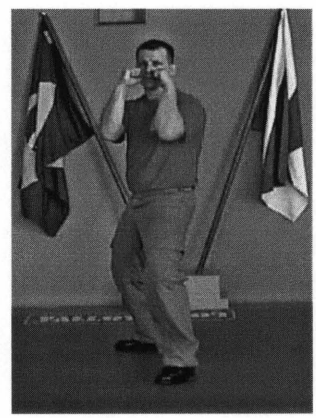
9 - QUEDAS E PROJEÇÕES

9.1 – Rolamentos

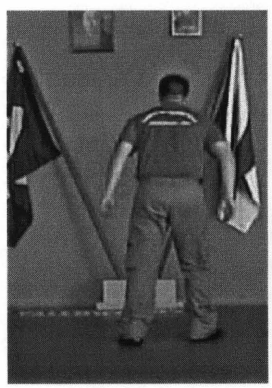
9.1.1 - Rolamento Frontal

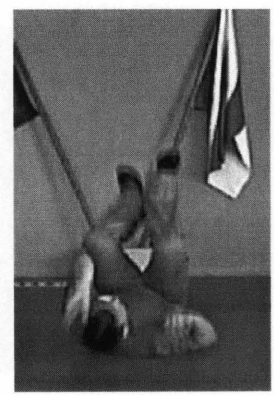
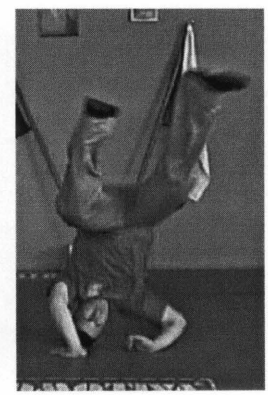


Técnica comum em artes marciais como Aikidô, Judô e Jiu Jitsu, O rolamento frontal tem a função de amortecimento de queda. Realiza-se apoiando uma das mãos no solo, jogando a outra por entre as pernas e rolando por cima de seu ombro. Deve-se sempre levantar em Base de Boxe.

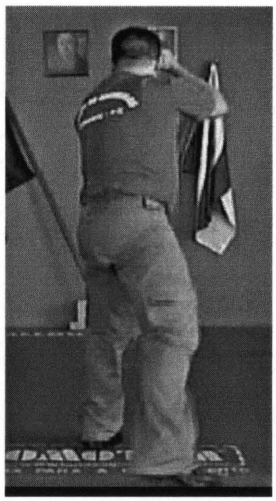


9.1.2 - Rolamento de Costas

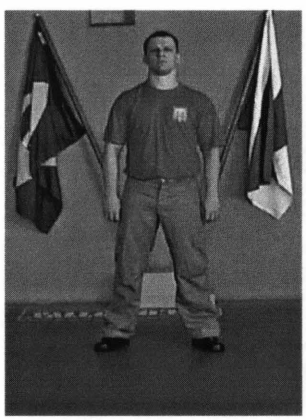


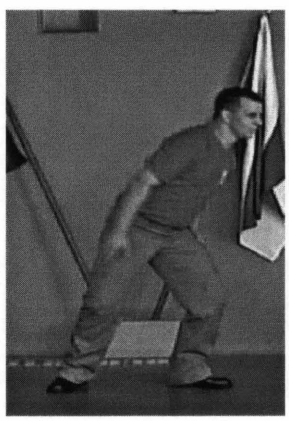



Realiza-se girando para trás por sobre o ombro aproveitando o impulso do corpo para, com ajuda das mãos, voltar em pé. Deve-se sempre levantar em Base de Boxe.

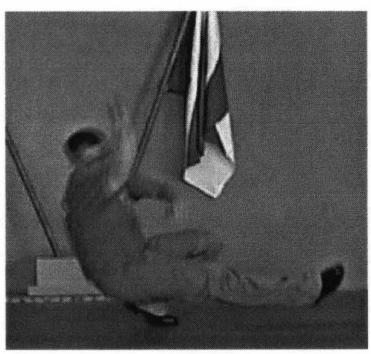


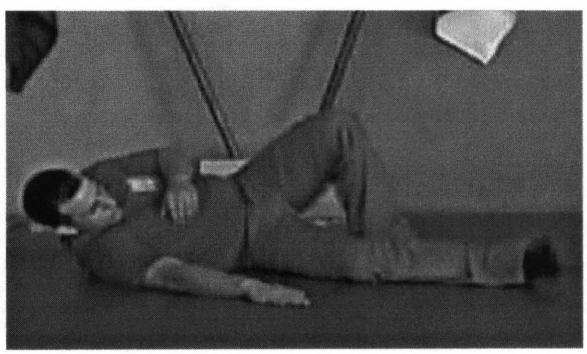
9.1.3 - Rolamento Lateral (queda)



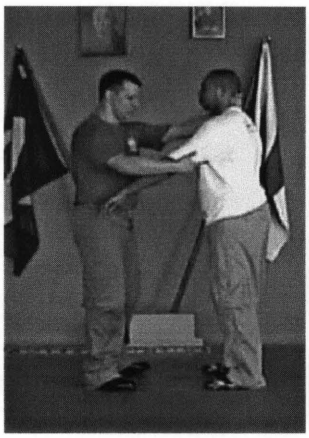
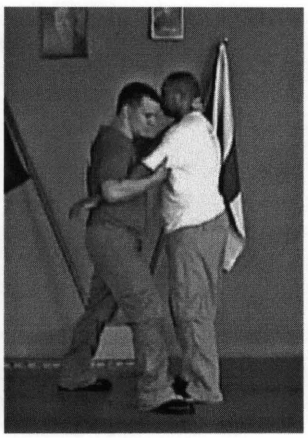
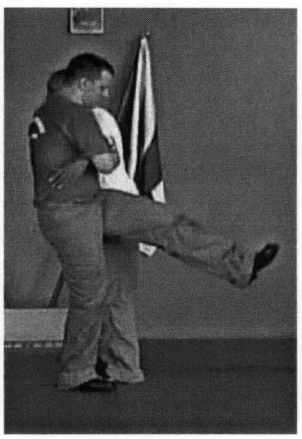
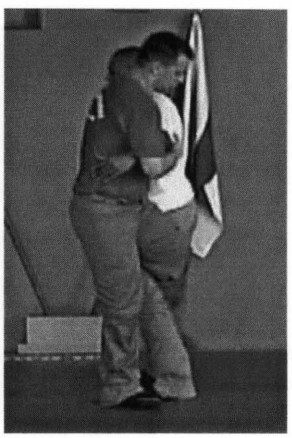


Arrasta-se uma perna pelo solo até estica-la completamente ao mesmo tempo em que se flexiona o joelho da outra perna chegando ao solo. O braço deve tocar o solo totalmente esticado em uma batida seca.

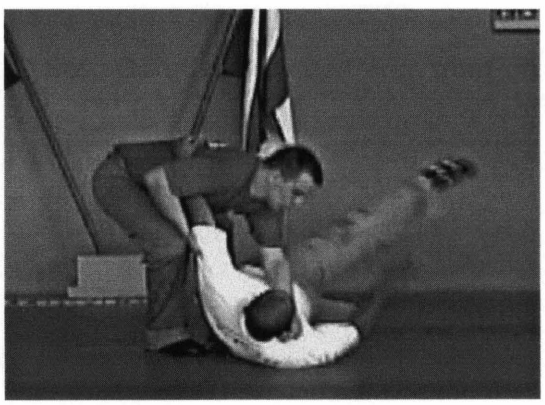




9.2 - O Soto Gari (Gancho de Perna por Fora)

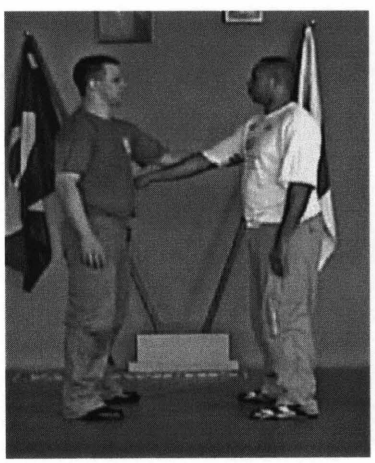
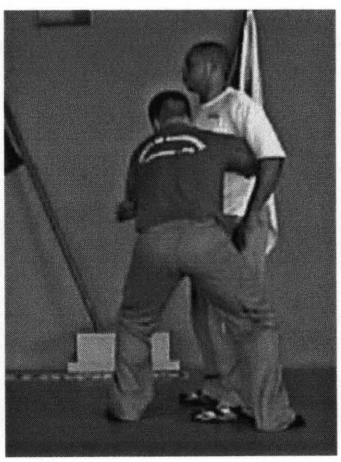
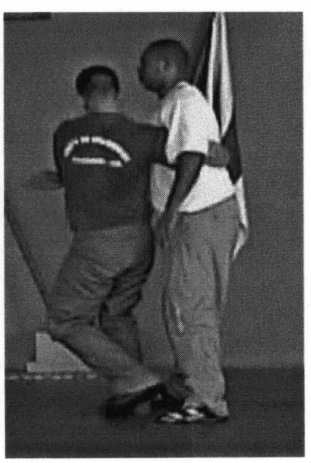





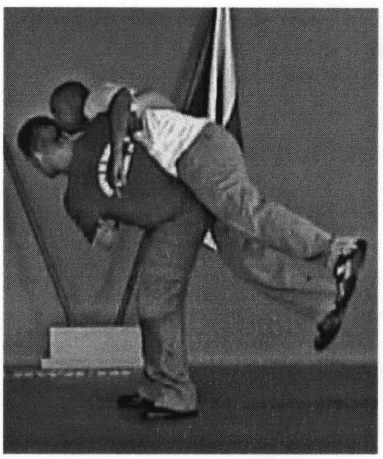
A partir da pegada tradicional do Judô, com uma mão segurando o braço e a outra o pescoço, dá-se um passo lateral posicionando-se bem próximo ao oponente.



Em seguida, com a perna que ficou atrás faz-se um gancho externo por entre as pernas do oponente, em um movimento semi-giratorio, golpeia-se a perna por trás.

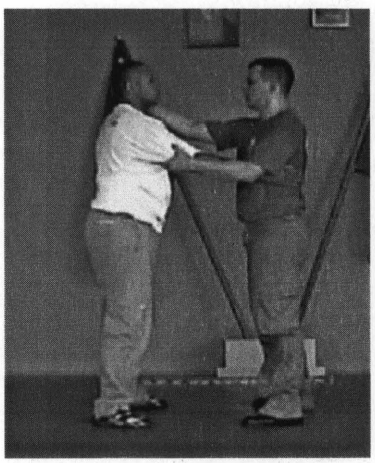
9.3 - O Goshi (Queda Básica de Quadril)

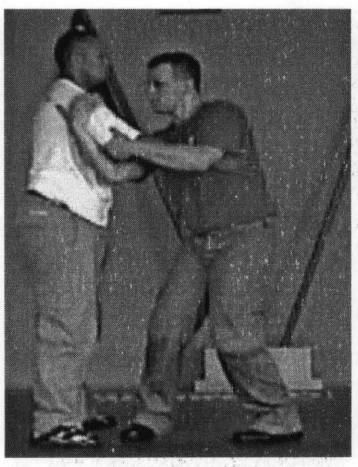


Abraça-se o tórax do adversário por baixo de um dos braços e domina-se o outro. Então gira-se o quadril na frente do mesmo com os joelhos levemente flexionados e inclina-se para frente ao mesmo tempo que estica-se as pernas, projetando o adversário

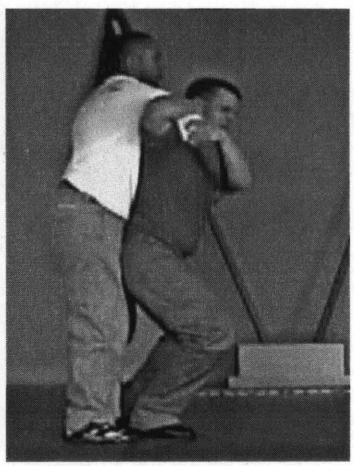
9.4 - Ippon Seoi Nage (Queda Básica em Defesa às Costas)



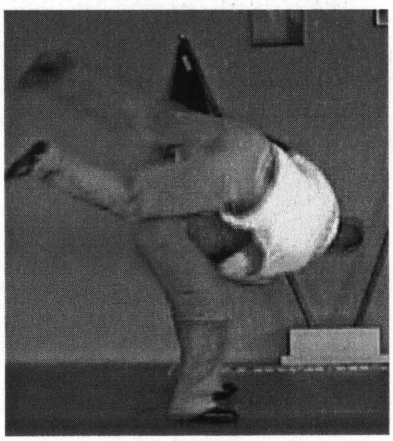
Domínio de Braço



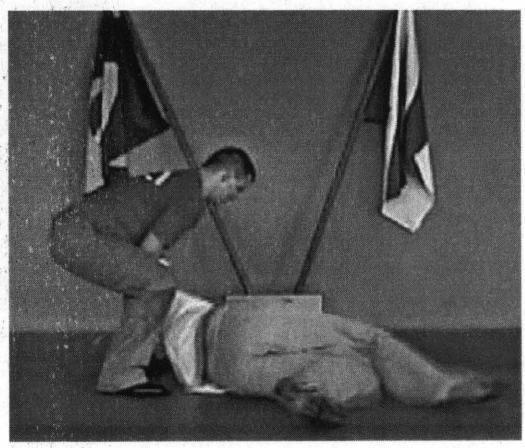
Duas mãos no mesmo braço dominando-o.



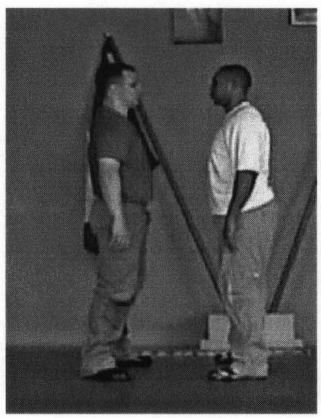
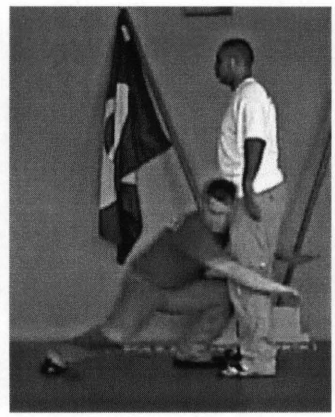
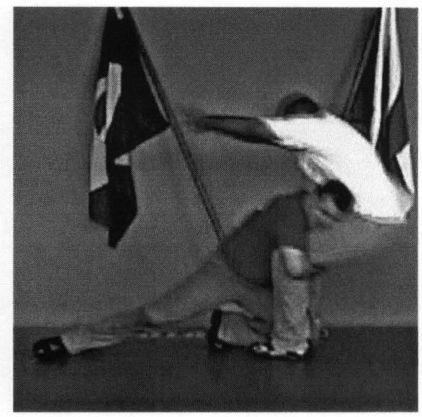
Giro de Quadril



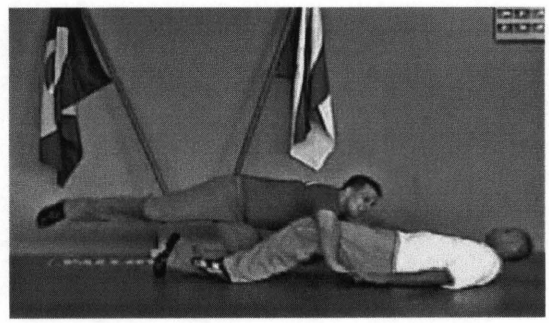
Conclui-se lançando o corpo a frente e esticando os joelhos que devem estar semi-flexionados, como em uma machadada.



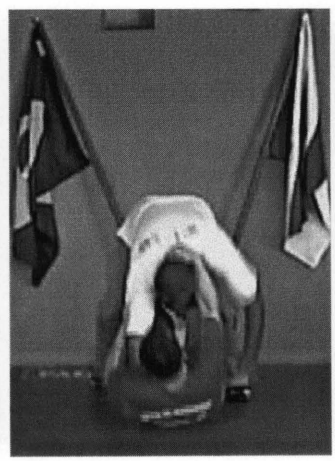
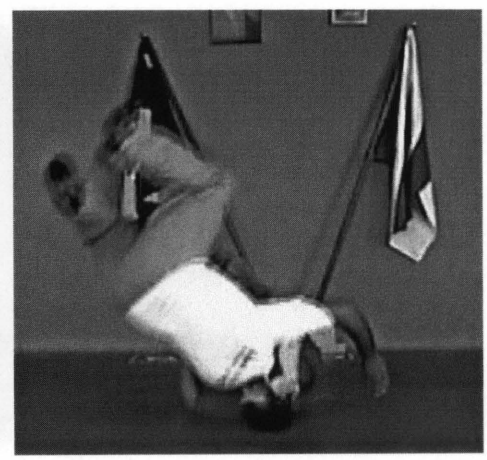
9.5 - Morote Gari (Baiana)

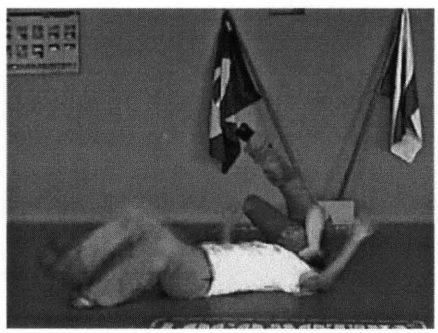
Consiste em abraçar as pernas do adversário na altura dos joelhos empurrando o corpo desde com a cabeça e o ombro.



9.6 - Tomoe Nage (Balão)

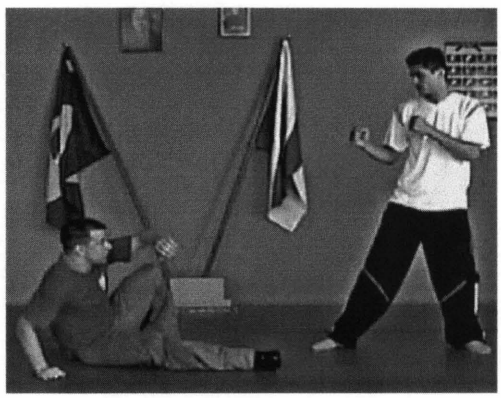
Com uma pegada mais próxima que a tradicional, encostando a sua cabeça na do adversário e curvando levemente sua coluna.



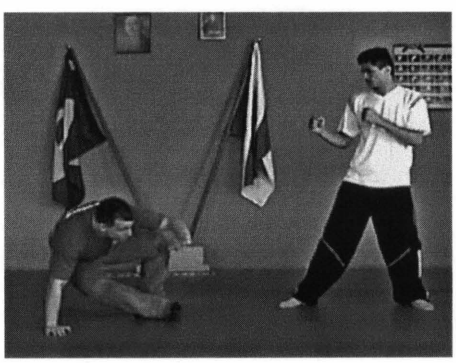
O PM faz um rolamento para trás ao mesmo tempo em que põe o pé na barriga do adversário e o impulsiona por sobre seu corpo.

10 - TECNICAS DE LUTA NO SOLO

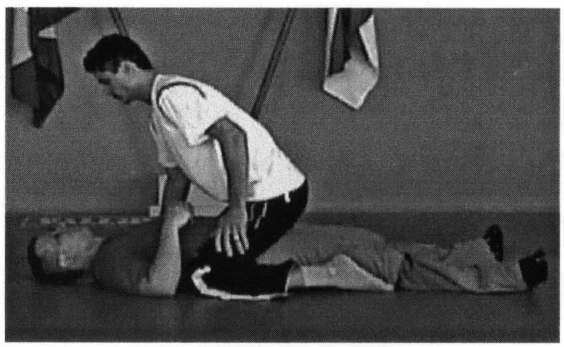
10.1 - Levantada Técnica

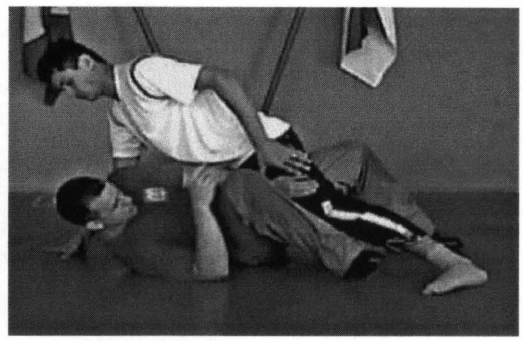


Quando você se encontra no solo e o oponente ataca, utilize seu pé atacando os joelhos dele para afastá-lo. Em seguida, com uma mão apoiada no solo e a outra protegendo o rosto, levante-se sobre a perna esticada voltando em Base de Boxe.

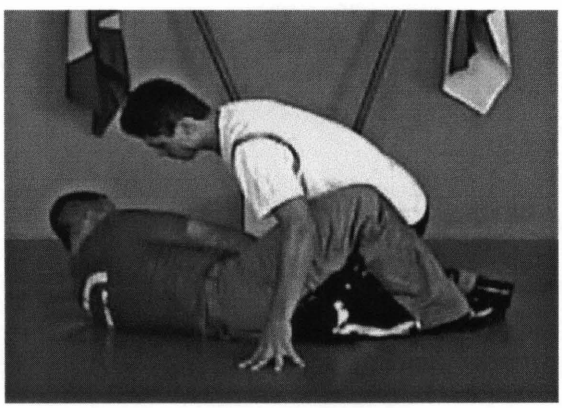


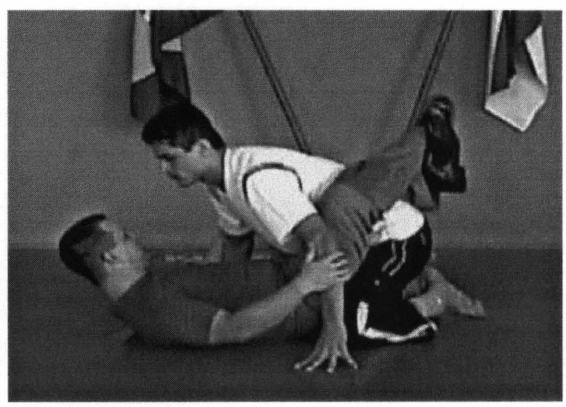
10.2 - Saída de Montada / Reposição de Guarda



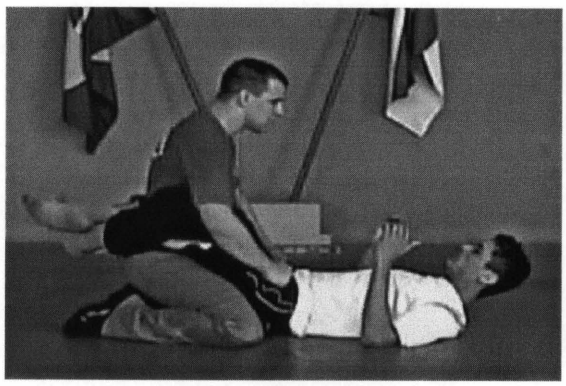


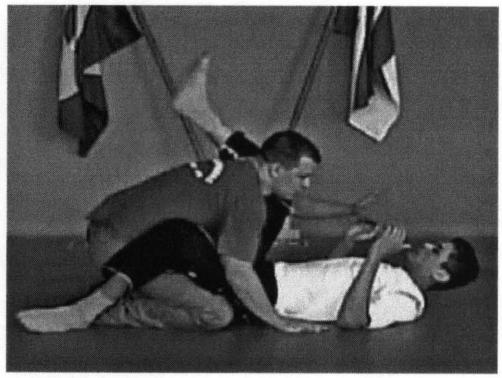
Para sair da montada e repor a guarda em primeiro lugar deve-se travar os joelhos do oponente com os cotovelos, então gira-se o quadril para um dos lados e com as duas mãos afasta-se uma das pernas dele calçando sua panturrilha. Repete-se do outro lado e cruza-se as pernas por trás.



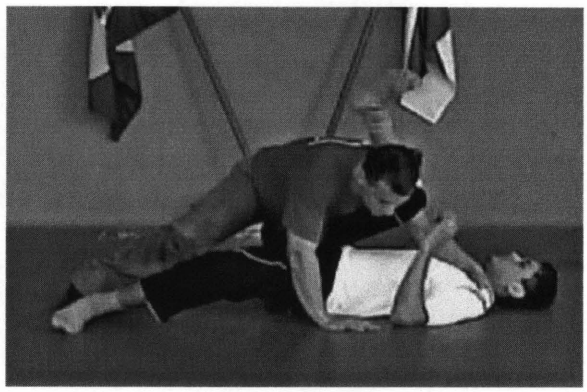


10.3 - Passagem de Guarda Simples

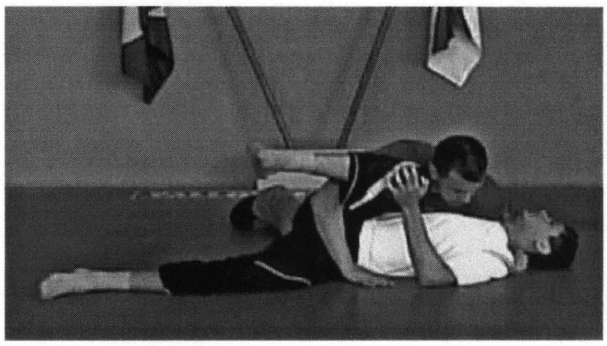




Dentro da guarda do adversário.

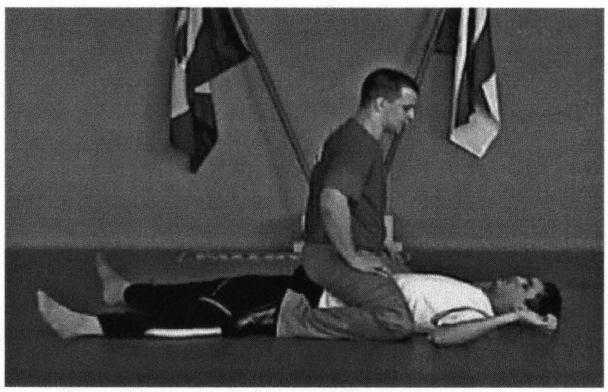


Uma das mãos entra por baixo de uma das pernas do adversário jogando-a perna e em seu ombro.

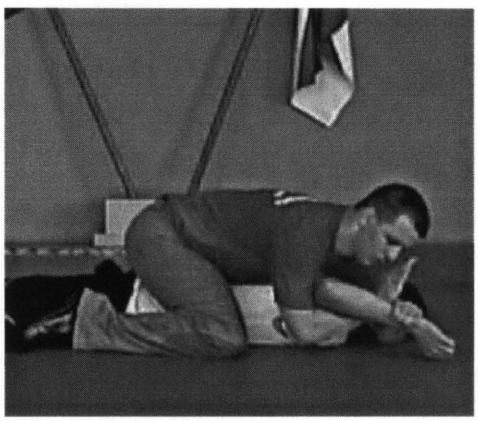


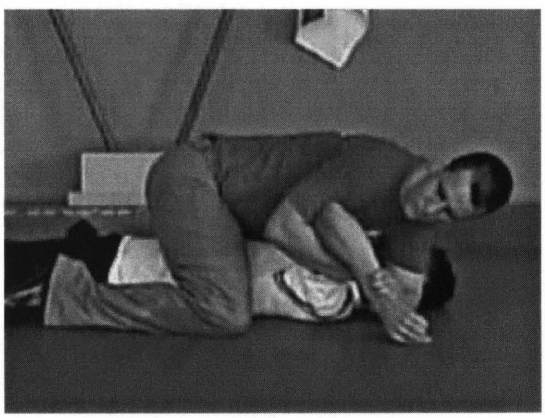
Com a mão que passou por dentro da perna alcance o ombro do oponente. Em seguida, force o peso por sobre o mesmo levando seu joelho o máximo à frente conseguindo o desvencilhamento de sua cabeça. Abrace o pescoço e termine a posição sobre o peito do mesmo com o corpo todo no chão

10.4 - Chave Americana da Posição Montada e Guarda



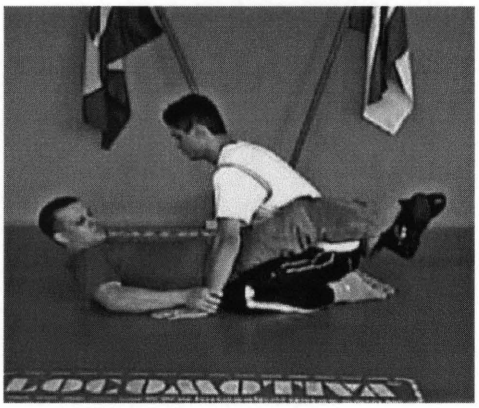
Partindo da posição montada, com seu braço esquerdo domine o braço esquerdo do adversário encostando o cotovelo próximo a orelha deste. Em seguida, por baixo do bíceps do oponente, lace seu próprio punho.





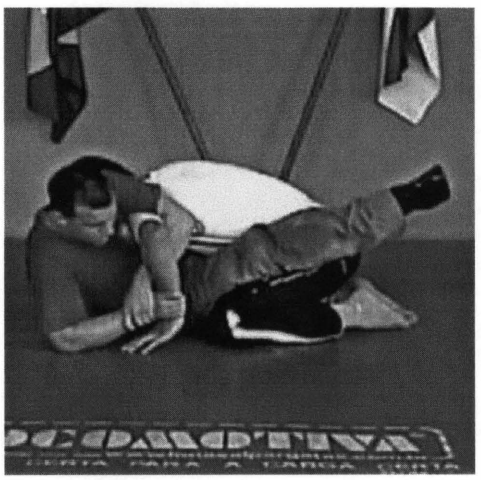
Conclua arrastando seu braço pra trás e para cima.

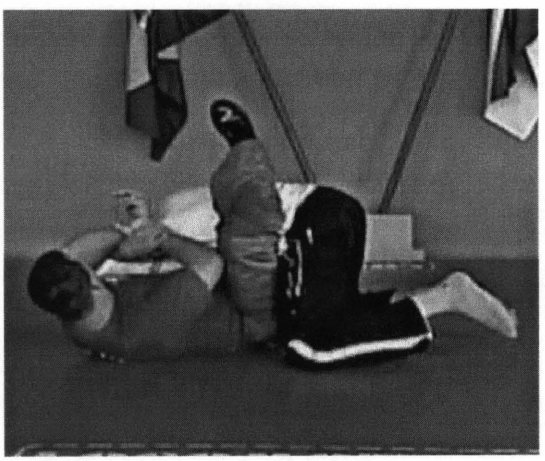
10.4.1 - Chave Americana da Posição de Guarda



Inicie na posição de Guarda Fechada com as pernas entrelaçadas na cintura do oponente e uma das mãos dominada.

Então abra a guarda e apóie o pé contrario da mão dominada no solo subindo e laçando seu próprio pulso por trás do bíceps do adversário.

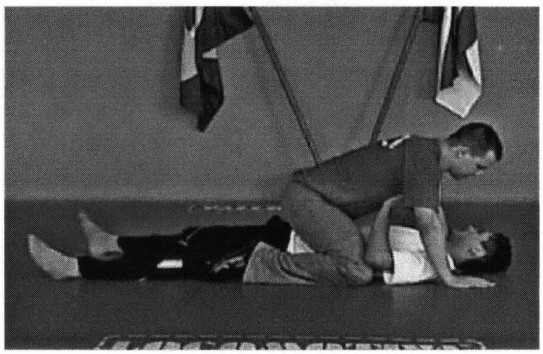




A conclusão se dá saindo o seu quadril 90° em relação ao adversário, levando a mão deste até a nuca e apoiando sua perna por sobre ele.

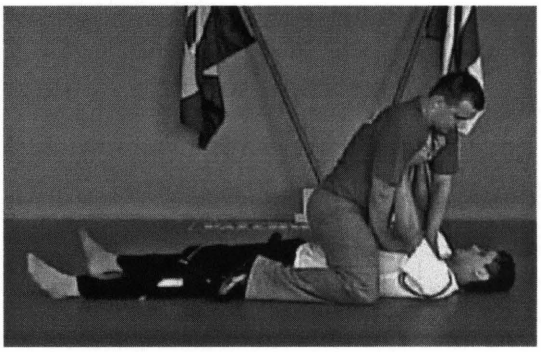
10.5 Armlock

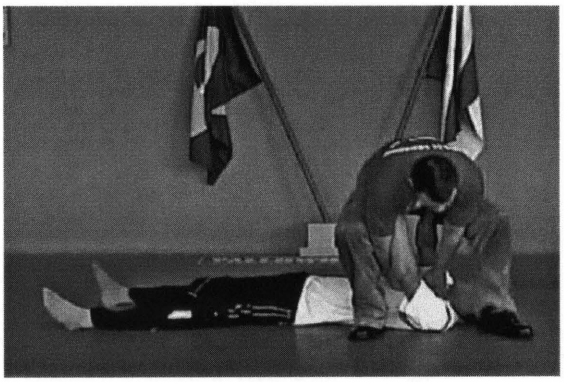
10.5.1 Armalock da Posição Montada



Inicia-se na posição montada quando seu adversário começa a se debater e empurrar você para tira-lo de cima dele.

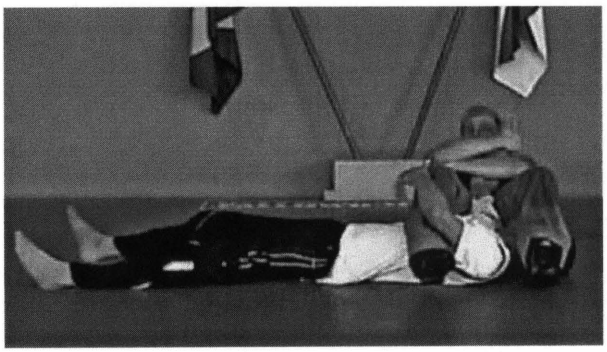
Aproveite os braços esticados e envolva-os um por cima e outro por baixo. O que vai por cima determina o lado em que vai ser aplicado o golpe.



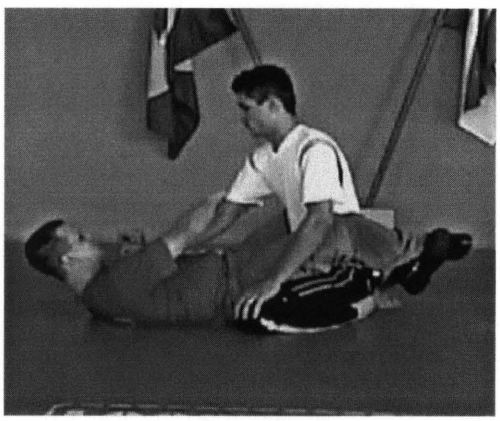


Levante-se sem tirar as mãos do peito do mesmo e passe a perna do lado que escolher para aplicar o golpe por sobre a cabeça do oponente.

Para concluir, basta deitar suavemente para trás e abraçar o braço escolhido com seus dois braços, em seguida, apenas eleve seu quadril.

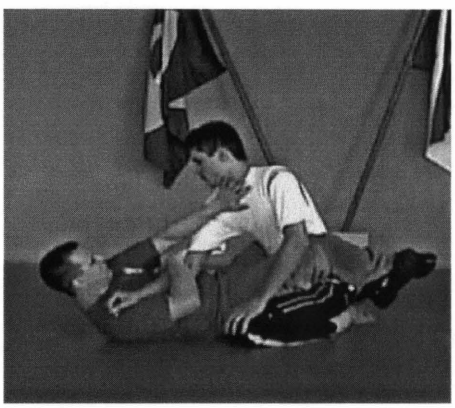


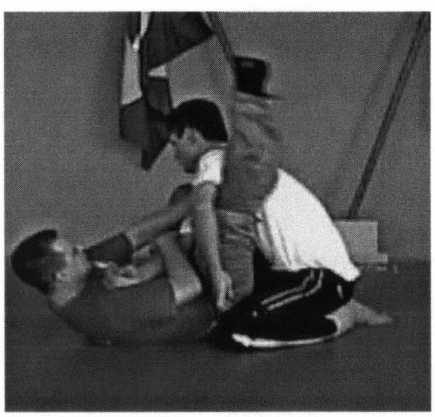
10.5.2 - ArmLock da Guarda



De dentro da guarda fechada domine o braço direito do adversário com o seu braço direito.

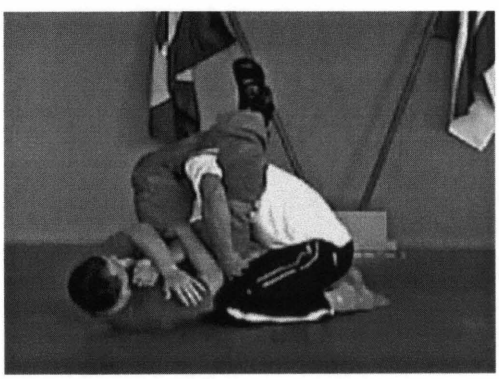
Apóie a outra mão no peito do oponente e saia o quadril em direção ao braço dominado.



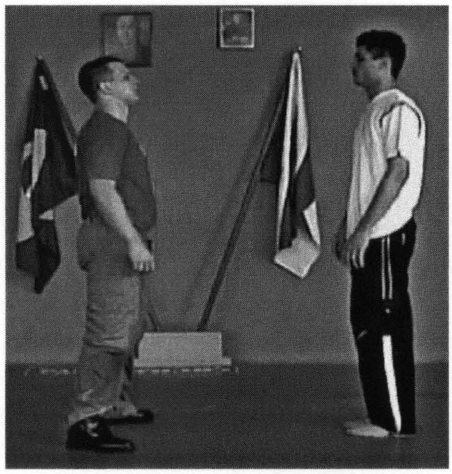


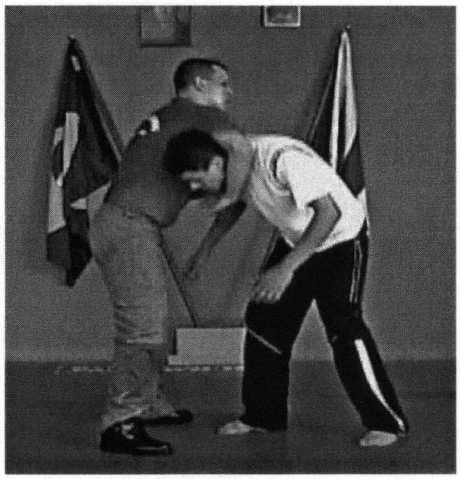
Com a perna inversa force a axila do mesmo inclinando o para frente e levando seu próprio corpo a um ângulo de 90º em relação a ele.

Finalize laçando a cabeça do oponente com sua outra perna abraçando o braço deste e esticando seu próprio quadril.

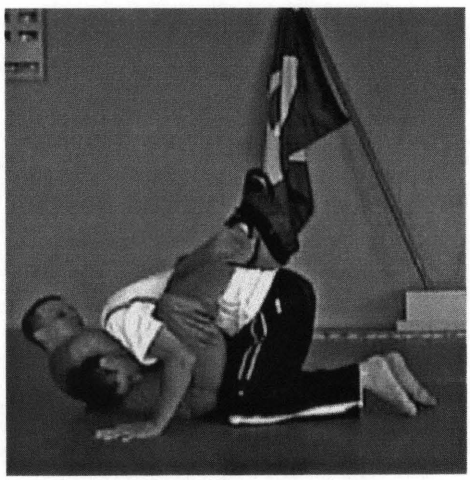


10.6 - Guilhotina em Pé e Guarda



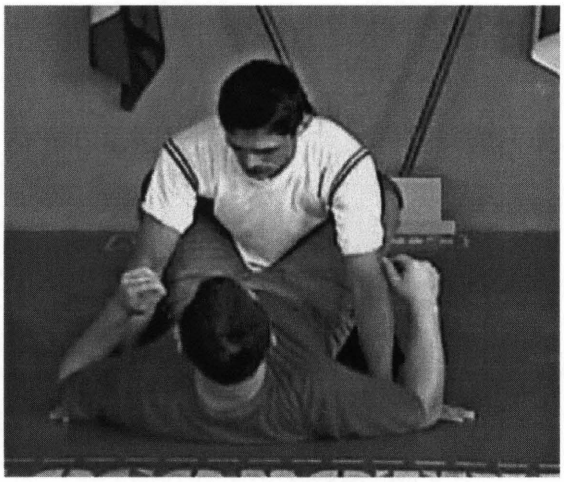


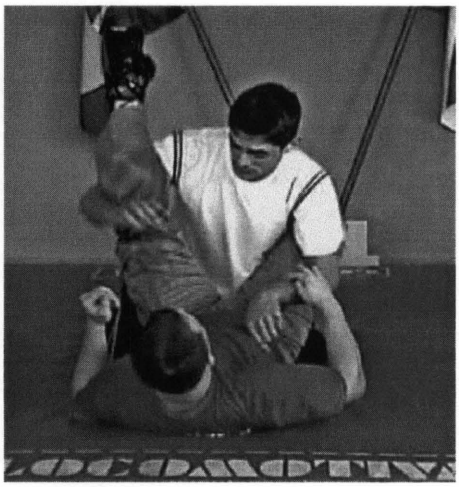
A guilhotina consiste em laçar a cabeça do oponente com as duas mãos apertando o golpe com uma pegada de pulso.



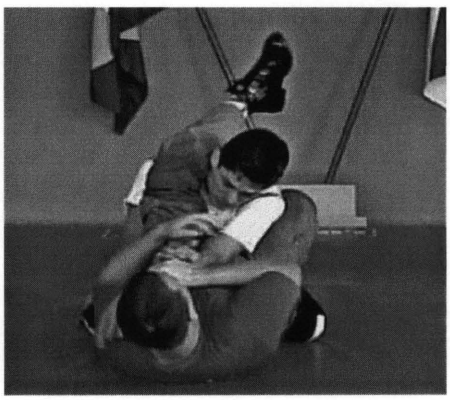
Pode-se concluir em pé simplesmente curvando-se a coluna cervical ou levar para o solo fechando a guarda e esticando e entrelaçando então as pernas.

10.7 - Triangulo

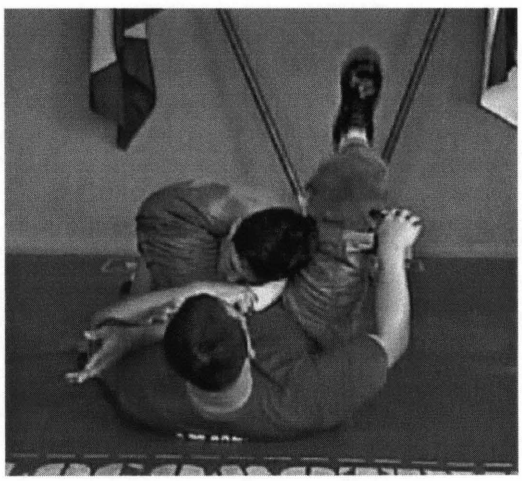




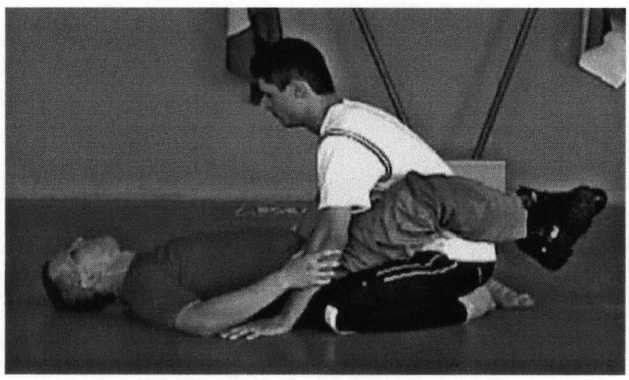
Quando o adversário tenta passar sua guarda você eleva seu quadril e sobe a dobra de sua perna até o pescoço do mesmo. Ao mesmo tempo você puxa o braço inverso cruzado em seu peito.

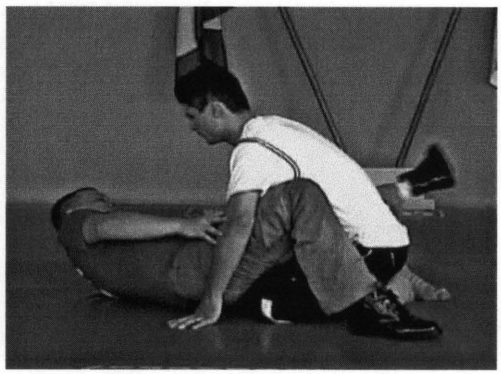


Sua outra perna sobre e encontra-se com o pé que está sobre o adversário fechando um triangulo em seu pescoço. Use a mão para ajustar o golpe puxando seu pé e, em seguida, a cabeça do oponente.

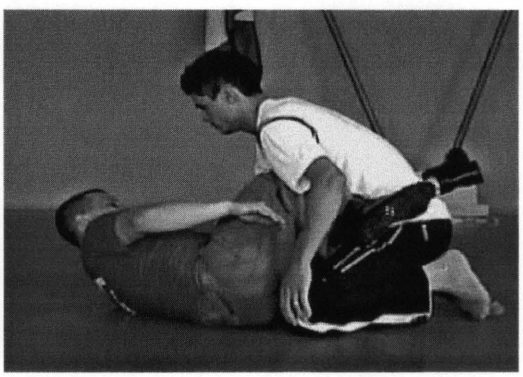


10.8 - Raspagem Básica

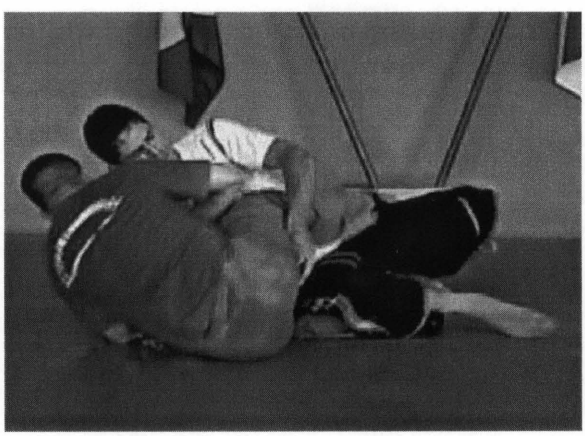


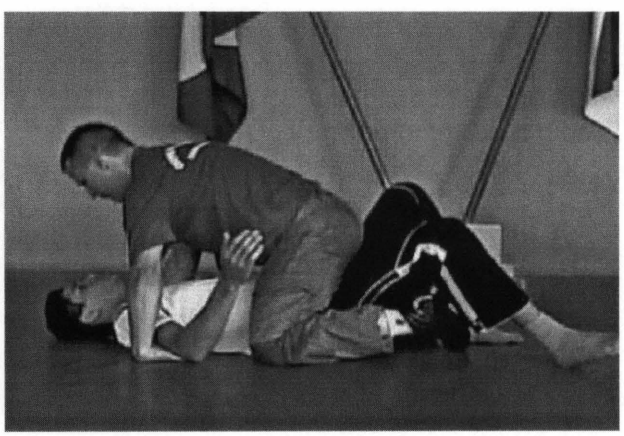


Trata-se de inverter a posição quando você se encontra lutando na guarda e quer subir. Simplesmente abre-se a guarda, foge-se o quadril e entra-se o joelho do mesmo lado na barriga do oponente.



Então faz-se um movimento como o da tesoura, com as pernas chutando uma e puxando a outra ao mesmo tempo que se domina o braço do oponente no lado onde ele cai.Conclua montado.

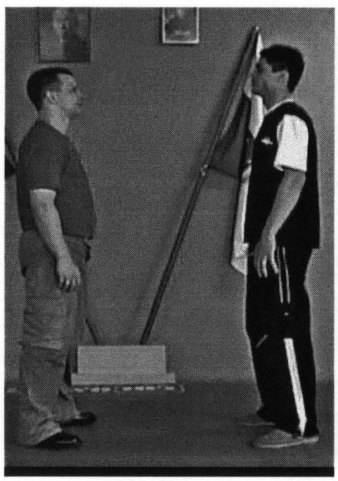


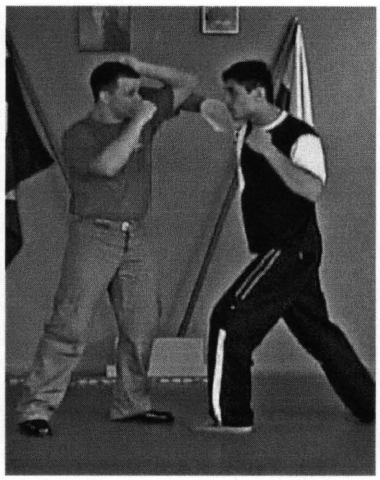


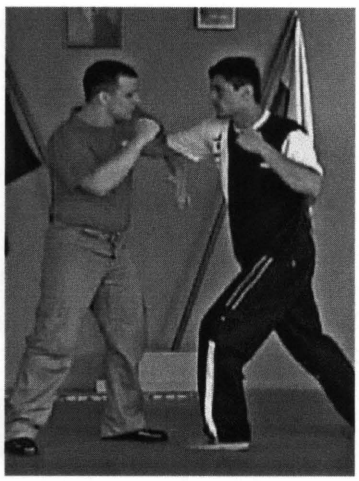
11 - DEFESA POLICIAL DESARMADO

11.1 -Defesa Contra Socos

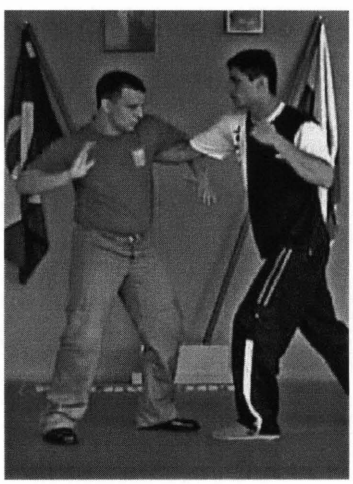
11.1.1 – Terminando em Chave de Braço



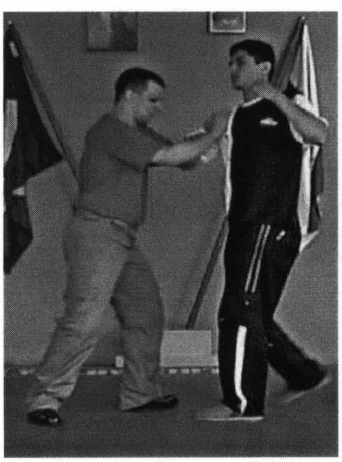


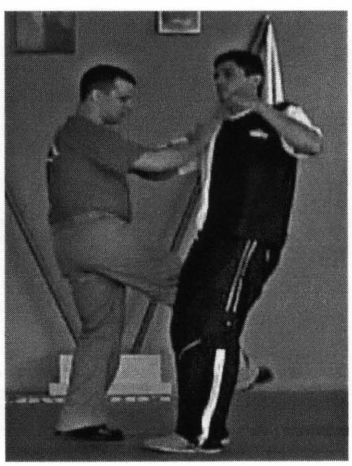


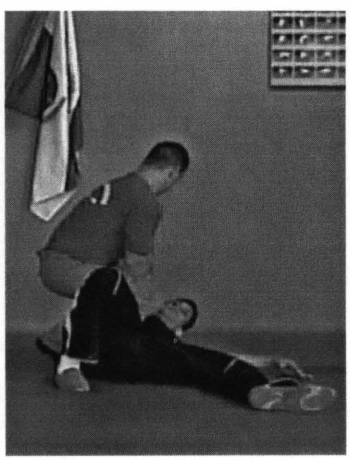
Inicie com um bloqueio simples de braço. Em seguida, com o mesmo braço que bloqueou, lace o braço do adversário batendo com a mão que sobra em seu ombro e fechando uma chave.



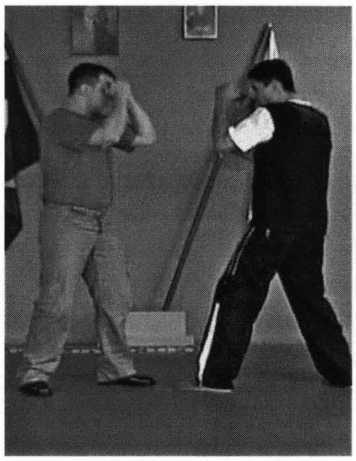
Avance a perna de dentro e aplique um leve O Soto Gari, levando o adversário ao solo. Posicione seus joelhos sobre o mesmo e conclua apertando a chave de braço.



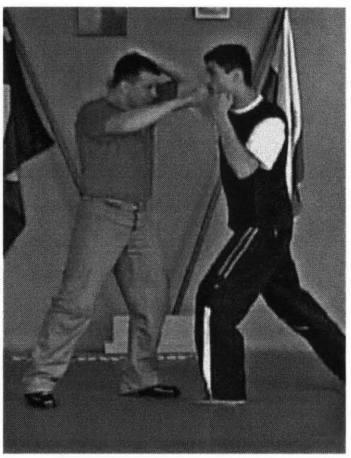




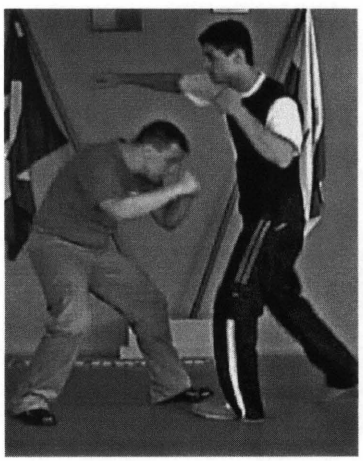
11.1.2 – Bloqueio e Contra-Golpe

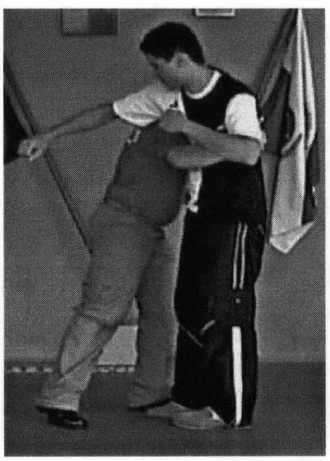


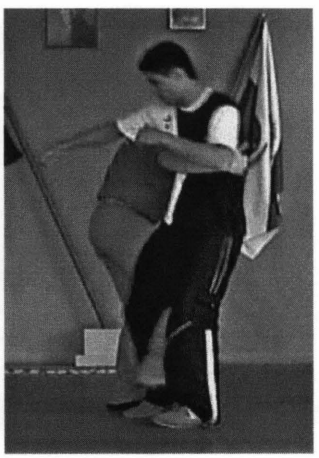
Esta técnica é muito simples. Consiste de um bloqueio simples acompanhado de um passo a frente ao mesmo tempo em que se golpeia o queixo do adversário com um direto de esquerda.



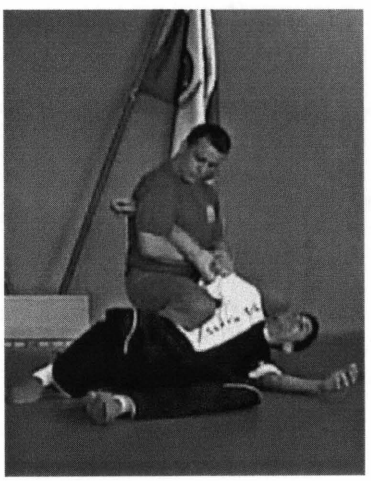
11.1.3 – Esquiva e Queda







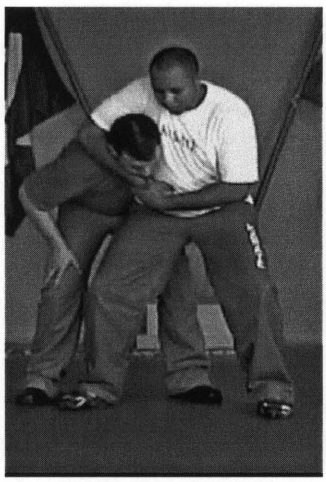
Após efetuar uma esquiva entre no raio de ação de seu adversário e abrace sua cintura.

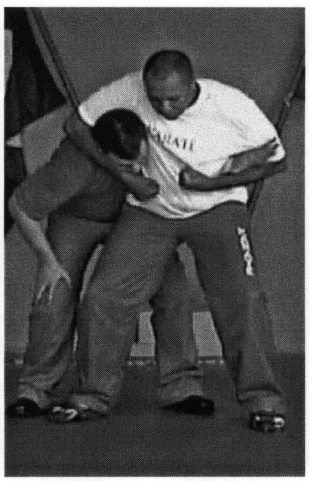


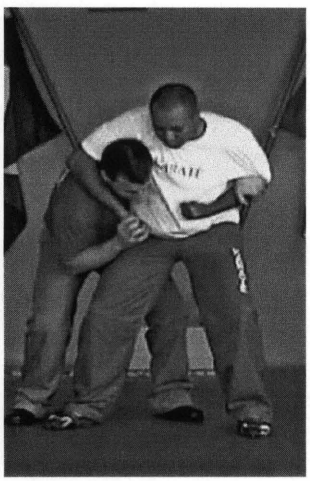
Desta posição aplique um O Soto Gari, levando o adversário ao solo e posicionando seus joelhos sobre ele. Pode-se concluir em chave ou soco.

11.2. - Saída de Gravata

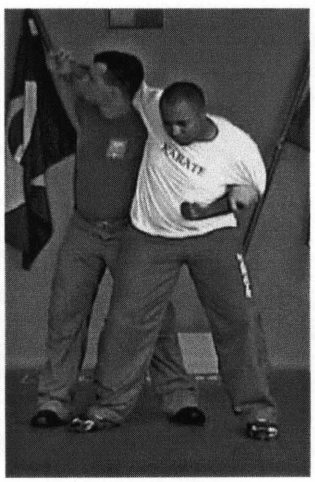
11.2.1 - Defendendo Soco



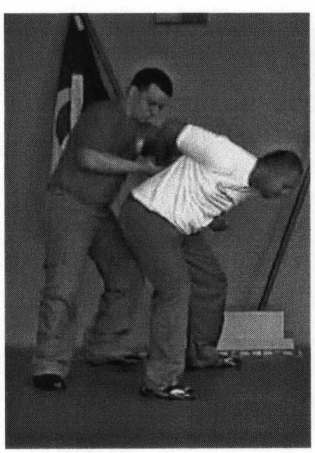


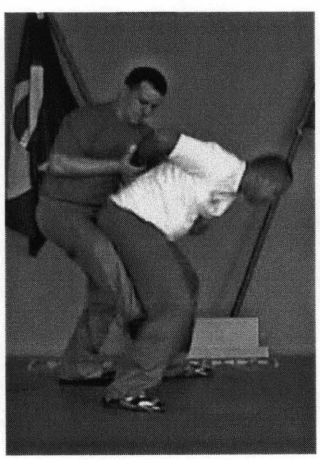


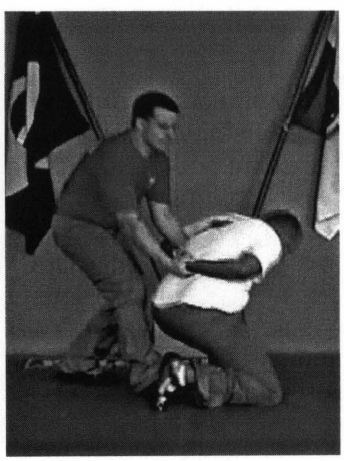
Em uma gravata em que o oponente tenta socar seu rosto espere ele afastar a mão para socar e então bloqueie o braço do mesmo com sua mão, ao mesmo tempo, gire o pulso que segura seu pescoço afrouxando o golpe e, sem largar o pulso, dê um passo atrás, ficando em pé.



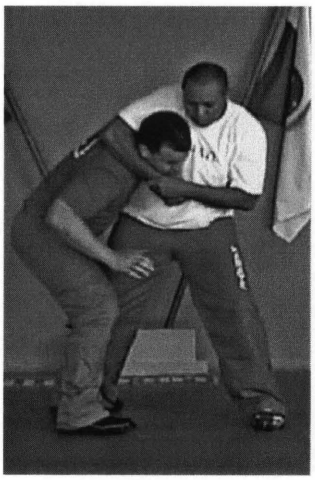
Retire sua cabeça de debaixo do braço do adversário e leve o braço que te dominava até o centro das costas deste. Então, aplique um pisão por trás na dobra interna da perna do adversário fazendo com que ele caia de joelhos. A posição em que ele agora se encontra permite algemamento ou imobilização.



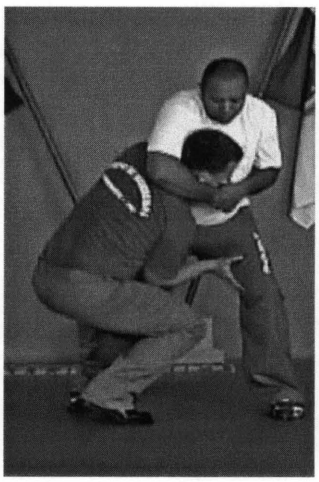




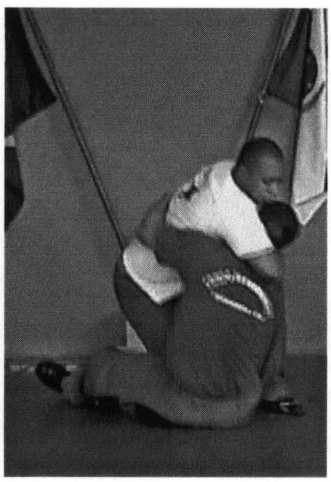
11.2.2 - Girando por Baixo



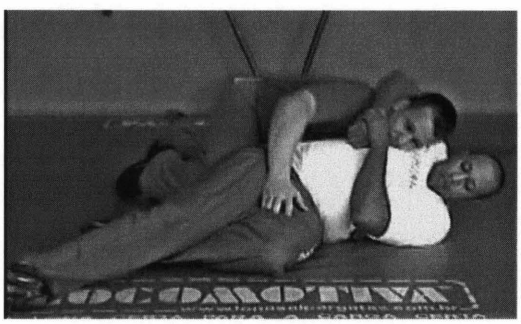
Se o adversário pretende apenas apertar a gravata e é muito forte.



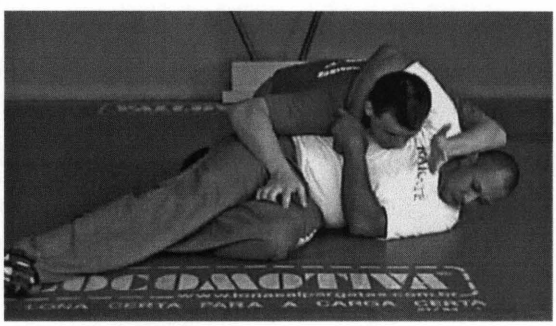
Apóie sua mão na coxa do mesmo e sente-se fazendo um giro sob seu corpo.



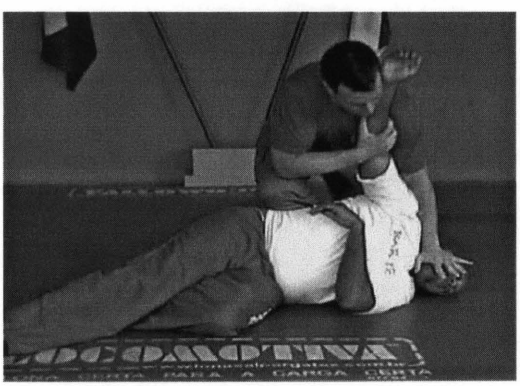
A força centrifuga causada fará com que seu adversário caia em frente a você.



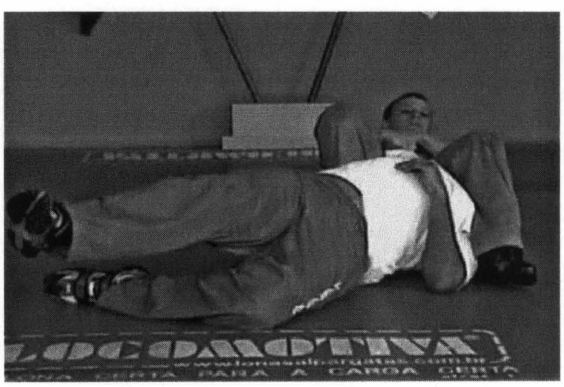
Se ele não soltar a gravata posicione-se sobre os quatro apoios.



Com o braço force a cabeça do mesmo para baixo soltando a gravata.

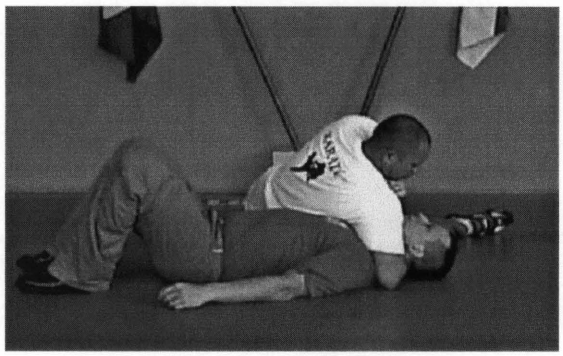


Sem retirar a mão do rosto do mesmo domine seu braço e ajoelhe sobre o mesmo.

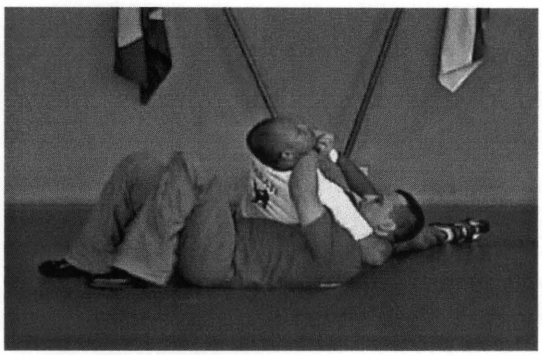


Conclua em armlock.

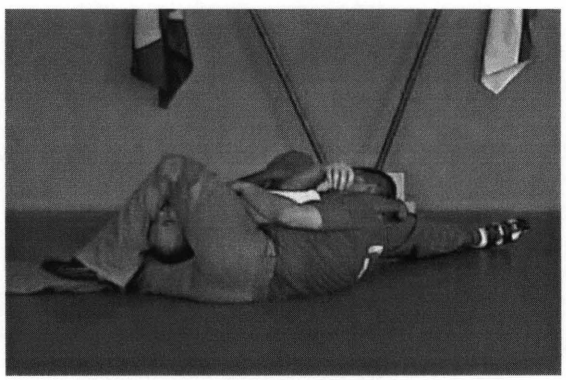
11.2.3 - Gravata no Chão



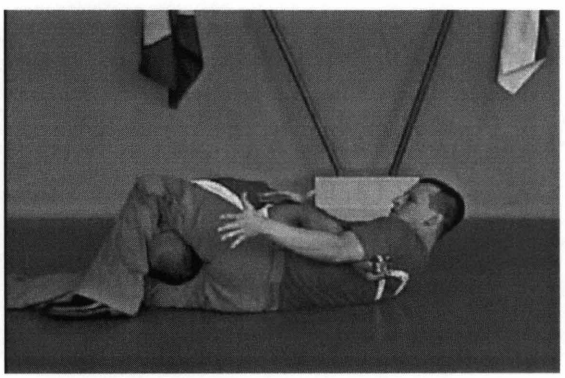
Quando o adversário aperta uma gravata no solo estando por cima.



Junte seus dois braços na altura do pescoço do mesmo, empurre-o o máximo que conseguir ao mesmo tempo em que afasta seu próprio quadril.

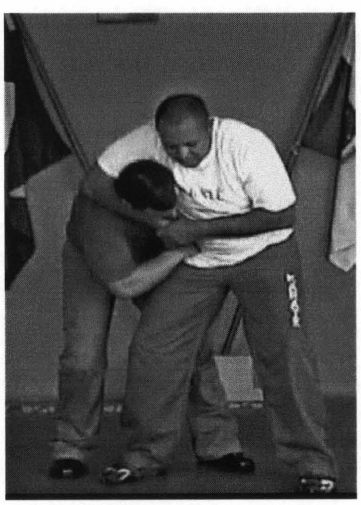


Passe sua perna sobre a cabeça dele.

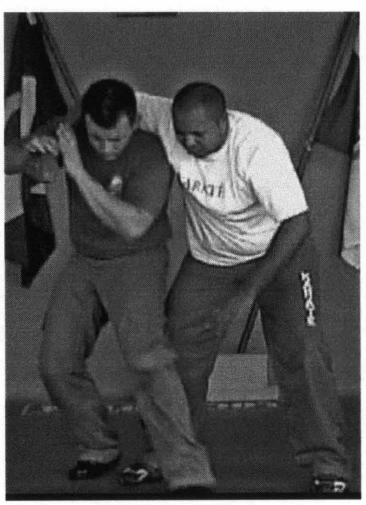


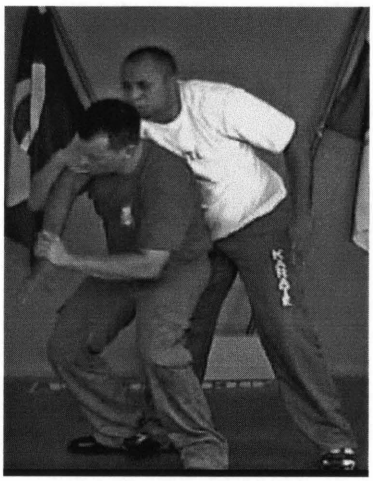
Feche um triangulo e conclua com uma chave com o braço dele sobre sua axila.

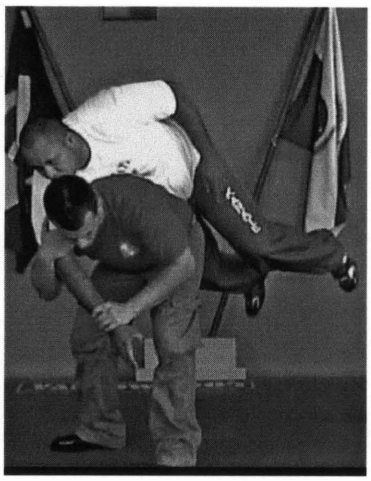
11.2.4 - Soco no Rim e Ippon Seoi Nague

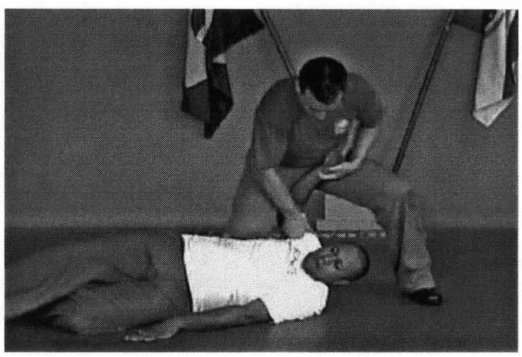


Uma outra técnica de saída de gravata lateral consiste em aplicar dois socos no rim do adversário fazendo com que ele afrouxe a gravata.



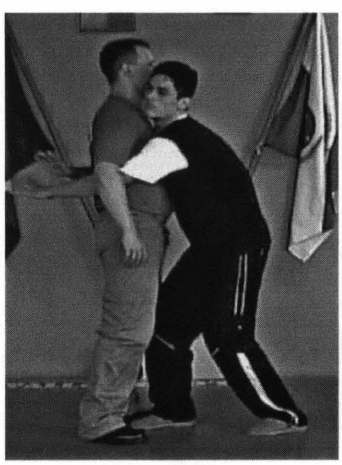


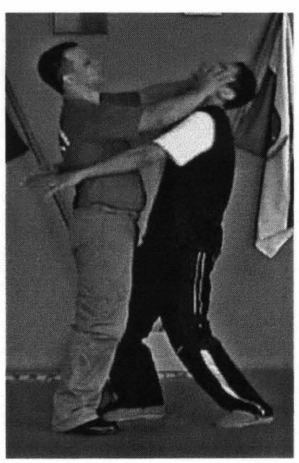




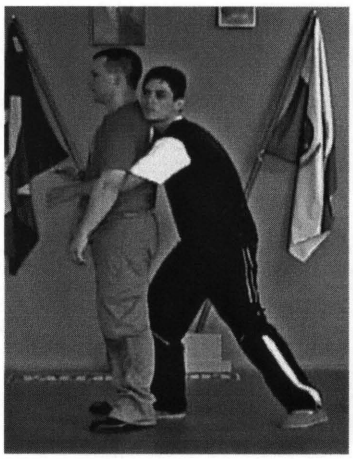
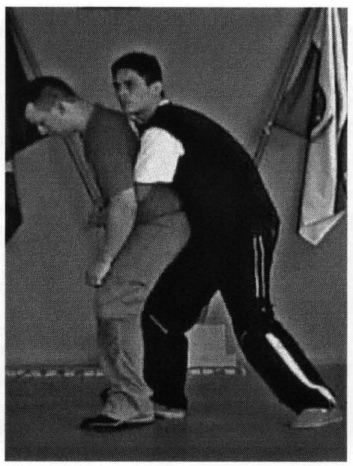
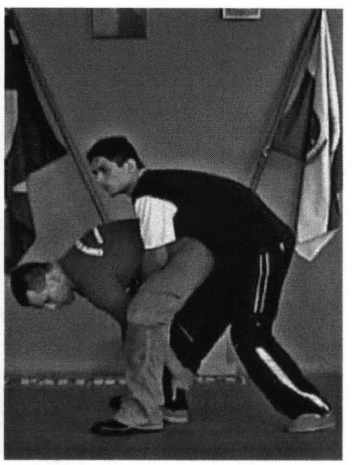
11.3 - Agarramentos:
11.3.1 - Pela Frente por Baixo dos Braços

Essa técnica consiste em utilizar as mão livres e atacar um dos pontos de pressão do rosto do adversário. No exemplo, atacam-se os olhos do oponente.

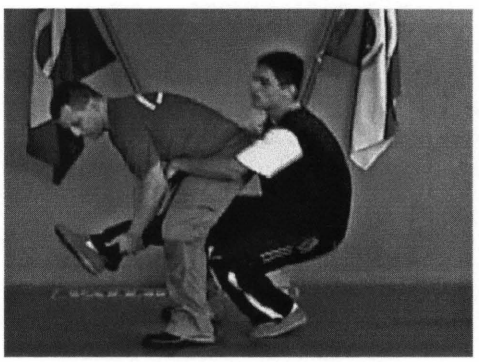




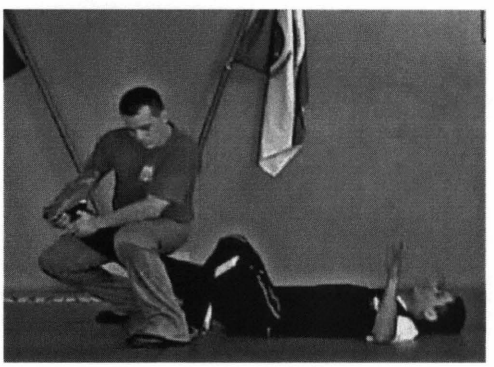
11.3.2 - Pelas costas, por Baixo dos Braços

Esta técnica consiste em cair em base de defesa pessoal e alcançar entre suas pernas o calcanhar do adversário aplicando-lhe uma queda.

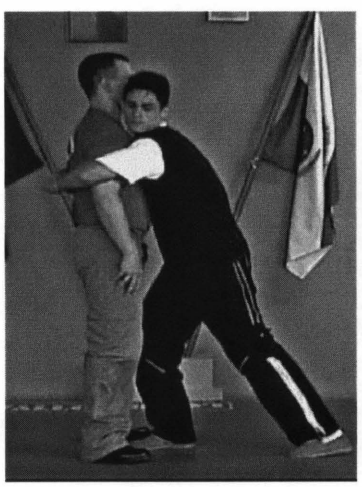
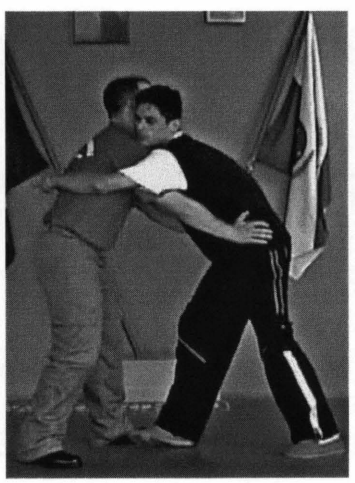
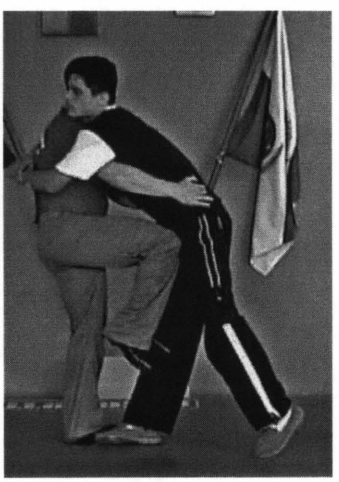


Conclua sentando sobre o joelho do mesmo.

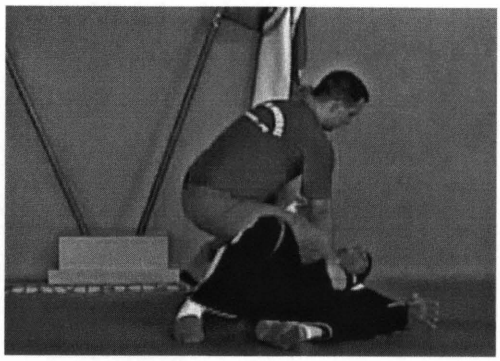


11.3.3 - Pela Frente, por Cima do Braços

Proceda apoiando suas mãos na altura dos quadris do adversário e, com os braços esticados, afastando seu corpo para trás. Entre então uma joelhada.

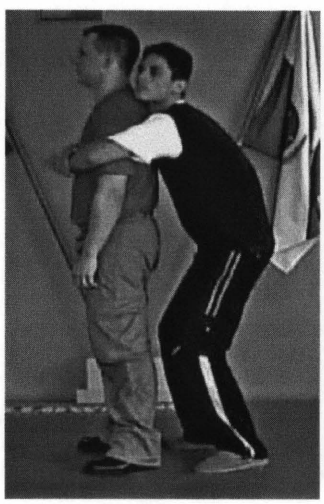




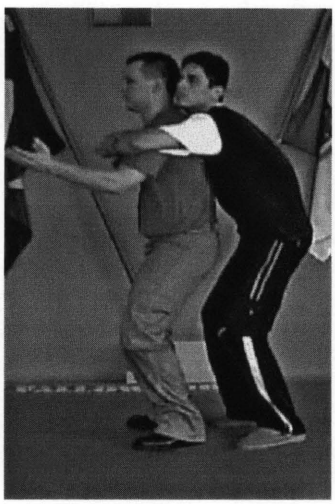
Evolua-a para um O Soto Gari.

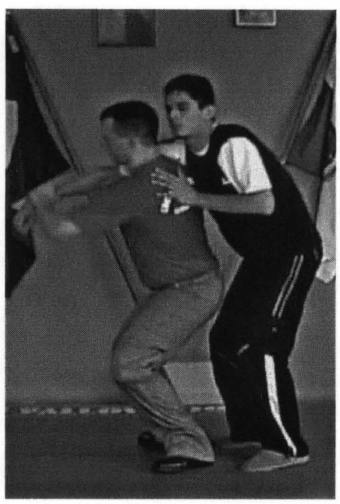


E leve o adversário ao solo,
mantendo o domínio sobre ele.

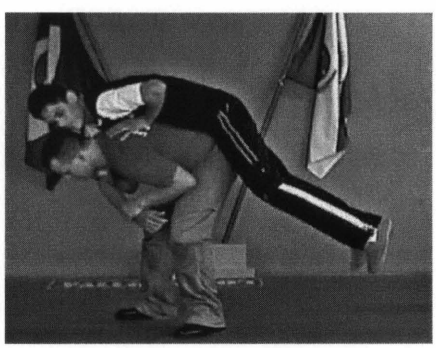
11.3.4 - Pelas Costas, por Cima dos Braços

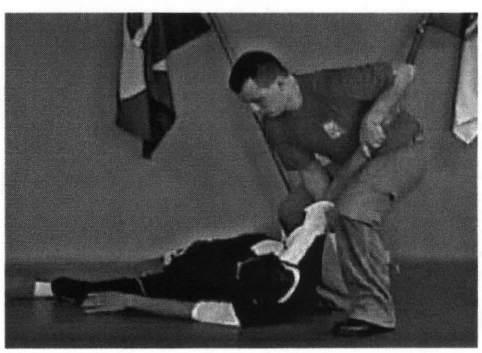




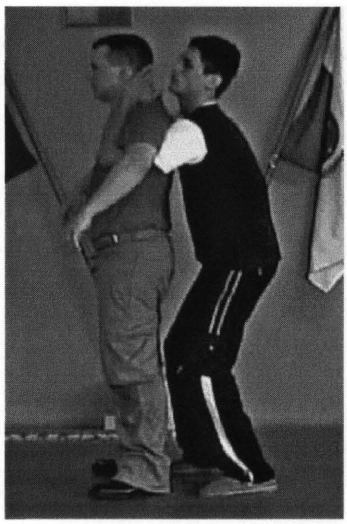
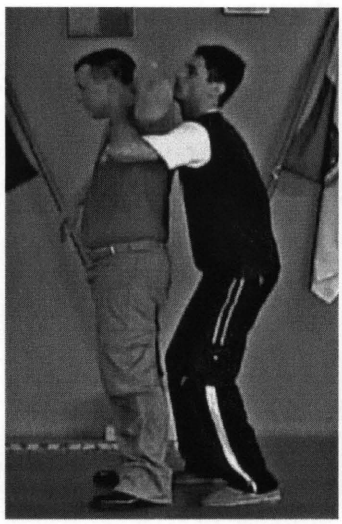
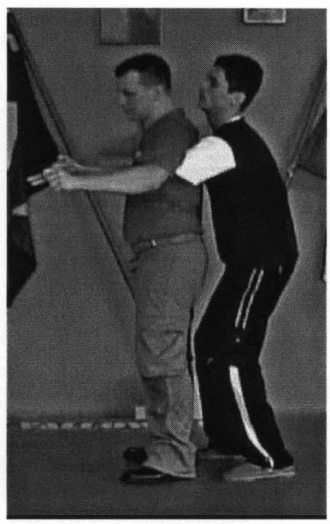


Esta técnica consiste abaixar o seu centro de gravidade caindo em base de defesa policial ao mesmo tempo em que levanta seus dois braços afrouxando a pegada do oponente. Em seguida dominam-se os braços deste e aplica-se um Ippon Seoi Nague, levando-o ao solo e mantendo o domínio.

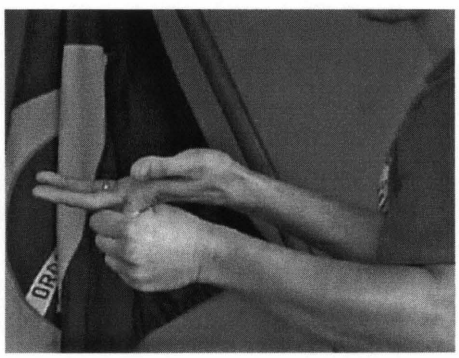




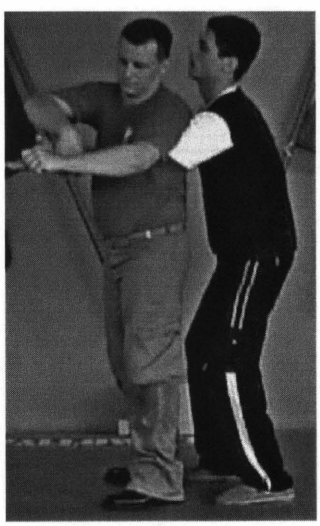
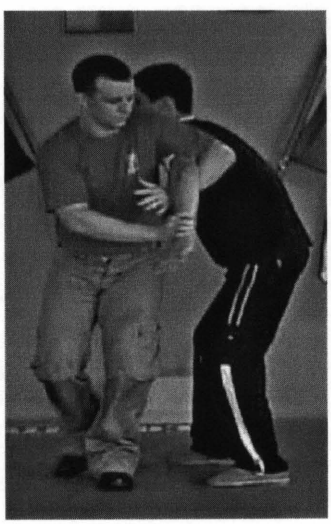
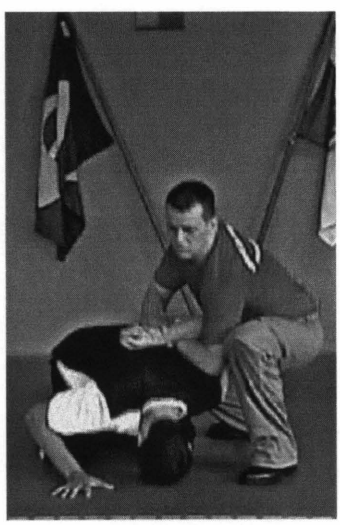
11.3.5 - Double Nelson

Nesta posição as duas mãos do oponente encontram-se entrelaçadas na sua nunca. Avance com qualquer das mãos sobre um dos dedos do oponente e torça-o. Veja no detalhe:

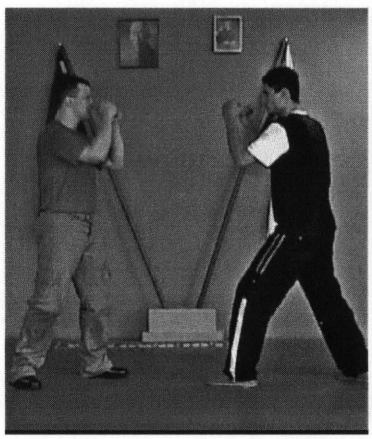
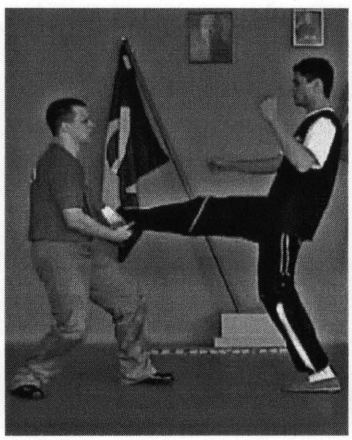
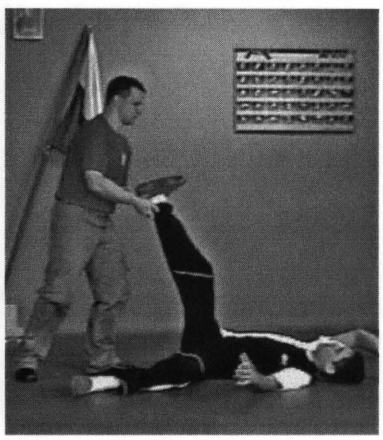


Então segure o pulso dele com seu outro braço e faça um giro de 270º ao mesmo tempo em que solta o dedo e abraça seu próprio pulso. Force a chave até solo.

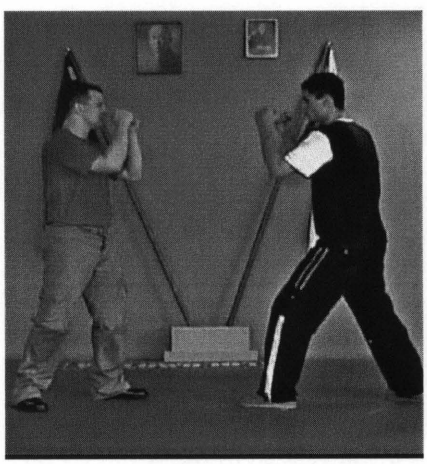
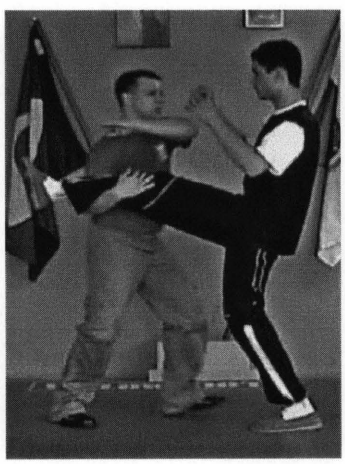
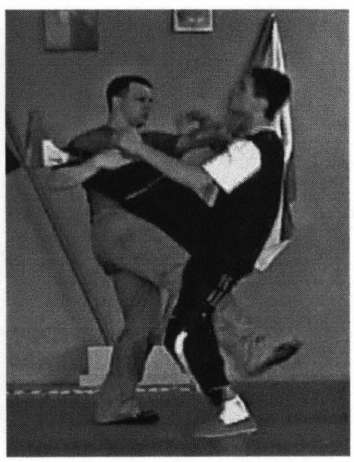
11.4 - Chutes

11.4.1 - Frontal com Queda

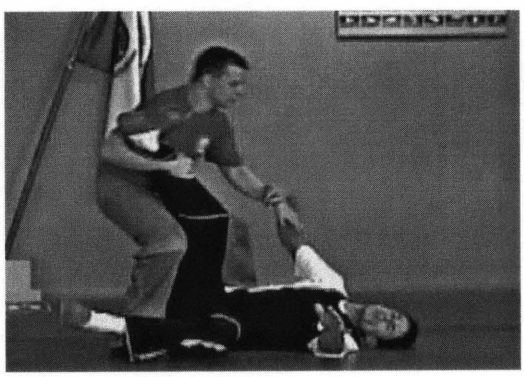




Nesta posição, quando o adversário desfere o chute frontal, você simplesmente dá uma passo atrás, cai em base de defesa policial e aguarda com suas mão uma sobre a outra. Quando o calcanhar dele repousar sobre suas mãos, de dois passos a frente erguendo as mãos e levando-o ao solo

11.4.2 - Frontal com Queda e Cutelada

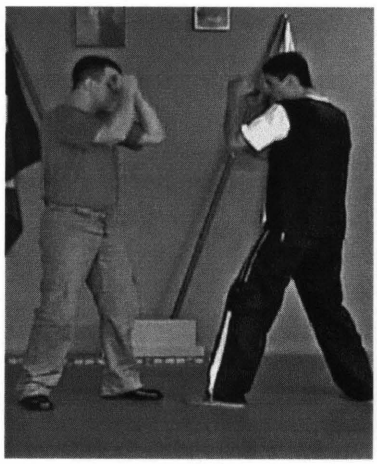




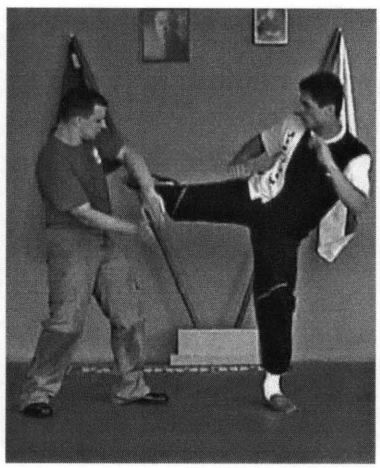
Desvie-se do chute dando um passo lateral e deixando seu braço em gancho para que a perna do oponente desça sobre o mesmo.

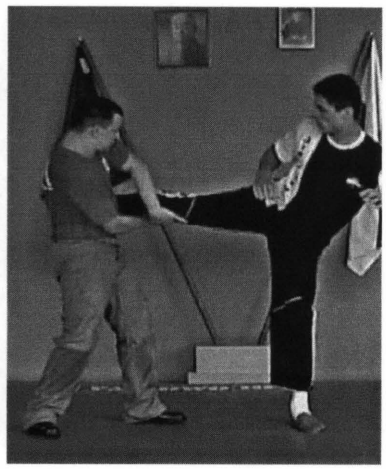


Então entre no raio do oponente ao mesmo tempo soltando uma cutelada e calçando sua perna que se encontra no solo levando-o ao chão.

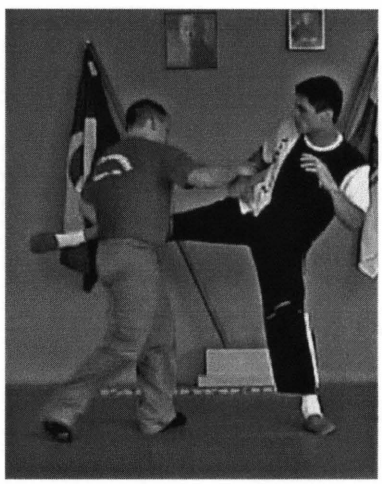
11.4.3 - Lateral com Bloqueio e Queda



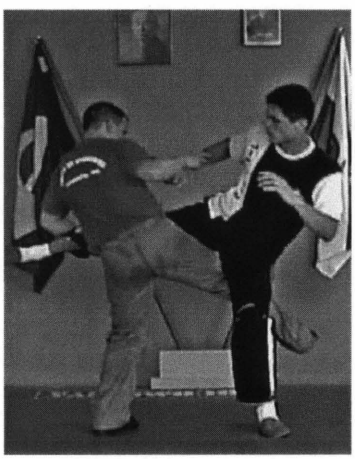


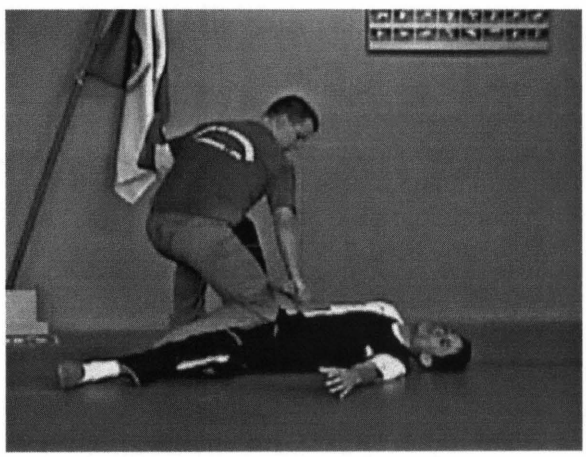


O bloqueio do chute lateral é feito descendo as duas mãos em semi-circulo até a altura de nosso ventre. Após o bloqueio, a mão de fora gira sobre a perna abraçando-a e deixando o outro braço livre para avançar sobre o adversário.



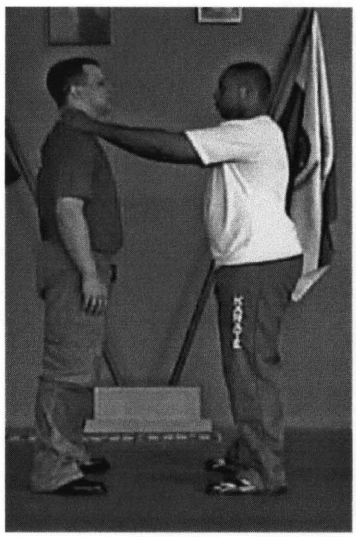
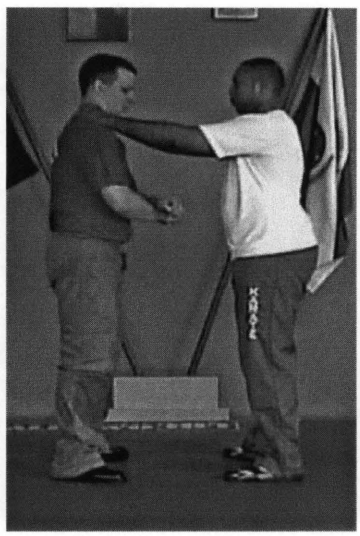
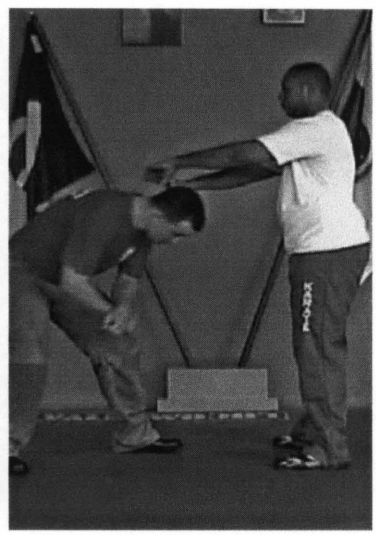
O passo seguinte é entrar no raio de ação do mesmo calçando sua perna e levando-o ao solo. No exemplo esta técnica é concluída ajoelhando-se sobre os genitais do adversário.



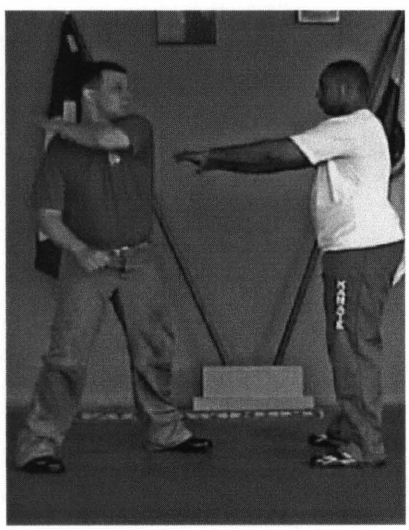
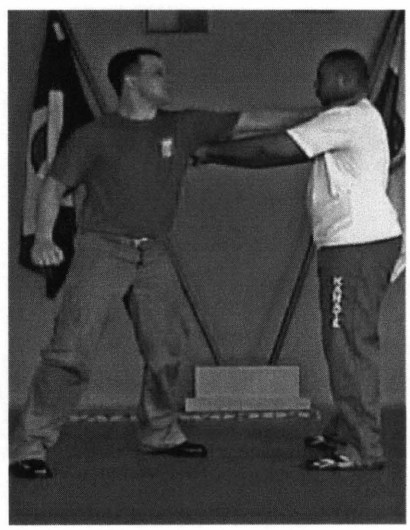


11.5 - Estrangulamentos

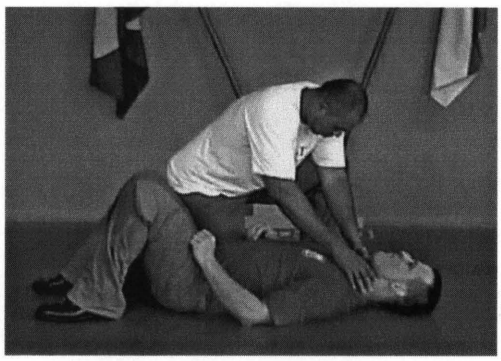
11.5.1 - Frontal Básico em Pé

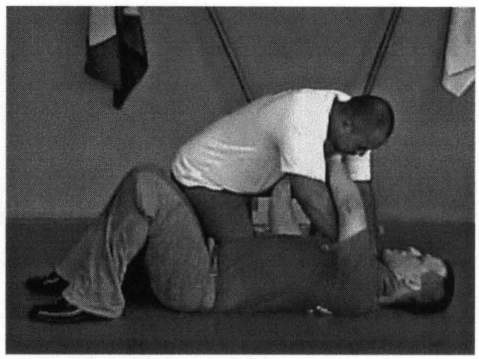




Quando o oponente avança sobre seu pescoço tentando estrangulá-lo em pé, simplesmente encoste seu queixo no peito e incline-se para frente ao mesmo tempo em que recua sua perna direita. Observe que os braços mantêm-se cruzados a frente do corpo para evitar uma possível joelhada. Conclua a técnica com uma cutelada.

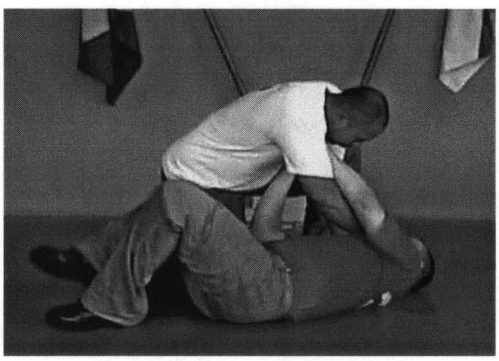



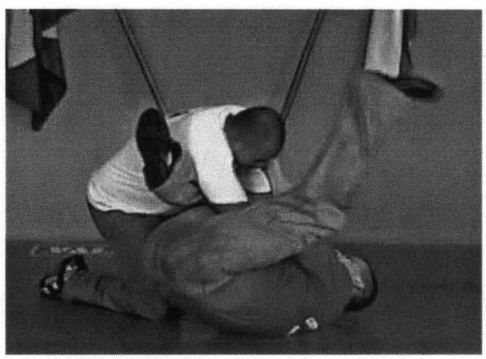
11.5.2 - Defesa de Estrangulamento Frontal Básico no Solo



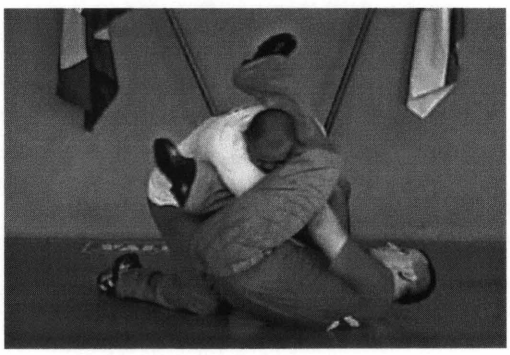


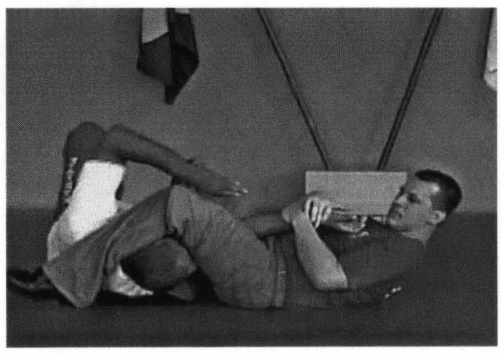
Quando o adversário tenta estrangula-lo no solo empurre seu peito tendo o cuidado de manter uma mão por cima e outra por baixo dos braços do adversário.



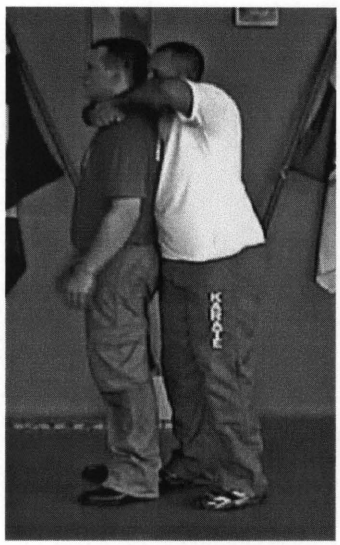
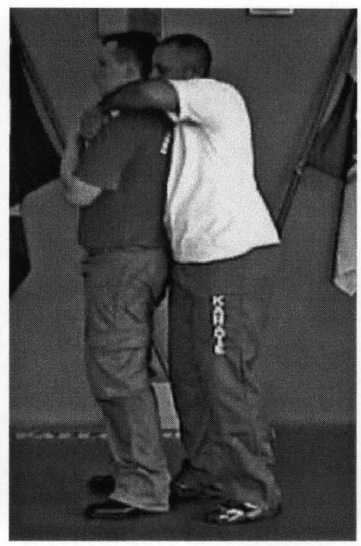
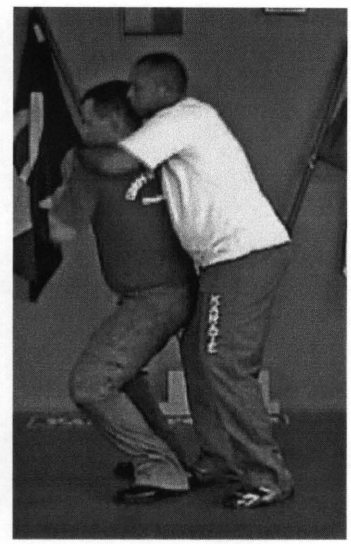


Em seguida movimente seu quadril para fora e então entre o joelho interno na barriga do adversário ao mesmo tempo que passa sua outra perna sobre a cabeça do mesmo. Force então suas pernas para fora e conclua em armlock.

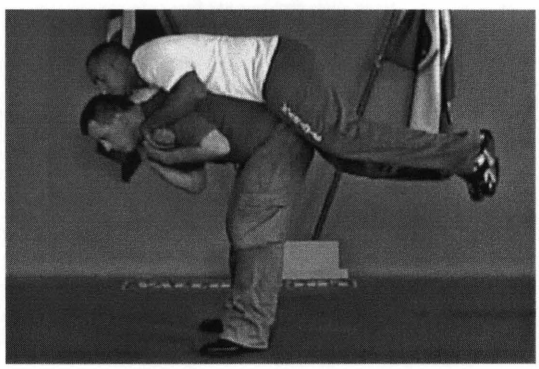
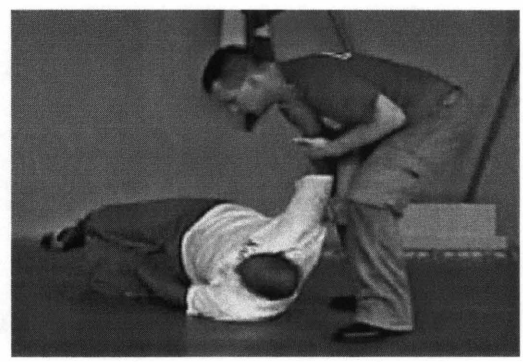




11.5.3 - Defesa de Estrangulamento Por trás com Ippon Seoi Nage

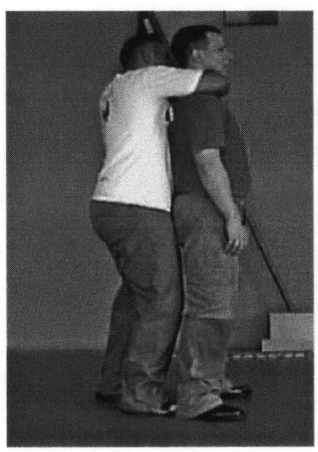
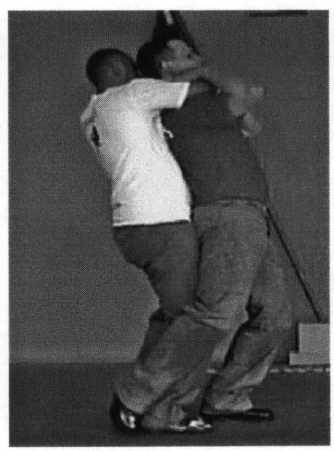
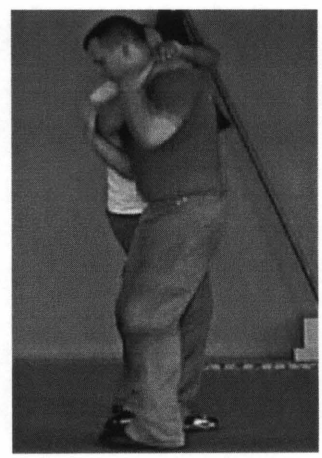




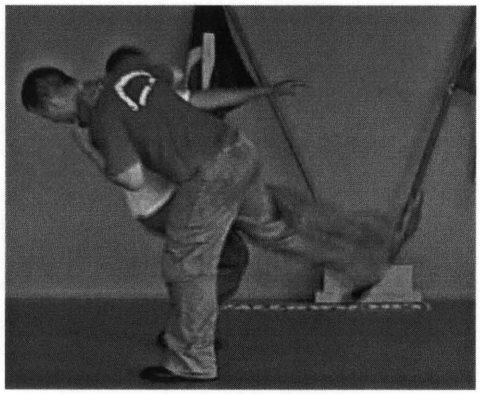
Entre suas duas mãos em gancho por cima do braço que envolve seu pescoço. Então puxe este braço para baixo aliviando a gravata. A seqüência a seguir é a mesma para qualquer golpe que envolva o Ippon Seoi Nage.

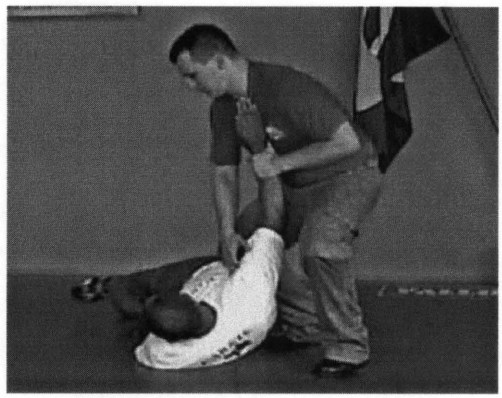



11.5.4 - Defesa de Estrangulamento por Trás com O Soto Gari

Neste ataque o adversário puxa seu corpo para trás impedindo o Ippon Seoi Nage. Domine seu braço como na técnica anterior e então calce a perna do mesmo com sua perna de fora.

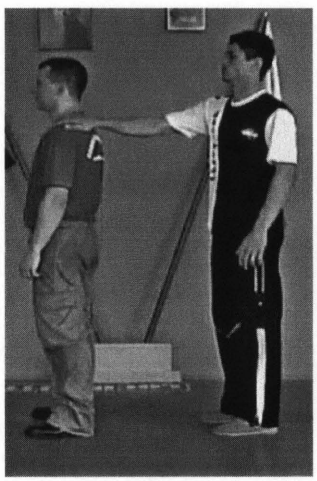


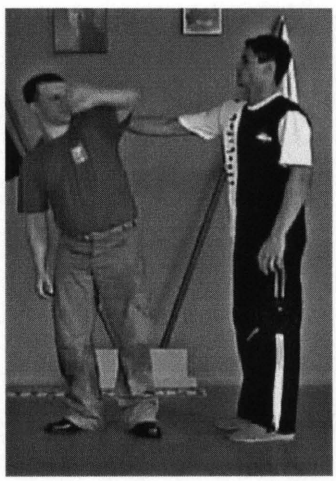


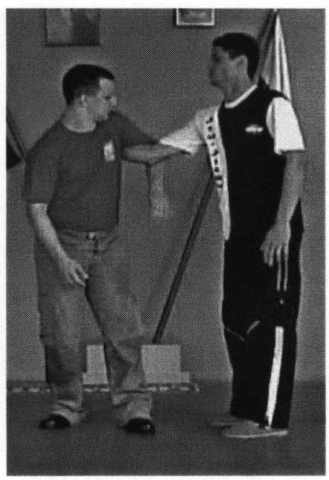
Faça um giro de 180º sem largar o braço dominado e derrube o adversário com um O Soto Gari mantendo o domínio. Pode-se agora aplicar chaves ou algemas.

11.6 - Técnicas Diversas

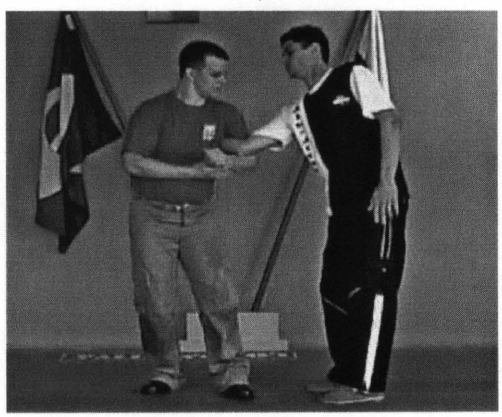
11.6.1 - Pegada de Ombro

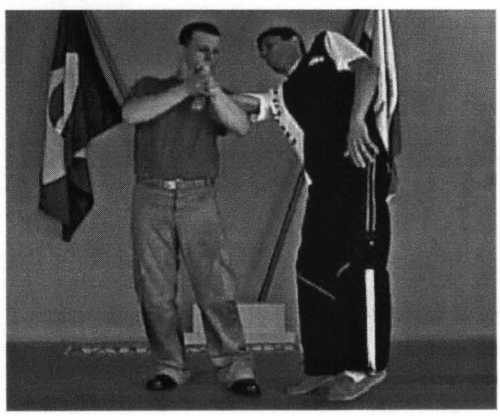




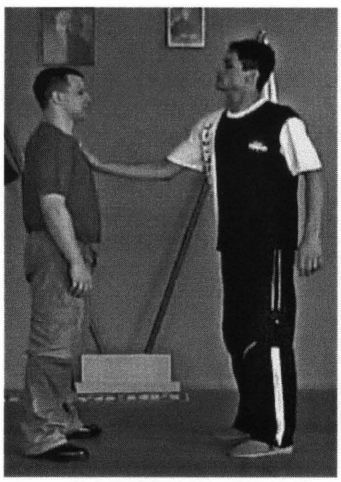
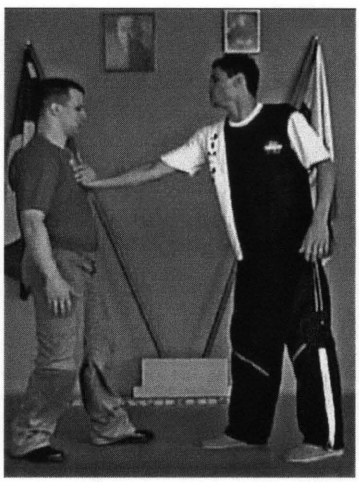
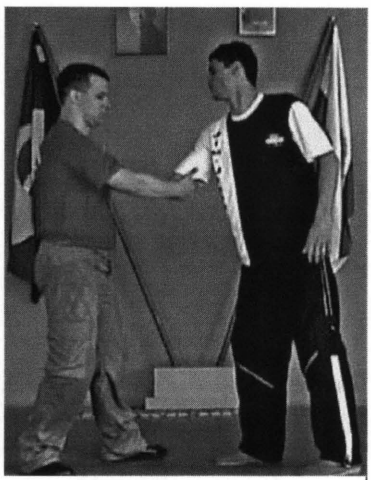


Quando o adversário tenta puxa-lo pelo ombro, você simplesmente gira seu corpo em 90º e laça o braço do mesmo jogando seu cotovelo por sobre o braço dele e abraçando seu próprio punho quando do giro completo. Conclui-se com um forte puxão de seus dois pulsos em direção ao alto.

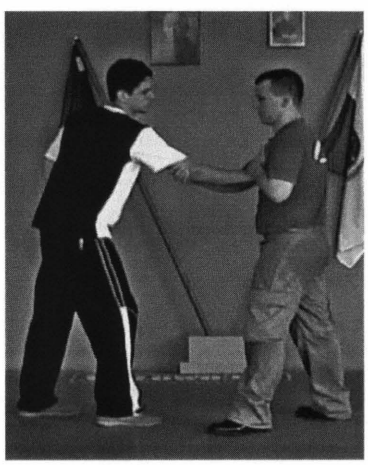




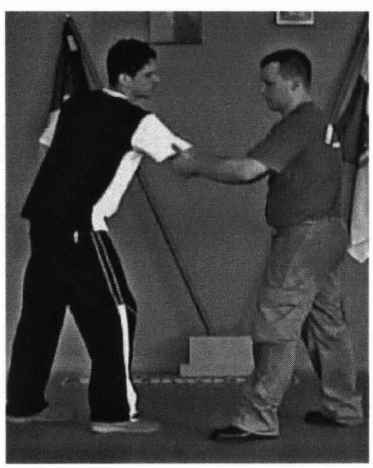
11.6.2 - Mão no peito

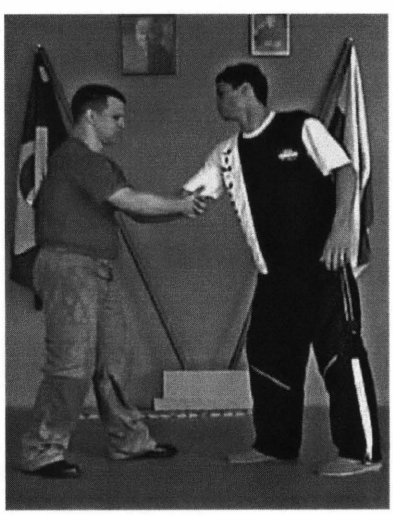




O empurrão simples costuma começar grande parte das agressões. Simplesmente domine a mão do mesmo lado do braço que te empurra segurando-a. Em seguida, com o braço que está livre, alcance a porte inferior do braço do oponente, próximo ao cotovelo.

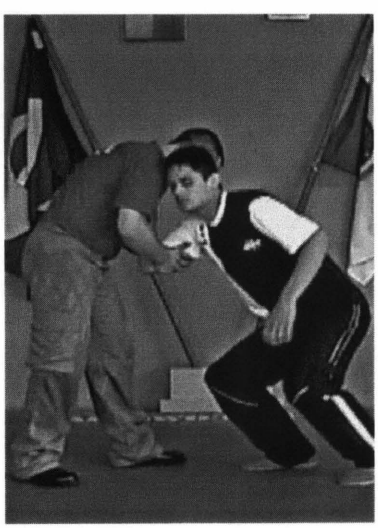


Aqui mostramos a pegada de mão de outro ângulo.

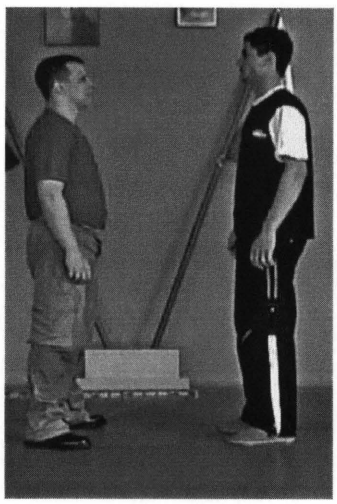




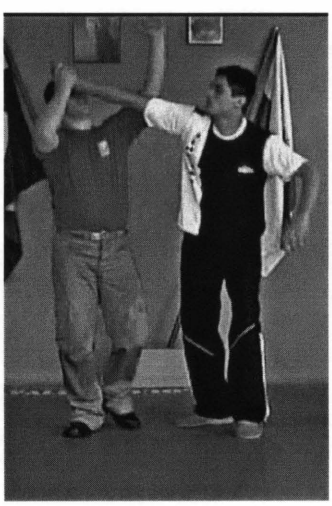
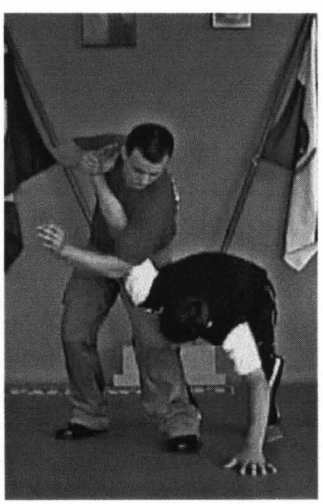
Esta técnica conclui-se puxando os seus braços em direção a seu próprio peito, ao mesmo tempo em que se inclina para frente.



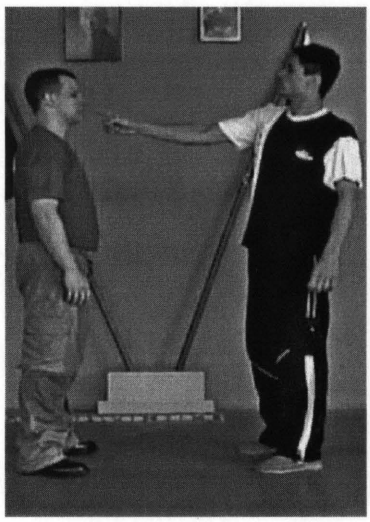
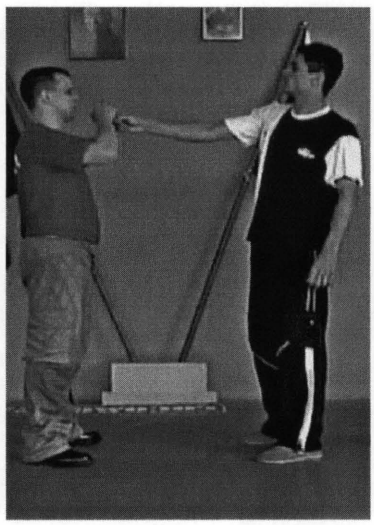
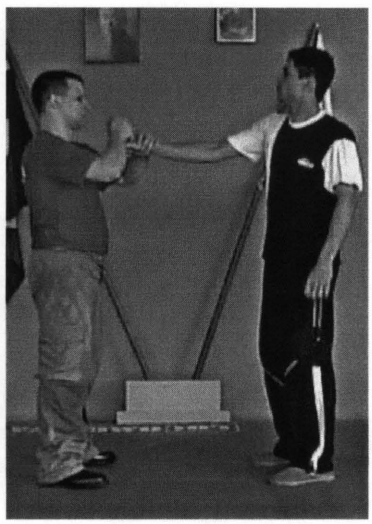
11.6.3 - Pegada de Ombro pra Socar



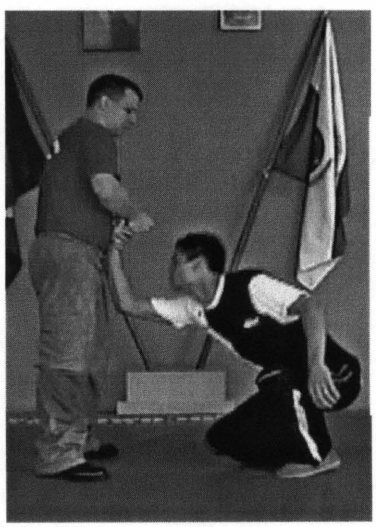
Quando o agressor segura seu ombro com uma das mãos e com a outra tenta socar seu rosto, você deve bloqueá-lo e, com o próprio braço do bloqueio, socar o queixo do adversário. Ainda com a mesma mão, busque a mão que domina seu ombro e faça um giro para fora, utilizando seu braço livre para aplicar uma chave na altura do cotovelo do adversário.

11.6.4 - Você Sabe com Quem Você esta Falando?

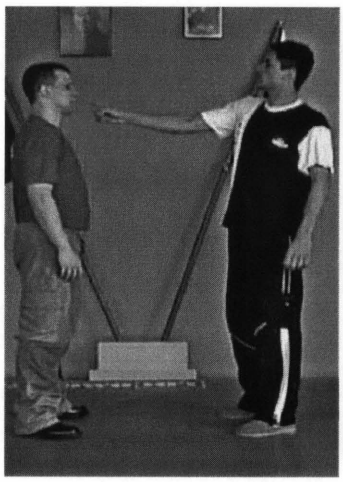




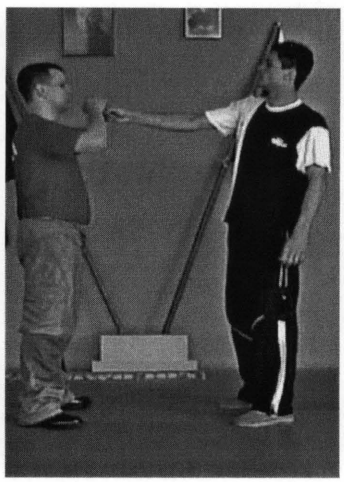
Quando o agressor aponta o dedo para seu rosto, numa clara demonstração de prepotência e desrespeito pela sua autoridade, simplesmente abrace o dedo que ele lhe lança ao rosto e, com a outra mão, segure o pulso do mesmo.

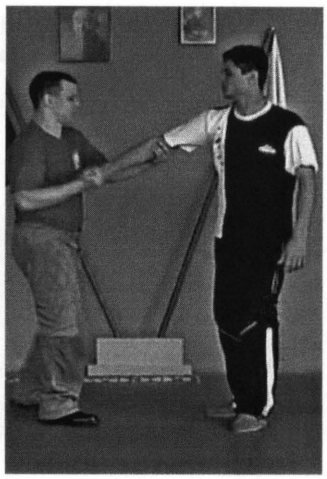


Puxe o para baixo e para você com toda força e lance seu joelho de encontro a seu rosto se necessário.

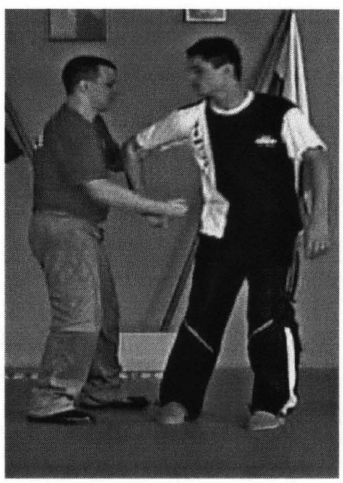
11.6.5 - Você Sabe com Quem Você Esta Falando? II



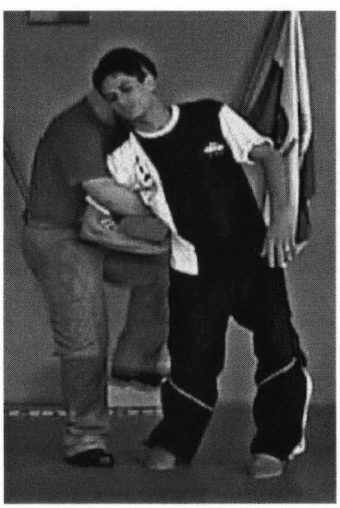


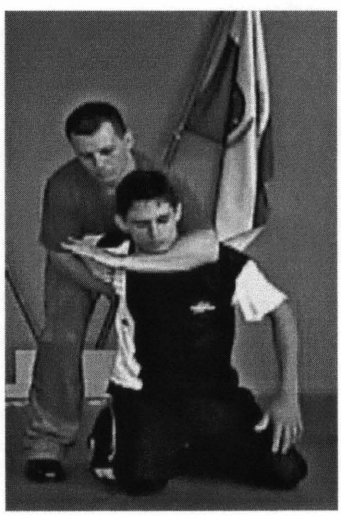


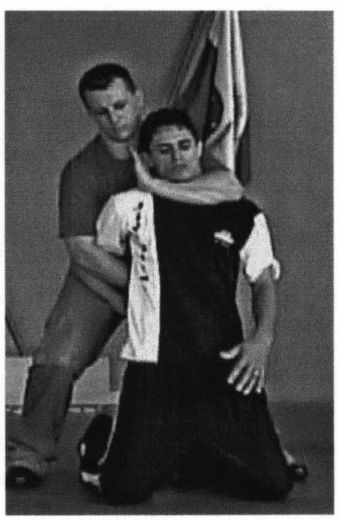
Nesta variação, após a pegada de dedo, a mão que está livre busca o cotovelo do oponente levando-o até seu peito, conduzindo o dedo e dominado em direção às costas do mesmo.



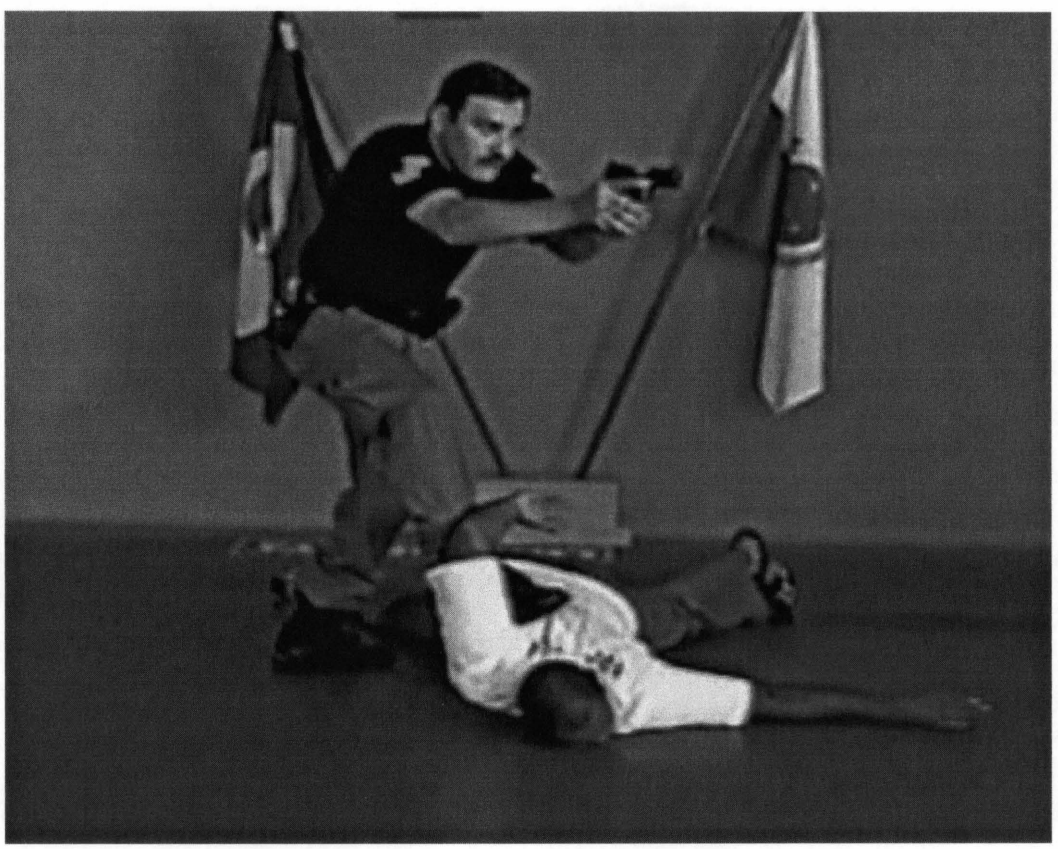
Quando estiver nas costas do oponente pise na dobra interna de sua perna e, com o braço que dominava o dedo, envolva seu pescoço ampliando o domínio da situação em uma gravata.







POLICIA MILITAR DO ESTADO DO PARANA



MANUAL TÉCNICO PROFISSIONAL DE DEFESA POLICIAL

TOMO II

COMBATE ARMADO

PARANA 2005

MANUAL TÉCNICO PROFISSIONAL DE DEFESA POLICIAL

CAPITÃO QOPM ELIAS ARIEL DE SOUZA
3º SGT MARCEL MARCUS MANHOLI

"O presente trabalho (Manual e Video-aula), resultado de inúmeras horas de pesquisas, treinamentos e esforços, é dedicado a todas as pessoas que colaboraram para que se tornasse possível. É uma singela contribuição ao aprimoramento técnico e profissional de Policiais Militares e Bombeiros Militares da nossa Corporação".

Os Autores

O maior ensinamento do Mestre:

"Quanto mais eu treino,
mais sorte eu tenho."

APRESENTAÇÃO:

Os presentes vídeo-aula e manual, no TOMO II, também foram elaborados com base em conhecimentos de técnicas de Jiu Jitsu, Judô, Kick Boxing, Karate, Krav Maga, Sipalki-Do, Boxe e Técnicas Policiais Especiais, no caso das técnicas utilizando armas. Como complemento dos mesmos, a obra apresenta conhecimentos referentes à alimentação, preparação física e psicológica, além e conhecimentos jurídicos presentes no TOMO I.

Para isso foi reunida uma equipe composta por profissionais de várias áreas afins, os quais apresentamos abaixo:

ARTES MARCIAIS

- Consultor em Karate : Professor de Karate, Faixa Preta 2º Dan pela Confederação Brasileira de Karate, HAMILTON FRANCO DE CAMARGO.
- Consultores em Jiu Jitsu: Professores Faixas Pretas 3º Grau e 1º Grau, respectivamente, Pela Confederação Brasileira de Jiu Jitsu Olimpico RODRIGO ANTONIO GARCIA (FEIJÃO) e RENÊ NAZARÉ,.
- Consultor em técnicas com PR 24 e Arma Branca: Professor JOSÉ ROBERTO MARTINS, Faixa Preta em Si Pal Ki - Do, pela UBS.

PREPARAÇÃO FISICA

- Consultor em Técnicas de Alongamento e Aquecimento: Professor ALLAN RODRIGO PIENEGONDA, pós-graduado em preparação física, pela Universidade Federal do Paraná.

SOCORROS DE URGENCIA

- Consultor em Técnicas de Socorros de Urgência: Soldado LUIZ CARLOS CHRISTIANINI - Socorrista do SIATE -PR.

METODOLOGIA, PESQUISA E FORMATAÇÃO

- Consultoria e Organização do Material: Pedagoga ADRIANA CRISTINA DOS SANTOS, Licenciada em Pedagogia. pela Universidade Estadual de Maringá
- Pesquisa Histórica: Professor Vagner Carlos Canuto, Licenciado em História, pela Universidade Estadual de Maringá

EDIÇÃO E MONTAGEM

- Edição de Vídeo e Montagem do DVD: ANDERSON "SQUASH", VIEIRA Proprietário da Empresa NEXT IMAGE PRODUCTIONS.
- TV Cinturão Verde – Cianorte/PR – Rede Cultura de Televisão

INFRA - ESTRUTURA & APOIO

- Sede de Filmagens e Fotos: ACADEMIA AEROBIC & CIA - CIANORTE - PR.
- Sparrings: ANTONIO SÉRGIO TOMAZAUSKI atleta de Jiu Jitsu e Judô e Professor de Karate, Faixa Preta 2º Dan pela Confederação Brasileira de Karate, HAMILTON FRANCO DE CAMARGO.
- Equipe de Socorro - Soldados LUIZ CARLOS CHRISTIANINI, PAULO CESAR LINO DA SILVA, JAIRO ANIZELLI, JULIANO STEFANUTTO ERICHSEN E 3º SGT MARCELO DE ARAUJO MEDEIROS.
- Equipe de Preparação Física - S GT QPM 1-0 JOSÉ LUIZ CAVALCANTI E SUB TENTENTE QPM 2-0 VALDECIR JOSÉ VICTOLLO BIASOTTO.

SUMARIO

DEDICATORIA 03

MENSAGEM 04

APRESENTAÇÃO 05

SUMARIO 06

A IMPORTANCIA DA DEFESA POLICIAL 11

MODULO V - TÉCNICAS ENVOLVENDO ARMAS

12- DEFESA POLICIAL CONTRA AGRESSOR ARMADO 13

12.1 - Paulada com Bloqueio e Desarme 13

12.2 - Paulada com Esquiva e Queda 14

12.3 - Pauladas em Balanço 15

12.4 - Defesa contra Cadeirada 16

13 - DEFESA CONTRA AGRESSOR ARMADO/ ARMA BRANCA 17

13.1 - Facada Superior 17

13.2 - Facada na Abdominal 18

13.3 - Facada Lateral 19

14 - BASTÃO PR 24 20

I - Apresentação 20

14.1 - Porte e Saque 21

14.1.1 - Porte 21

14.1.2 - Saque 21

14.2 - Guarda 22

14.2.1 - Guarda Alta 22

14.2.1.1 - Alta e Curta 22

14.2.1.2 - Alta e Longa 23

14.2.2 - Guarda Baixa 23

14.2.2.1 - Baixa e Curta 23

14.2.2.2 - Baixa e Longa 24

14.3 - Ataques 24

14.3.1 - Estocada 24

14.3.1.1 - Cabo 24
14.3.1.2 - Ponta 25

14.3.2 - Cortes 25
14.3.2.1 - Corte Interno 25
14.3.2.2 - Corte Externo 26
14.3.3 - Giros 27
14.3.3.1 - Horizontal 27
14.3.3.2 - Vertical 27
14.4 - Bloqueios 28
14.4.1 - Pegada Simples 28
14.4.2 - Pegada Dupla 29
14.5 - Imobilizações e Conduções 30
14.5.1 - Para Algemas 30
14.5.2 - Chave "L" para Condução 31
14.5.3 - Chave "L" para Imobilização 32
14.5.4 -Mata Leão 33
14.5.5 - Queda 33
15 - MINI BASTÃO DEFENSOR - MBD 34
I - Apresentação 34
II - História do MBD 34
III - Gradiente de Força 35
15.1 - MOVIMENTOS BASICOS 35
15.1.1 - Porte e Saque 35
15.1.2 - Empunhadura 36
15.1.3 - Troca de Mão 36
15.1.4 - Movimento "X" e Estocada 36
15.1.5 - Movimento Horizontal/Vertical com Estocada 38
15.2 - Apresentação dos Pontos de Pressão 39
15.3 -Técnicas Defensivas 40
15.3.1 - Defesas contra Pegada de Pulso 40

15.3.1.1 - Bloqueio Transversal e Ataque com Chaves 40
15.3.1.2 - Ponto de Pressão na Mão/Ataque com Chaves 41
15.3.1.3 - Giro e Chave de Pulso 42

15.3.2 -Estrangulamento Frontal 43
15.3.2.1 - Com uma Mão, Defesa em Chave de Pulso 43
15.3.2.2 - Com Defesa por Percussão e Chave de Pulso 44
15.3.3 - Defesa Contra Soco 45
15.3.4 - Agarramento por Trás 45
15.3.5 - Agarramento pela Frente 46
15.3.5.1 - Por Cima dos Braços 46
15.3.5.2- Por Baixo dos Braços 47
15.3.6 - Gravata Por Trás 48
15.3.7 - Gravata Lateral 49
15.3.8 - Técnicas de Contenção 50
15.3.8.1 - Domínio da Cava do Braço 50
15.3.8.2 - Resistência Passiva 51
15.3.8.3 - Defesa de Terceiros 52
15.3.8.4 - Retirada de Veiculo 53

16 - TECNICAS DE ALGEMAMENT0 E REVISTA 55
I - Porte 55
II - Empunhadura 55
III - Saque 56
IV - Detalhes de Tipos Chaves e Trava 57
16.1 - Em Pé 58
16.1.1 - Algema Alta Direta 58
16.1.2 - Com Chave de Braço 60
16.1.3 - Pedindo o Braço 62
16.2 - De Joelhos 63
16.2.1 - Direta 63
16.2.2 - Apoiado em Veiculo 65
16.3 - Deitado 67
16.3.1 - Por Ordem 67
16.3.2 - Imobilização na Cabeça 69
16.3.3 - Com Chave de Braço 71
16.3.4 - Com Queda
73
16.3.5 - Com Imobilização em Veículo 75
16.3.6 - Abortar Algemamento para Condução 76
16.3.7 - Abortar Algemamento para Saque de Arma 78

17 - RETENÇÕES DE ARMAS DE FOGO **79**
17.1 - Arma de Porte 79
17.1.1 - Retenção Frontal no Coldre 79
17.1.2 - Retenção Frontal Inversa no Coldre 80
17.1.3 - Retenção às Costas 81
17.1.4 - Afunde e Golpe de Percussão 82
17.1.5 - Giro e Golpe de Percussão 84

17.2 Armas Portáteis 86
17.2.1 - Giro e Golpe de Percussão 86
17.2.2 - Afunde e Golpe em Genital 87
17.2.3 - Mudança de Base com Disparo 87

18. DESARME DE ARMA DE FOGO **88**
18.1 - Preliminares 89
18.1 - Desarme para Saque de Arma de Fogo Lateral 91
18.2 - Desarme para Saque de Arma de Fogo Frontal 92
18.3 - Desarme de Arma Frontal com Empunhadura Simples 93
18.4 - Desarme de Arma Frontal com Empunhadura Dupla 94
18.5 - Desarme de Arma às Costas 95

19 COMBATE COM ARMAS DE PORTE E PORTÁTEIS **96**
19.1 - Posição Fundamental 96
19.1.1 - Preliminares 96
19.2 - Golpes de percussão com Arma de Porte 97
19.2.1 - Percussão Direta 97
19.2.2 - Bloqueio de Pernas com Percussões Variadas 98
19.2.4 - Defesa e Golpe em Articulação 99

19.3 - Golpes de Percussão com Arma Portátil 100
19.2.1 – Percussão Direta 100
19.2.1 – Bloqueio Superior com Coronhada 102
19.2.2 – Bloqueio Lateral com Coronhada 103
19.2.3 – Bloqueio Inferior com Queda e Coronhada 103

19.4 - Técnicas de Domínio e Imobilização com Arma Portátil 105
19.4.1 - Chave de Braço 105
19.4.2 - Mata Leão 105

MODULO VI - TREINAMENTOS ADICIONAIS

20 - OUTRAS TECNICAS **107**

20.1 - Canetas e prancheta 107
20.2 - Chaves 108
20.3 - Carteira 108
20.4 - Celular 110
20.5 - Mochila 111
20.6 - Canetas 112

21 – SOCORROS DE URGENCIA PARA INSTRUÇÕES **114**
Apresentação
21.1 – Apresentação do Material 115
21.2 – Abordagem Primaria 115
21.3 – Imobilização 116
21.4 – Fraturas 118

A IMPORTANCIA DA DEFESA POLICIAL

O que é a defesa policial?

A defesa policial é uma técnica de reação. O policial militar deve, primeiramente, trabalhar a prevenção. Isto se faz através da atenção, correção de atitudes, postura profissional e estratégias operacionais bem definidas e conhecidas por toda a guarnição. Desta forma, na maioria das vezes, pode-se evitar situações em que chegue-se as vias de fato.

O Policial Militar reage a uma ação por parte do criminoso quando esgotadas as chances de prevenção. Ele deve conseguir perceber, através de gestos e atitudes, olhares e sinais, as ações perigosas antes mesmo delas acontecerem e, por isso, sua resposta será sempre uma reação.

Agir com discrição, evitar tumultos, pânico, violência em excesso, tiros perdidos, são obrigações do Policial Militar. Para isso o mesmo deverá ser alvo de uma capacitação adequada que não inviabilize o uso de técnicas de defesa pessoal.

Um dos problemas a serem supridos é a falta de padronização e de uma carga horária mais adequada. A maioria dos policiais, infelizmente, treina técnicas de defesa pessoal somente nos cursos de formação e de reciclagem, além de utilizarem boa parte do treinamento com técnicas e conceitos de artes marciais tradicionais, ou adaptadas à realidade de outros paises de onde são provenientes.

Por este motivo apresentamos através deste trabalho, uma proposta visando à padronização.

Além da padronização acreditamos que as frações policiais militares deveriam dedicar um maior tempo ao treinamento de técnicas, bem como ao aperfeiçoamento das mesmas. Propomos a formação de instrutores nos moldes apresentados neste manual, para atuar na preparação do policial militar, que é quem vai se deparar com situações de risco.

Temos que considerar também a falha por parte do PM, o qual poderia procurar a capacitação técnica por sua própria conta, pois a prática de uma modalidade de defesa pessoal é um investimento nos maiores patrimônios que o ser humano possui, sua saúde e sua vida.

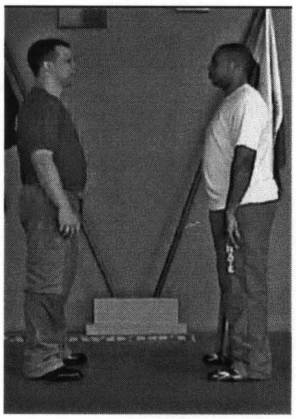
Quanto a Cursos de Formação Específica, acreditamos que um apanhado de técnicas de fácil assimilação e comprovada efetividade seja o caminho. Nenhum curso, por mais extenso que seja, vai possibilitar ao praticante, o mesmo conhecimento e eficiência que a pratica constante de uma arte marcial. Porém técnicas simples e efetivas, quando bem assimiladas e treinadas, constituem-se em um patrimônio intelectual pronto para a utilização imediata.

Para esse mister, a formação do policial militar não deve ser limitada apenas a parte física, devendo também ser dedicado esforço para a preparação emocional e mental.

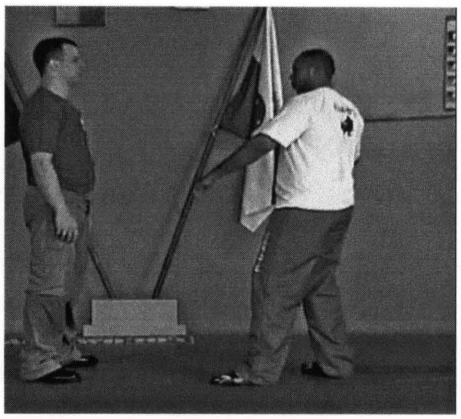
MODULO V - TÉCNICAS ENVOLVENDO ARMAS

12. - DEFESA POLICIAL CONTRA AGRESSOR ARMADO

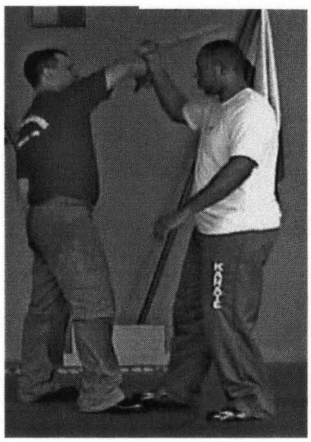
12.1 - Paulada com bloqueio e desarme

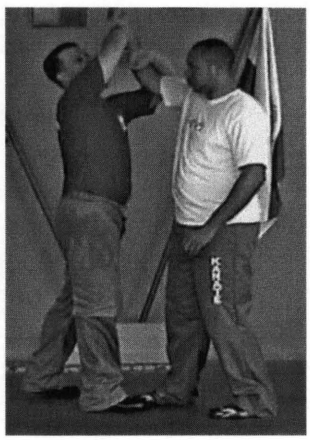


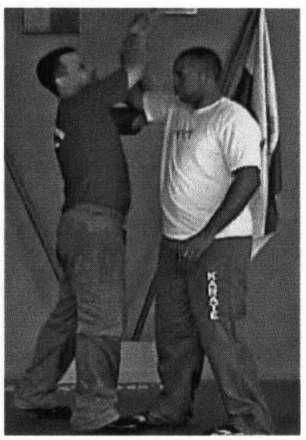
Partindo da base de repouso, encurte a distancia entrando no raio de ação do adversário e, ao mesmo tempo, bloqueando com o seu braço de fora o antebraço do atacante.



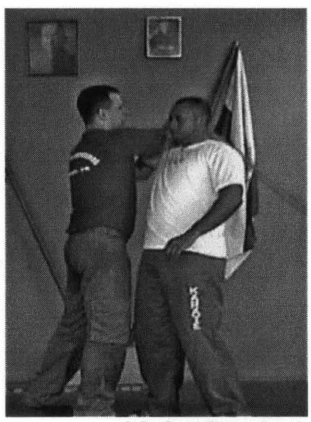
Em seguida, entre seu braço de dentro por baixo do bíceps do agressor, alcançando o braço que realizou o bloqueio e segurando-o.

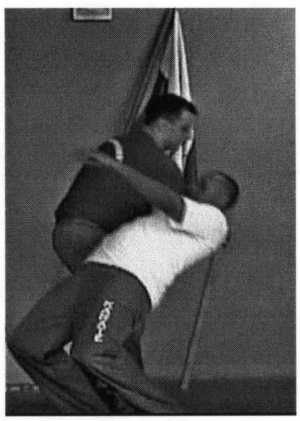


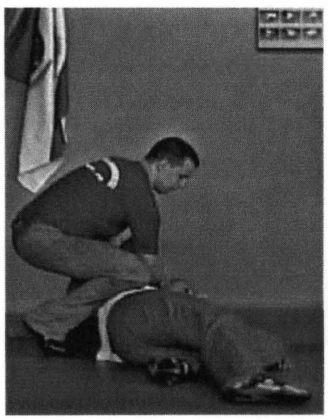




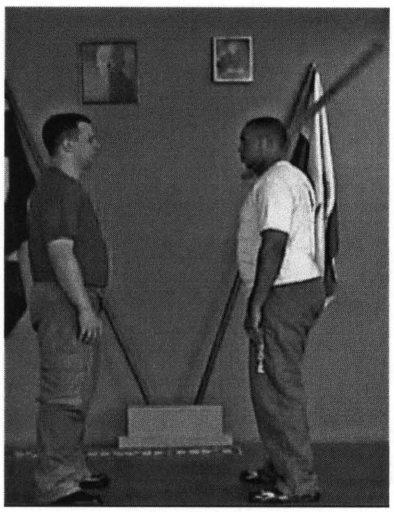
Siga andando para frente e forçando os seus dois braços para frente e para o solo, até levar o adversário ao chão.



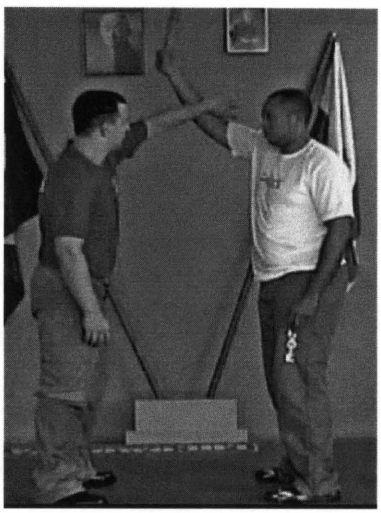


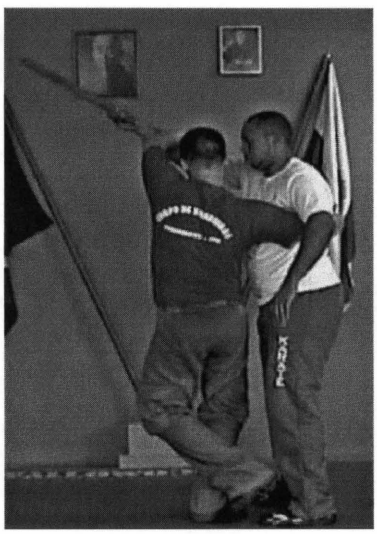


12.2 - Paulada com esquiva e queda

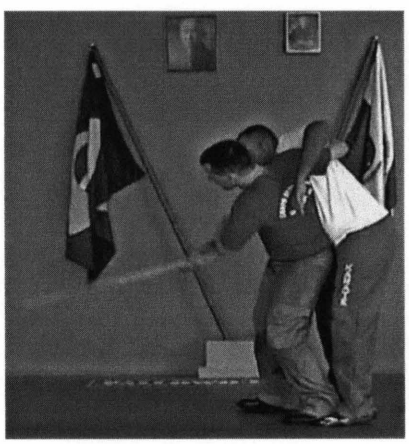


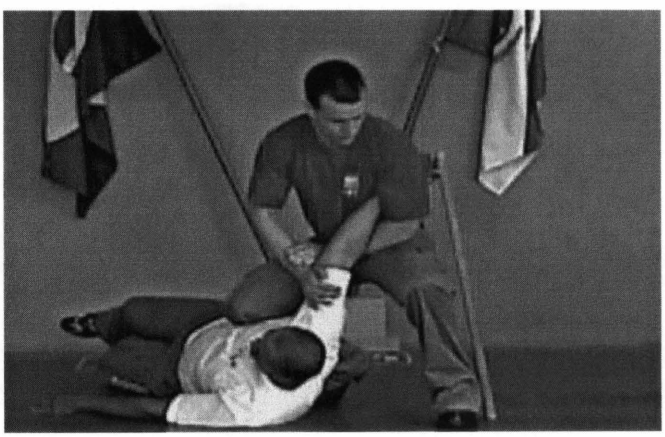
Nesta técnica você realiza um desvio do braço que desfere o ataque, utilizando seu braço de fora. Ao mesmo tempo você encurta a distancia e aplica uma queda de quadril.



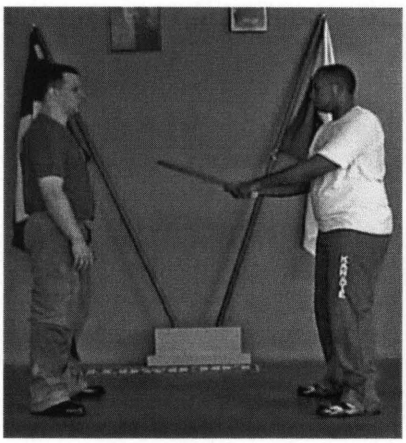
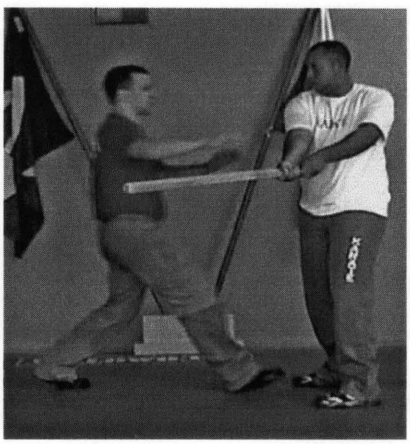
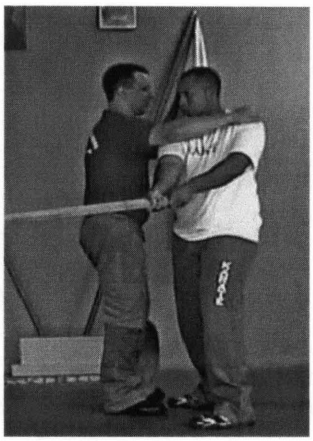


Após ter projetado o adversário ao solo, mantenha o braço que havia dominado para a queda ainda preso, apóie sua mão livre sobre o ombro do oponente e então feche uma chave de braço sobre o seu próprio pulso.

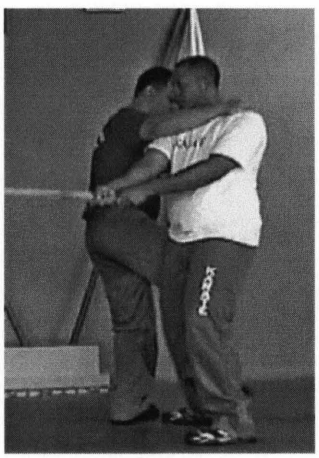
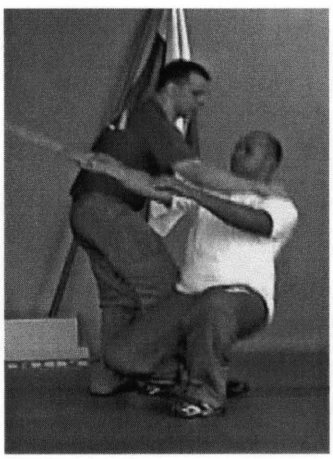
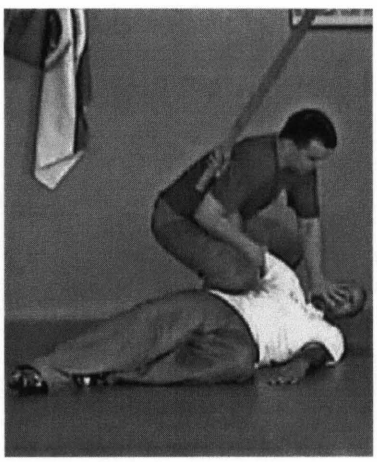




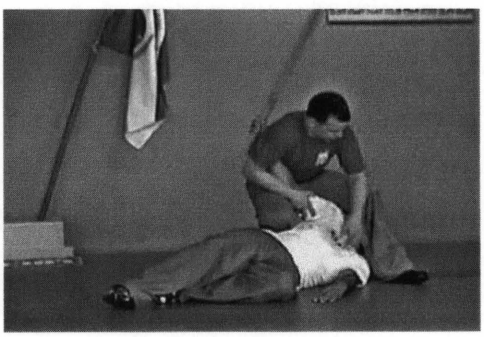
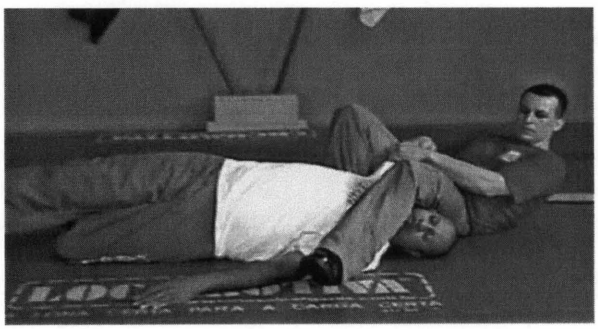
12.3 - Pauladas em Balanço

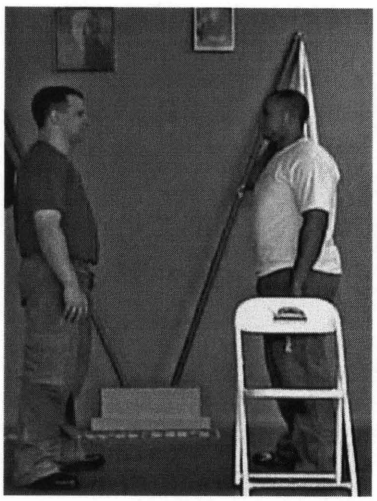
Quando o atacante utiliza um bastão em balanço, espere dois ou três movimentos completos de ida e volta e então entre no raio de ação do oponente, encurtando a distância.

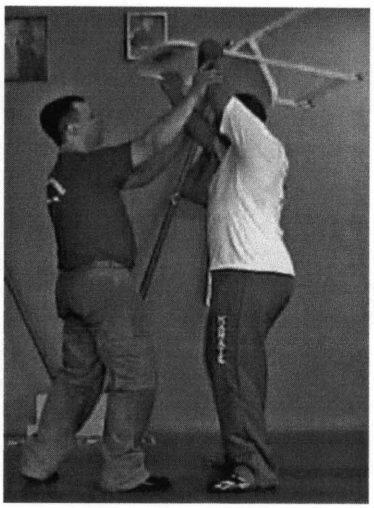
Domine o lado oposto ao bastão e então aplique um O Soto Gari, levando o adversário ao chão. Sem soltar o braço dominado, passe sua perna sobre a cabeça do adversário e conclua com um arm-lock.

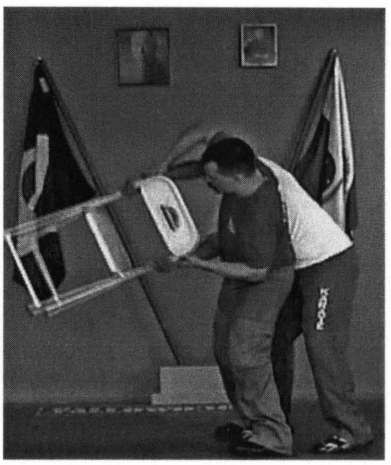
12.4 - Defesa de Cadeirada

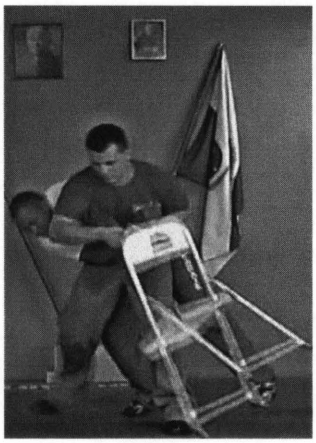


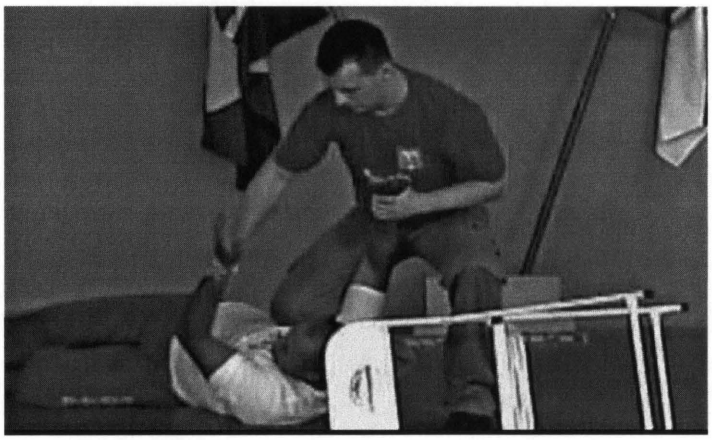
Nesta técnica você avança em direção aos dois antebraços do adversário. Isso deve ser feito logo que o mesmo levantar a cadeira e os dois braços devem ser seguros.



Utilizando-se de um movimento circular, você desvia a cadeira e, ao mesmo entra o seu quadril, como em um O Goshi.Prossiga o giro até o adversário se encontrar no solo.

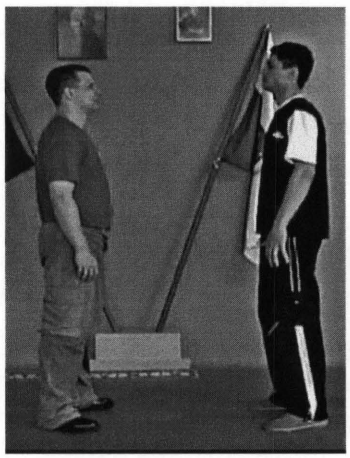


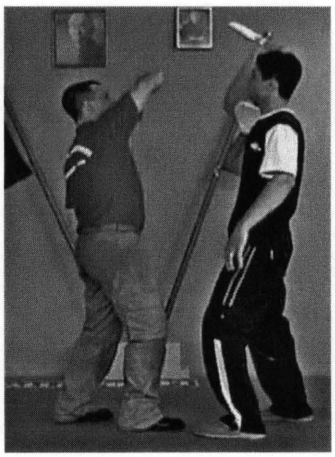


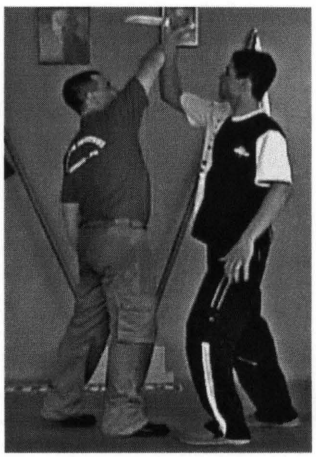


13. - DEFESA CONTRA AGRESSOR ARMADO / ARMA BRANCA

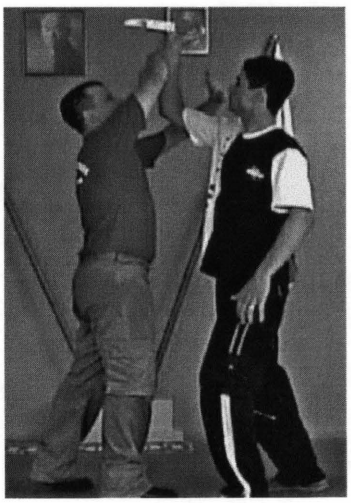
13.1 - Facada Superior



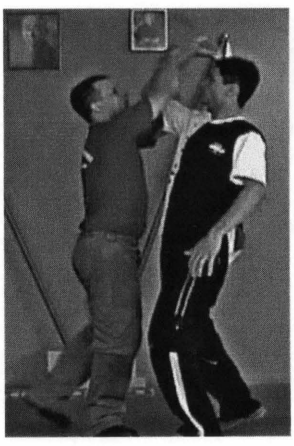


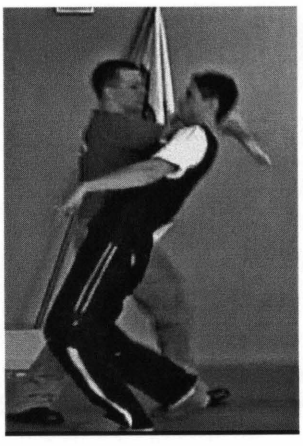


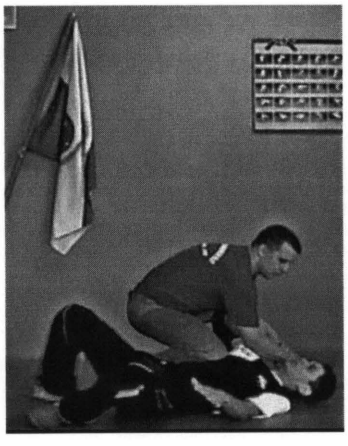
Nesta técnica você realiza o bloqueio com o braço inverso ao que ataca e entra no raio de ação do adversário em um movimento único de avanço e bloqueio.



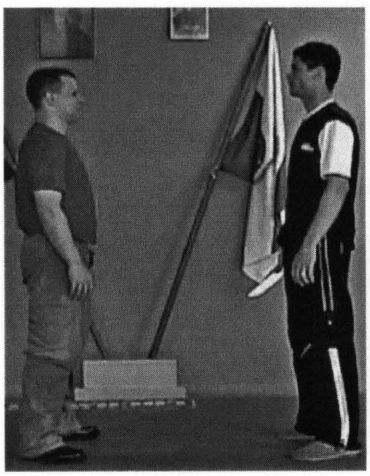
Na seqüência, com seu braço de fora envolva o bíceps do adversário buscando seu punho de bloqueio e fechando uma chave de braço. Em um movimento continuo à frente, leve o adversário ao solo.

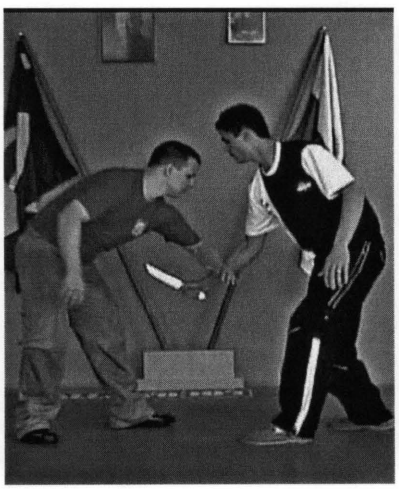


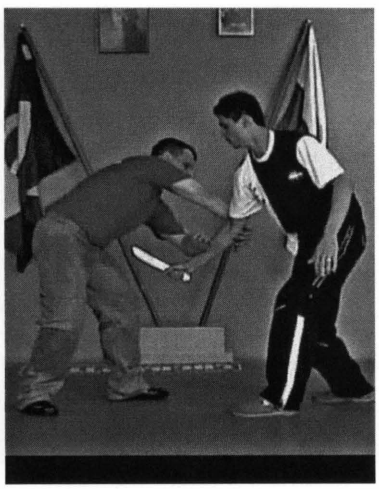


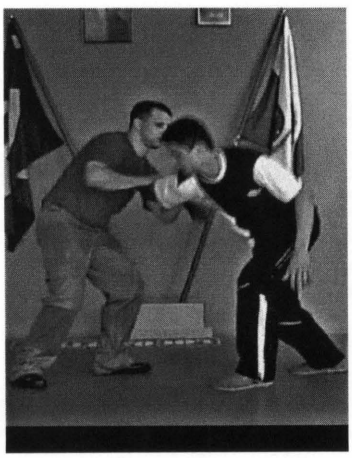


13.2 - Facada na Abdominal

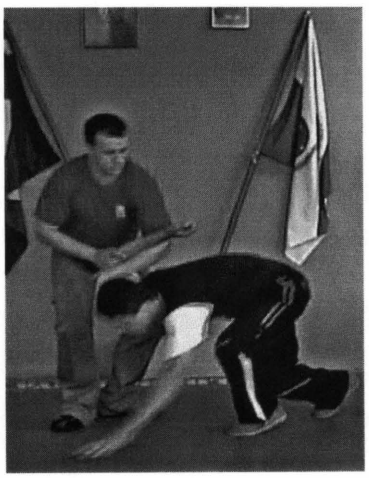




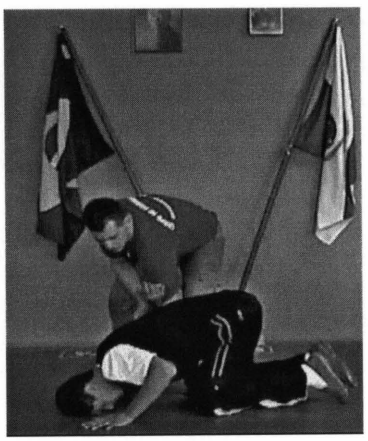




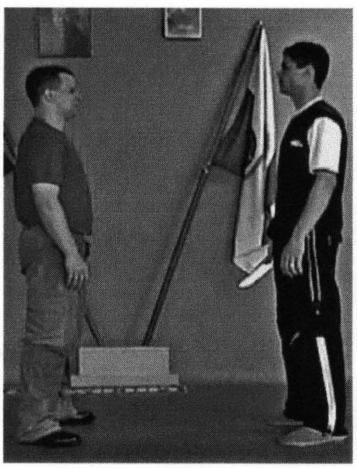
Efetue um bloqueio baixo mantendo a faca longe de seu abdômen. Com a mão livre, busque o cotovelo do braço que ataca e puxe-o para sua direção ao mesmo tempo em que seu braço de bloqueio entra em direção ao ombro do adversário.

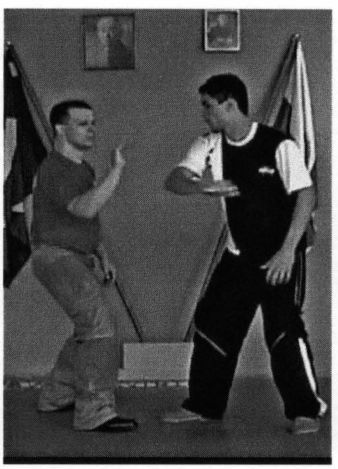


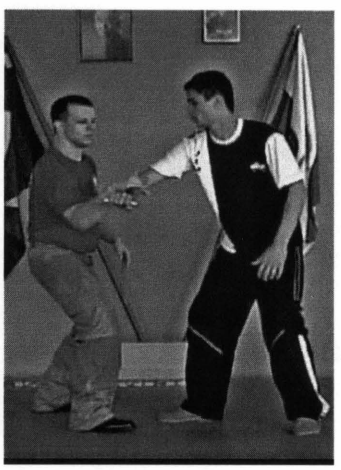
Continue a torção até que o adversário encontre-se com a face no solo. Observe que o adversário encontra-se agora pronto para ser algemado.



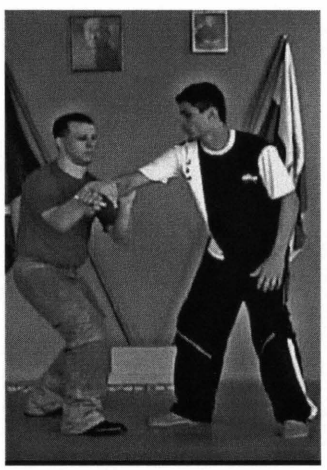
12.3 - Facada Lateral



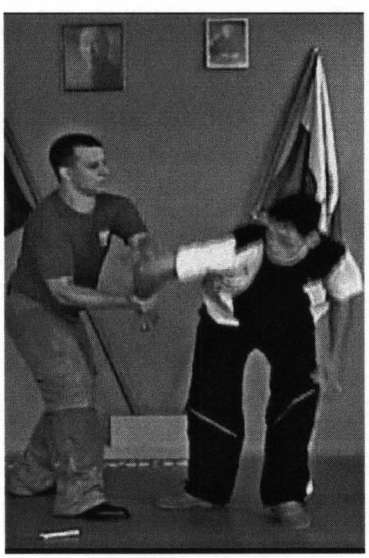


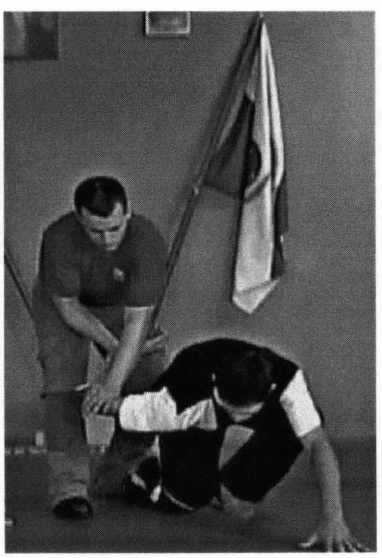


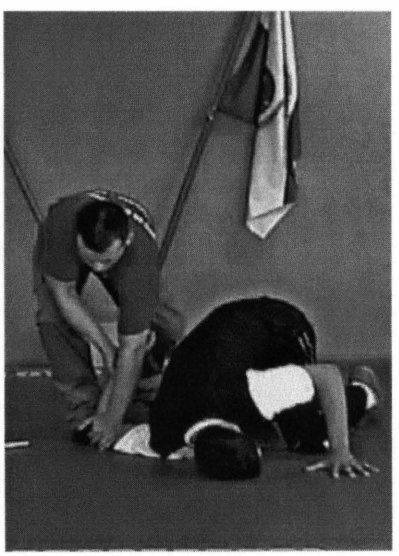
Em base de defesa policial, realize um bloqueio em concha no pulso, detendo a facada. Segure o braço que o atacou e, com sua mão livre, empurre o cotovelo do mesmo para cima.



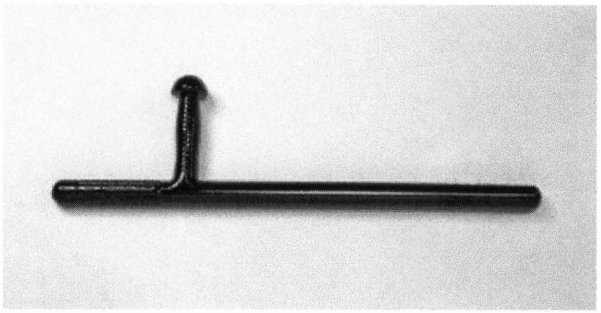
Ao mesmo tempo, puxe o braço dominado anteriormente para baixo. Mantenha a torção até que o adversário se encontre no solo, em posição de algemamento.





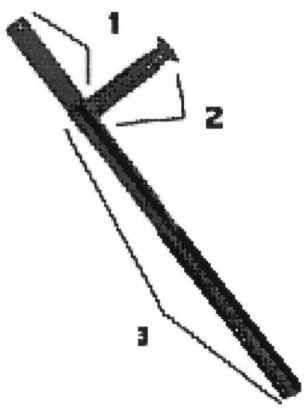


14 - PR 24 (APRESENTAÇÃO)



Uma alternativa ao simples cassetete é o dispositivo conhecido como PR-24 - abreviatura americana da expressão "Persecutor 24 Pols".Quando você aprender como usá-lo corretamente, com certeza ele se constituirá uma ferramenta muito versátil para a função Policial Militar.

Consistindo de um bastão reto com uma empunhadura lateral na porção inferior, o PR-24, multiplica a função do cassetete comum por prestar-se não somente ao ataque percutivo simples, mas, por poder ser utilizado em funções distintas como bloqueios, estocadas curtas em distancia maior de segurança, chaves e estrangulamentos, além de movimentos de giros pela empunhadura muito eficientes no desarme de ataques armados.



1 - CABO - Parte mais curta do bastão, contada a partir da empunhadura.

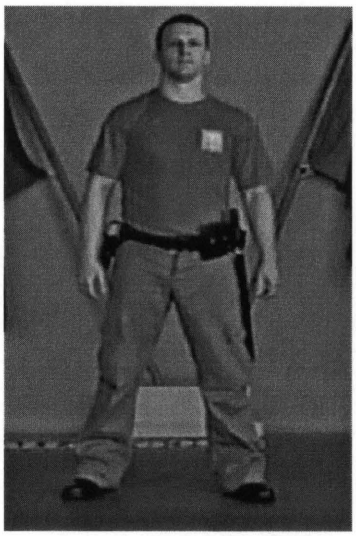
2 - EMPUNHADURA. - Seção perpendicular do bastão, perfazendo um ângulo de 90º com a ponta e com o cabo.

3 - PONTA - Parte mais longa do bastão, contada a partir da empunhadura.

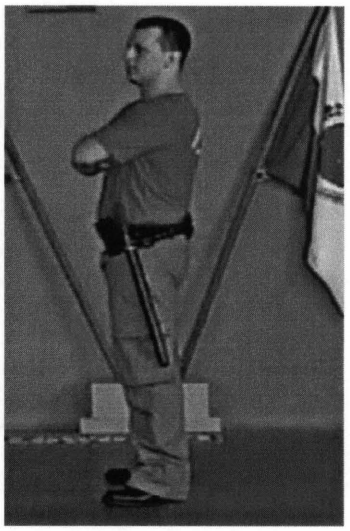
A origem do PR 24 remonta à arma conhecida como Tonfa de origem japonesa e que mede cerca de 10 cm a menos em seu comprimento. Por volta dos anos 60-70, norte-americanos que serviam as forças armadas na ilha de Okinawa, no Japão, famosa pela origem do Karatê, trouxeram os fundamentos dessa arma em sua bagagem a qual foi adaptada pela empresa "Monadnock Lifetime Products, Inc", tornando-se alguns centímetros maior e, ao contrario da Tonfa tradicional em madeira, sendo produzida em materiais sintéticos como borracha ou polímeros plásticos.

14.1 - Porte e Saque

14.1.1 -Porte

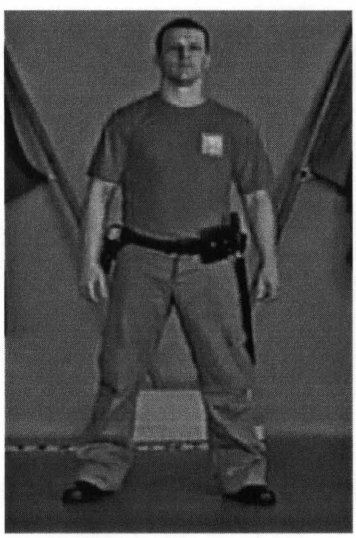


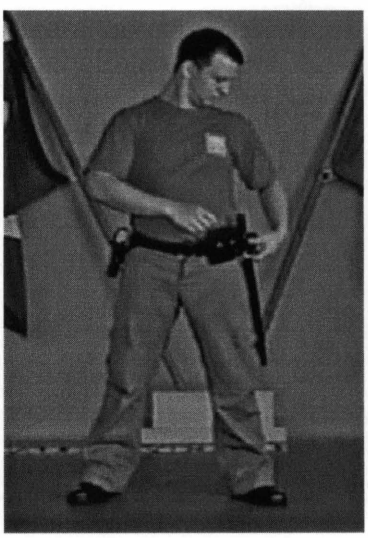
O bastão PR 24 é portado em cinto padrão PMPR, embainhado em um anel metálico e preso por uma presilha de couro. Encontra-se posicionado na lateral do corpo diametralmente oposto ao coldre de porte de arma de fogo.

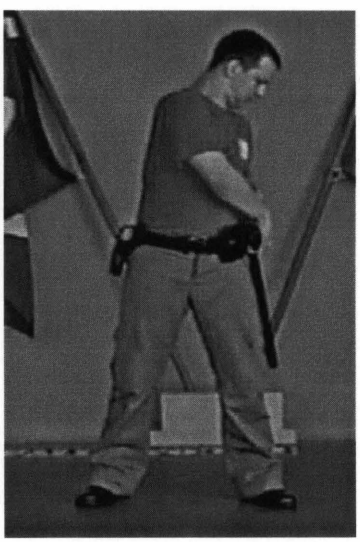


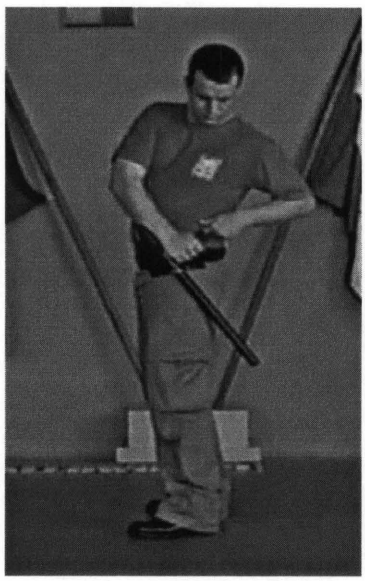
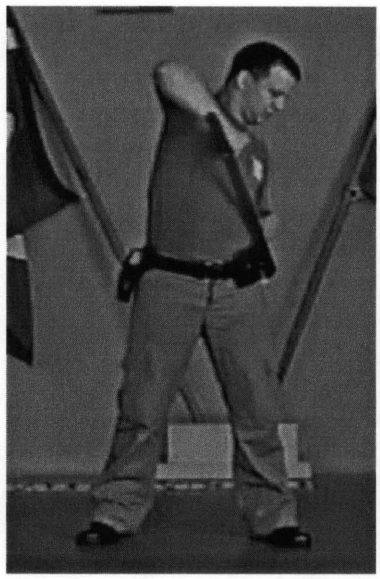
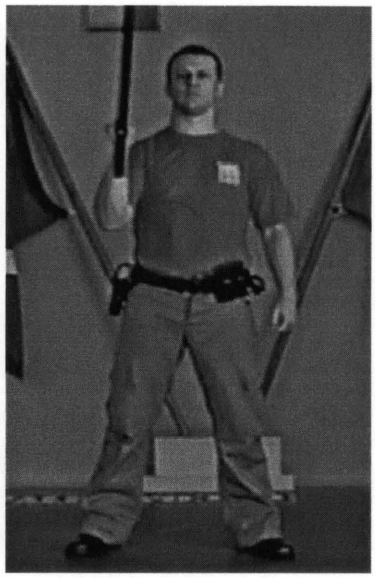
14.1.2 - Saque

Segurando o PR 24 pela empunhadura lateral, abra a presilha e retire o bastão em diagonal.







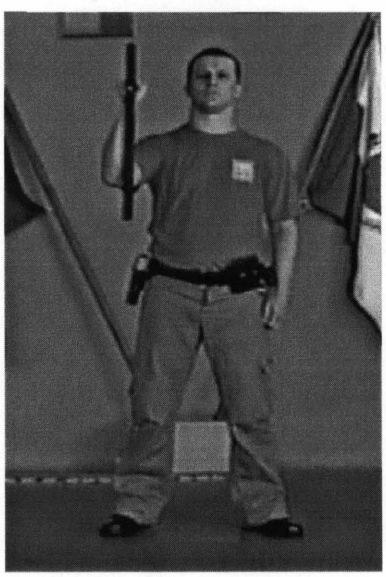
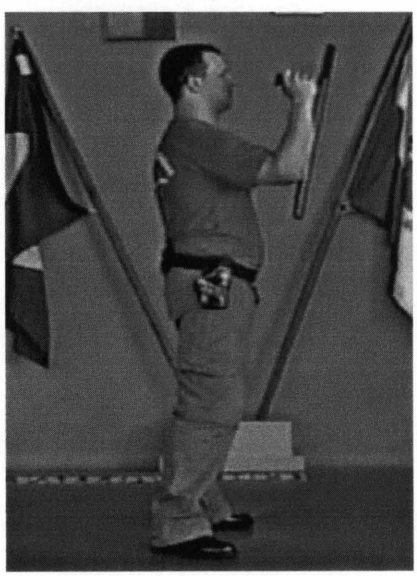
Após o bastão se encontrar totalmente fora do anel da bainha, posicione o PR 24 na posição de guarda escolhida.

14.2 - Guarda

14.2.1 – Guarda alta

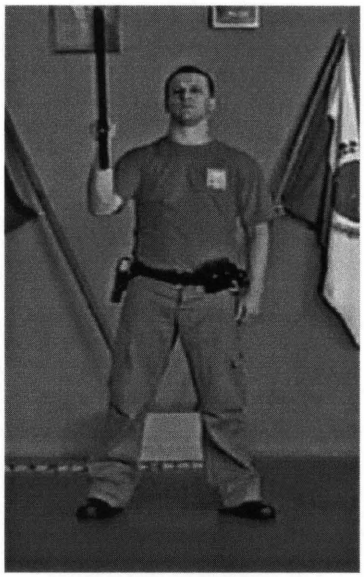
14.2.1.1 - Alta e Curta

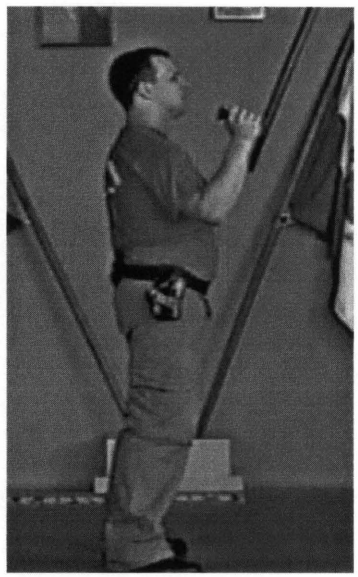
Consiste em posicionar o PR 24 em frente ao rosto, apoiado no braço de empunhadura o qual se mantém num ângulo de 90º.

A empunhadura é feita lateralmente enquanto a ponta do bastão desce concomitante ao braço, atuando como proteção.

14.2.1.2 - Alta e Longa

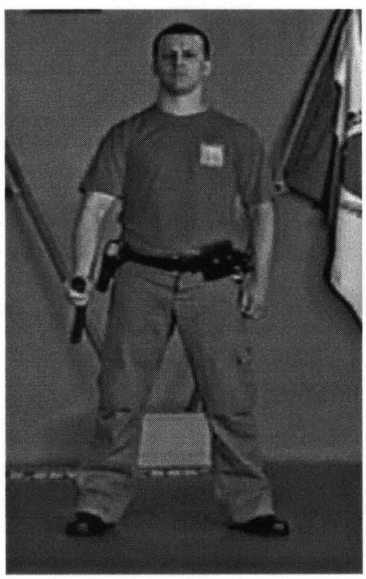


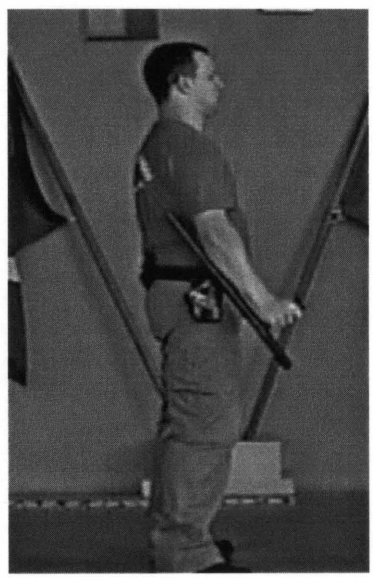


Mesmos fundamentos da posição anterior, porém, a ponta do bastão fica voltada para cima, aumentando o raio de ação.

14.2.2 – Guarda Baixa

14.2.2.1 - Baixa e Curta

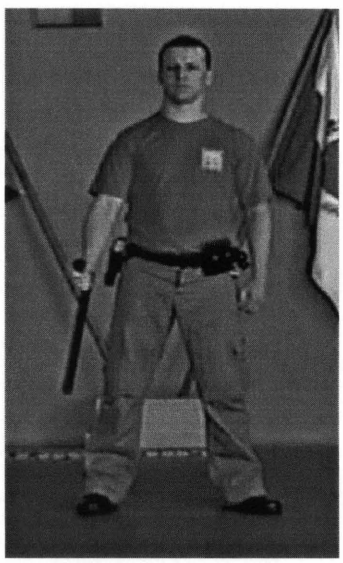


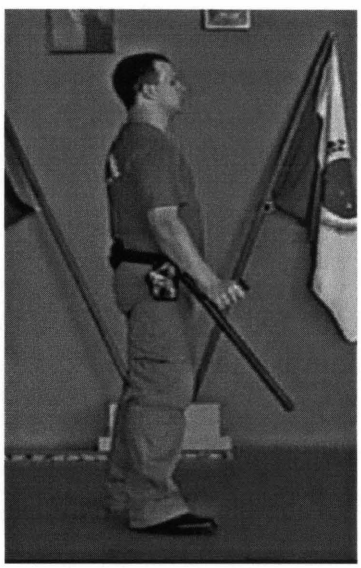


Posição que consiste em deixar o braço caído ao lado do corpo segurando o bastão pela empunhadura lateral, com o cabo em direção ao solo.

14.2.2.2. – Baixa e Longa

Semelhante a posição anterior, diferenciando-se no fato de o cabo apontar para cima.

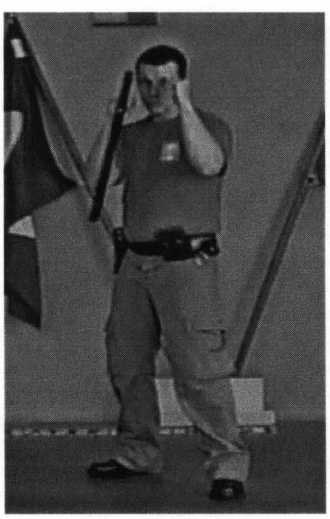


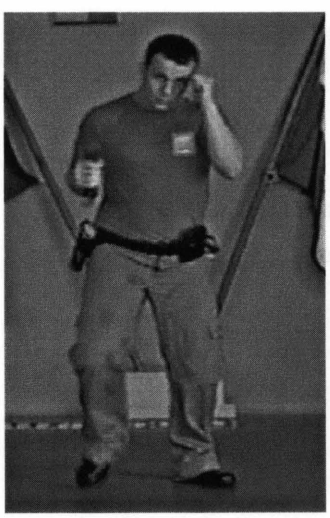


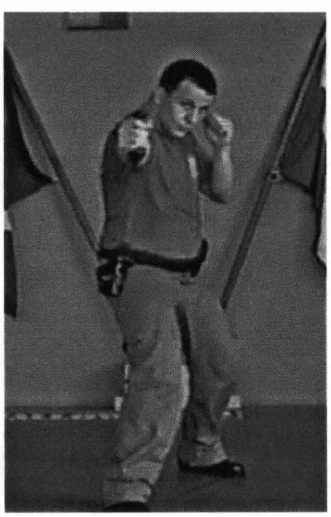
14.3 – Ataques

14.3.1 - Estocada

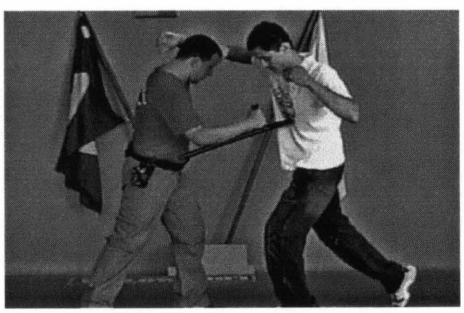
14.3.1.1 - Cabo



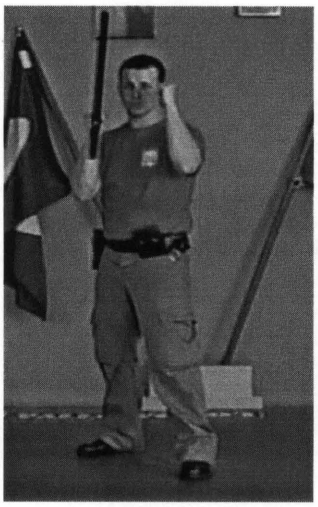
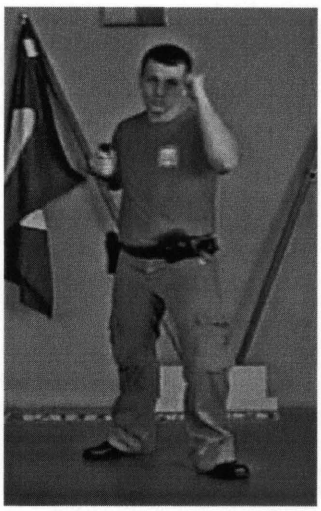
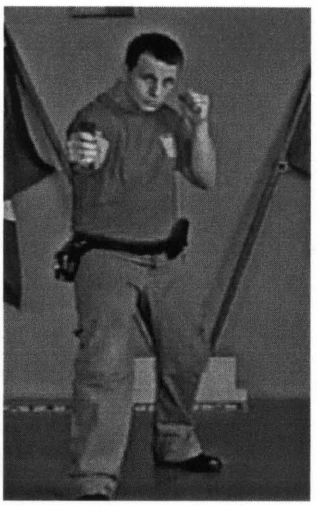




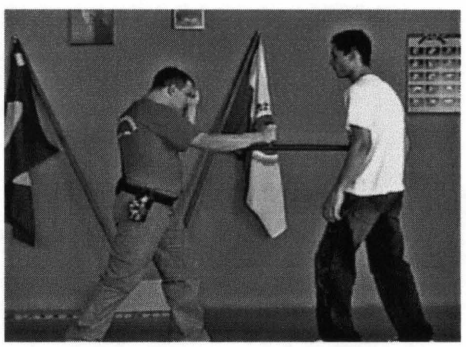
Consiste em um golpe direto, aplicado utilizando-se como extensão do corpo o cabo do bastão PR 24. Empunhadura



14.3.1.2 - Ponta

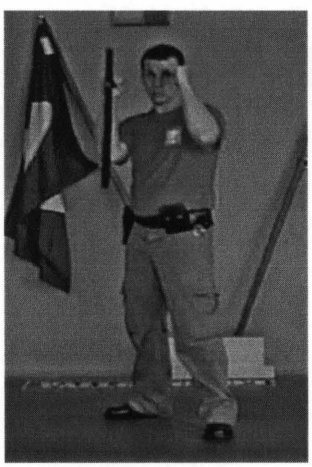
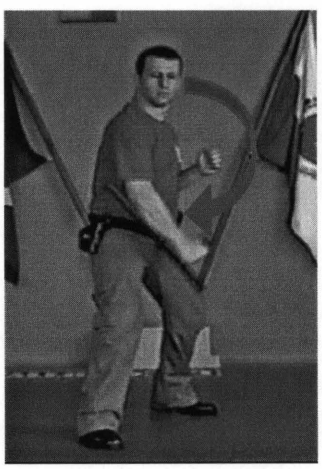
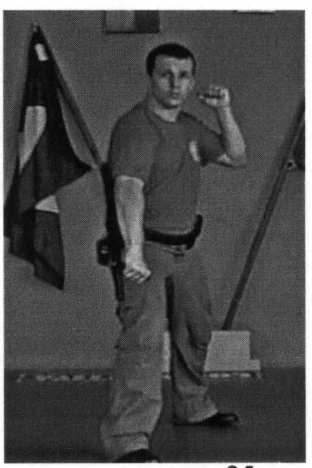
Variação da posição anterior, sendo o ponto de contato a ponta do PR 24.



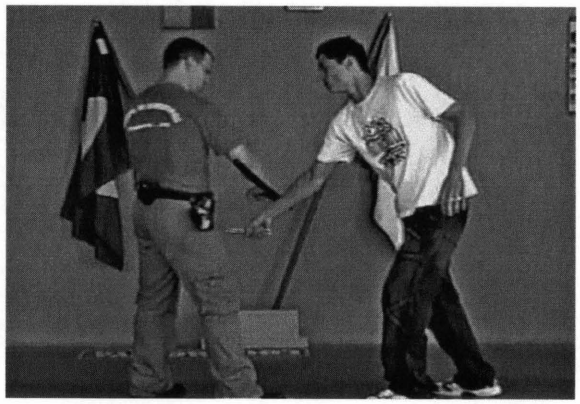
14.3.2 - Cortes

14.3.2.1 - Corte Interno

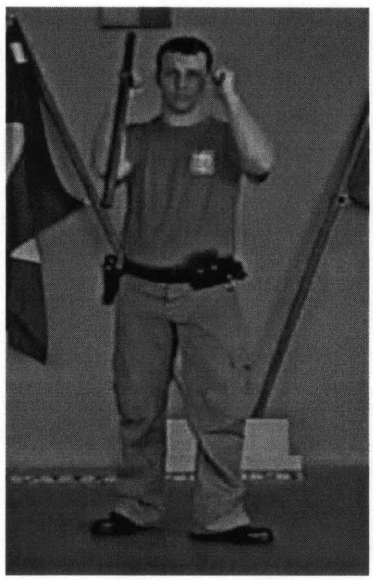
Consiste em posicionar o PR 24 em frente ao rosto, apoiado no braço de empunhadura o qual se mantém num ângulo de 90º.

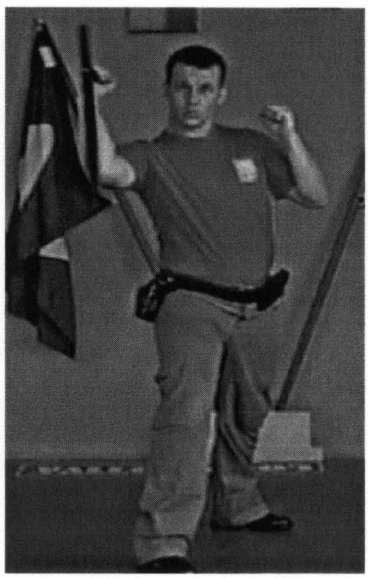




Segue-se então uma descida semicircular para baixo e para dentro, terminando paralela à perna em avanço.

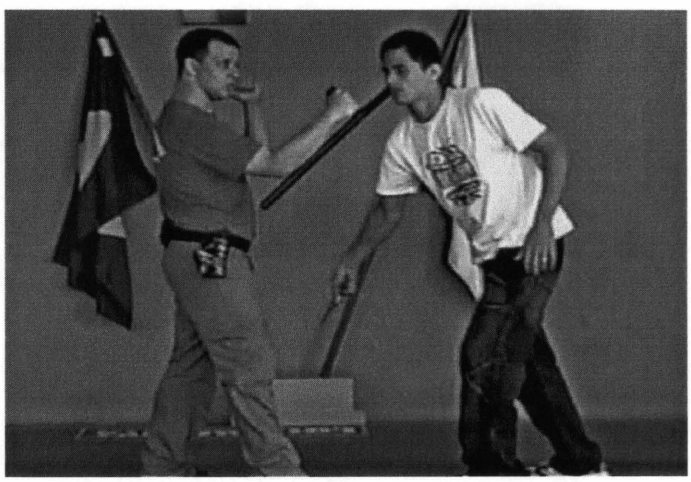


14.3.2.2 - Corte Externo





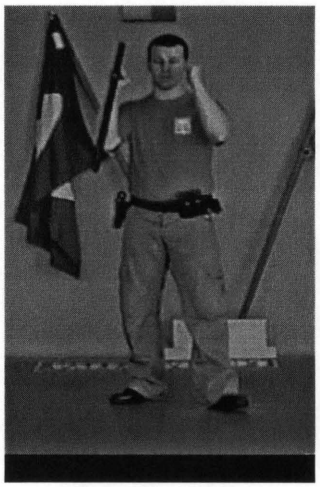
Os cortes são movimentos semicirculares, que podem ter tanto a função de bloqueio, como a de ataque.

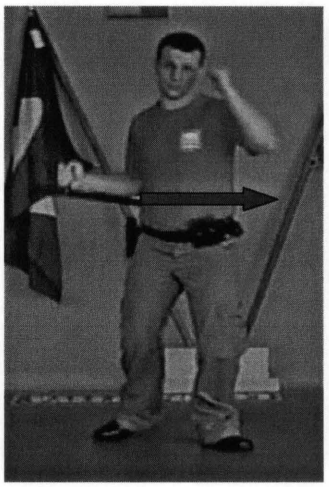


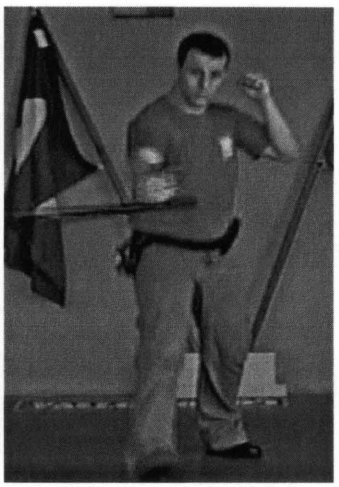
O corte externo consiste em um movimento semicircular de dentro para fora, realizado com vigor e terminando paralelo à porção superior do corpo.

14.3.3 – Giros

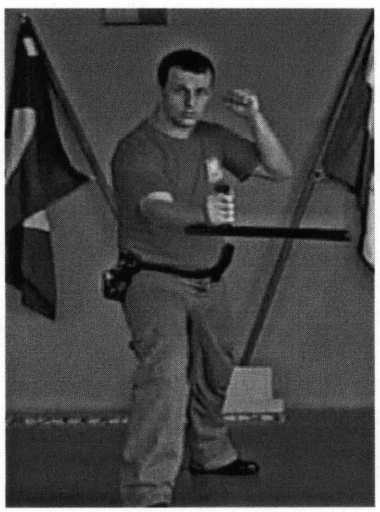
14.3.3.1 - Horizontal



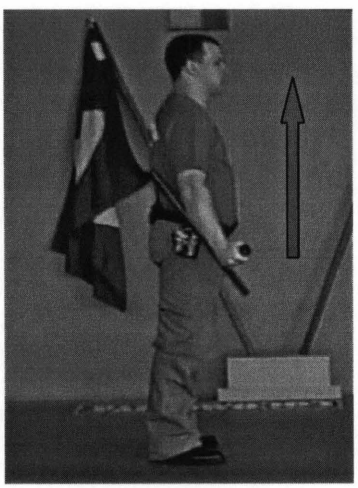


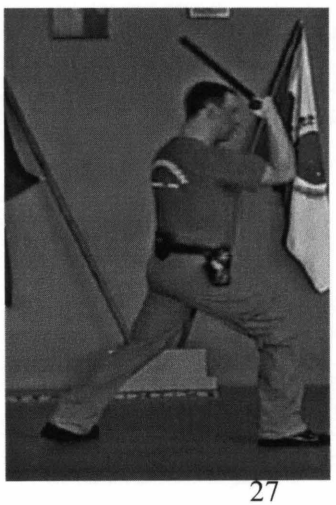


O giro pode ser horizontal ou vertical e se realiza deixando a empunhadura solta dentro da mão, de modo que, quando imprimimos a força centrifuga aos extremos do PR-24, ele gire sobre o eixo da empunhadura.

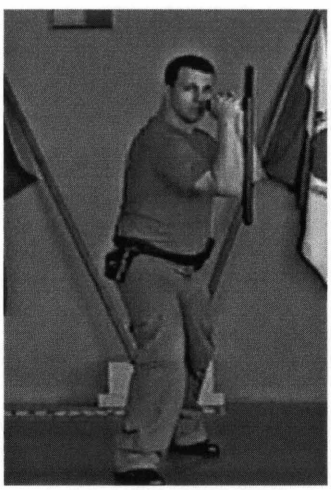


14.3.3.2 - Vertical

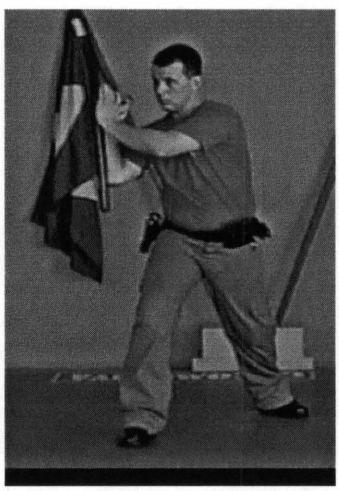




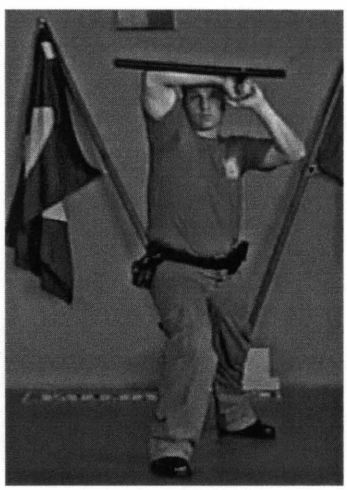
14.4 - Bloqueios
14.4.1 -Pegada Simples



Lateral Esquerdo

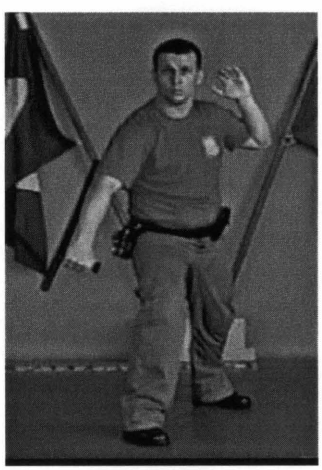


Lateral Direito

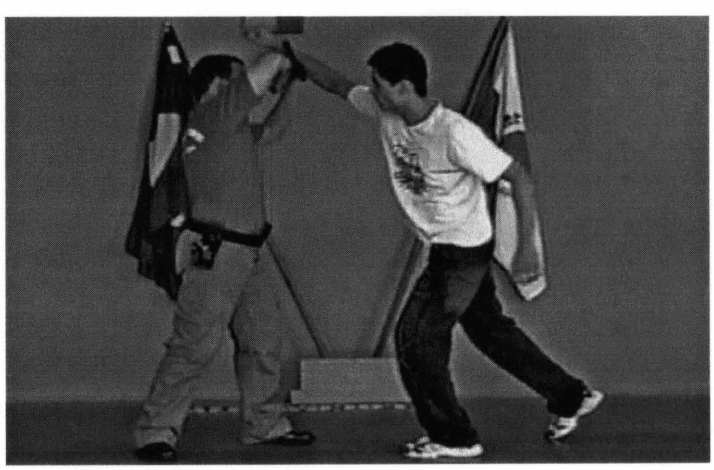


Superior

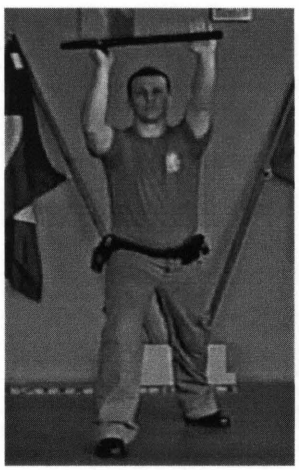
Os bloqueios simples são realizados de quatro maneiras: lateral, para ambos os lados; superior e inferior. São chamados simples por que se realizam utilizando apenas uma das mãos.



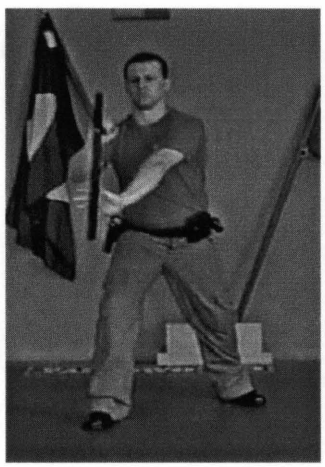
Inferior



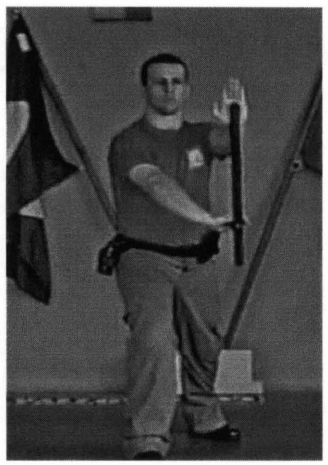
14.4.2 - Pegada Dupla



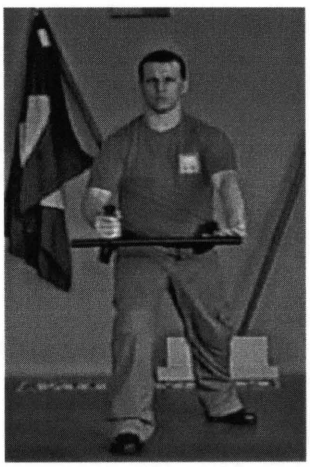
Superior



Lateral Direito

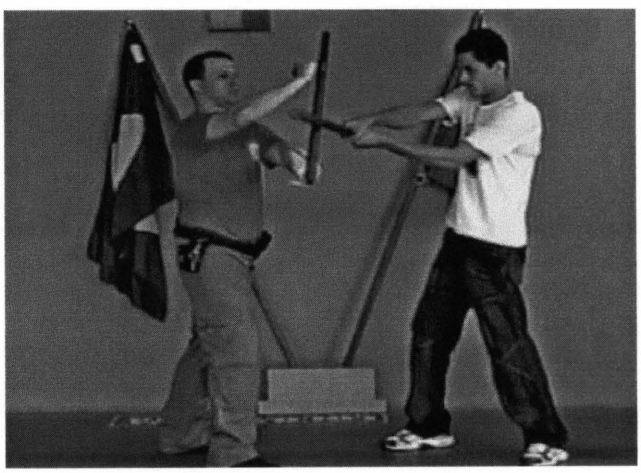


Lateral Esquerdo

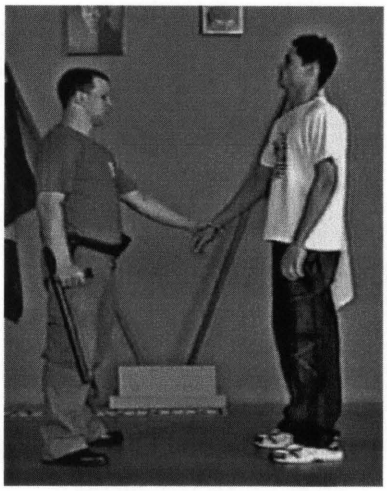


Inferior

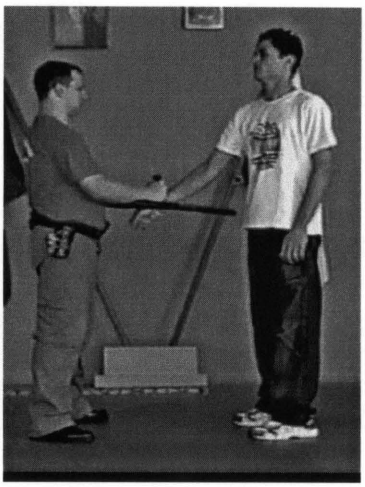
Os bloqueios duplos são realizados de quatro maneiras: lateral, para ambos os lados; superior e inferior. São chamados duplos por que se realizam utilizando as duas mãos. O objetivo é fechar um quadrado de defesa.



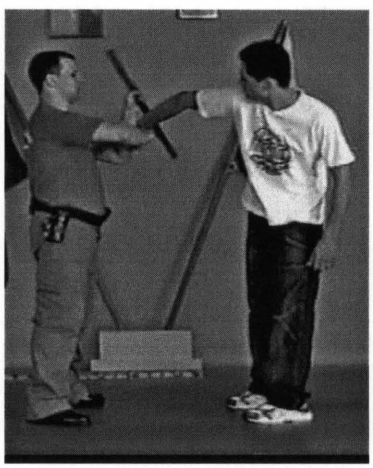
14.5 - Imobilizações e Conduções
14.5.1 – Para Algemas

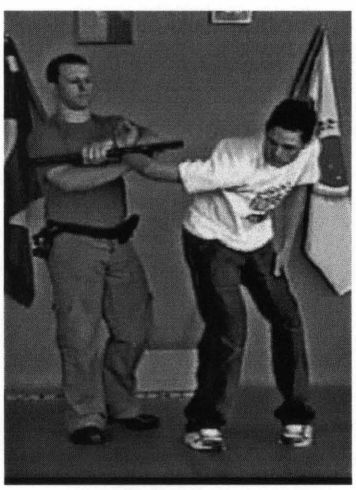


Com a mão livre, domine o pulso espelho ao seu adversário. Segurando o PR-24 pela empunhadura, apóie o ângulo formado entre esta e a ponta no pulso dominado.

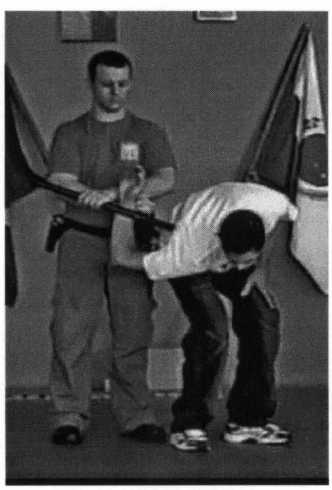


Em seguida, solte a mão que segurava o pulso e agarre o mais próximo possível a ponta do PR-24 a qual você gira em direção ao seu próprio rosto.

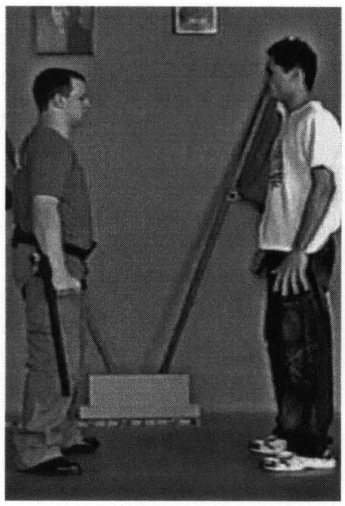
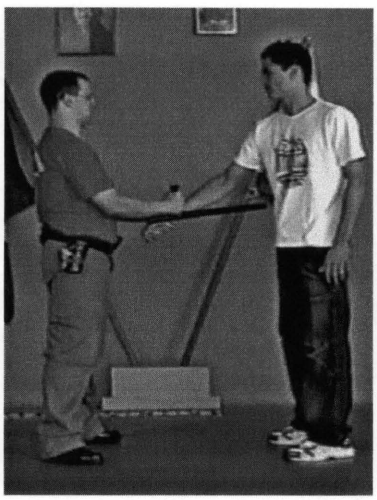
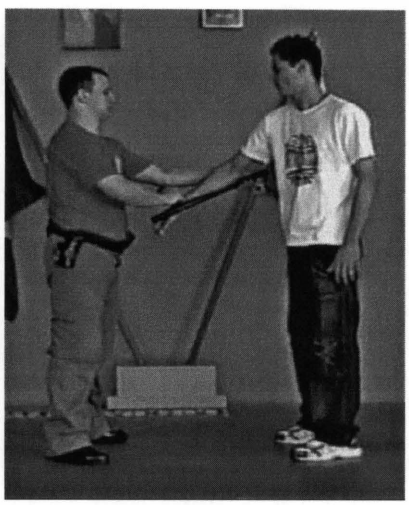




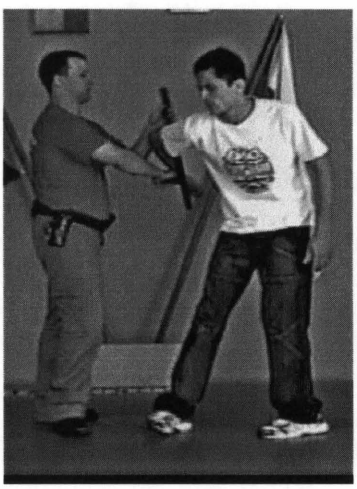
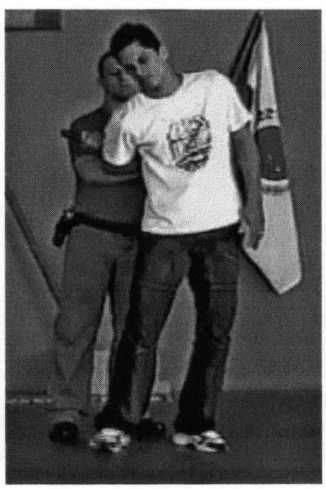
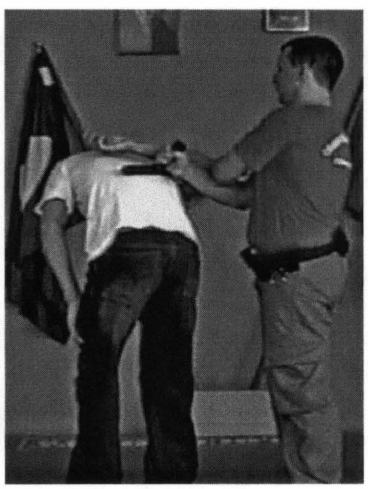
Aprisionando a mão do oponente ao mesmo tempo em que aplica uma chave, levando ao solo e possibilitando o uso de algemas.



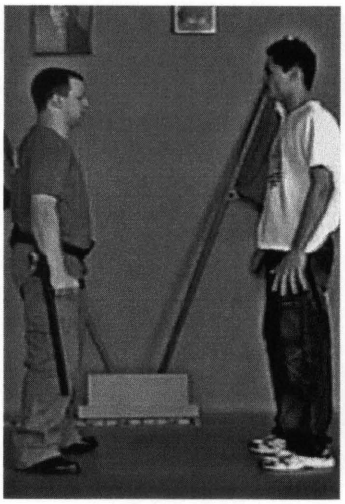
14.5.2 – Chave "L" Para Condução

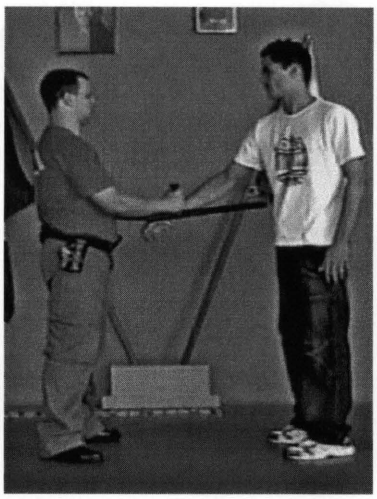




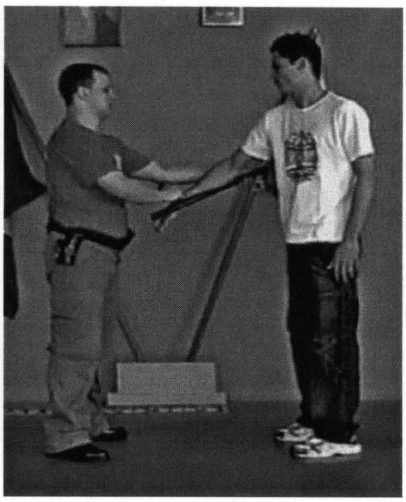
A posição inicial é a mesma da técnica anterior, porém, na hora de agarrar a ponta do PR-24, você busca esta bem próxima ao seu extremo posterior puxando em direção ao seu rosto ao mesmo tempo em que caminha para as costas do oponente, fazendo um "X" com seus braços e imobilizando o mesmo em "L".

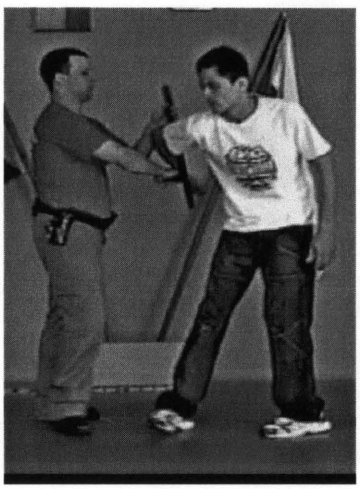




14.5.3 – Chave "L" Para Imobilização

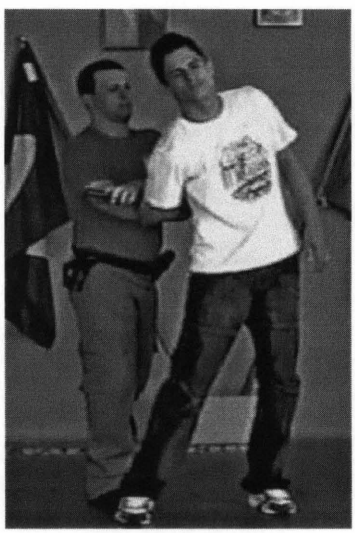


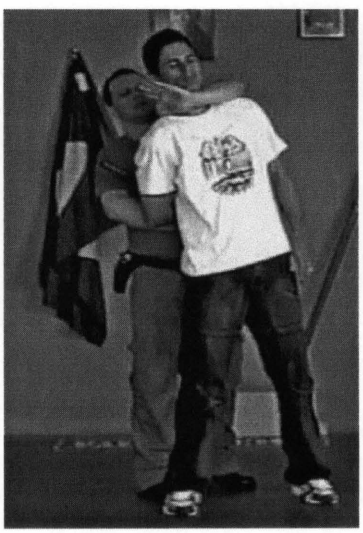


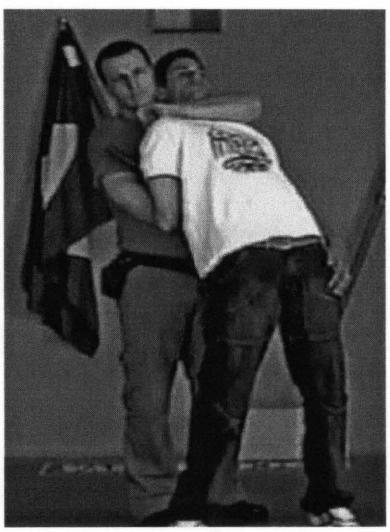




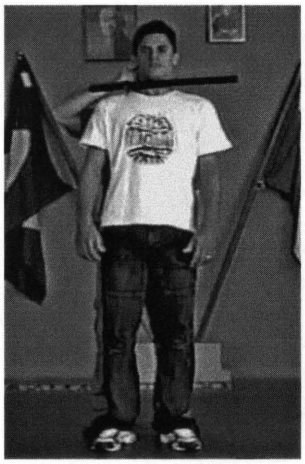
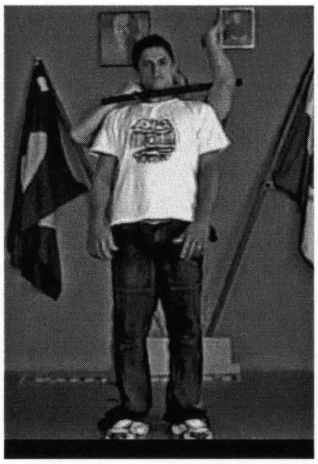
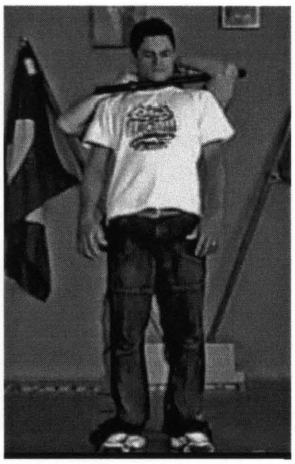
Difere da posição anterior pelo fato de, após aplicada a chave, a mão que segurava a ponta do PR-24, dominar o pescoço do oponente, aumentando o domínio. O detalhe da posição é que a ponta do PR-24 fica apoiada no bíceps do policial.





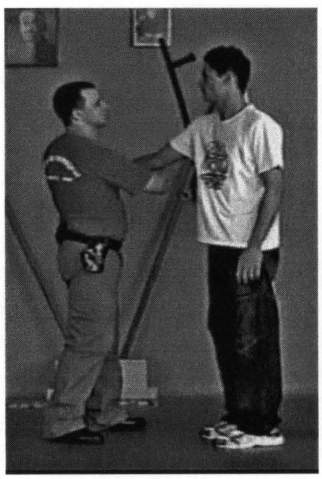
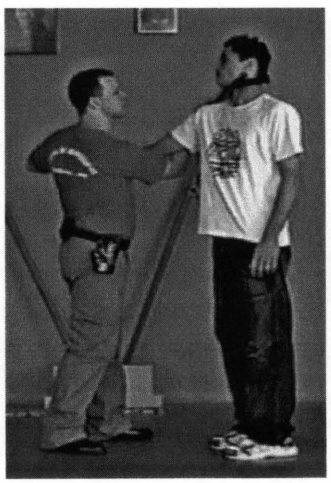
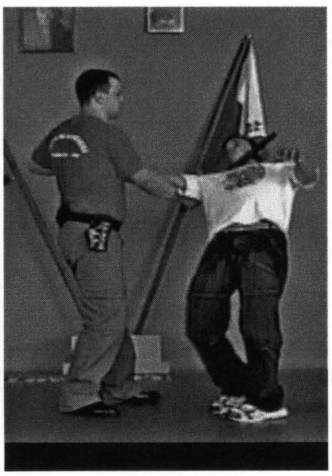


14.5.4 – Mata leão com PR 24

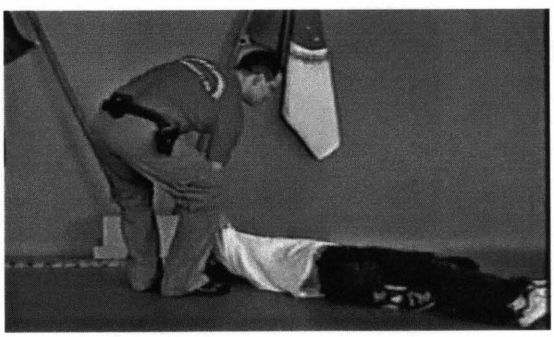




Domine o PR-24 pelo cabo e lace o pescoço do adversário passando a ponta do mesmo rente a sua garganta e apoiando o extremo da ponta na dobra de seu braço livre. Em seguida, passe a mão livre por trás da nuca conclua o golpe empurrando a cabeça do adversário para frente.

14.5.5 – Queda

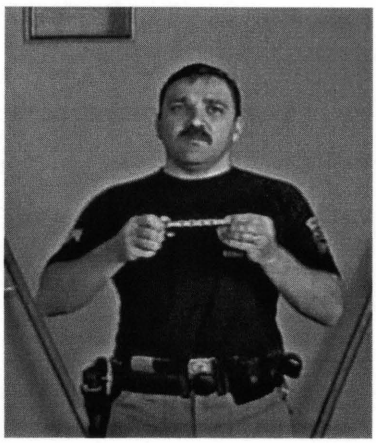




Domine o braço espelho de seu adversário com sua mão livre e, em seguida, dê um passo na diagonal para fora do mesmo lado dominado.



Passe o PR-24 por baixo do braço dominado e num movimento semicircular passe-o por sobre o pescoço do oponente. Conclua o golpe forçando o bastão em diagonal e levando o oponente ao solo.

15 - MBD – MINI BASTÃO DEFENSOR



I - APRESENTAÇÃO

O MBD - Mini Bastão Defensor - é um artefato utilizado para defesa policial e em técnicas de contenção. Consiste em um pequeno bastão de madeira, metal ou polímero, medindo 14 cm de comprimento e 1,5 cm de diâmetro, com 06 furos pelo corpo e um pequeno anel numa das pontas onde são adicionadas chaves comuns, funcionando como um chaveiro normal.

Devido às pequenas dimensões e às chaves adicionadas, o MBD passa completamente despercebido, camuflando-se como um chaveiro comum. Porém, as resumidas proporções são calculadas visando uma sobra em ambas as pontas, permitindo empunhaduras completas e diversas, além de um diâmetro suficiente para efetuar pressão e causar dor. Os furos distribuídos pelo corpo da peça tem a função de deixá-lo mais leve, diminuir a resistência ao ar e causar sucção, permitindo aumentar a aderência durante a pegada somados as ranhuras ao longo do corpo.

II - HISTORIA DO MBD:

O MBD foi desenvolvido em conjunto pelo CAPITÃO QOPM ELIAS ARIEL DE SOUZA e pelo 3º Sgt QPM 2-0 MARCEL MARCUS MANHOLI.

Com base em pesquisas realizadas em vários âmbitos de artes marciais e técnicas de defesa pessoal, chegou-se a acumular um razoável conhecimento para aplicação do MBD no que tange a utilização de pontos de pressão e articulações, no contexto de técnicas não letais afetas ao serviço policial. Entre as várias técnicas que utilizam-se de pontos de pressão, foram encontradas algumas que utilizavam pequenos bastões com a finalidade de multiplicar a força, ampliando assim o gradiente de força não letal e o domínio do policial sobre seu adversário.

Apresentando diferentes nomes e diversos corpos técnicos, a função do Mini Bastão não varia muito e a sua adequação à função policial militar se deu após exaustiva pesquisa nos âmbitos das artes que o empregam.

Provavelmente o primeiro nome com que se tornou conhecido o Mini Bastão, no ocidente, foi "KOPPO" e encontramos referencias bibliográficas a respeito no livro "LUTA COM BASTÕES" de autoria de Masaaki Hatsumi.

Em seguida, por volta da década de 30, o Mini Bastão já surge como arma não letal para utilização policial, denominado então como YAWARA-BO. Frank Matsuyama foi o introdutor da técnica na policia de Denver no Colorado, EUA, e autor do Livro "Como utilizar o bastão YAWARA".

Mais atual e também mais voltado para a defesa pessoal civil, predominantemente a feminina, por volta dos anos 70, o Mini Bastão aparece denominado como KUBOTAN, nome derivado do nome de seu idealizador, o mestre de Karate Tak Kubota. Com este nome o bastão vem a se tornar mais conhecido. Porém, em que pese a grande divulgação conseguida por Sensei Kubota, o Mini Bastão apresenta-se em outras técnicas e artes ainda com outros nomes como, PERSUADER, KUBATON, TEKKO, JU-JO, entre outros.

O MBD, portanto, é uma derivação de seus predecessores após pesquisa e experimentação, adaptado e desenvolvido sob os pontos de vista estrutural e técnico, para a realidade da atividade policial.

III - GRADIENTE DE FORÇA:

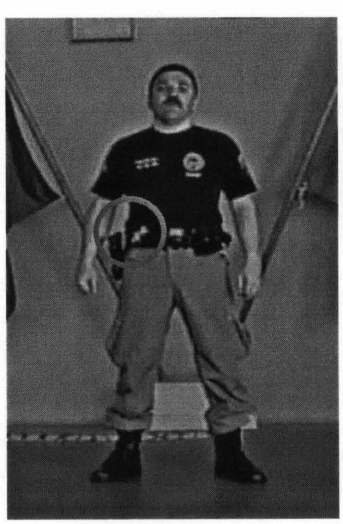
Devido a tratar-se de um equipamento reduzido e não letal utilizado mais para derrotar inicialmente a resistência passiva e para técnicas de contenção, recomenda-se a utilização do MBD com concentração total de força em todos os casos de aplicação para um melhor resultado.

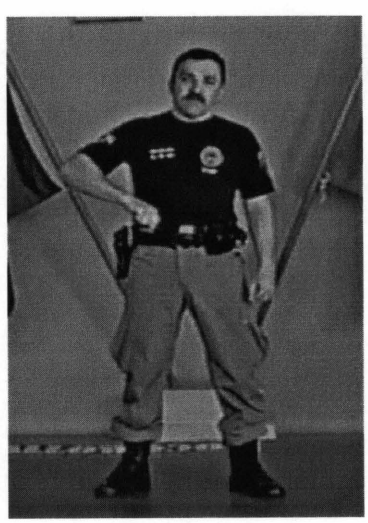
Recomendamos também que as técnicas de domínio sejam, quais forem nos casos pertinentes, complementadas com a utilização de algemas para maior segurança do Policial.

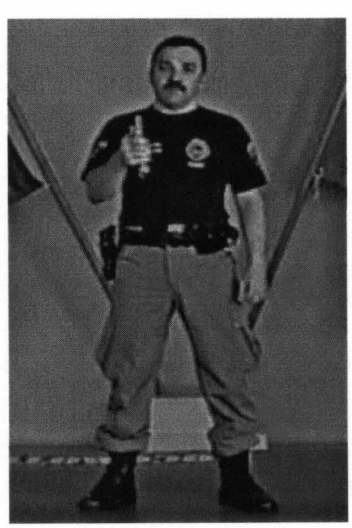
15.1 - Movimentos Básicos

15.1.1 - Porte e Saque

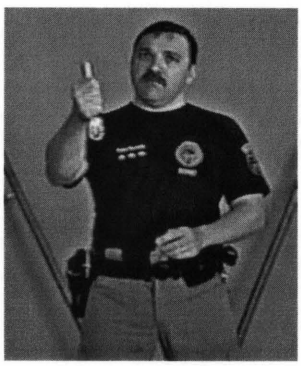
Porta-se o MBD no cinto, camuflado a haste metálica nas vestes, ficando expostas apenas às chaves. Para sacá-lo, basta puxar pela extremidade das chaves.



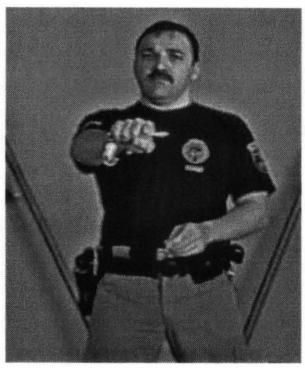




15.1.2 - Empunhadura

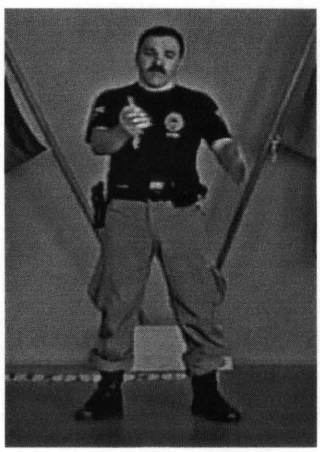


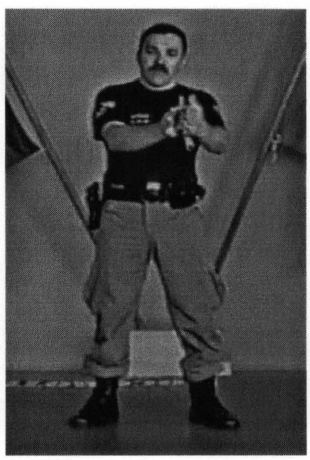
Punho fechado envolvendo uma das extremidades da haste, expondo a outra para os golpes com a ponta apenas ou com a ponta com chaves.

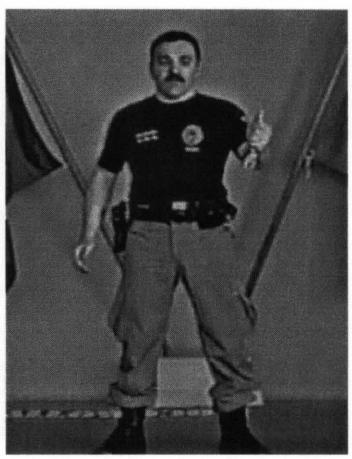


15.1.3 - Troca de Mão

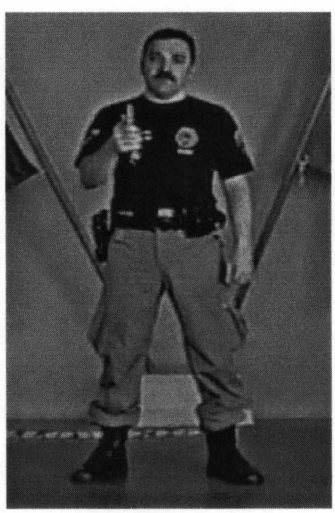
Para trocar a empunhadura de mão, basta passagem simples do bastão.

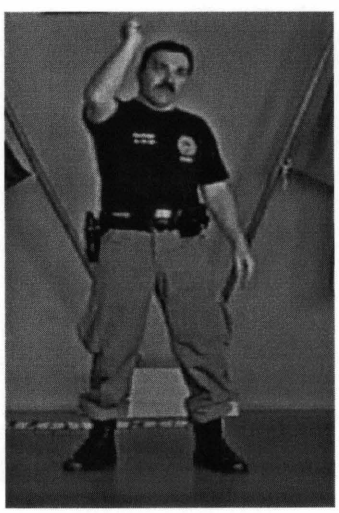


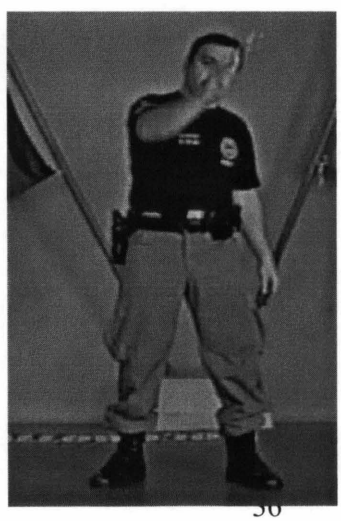


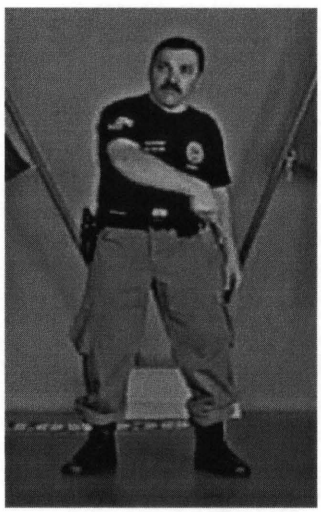


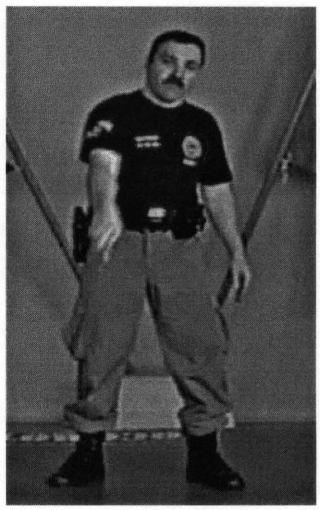
15.1.4 - Movimento "X" com Estocada

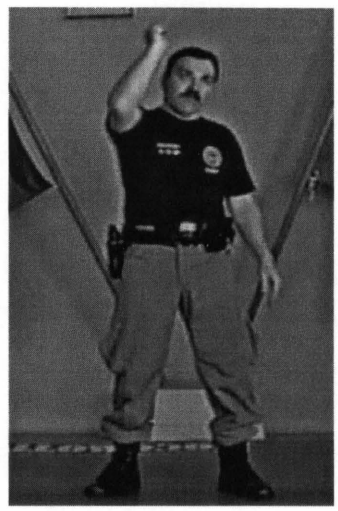




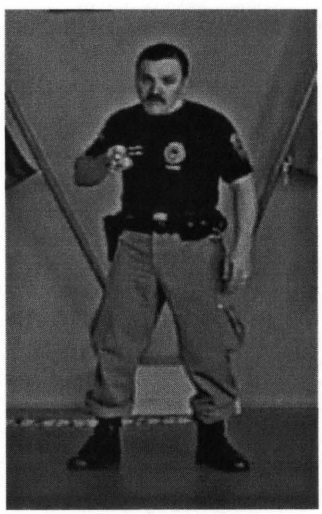




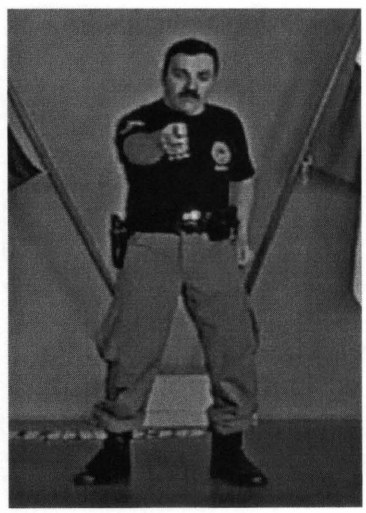




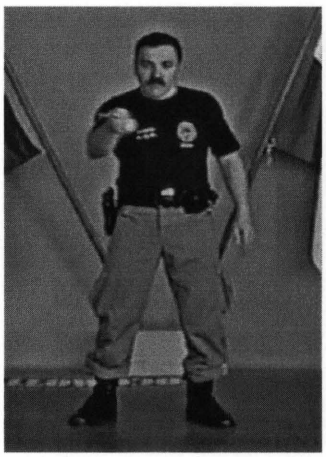
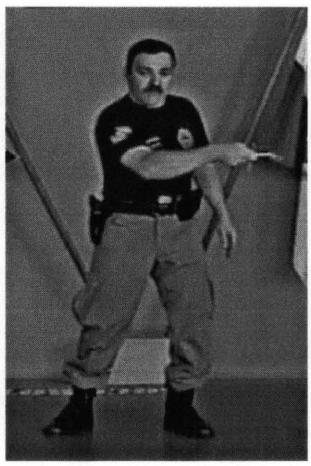
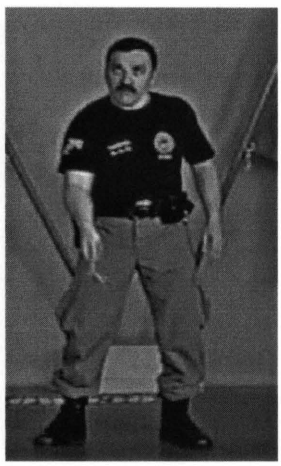
Este movimento baseia-se em golpes ascendente/descendente em diagonal de forma a descrever um "X" chicoteando com a ponta com as chaves a face do adversário como forma de distração. Após descrever o "X", aplica-se uma estocada direta contra um ponto de contato frontal do adversário.



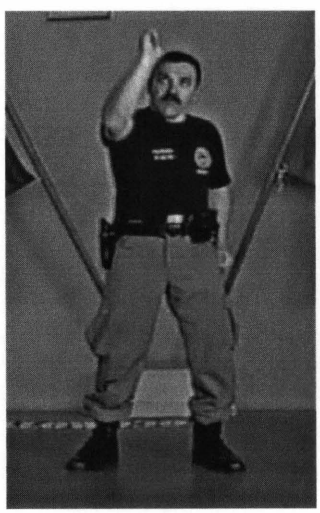
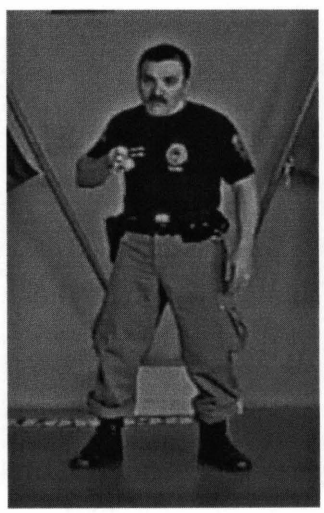
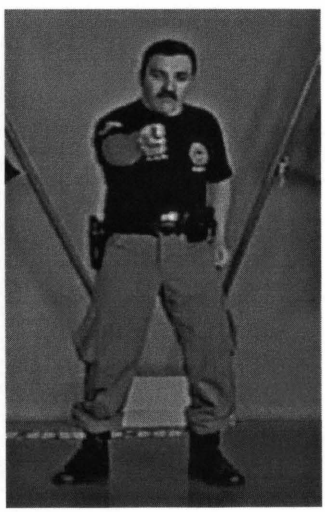
Término do golpe em "X" com estocada.



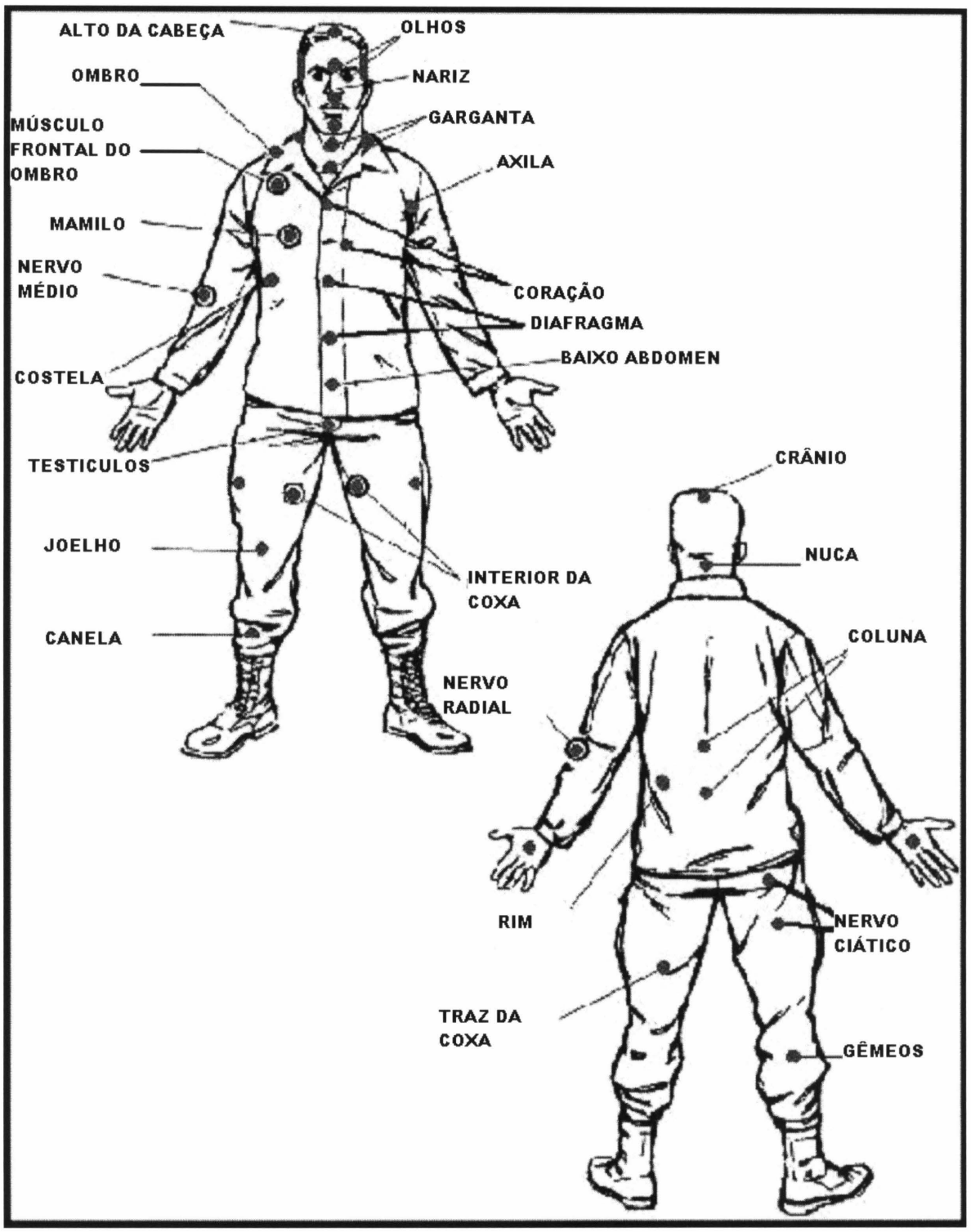
15.1.5 - Movimento Horizontal/Vertical com Estocada

Neste golpe, executamos movimento ascendente/descendente e da esquerda para direita ou direita para esquerda, formando uma cruz imaginária. Utiliza-se para golpear com a ponta com as chaves a face do adversário como distração. Conclui-se com estocada direta em ponto de contato frontal do adversário.

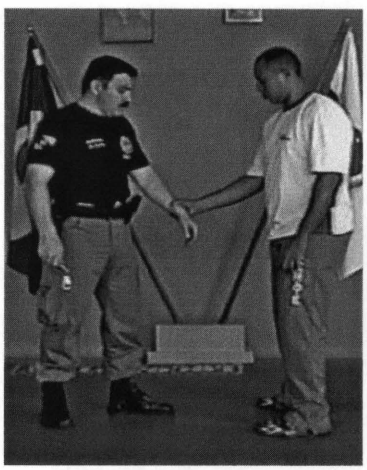
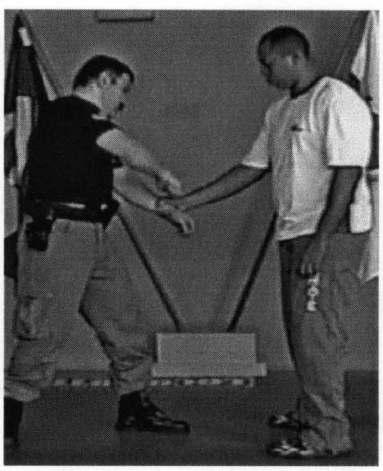
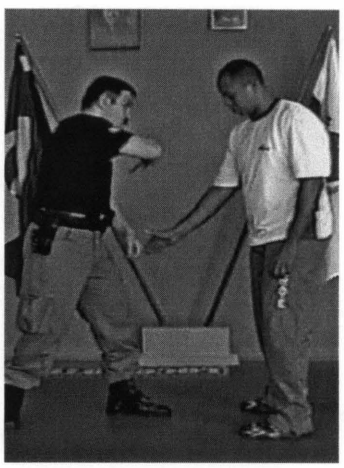
15.2 - Apresentação dos Pontos de Pressão



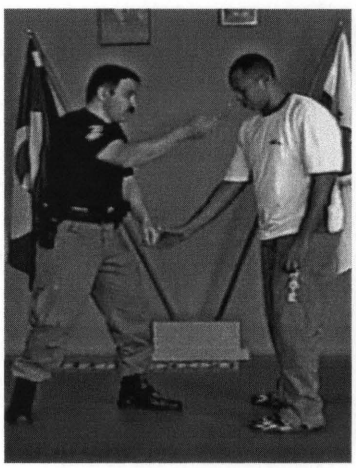
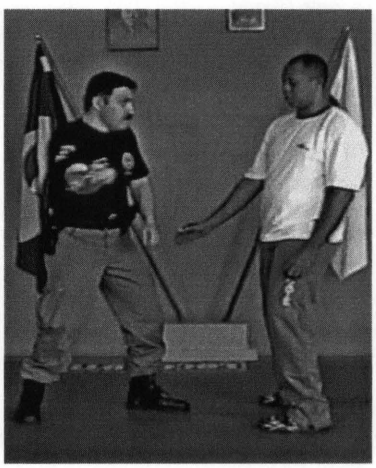
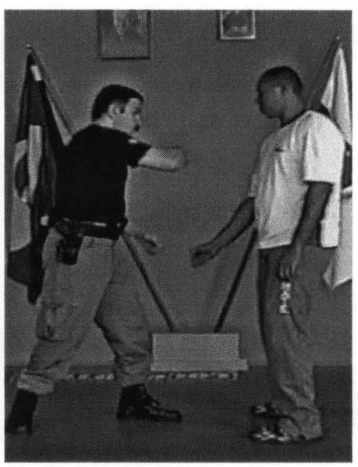
15.3 – Técnicas defensivas

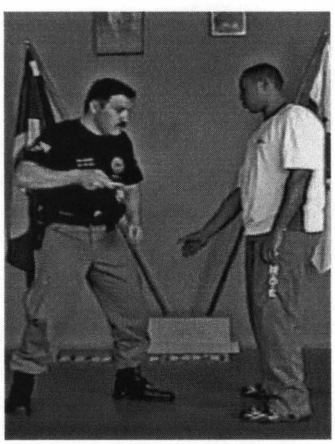
15.3.1 – Defesas Contra Pegada de Pulso:

15.3.1.1 - Bloqueio Transversal e Ataque com Chaves

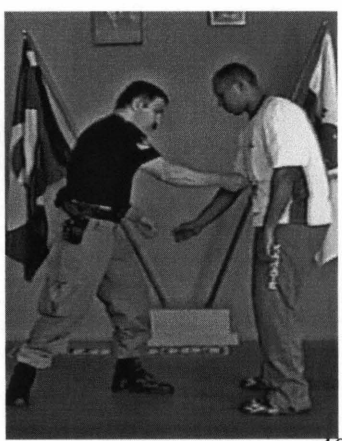




A partir da pegada do adversário, golpear o pulso batendo com a ponta com as chaves em chicoteada, golpe em "X" ou Vertical/Horizontal.

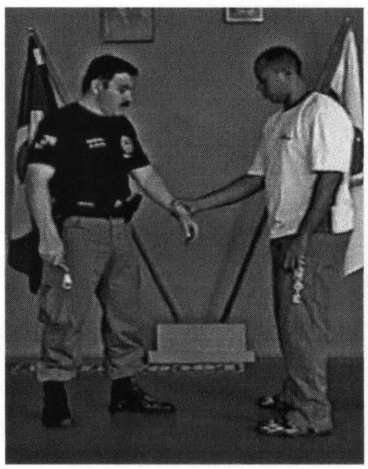
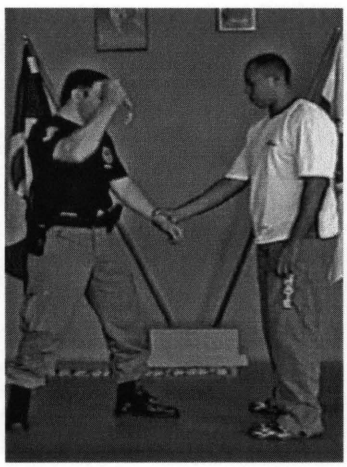
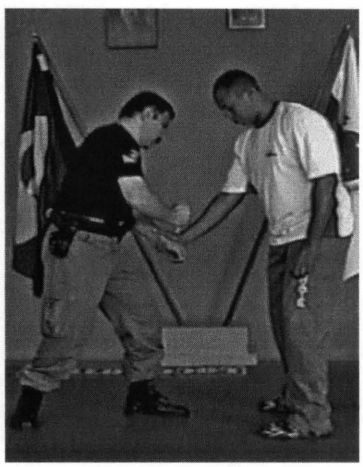






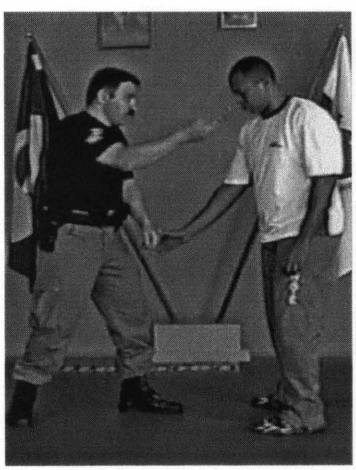
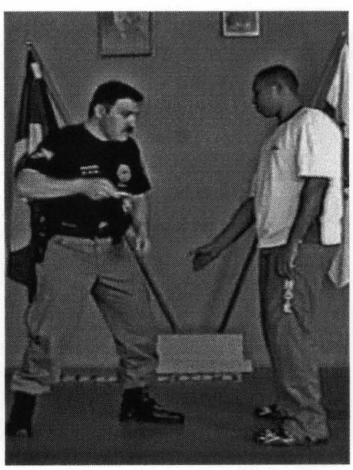
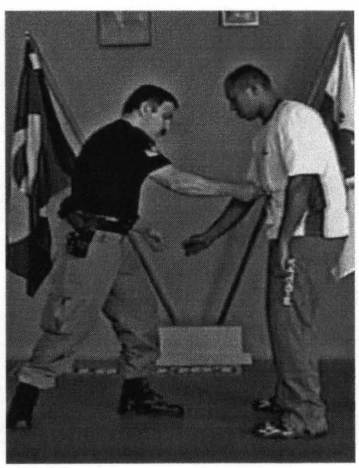
Finalizando a saída da pegada de pulso com estocada.



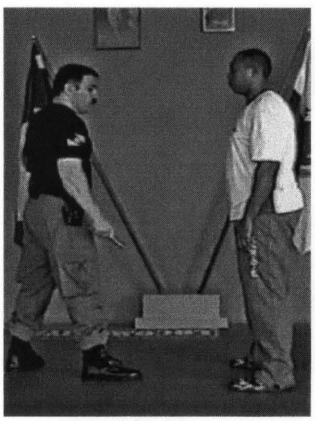
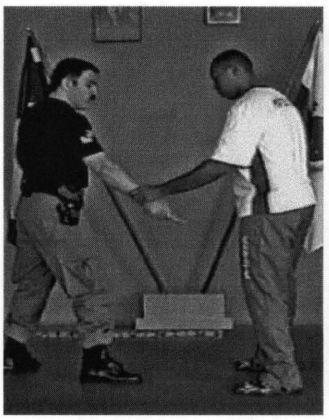
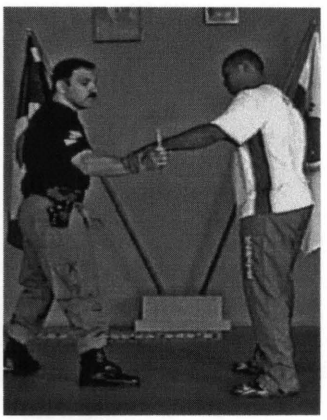
15.3.1.2 - Ponto de Pressão na Mão e Ataque com Chaves

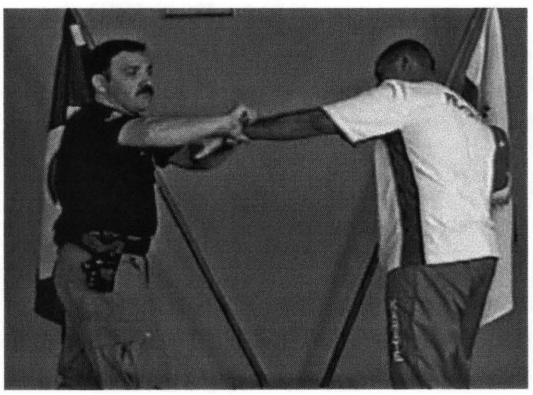
Nesta variação de pegada de pulso, utilizamos golpes contundentes. No pulso do adversário que faz a pegada cravamos uma estocada com uma das pontas do MBD, concluímos o golpe com estocada direta na face ou abdômen atingindo pontos sensíveis.

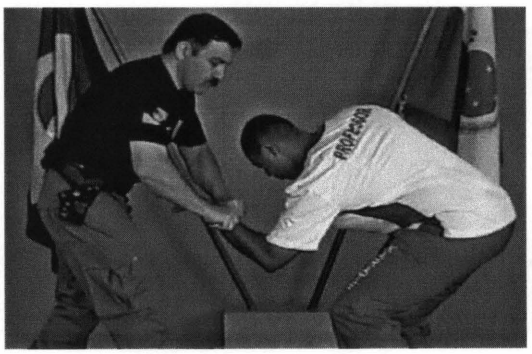
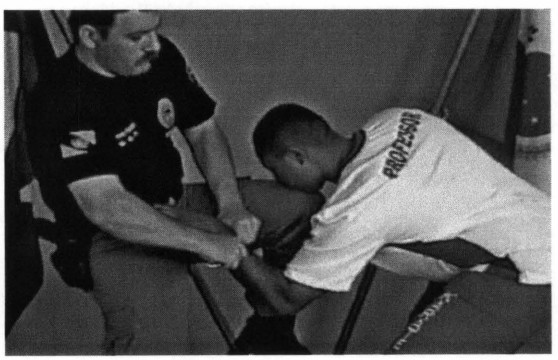
15.3.1.3 - Giro e Chave de Pulso

A partir da pegada de pulso na mão que empunha o MBD, efetua-se um giro anti-horário de forma ao seu polegar ficar sobre o pulso e o bastão sob o pulso do adversário. Ato seguinte, com a mão livre, repete-se a empunhadura, polegar por baixo e dedos por cima da haste, ficando ambos os polegares envolvendo o pulso por baixo e os dedos das duas mãos segurando totalmente o MBD. Após este encaixe, basta efetuar alavanca estrangulando o pulso entre polegares e a haste ao mesmo tempo em que se efetua um movimento de quebradura para baixo.

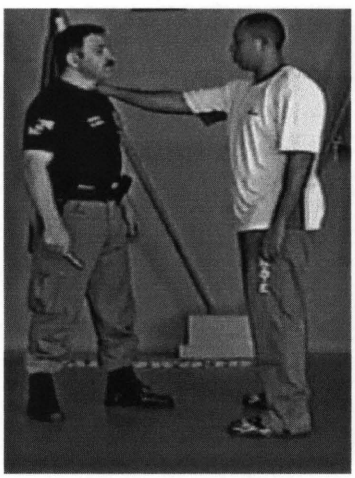
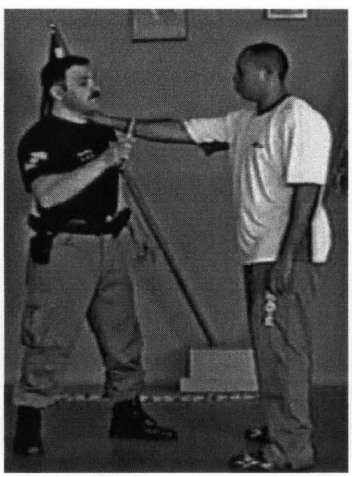
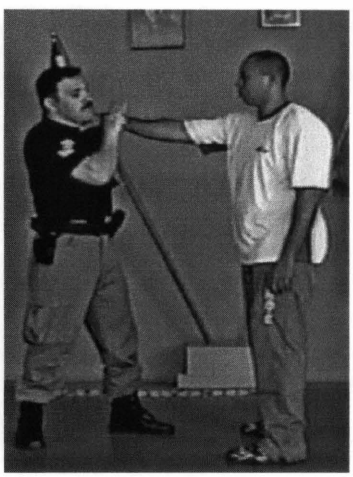


Trazendo em alavanca o corpo o adversário para baixo, podemos lançar o joelho contra a face ou estômago, concluindo o golpe.

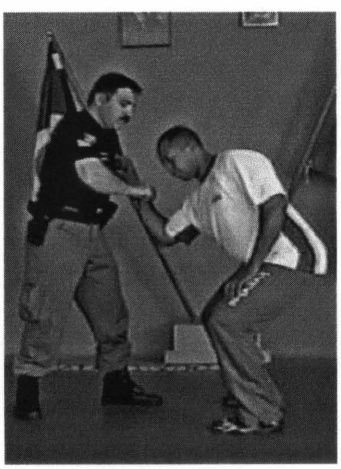
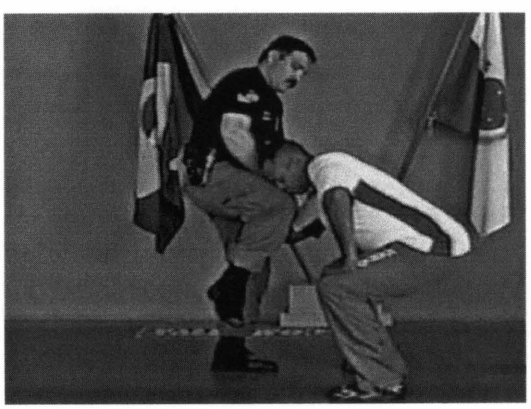



15.3.2 - Estrangulamento Frontal

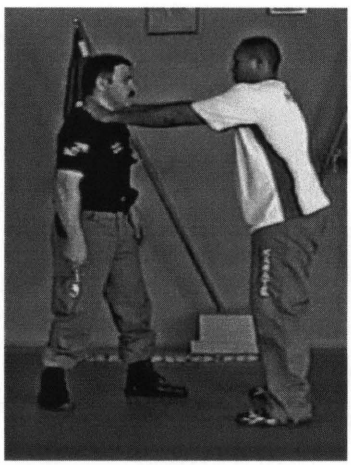
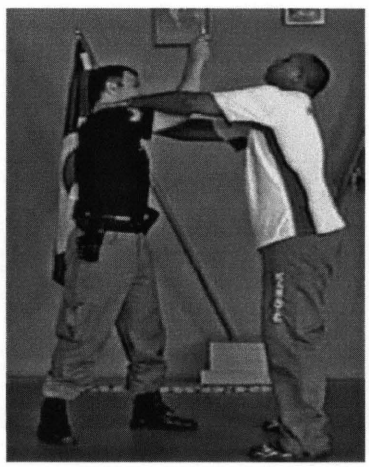
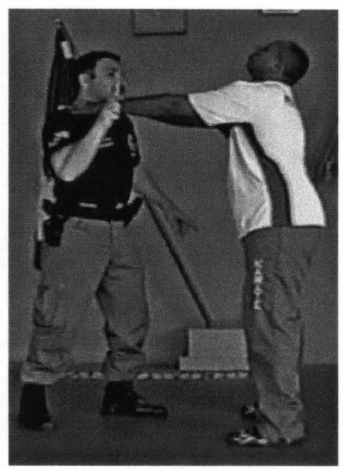
15.3.2.1 - Com uma Mão, Defesa em Chave de Pulso

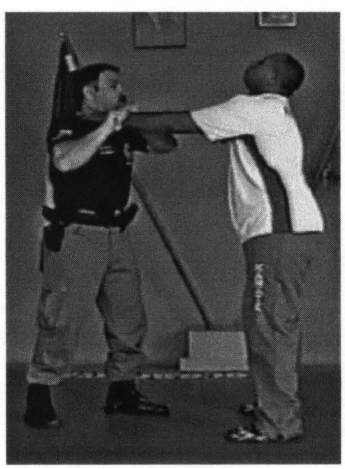
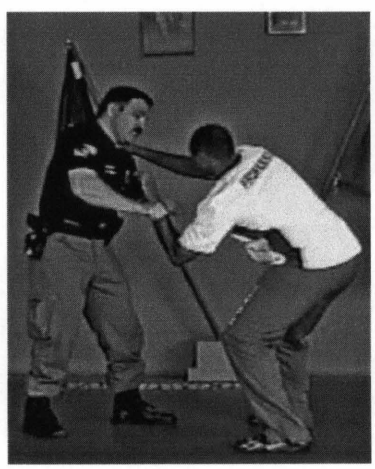
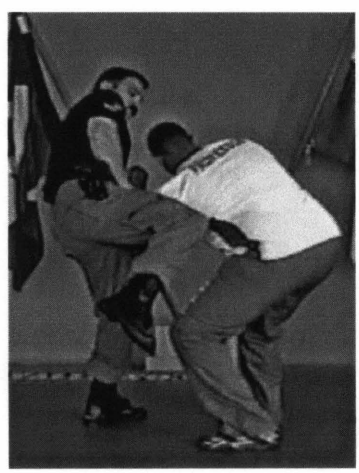
Inicialmente deve-se encostar o queixo contra o peito para limitar a ação de estrangulamento. Tomamos o pulso que estrangula de forma ao seu polegar ficar sobre o pulso e o bastão sob o pulso do adversário. Ato seguinte, com a mão livre, repete-se a empunhadura, polegar por baixo e haste por cima, ficando ambos os polegares envolvendo o pulso por baixo e os dedos das duas mãos segurando totalmente o MBD por cima. Após este encaixe, basta efetuar alavanca estrangulando o pulso entre polegares e a haste ao mesmo tempo em que se efetua um movimento de quebradura para baixo e para fora, lançando em seguida o joelho contra a face ou estômago do adversário.

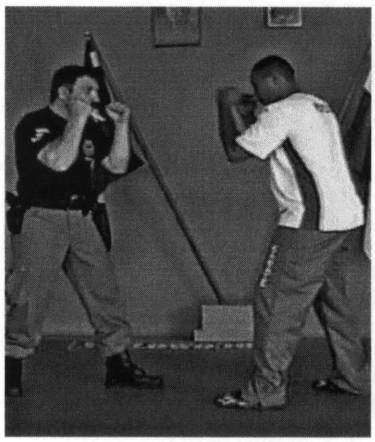
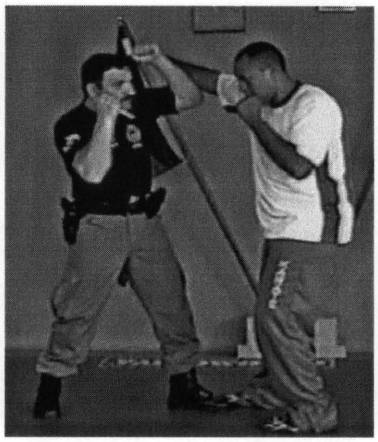
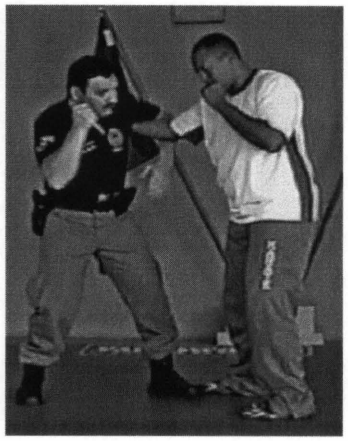
15.3.2.2 - Com Duas Mãos, Defesa por Percussão e Chave de Pulso.

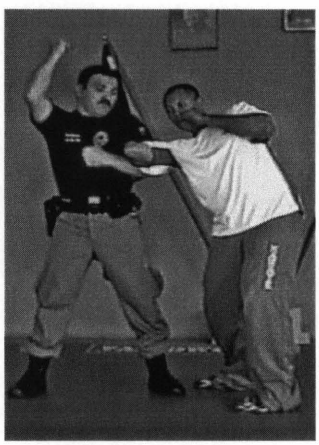
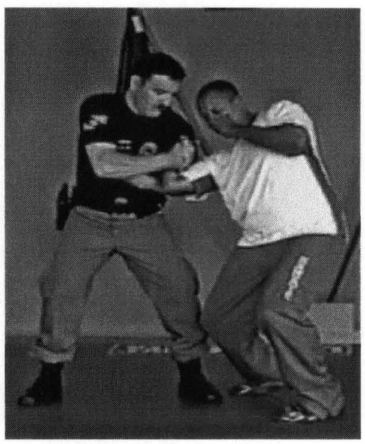
A partir de um estrangulamento duplo, o primeiro passo é defender o pescoço encostando o queixo contra o peito. Na seqüência, como golpe de distração, podemos efetuar um movimento ascendente golpeando a face do adversário em chicoteada com a ponta com as chaves. Conclui-se com os movimentos anteriormente descritos, chave de pulso e joelhada

15.3.3 - Defesa Contra Soco

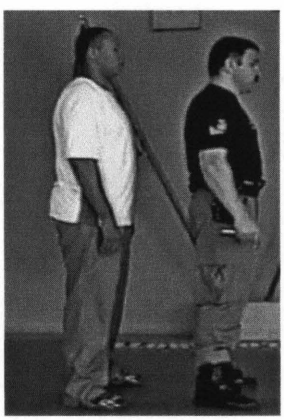
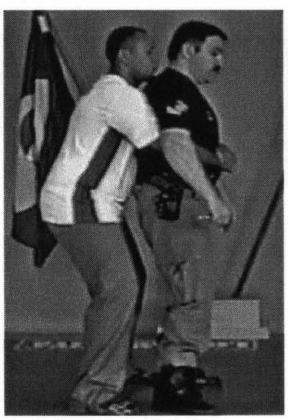
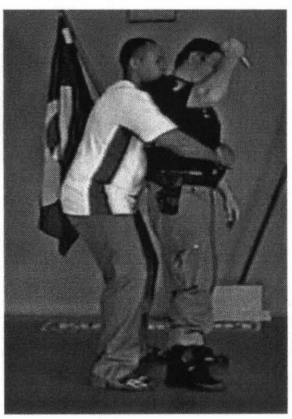
Inicialmente, bloqueio lateral de golpe e chave de braço com giro.

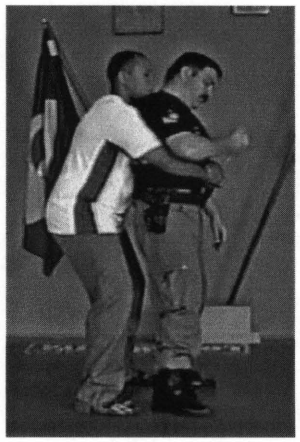
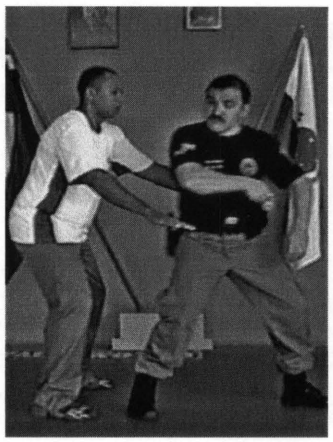
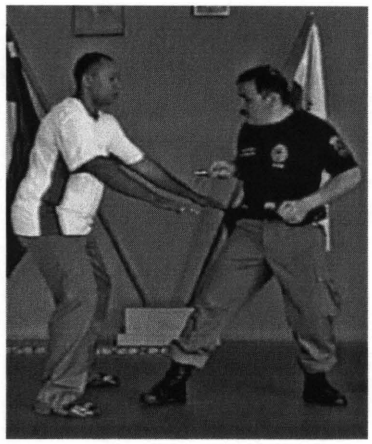



Conclui-se com estocada na articulação do braço preso em chave.

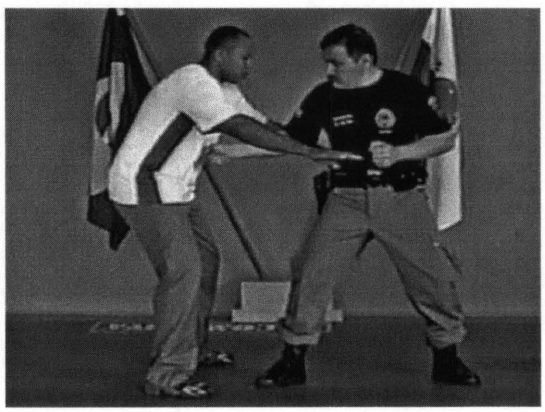
15.3.4 - Agarramento por Trás

Inicia-se com uma forte estocada contra as costas de uma das mãos que agarram.

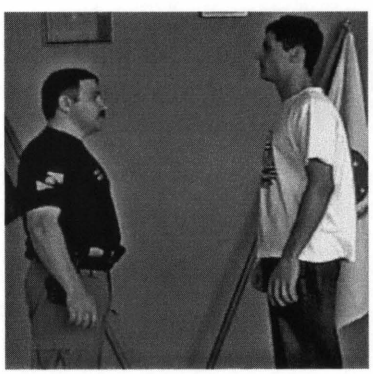
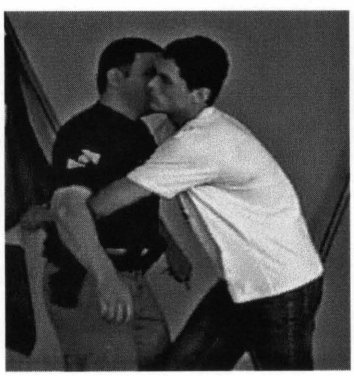
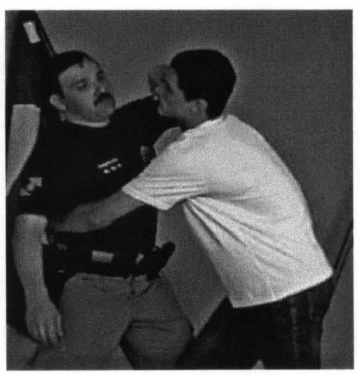
Uma vez afrouxada a pegada após a estocada, faz-se um avanço de base, na seqüência aplica-se golpe com chicoteada de chaves horizontal na face, concluindo-se com estocada direta no abdômen visando baixo ventre ou plexo solar.

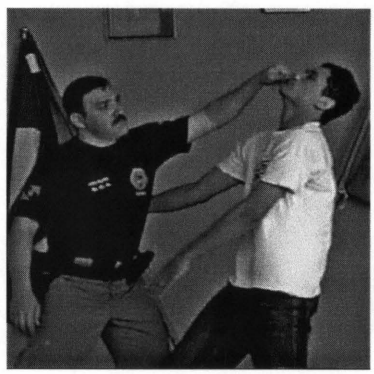


15.3.5 - Agarramento pela Frente

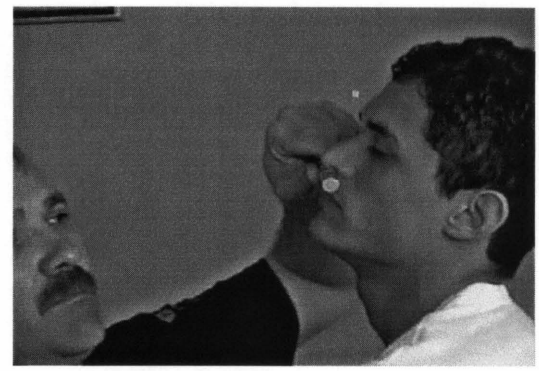
15.3.5.1 - Por Cima dos Braços, MBD em Pontos de Pressão na Face

Inicia-se com mudança de base recuando a perna forte para afrouxar a pegada.

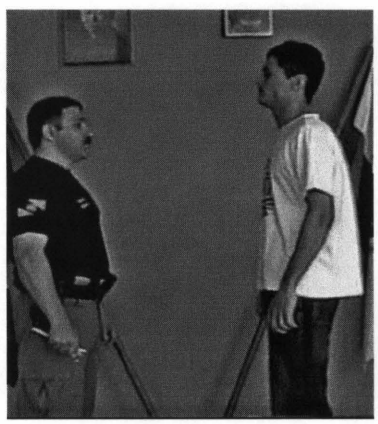




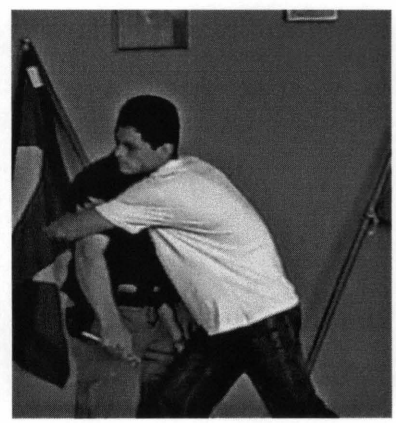


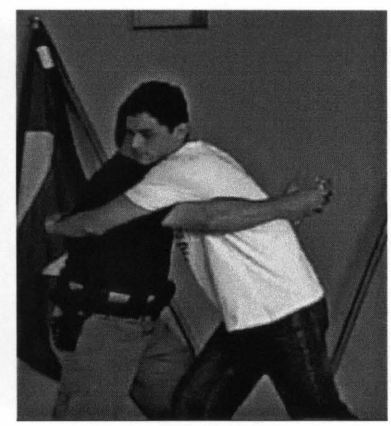
Conclui-se com pressão do MBD contra a base do nariz, saindo da pegada.



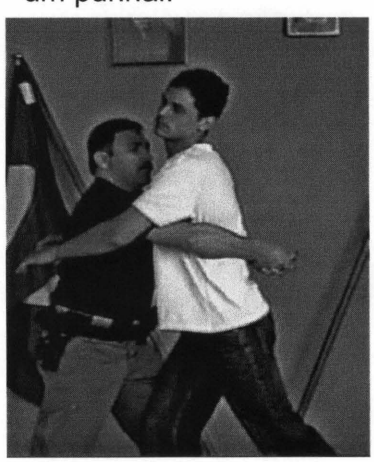
15.3.5.2 - Por baixo dos Braços, MBD em Ponto de Pressão na Lombar.



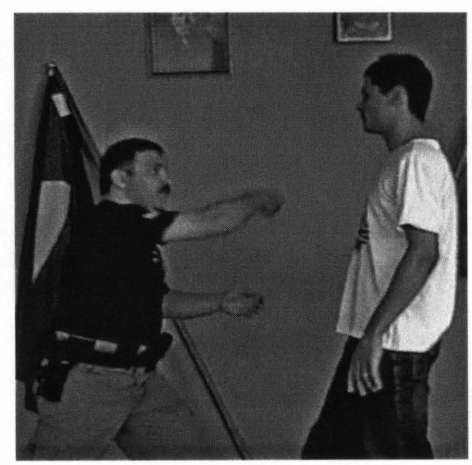




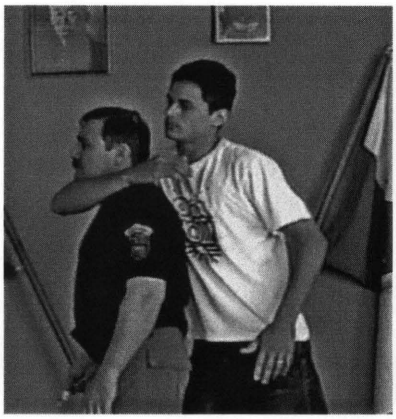
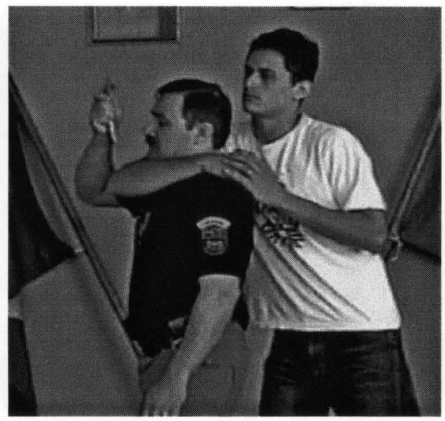
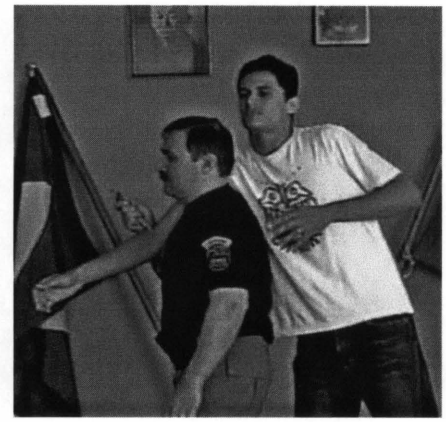
Inicialmente efetua-se mudança de base recuando a perna forte para afrouxar e proteger-se da pegada. Ao mesmo tempo lança-se o MBD às costas com pegada dupla de mão, posicionando a ponta da haste contra o centro da coluna cervical como um punhal.



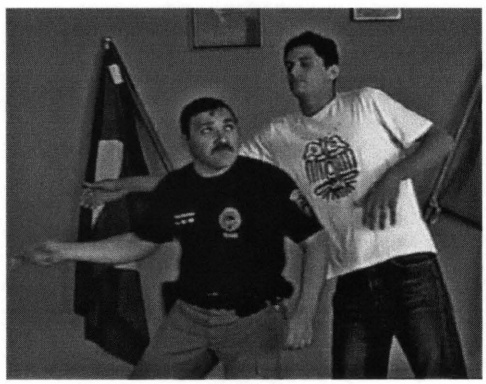
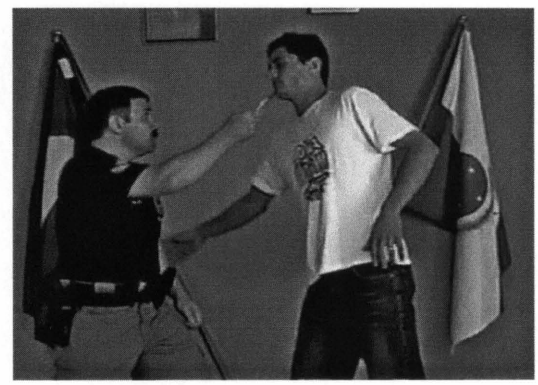
Na seqüência, fazendo pressão contra a coluna até liberar-se da pegada, golpeamos em movimento de chicoteada horizontal/ vertical contra a face do adversário, concluindo com estocada direta.



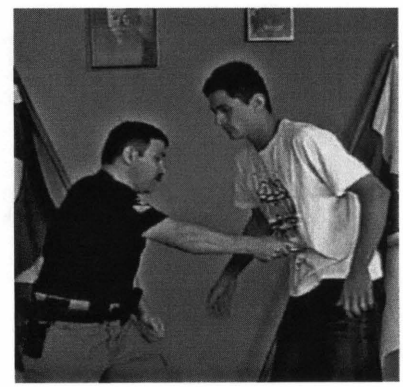
15.3.6 - Gravata por Trás

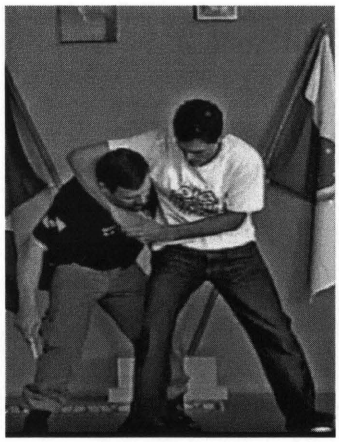
Inicia-se efetuando pressão contra a articulação do cotovelo, utilizando o MBD como um punhal até liberar-se da pegada.

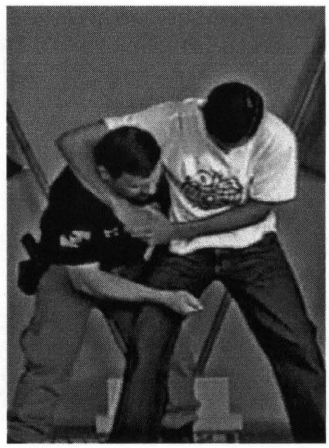



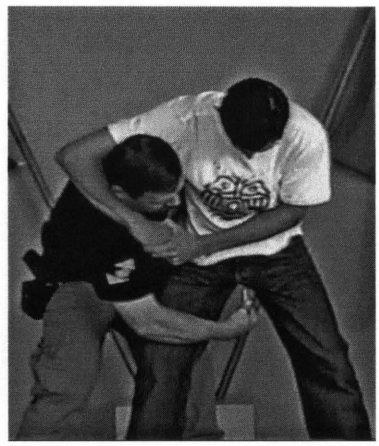
Afrouxada a pegada, efetua-se avanço de base adiantando a perna forte. Após, com pequeno giro de tronco, efetuamos golpe em chicoteada horizontal contra a face, concluindo com estocada.



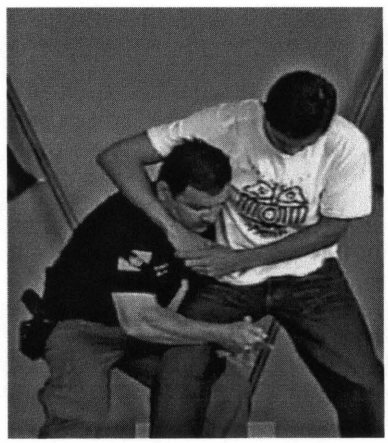
15.3.7 - Gravata Lateral



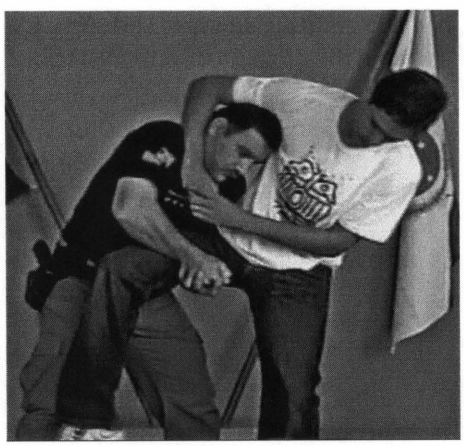


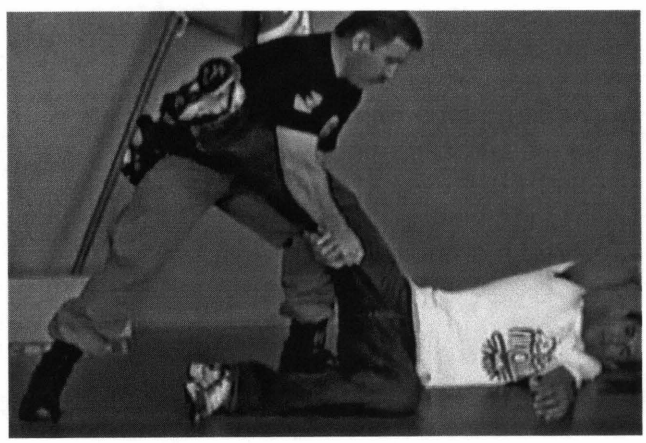


Proteja o pescoço encostando o queixo contra o peito. Aplique o MBD em estocada contra os genitais. Envolva a perna do adversário com seus dois braços e aplique o MBD em pegada dupla de mão como um punhal contra a coxa internamente.

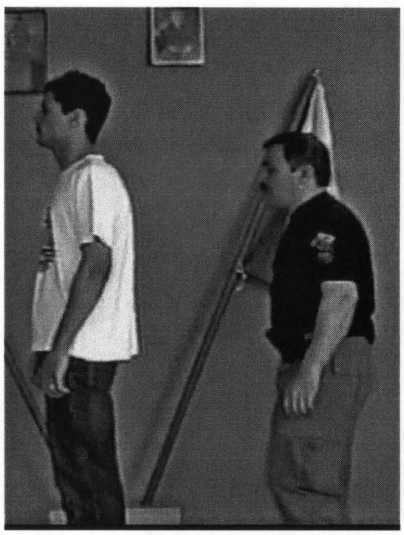
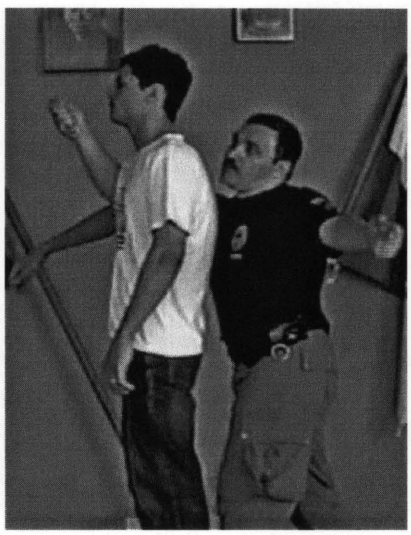
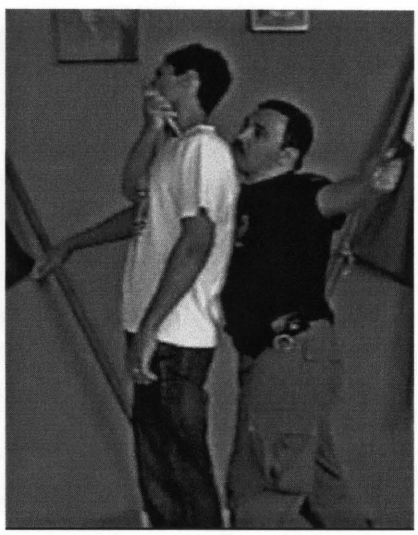


Mantendo a perna presa em sua pegada e mantendo a pressão contra a coxa com o MBD, eleve a perna do adversário para desequilibrá-lo e leva-lo ao solo.

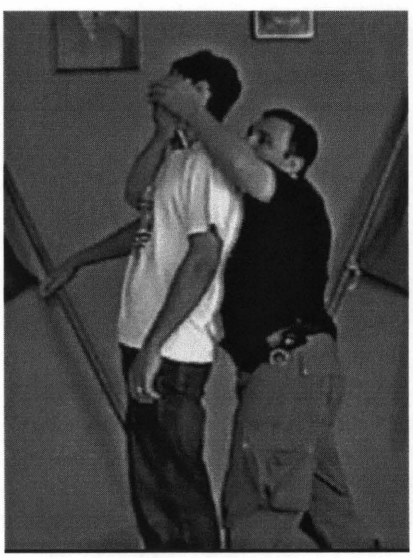
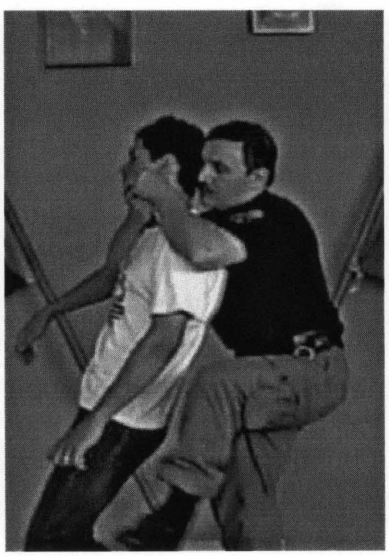
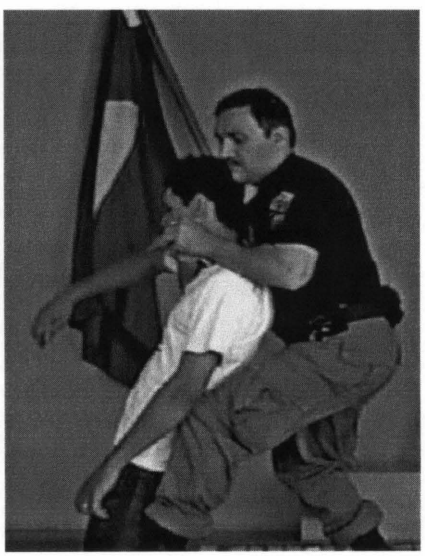




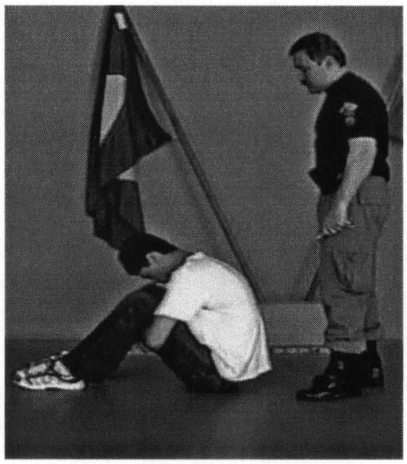
15.3.8 - Técnicas de Contenção
15.3.8.1 - Domínio da Cava do Braço

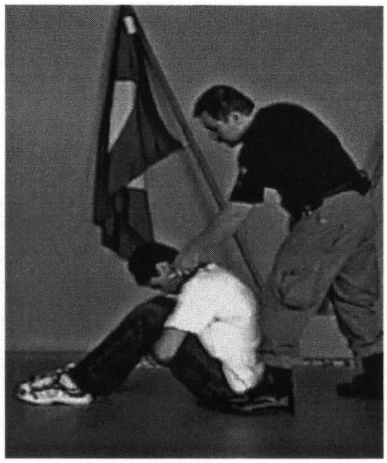
Aplica-se quando se surpreende elemento suspeito ou violento pelas costas. Inicialmente, aproximando-se do adversário de forma a manter contato direto com o corpo, empunhando o MBD, lançamos a haste pelas costas e pelo mesmo lado do adversário correspondente a empunhadura passando o bastão à frente. Cruzamos o peito do adversário de forma a chegar ao lado oposto da entrada posicionando a ponta do MBD contra a cava do braço. Na seqüência, com a mão solta, efetuamos uma pegada dupla no MBD pressionado contra a cava e para baixo quase em ângulo reto. Simultaneamente, com a perna fraca da base, pressionamos com a sola contra a articulação do joelho por trás, sem aliviar a pressão sob a cava do braço, até levarmos o adversário ao solo obrigando-o a ajoelhar-se.

15.3.8.2 - Resistência Passiva



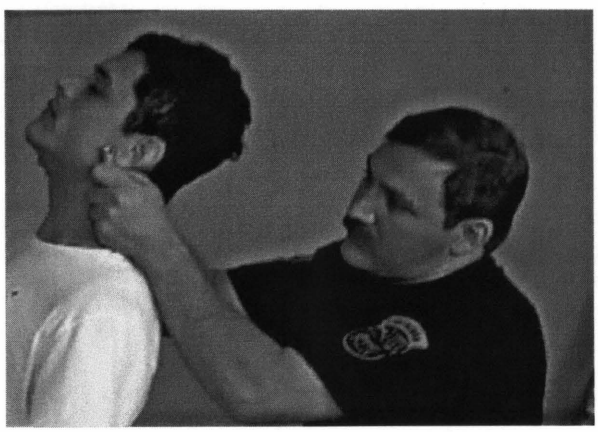
Aproximando-se pelas costas e mantendo posição de base. Com uma das mãos empunhando o MBD, alcançamos a orelha na mesma lateral da entrada.



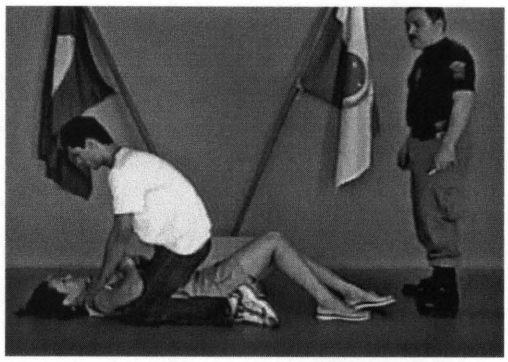
Apanhamos a orelha mantendo o polegar da pegada por dentro e o bastão por fora.

Espremememos a orelha entre o polegar e o bastão, puxando o adversário para cima.

Apóia-se esta pegada utilizando a mão livre do outro lado da cabeça, encaixando os dedos em pegada na base da mandíbula, puxando para cima conjuntamente com a mão que aplica o MBD.

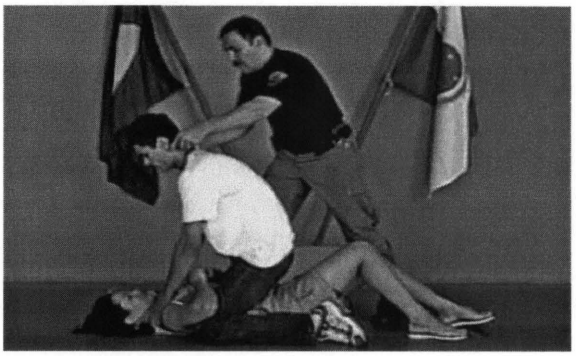


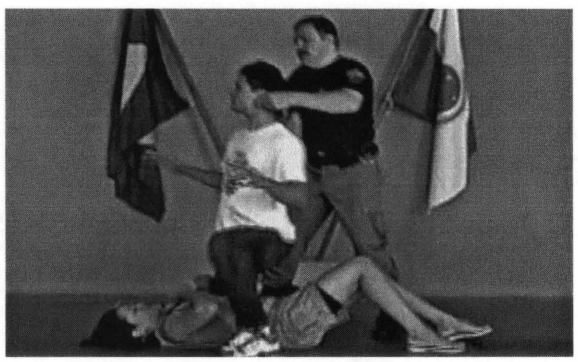
15.3.8.3 - Defesa de Terceiros



Surpreendendo elemento que ataca no solo um (a) terceiro (a).

Mantendo base, aproximamos pelas costas do adversário. Com a mão que empunha o MBD, pressionamos fortemente a ponta da haste contra a cava existente logo abaixo do lóbulo da orelha e encaixe do maxilar no crânio, podendo-se utilizar o dedo indicador como guia.

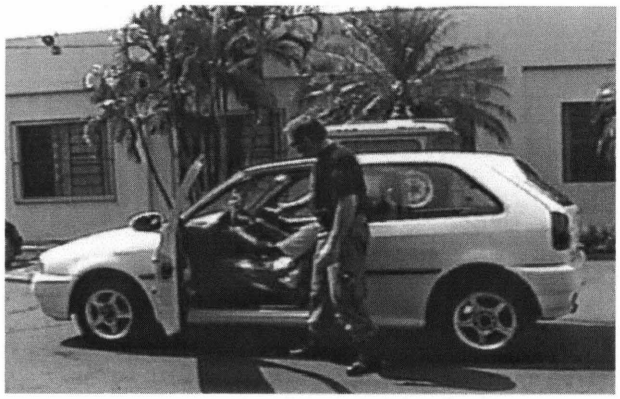


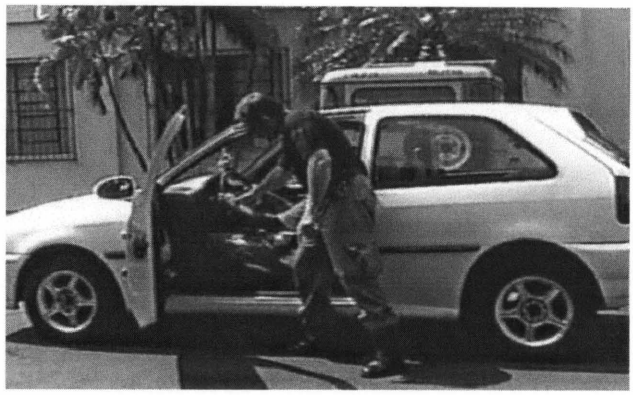


Conjuntamente com a mão livre, efetuamos uma pegada com os dedos na base do maxilar no lado inverso, ao mesmo tempo em que pressionamos a ponta da haste para dentro da cava e para cima.

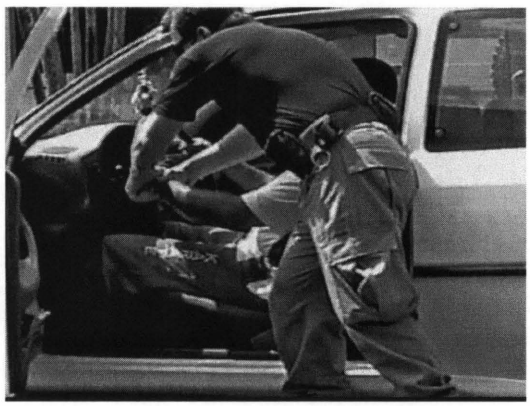
Puxamos o adversário para trás e para cima mantendo forte pressão com a haste e com a mão sob a base do maxilar até o retirarmos de cima da vítima.

15.3.8.4 - Retirada de Veiculo

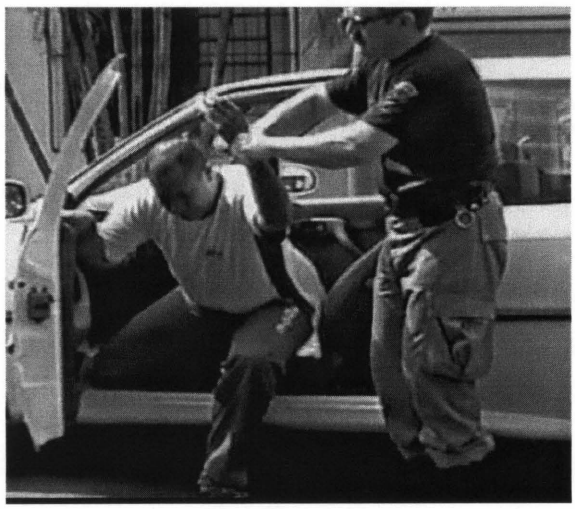




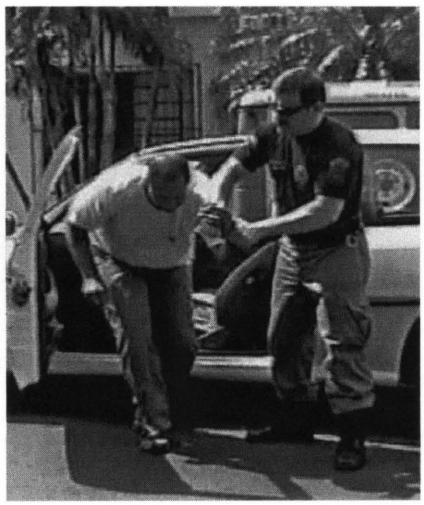
Inicialmente, aproximação em base pelas costas do suspeito, utilizando-se da coluna do veículo como proteção.



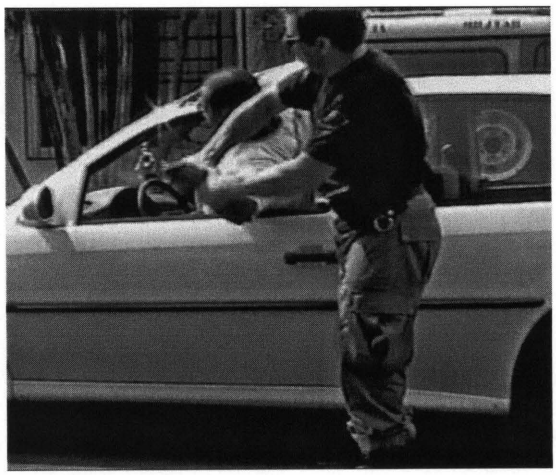
Ainda pelas costas e pela lateral do suspeito, com empunhadura na mão interna em relação ao veículo, entramos com o MBD por baixo do pulso esquerdo do suspeito que segura o volante. Mantendo o MBD por baixo do pulso, com a mão livre repetimos a pegada no bastão, ficando o MBD preso pelos dedos das duas mãos por baixo do pulso enquanto os polegares o envolvem por cima, estrangulando-o.



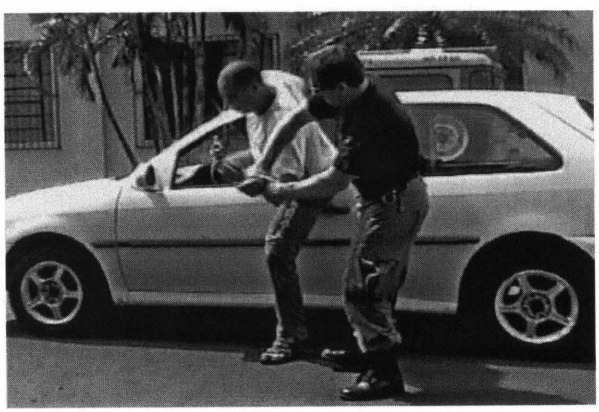
Efetuamos alavanca e torção para cima e para fora juntamente com estrangulamento do pulso até retirar o suspeito do veículo, após, alavanca e torção para baixo até fazê-lo deitar-se no solo.

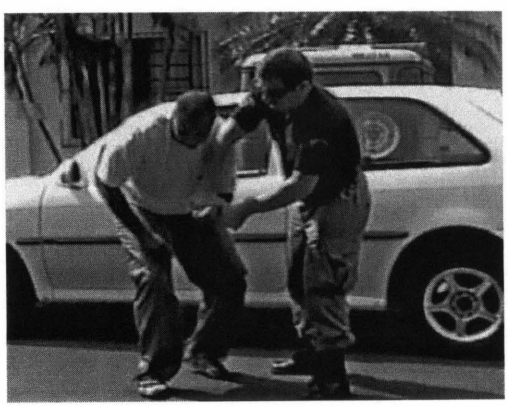


Variação retirando pela janela:



Repetir os movimentos da técnica anterior, lembrando de sempre manter forte pressão nos movimentos, estrangulamento do pulso com polegares e MBD, alavanca e torção até o retermos no solo.

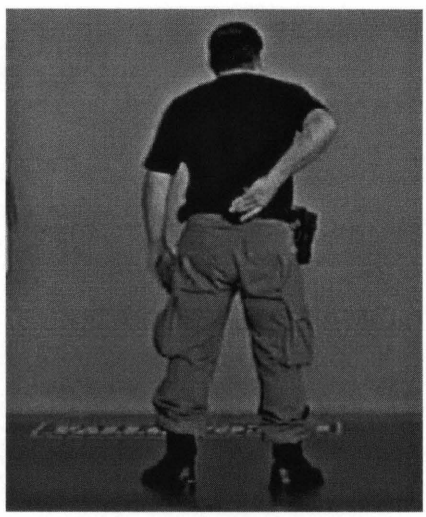




16 - TECNICAS DE ALGEMAMENT0 E REVISTA

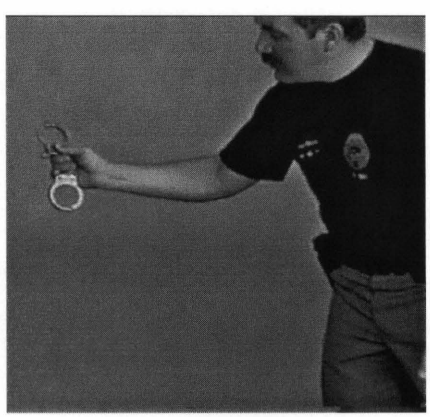
Fundamentos:

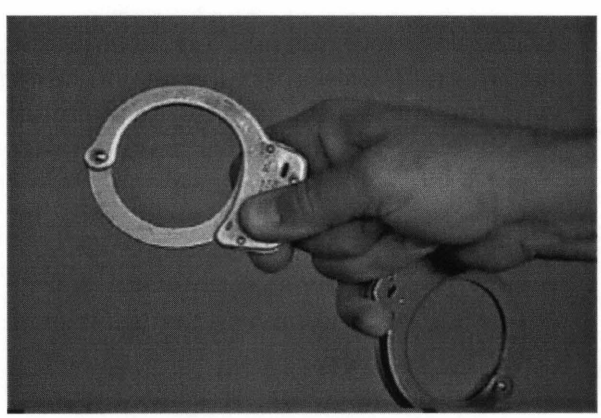
I - Porte



As algemas devem ser portadas na parte posterior do cinto de guarnição do policial. À frente do cinto não devem estar outros equipamentos que possam concorrer ou atrapalhar o saque da arma e a busca de carregadores, devendo então outros equipamentos estarem nas laterais posteriores a arma e a carregadores. Para evitar o incômodo de portar algemas no centro da coluna exercendo pressão quando sentado em viatura, podemos deslocá-lo um pouco para a direita ou esquerda, sendo destro ou sinistro respectivamente.

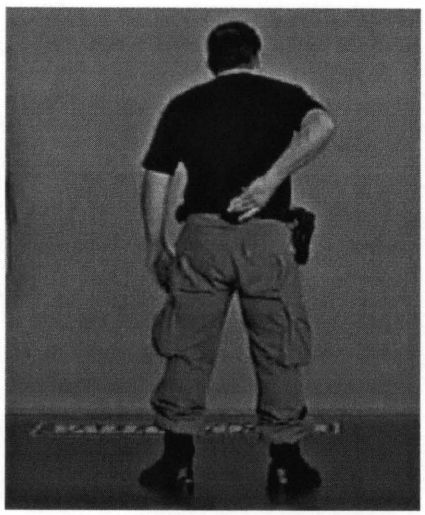
II - Empunhadura



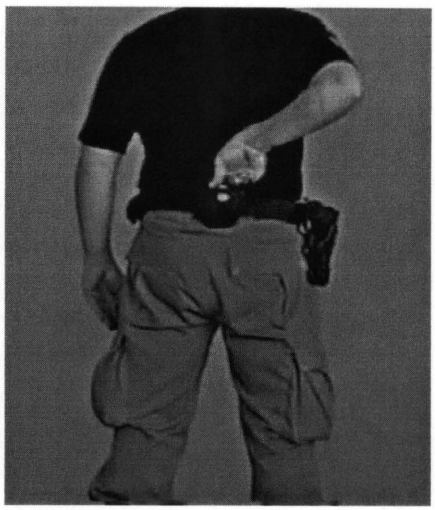


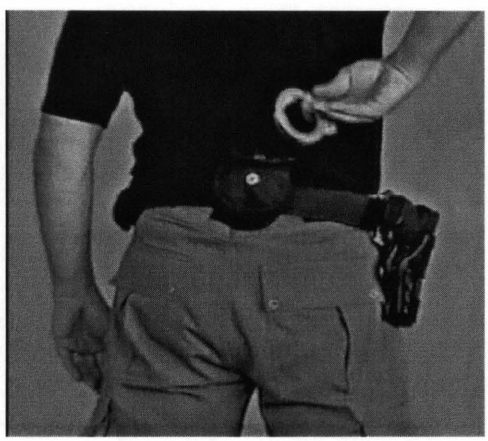
A empunhadura das algemas baseia-se em uma pegada onde os dedos, indicador e polegar, seguram na armação do chassi de uma das gemas ficando os outros dedos envolvendo a corrente ou a dobradiça. A outra gema deve ficar repousada no final da palma da mão que empunha de forma que ambas as gemas fiquem em 90° e estando para baixo a haste curva móvel do equipamento que irá tocar o pulso do suspeito permitindo um giro livre.

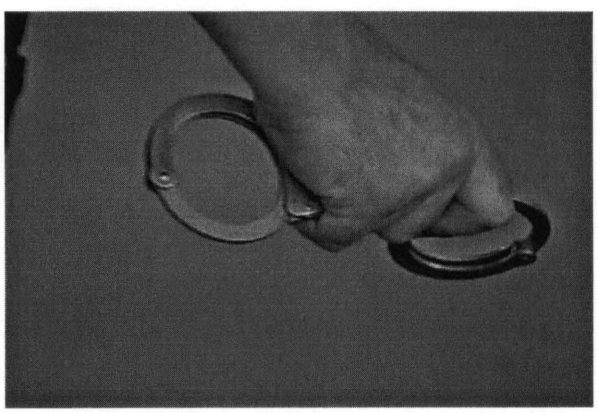
III - Saque



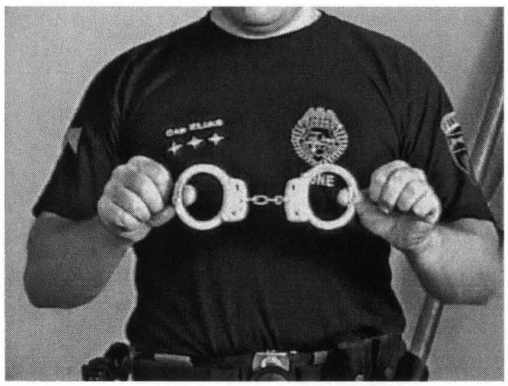
Para o saque levamos a mão para trás desabotoando ou abrindo o porta-algemas. Com os dedos, indicador e polegar, apanhamos uma das gemas pelo chassi e puxamos para fora.







IV - Detalhe de Tipos, Trava e Chaves



As algemas podem ser de correntes ou dobradiças mais comumente. Podemos ainda encontrar algemas de polegares e algemas em fitas plásticas com eixo central de fio de aço. As mais comuns no serviço policial são as de dobradiças e as de correntes.

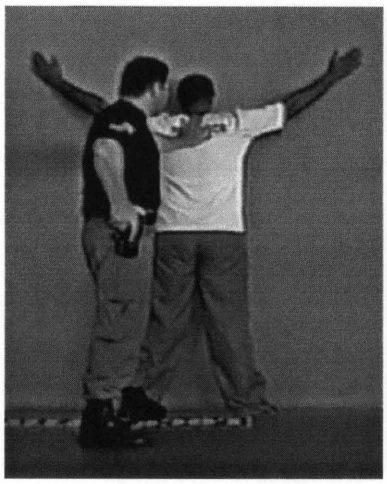
No detalhe podemos observar o orifício de chaves à direita e o orifício de trava de segurança à esquerda. Podemos também observar que na cabeça da chave há uma ponta proeminente, servindo para aplicação da trava de segurança. Uma vez aplicada e travada, a liberação se dá girando a chave nos sentidos, anti-horário e horário, para destravar e abrir respectivamente.

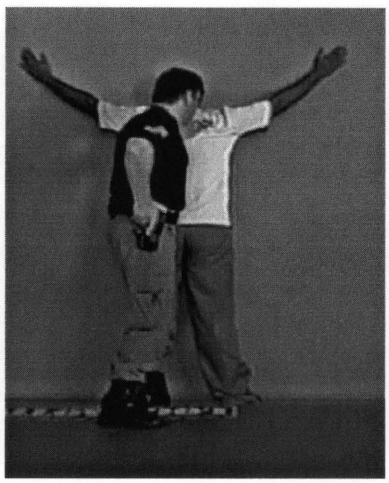
Algemas como esta, apresentam o orifício da trava de segurança em íleos, podendo também aparecer, em outras marcas e modelos, em forma de pino na lateral do chassi. Em sendo como a apresentada, a ponta proeminente deve ser introduzida para empurrar para o lado um pequeno filete metálico interno para travar. Em sendo de pino, a ponta proeminente apenas empurra o pino para dentro.

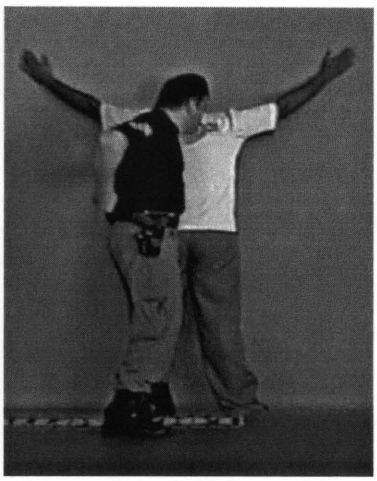
Uma vez aplicada, deve sempre ser travada.

16.1 - Em Pé

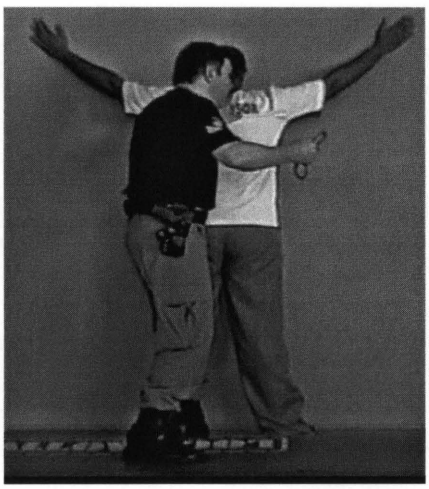
16.1.1 - Algema Alta Direta



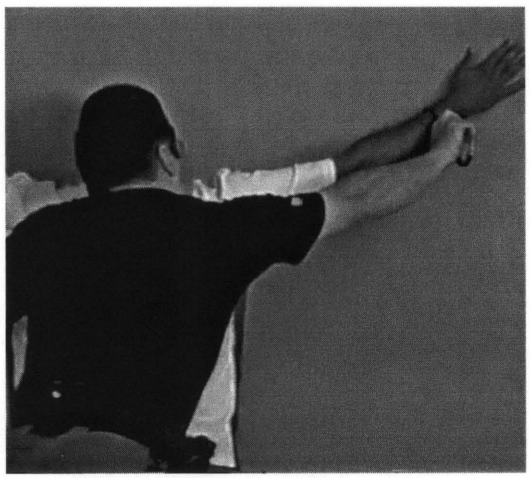




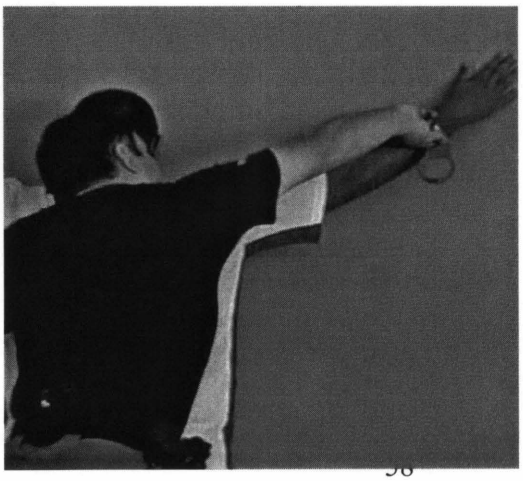
Em base, posicionar-se às costas do suspeito. Empurra-lo contra a parede com uma das mãos e sacar as algemas com a outra. Sacar as algemas e levar até o braço do suspeito do mesmo lado do saque mantendo a pressão contra o corpo com a outra mão.

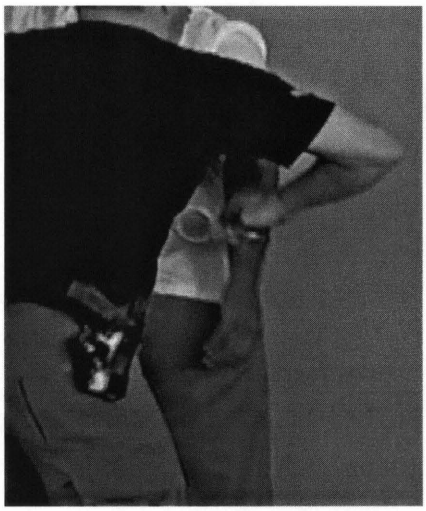


Pressionar a haste móvel contra o pulso de forma que efetue um giro livre e encaixe novamente no chassi. Não deve bater as algemas contra o pulso, se estiver bem manutenida, basta apenas pressionar fortemente que efetuará o giro e travará. Ajuste no pulso utilizando-se do polegar.

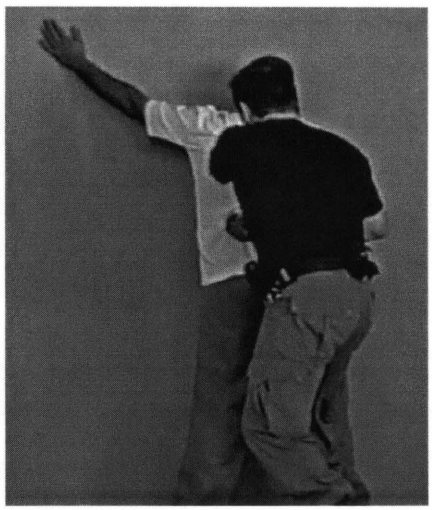


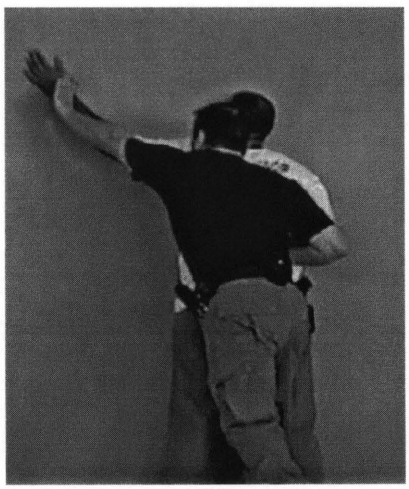
Preso o primeiro pulso, puxe as algemas para baixo e para trás, efetuando uma chave de braço no suspeito.





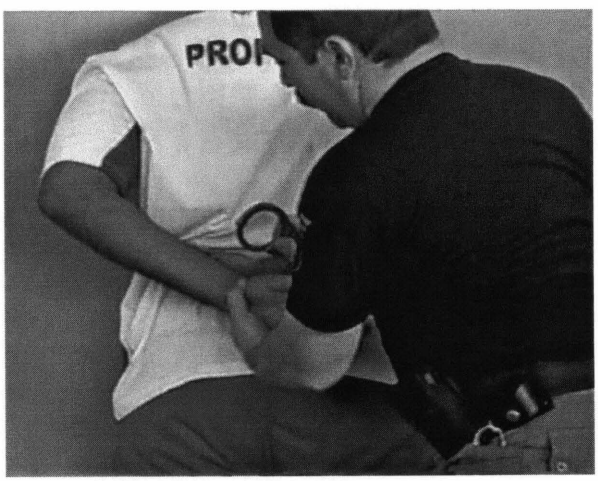
Inverta a sua base de pernas, mantenha o suspeito pressionado contra a parede e mantenha o braço dele em chave puxando as algemas para cima.

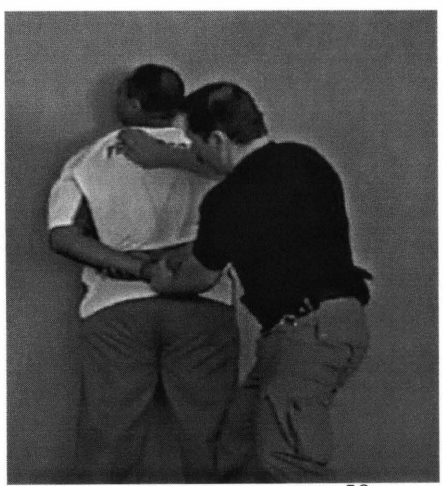




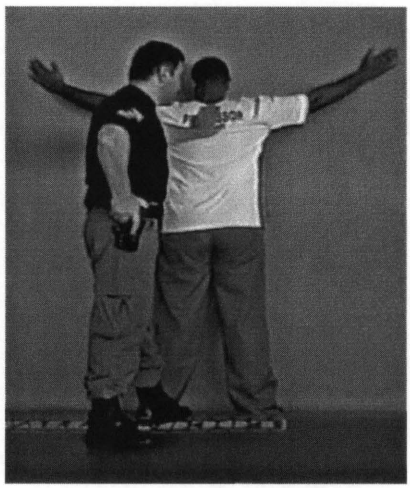
Apanhe o outro pulso do suspeito com a mão livre efetuando uma pegada de pulso. Traga o braço para baixo e para trás em chave torcendo a palma da mão dele para fora em giro.

Conclua o segundo pulso repetindo os movimentos do primeiro.

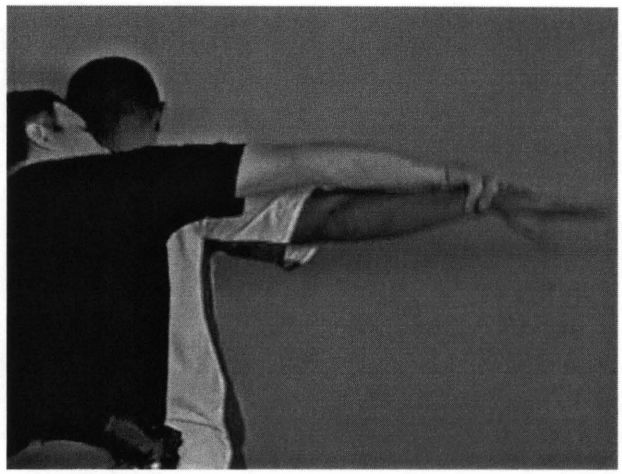


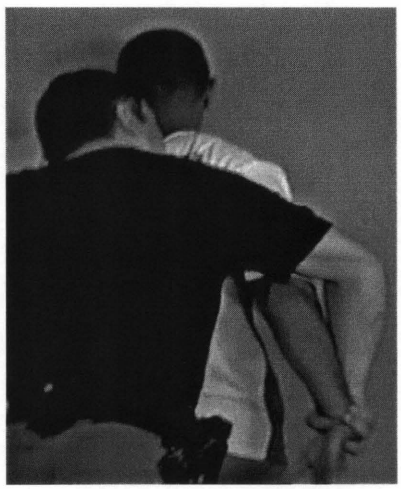


16.1.2 - Com Chave de Braço

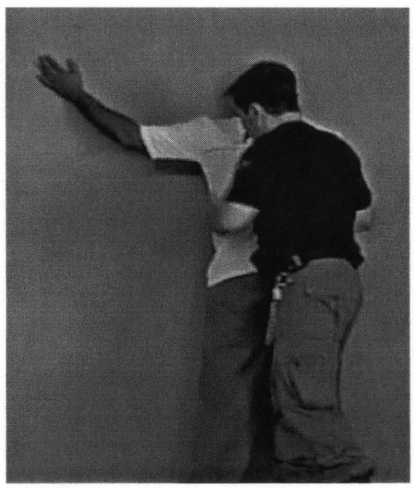


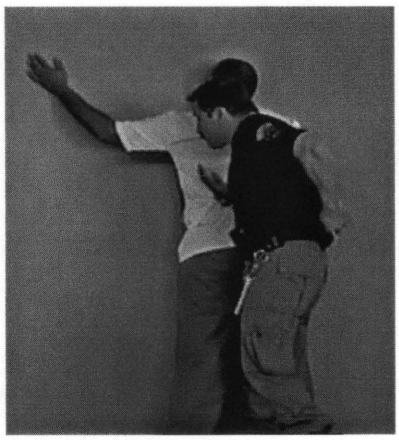
Em base, aproxime-se do suspeito e pressione seu corpo contra a parede com a mão contrária ao saque.



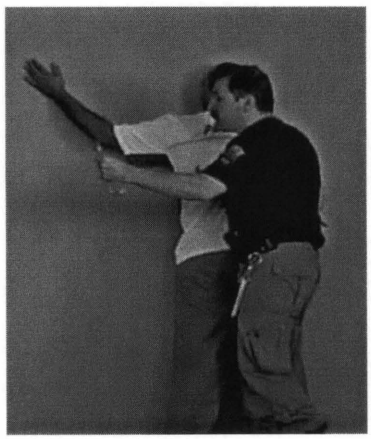


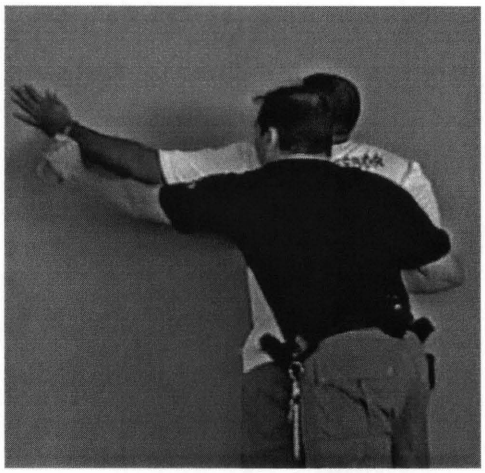
Com a mão do saque de arma, leve sua palma até sobrepor-se às costas da mão direita do suspeito. Agarre a mão do suspeito e traga para baixo e contra a sua coluna em chave de braço.

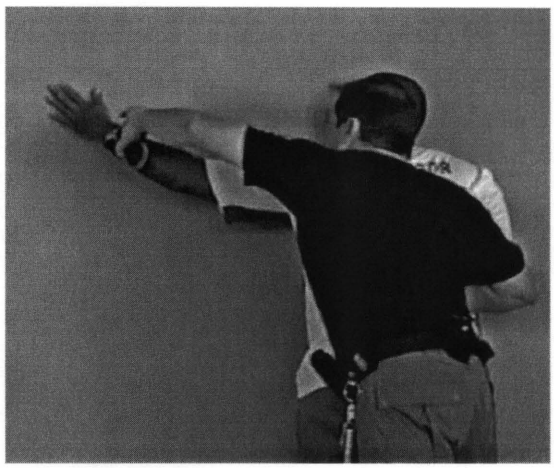




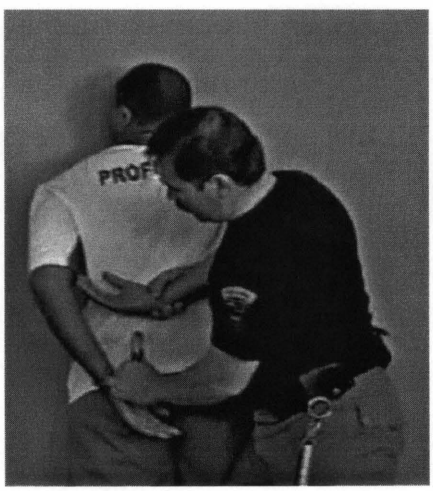
Mantendo o braço do suspeito em chave e pressionando seu corpo contra a parede, saque as algemas com sua mão esquerda.





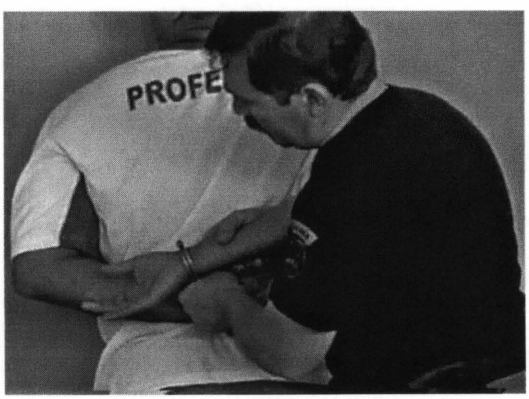


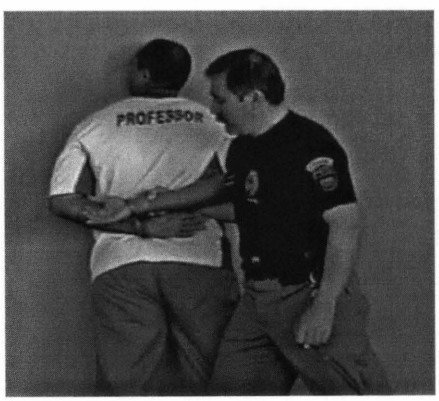
Algeme o pulso esquerdo do suspeito trazendo seu braço em chave para baixo e contra a sua coluna.



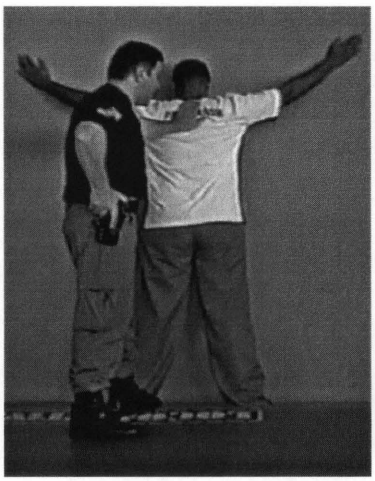
Mantenha pressão contra o corpo e pressão na chave de braço do primeiro pulso apanhado.

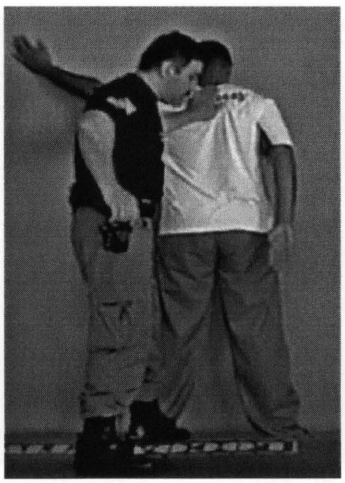
Mantenha o braço em chave seguro, pressione o corpo contra a parede, posicione o braço algemado em baixo do braço retido em chave e aplique a segunda gema neste.

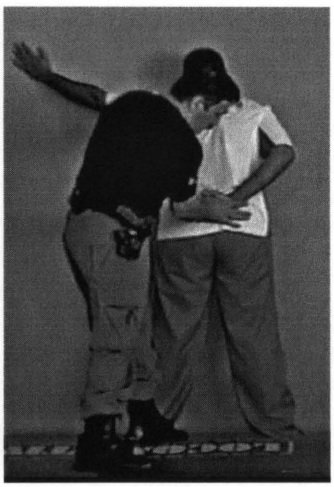


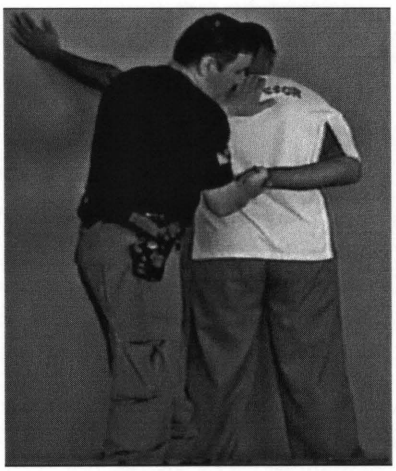


16.1.3 - Pedindo o Braço

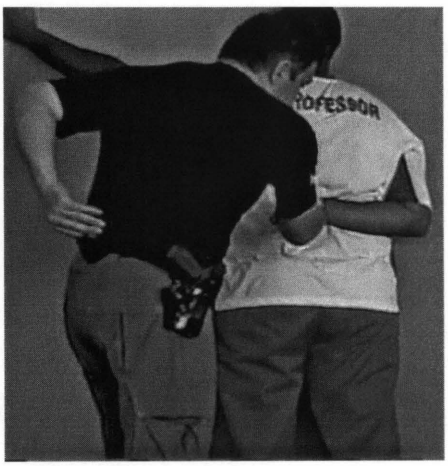


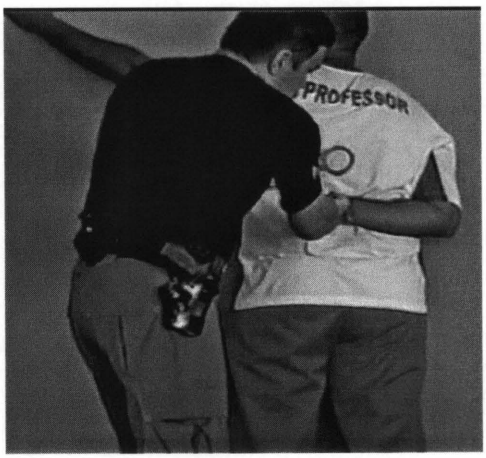




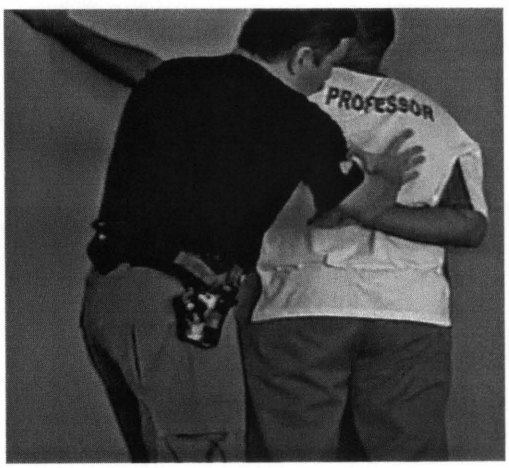


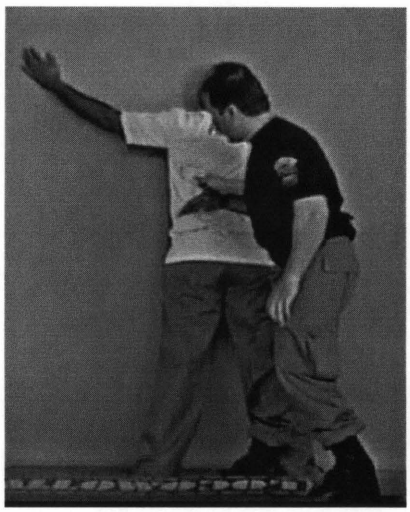
Nesta posição, não buscamos o braço, determinamos que o suspeito ponha-o para trás. Uma vez embaixo e fora da parede, efetuamos um aperto de mão como em um cumprimento, torcendo a mão em sentido horário, expondo o pulso.

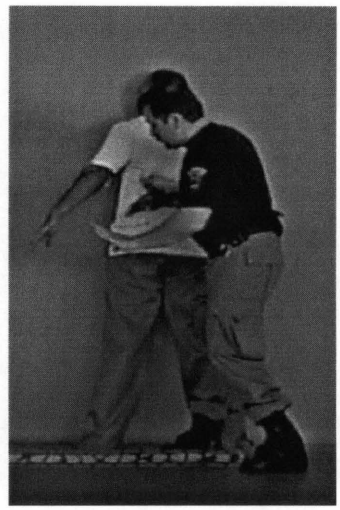


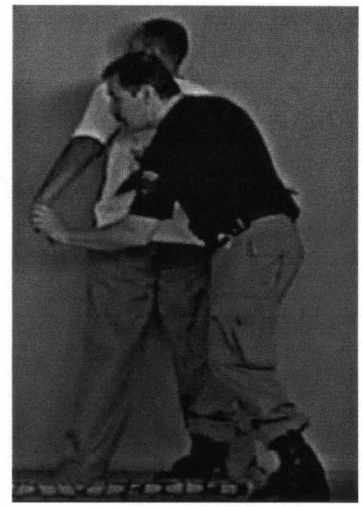


Aplique as algemas no pulso exposto.

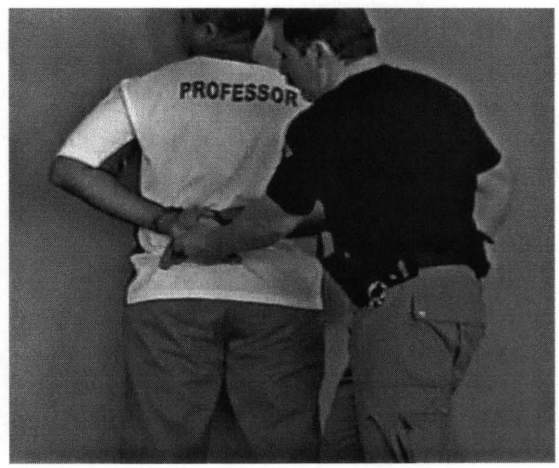








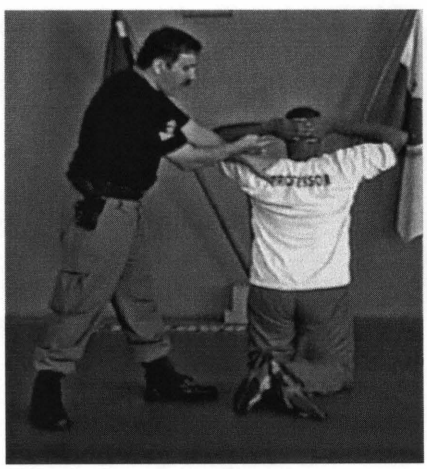
Puxe o braço do suspeito contra a coluna e para cima pressionando o corpo contra a parede. Troque a base de pernas e determine que ele desça o segundo braço.

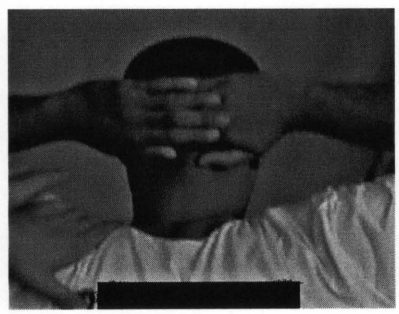


Efetue a pegada de mão em cumprimento na segunda mão efetuando a mesma torção. Exposto o pulso, aplique a segunda gema.

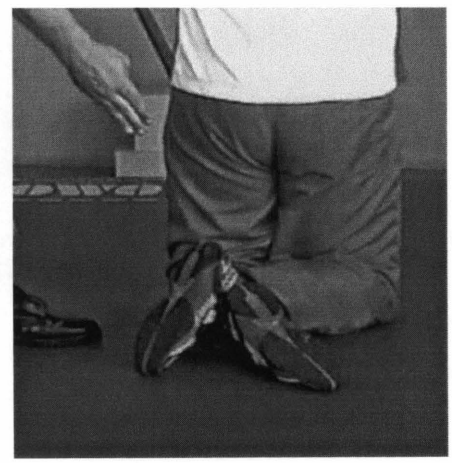
16.2 - De Joelhos

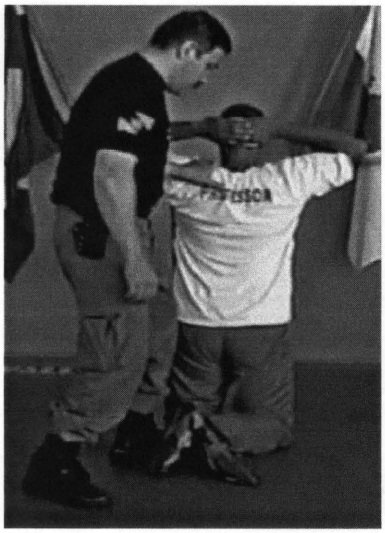
16.2.1 - Direta

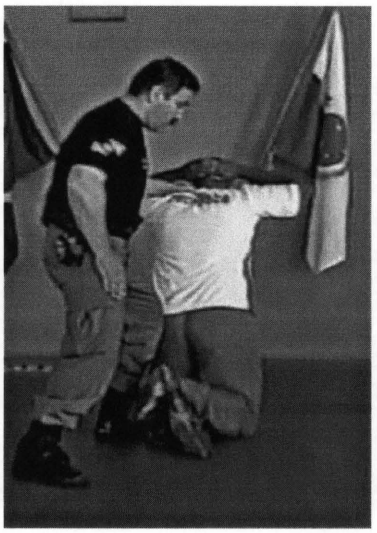


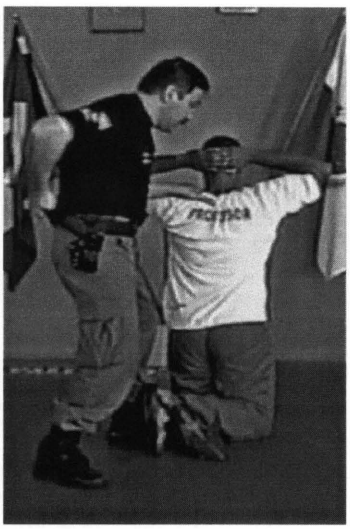


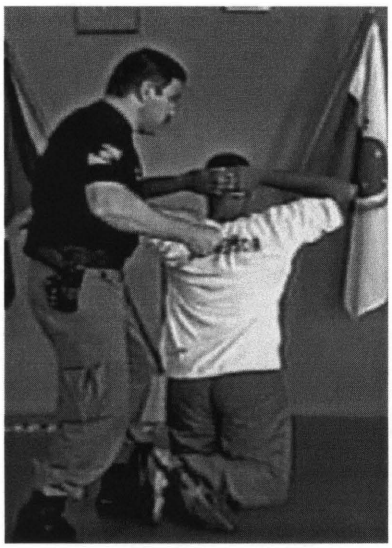
Suspeito ajoelhado, dedos cruzados na nuca e pernas cruzadas atrás para dificultar a fuga.



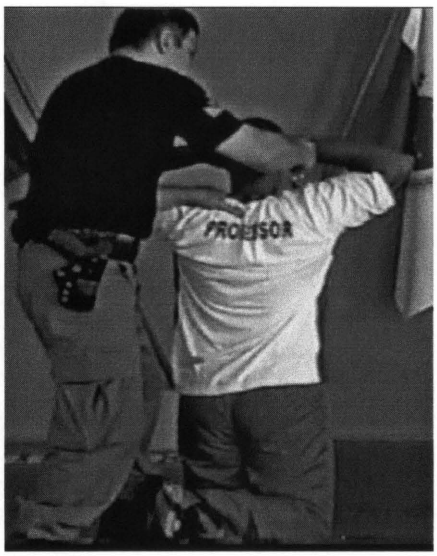


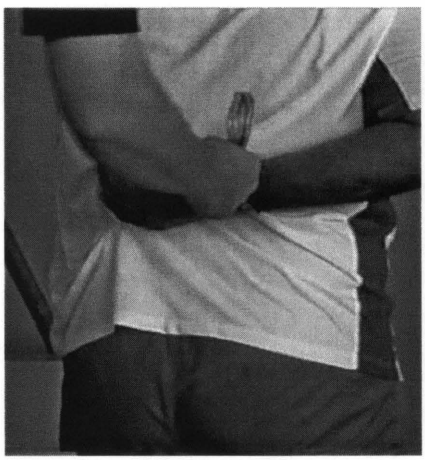


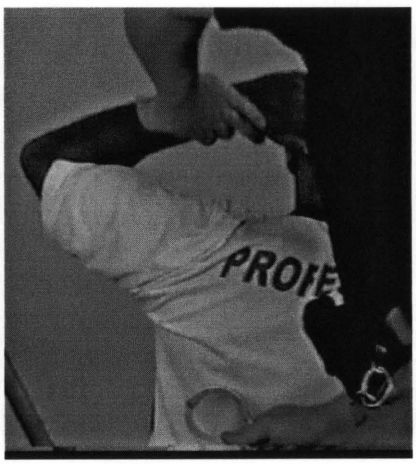


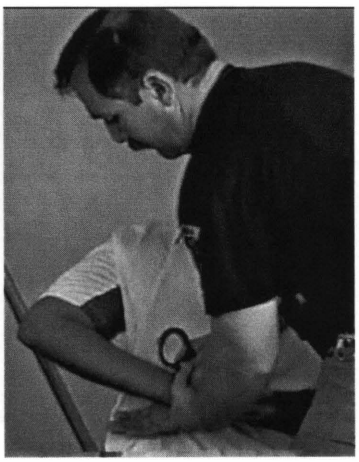


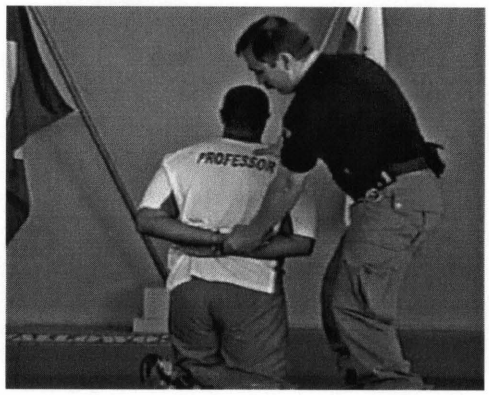
Esta posição das pernas do suspeito permite ao policial desequilibrá-lo em caso de tentativa de fuga aplicando uma joelha nas costas e levando-o ao solo. Repita os movimentos para os algemamentos em pé como preferir.



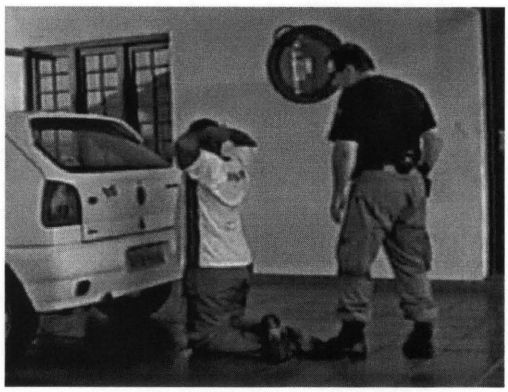


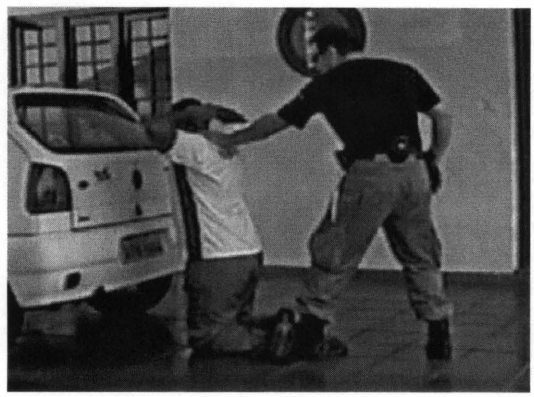




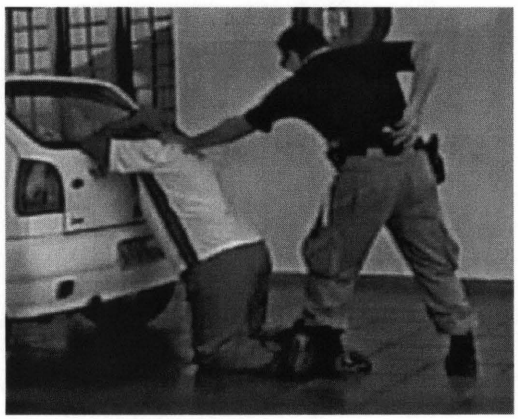


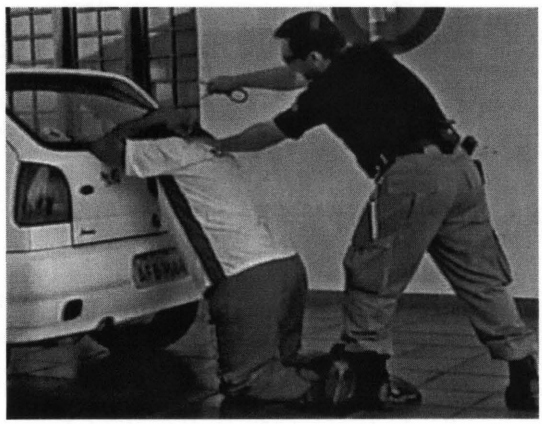
16.2.2 - Apoiado em Veiculo

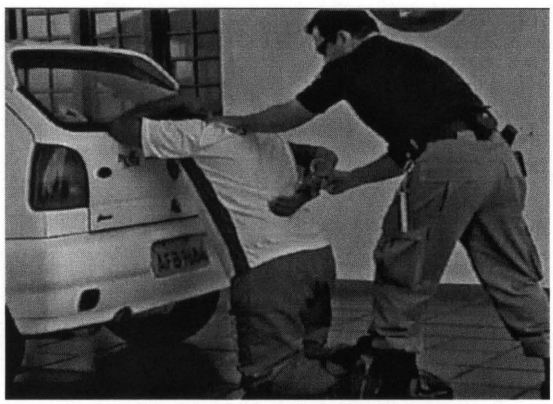


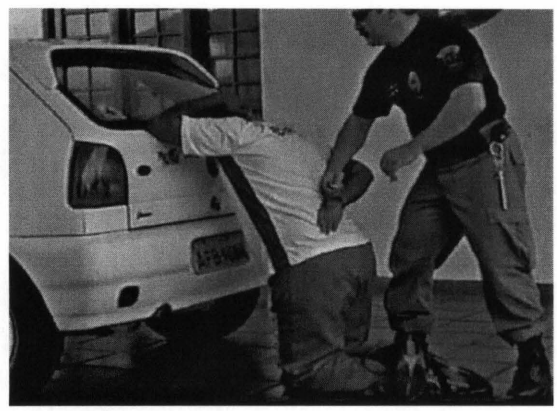


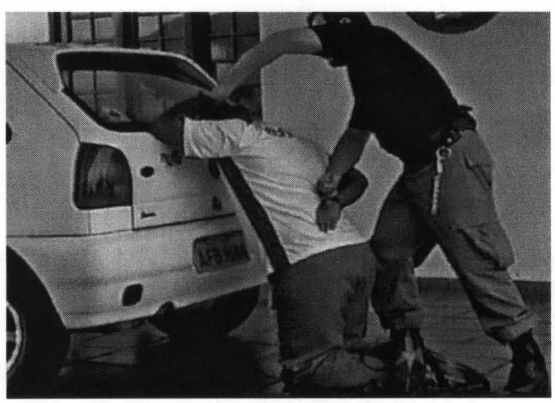
Nesta posição, após a abordagem e retenção do suspeito ajoelhado na traseira do veículo, podemos adequar às posições como em algemamento em pé e ajoelhado conjuntamente, ou seja, pressão contra o corpo em relação ao veículo, dedos cruzados na nuca e pernas cruzadas atrás.

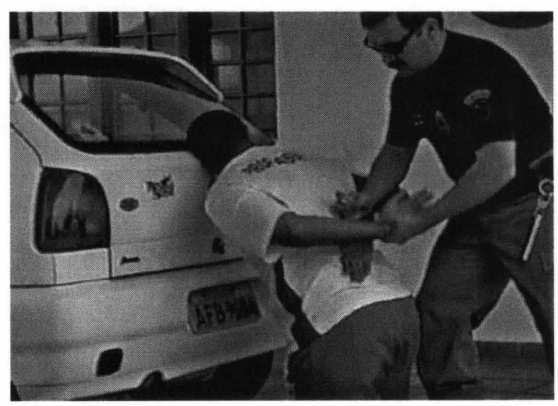


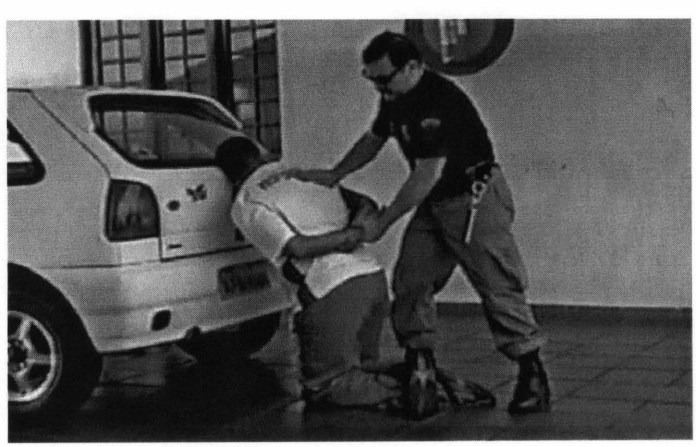




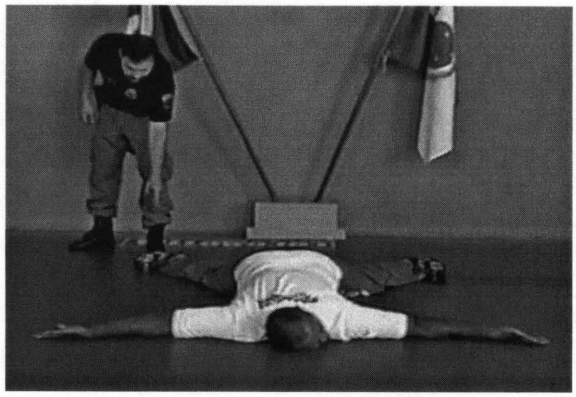


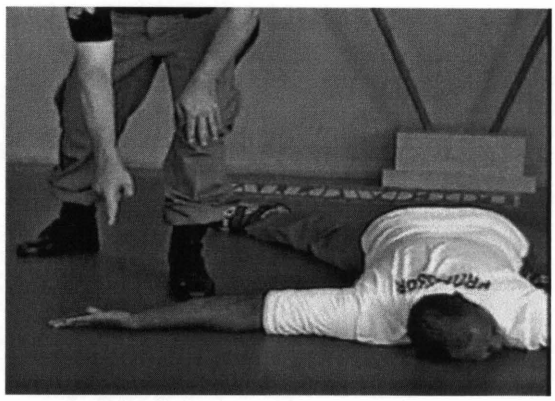


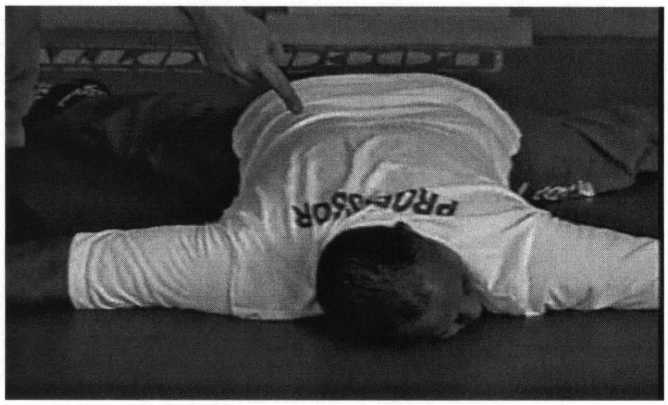




16.3 - Deitado

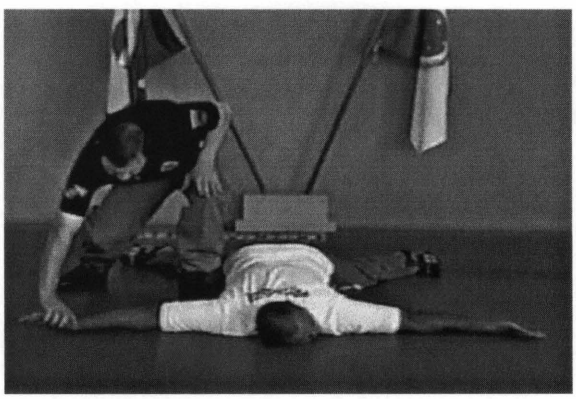


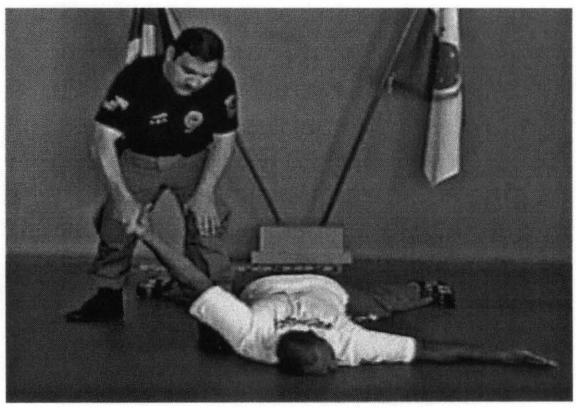




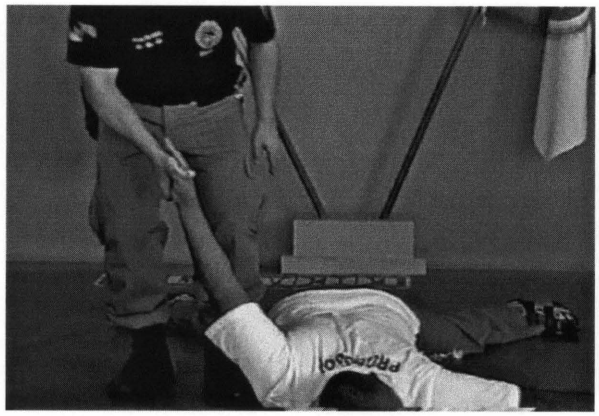
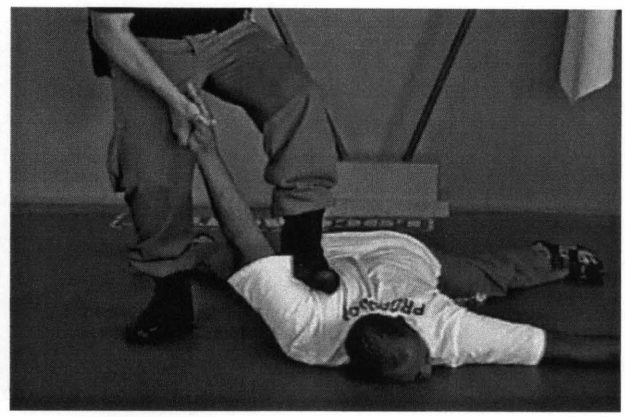
Aqui observamos a posição do suspeito no solo. Deve-se determinar que este olhe para o lado contrário em que o policial vai operar. Braços abertos com as palmas das mãos para cima. Pernas abertas com as pontas dos pés para fora e calcanhares encostados no solo.

16.3.1 – Por Ordem

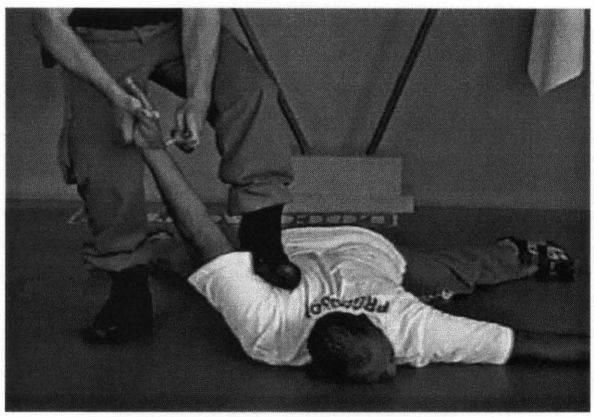
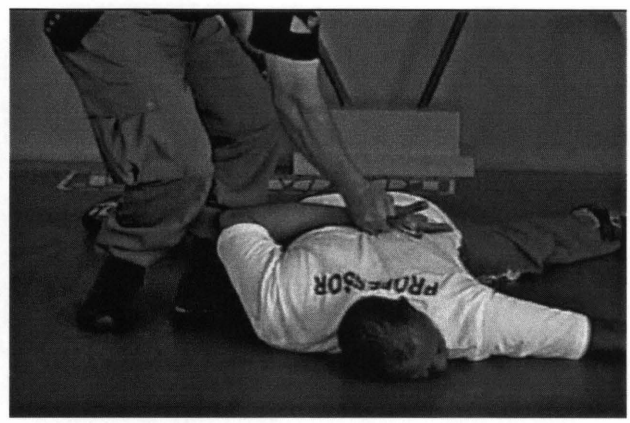




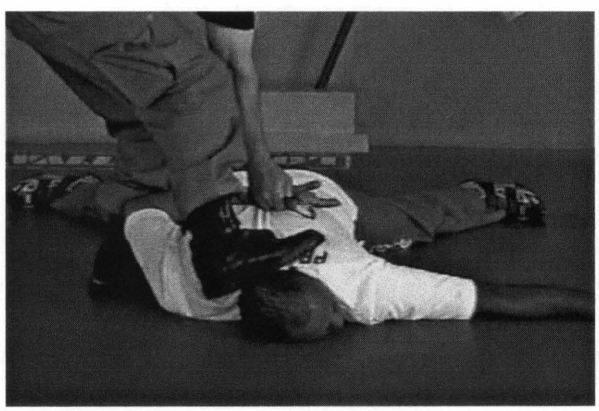
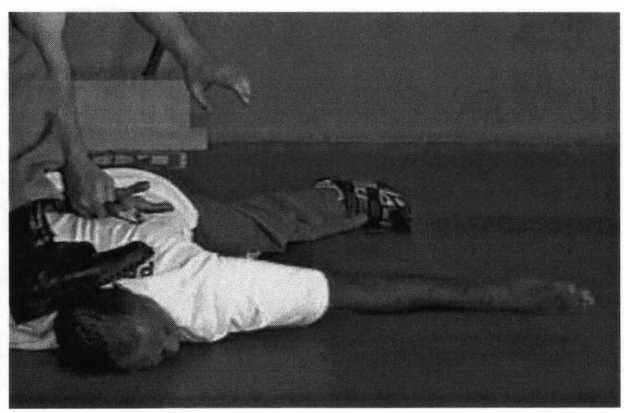
Estando o suspeito por ordem do policial na posição ideal, em base apanhamos a mão do lado que se opera efetuando um aperto de mão como em um cumprimento, puxa-se o braço para cima ao mesmo tento em que se torce o pulso.

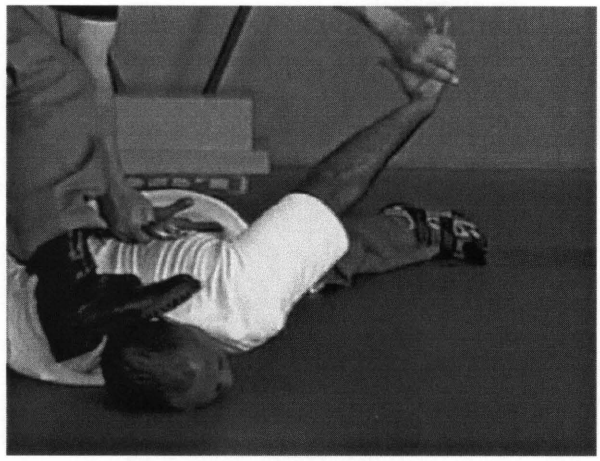
Trazemos o braço do suspeito a quase 90°, aplicamos pressão com o pé contra o encaixe do ombro nas costas e sacamos as algemas.

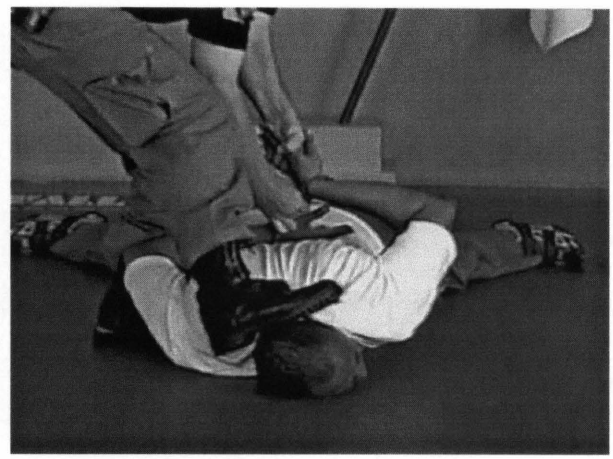



Algemamos o primeiro pulso mantendo a pegada de mão e a pressão do pé contra o encaixe do ombro nas costas. Uma vez algemado o primeiro pulso, levamos este braço em chave contra as costas do suspeito e trocamos a empunhadura das algemas de mão.

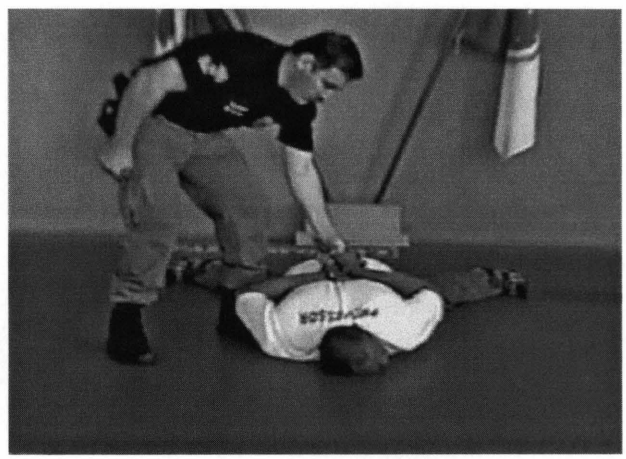



Mantendo pressão na chave de braço, pisamos na nuca do suspeito para evitar que possa levantar-se. Determinamos que eleve o segundo braço.



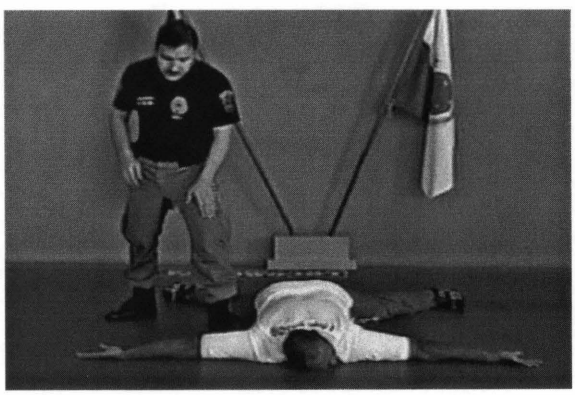


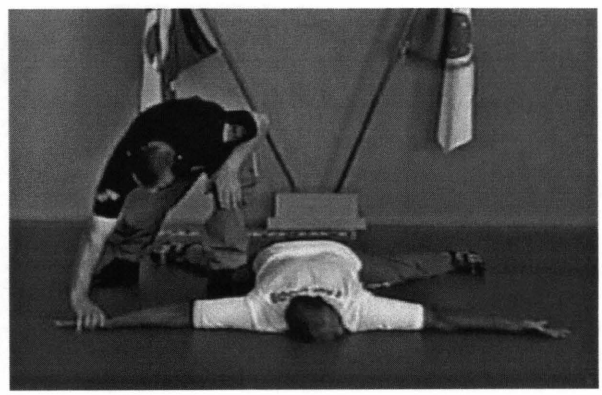
Efetuamos pegada de mão em cumprimento no segundo braço. Mantendo pressão na chave e contra a cabeça, puxamos o segundo braço em torção de pulso e aplicamos a segunda gema.

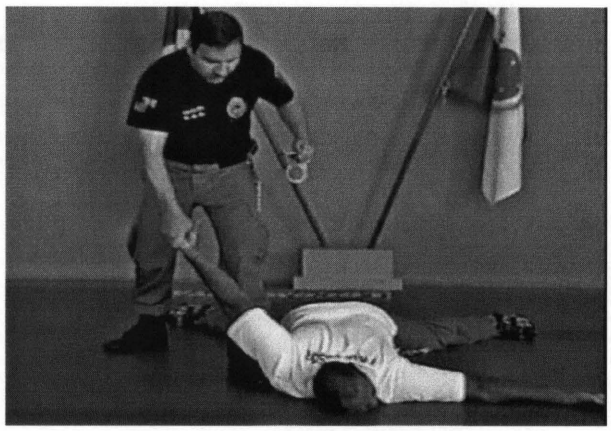


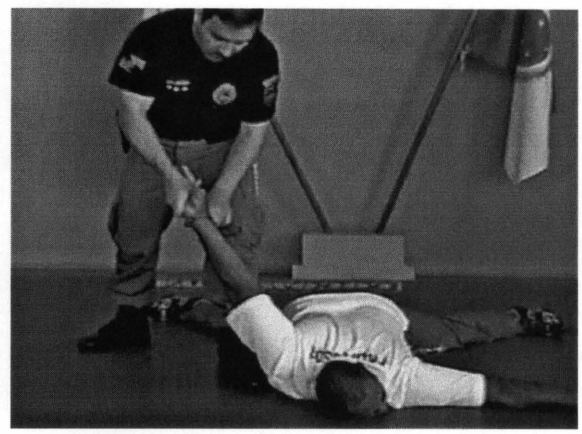
16.3.2 - Imobilização na Cabeça

Estando o suspeito na posição ideal, apanhamos a mão do lado que se opera como em um cumprimento, efetuando torção de pulso e puxando o braço para cima.

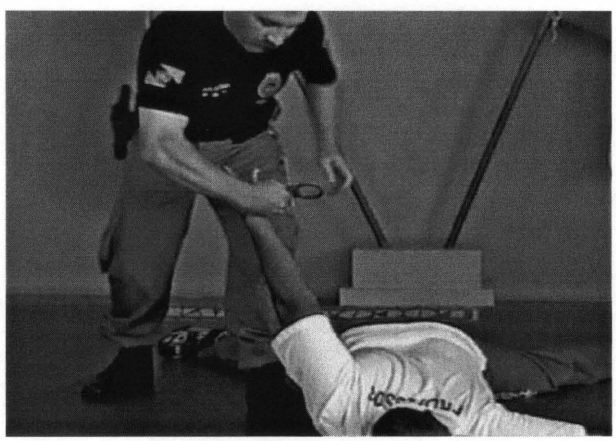


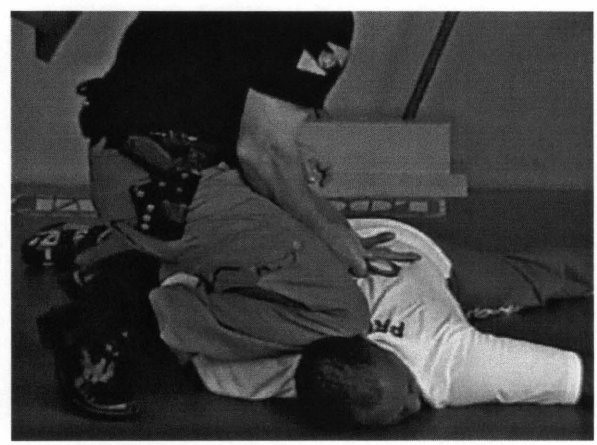




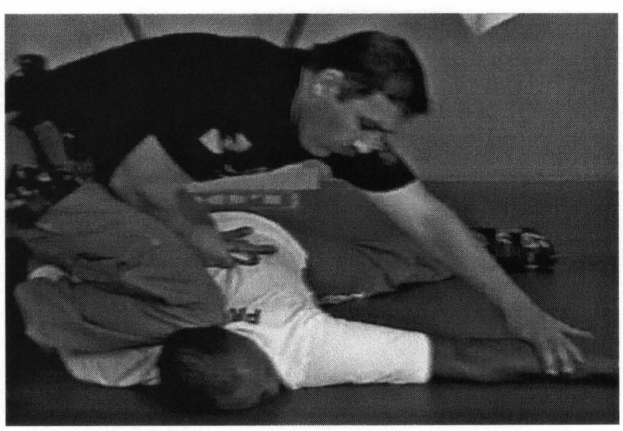


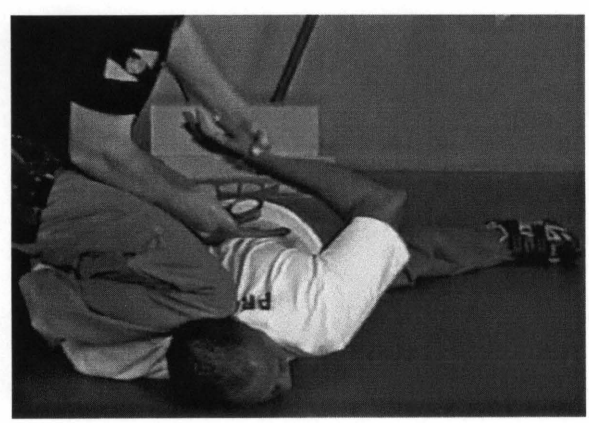
Estando o braço em cima e em torção de pulso, sacamos as algemas e aplicamos no pulso exposto e trocamos a empunhadura das algemas de mão.



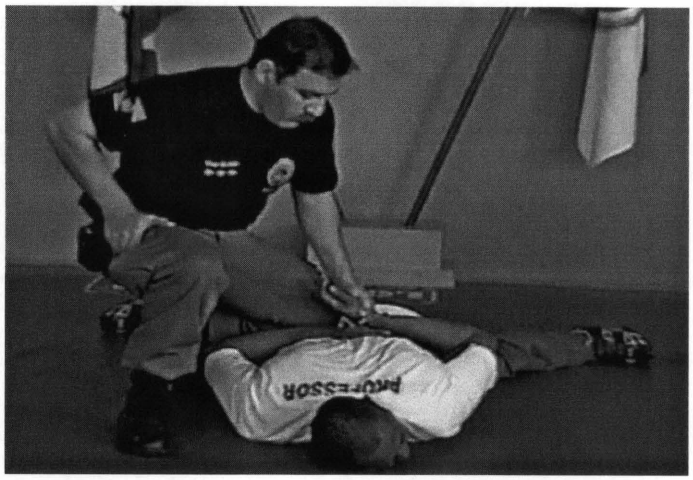


Empurramos o braço em chave contra as costas do suspeito ao mesmo tempo em que ajoelhamos com um joelho nas costas e o outro na nuca.

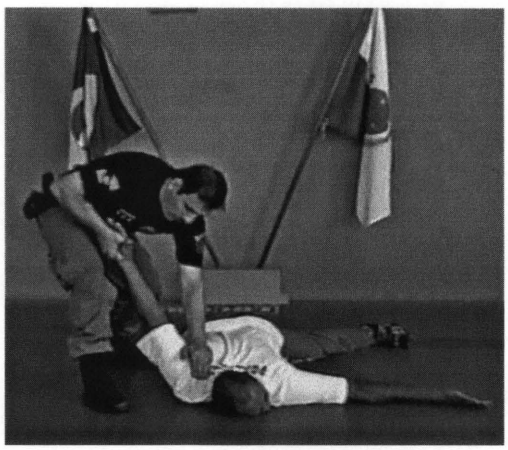


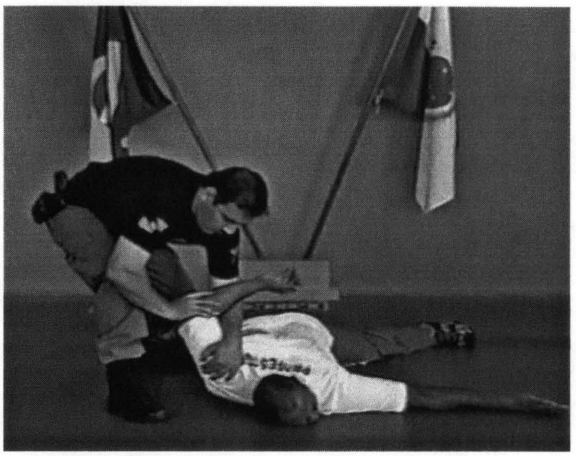


Buscamos o segundo braço em torção de pulso e concluímos algemando-o

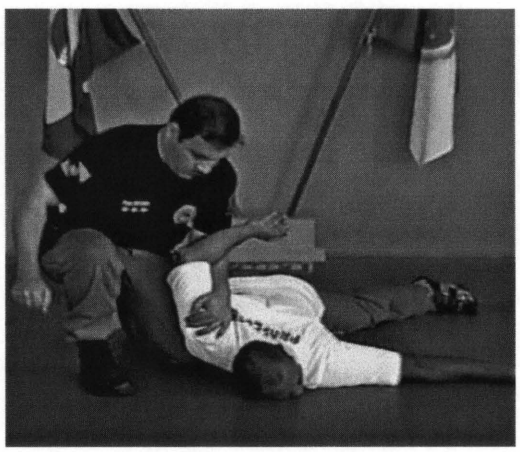


16.3.3 - Com Chave de Braço

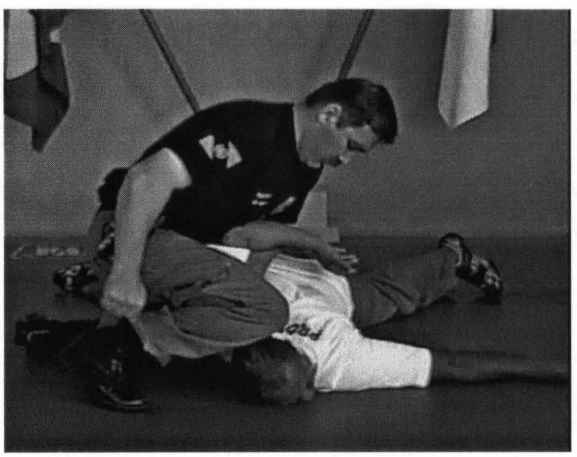


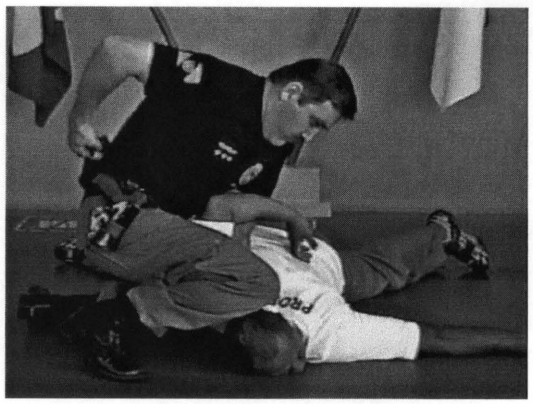


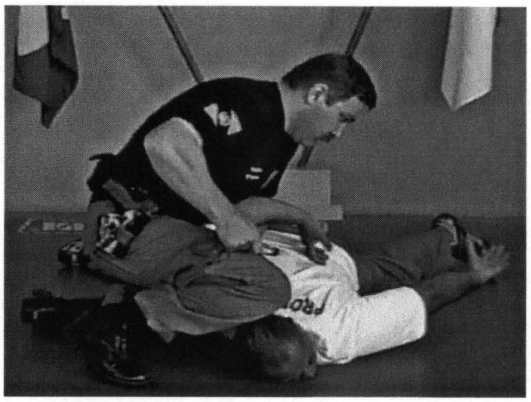
Com pegada de mão em cumprimento puxamos o braço para cima. Colocamos o braço livre no mesmo ombro da pegada. Empurramos o braço do suspeito por cima do nosso braço que segura no ombro efetuando então uma chave direta.



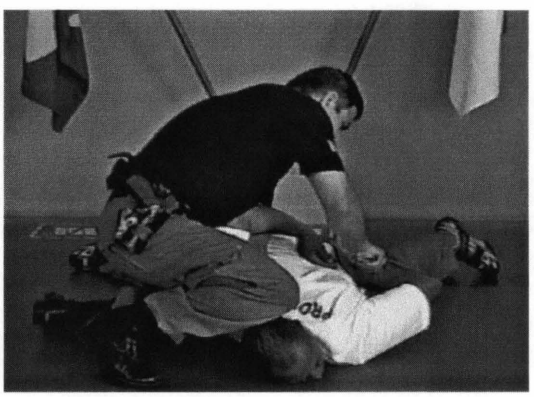
Mantendo a chave, ajoelhamos nas costas e nuca do suspeito.



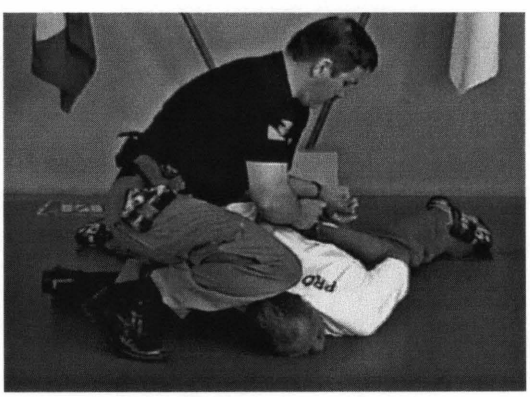


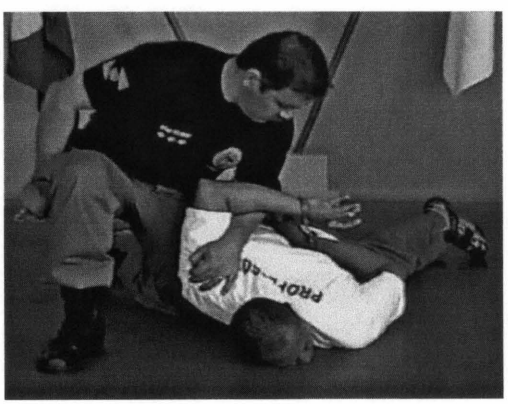


Mantendo pressão na chave de braço e contra a nuca e costas do suspeito, sacamos as algemas com a mão livre. Determinamos que o suspeito eleve o braço ou o buscamos se resistente, algemando primeiro o braço solto.

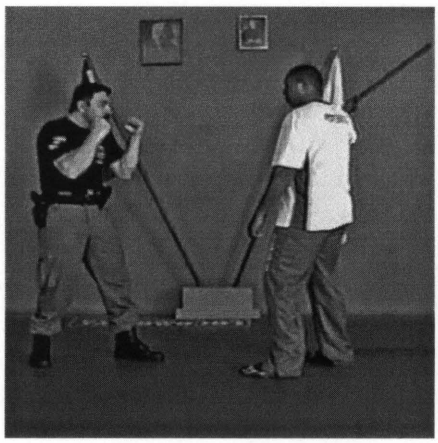
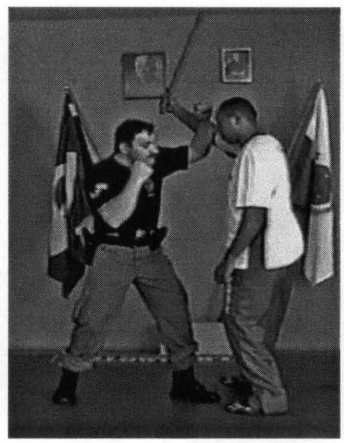


Algemado o primeiro pulso o puxamos contra as costas do suspeito em chave. Após, mantendo pressão nas duas chaves de braço, a primeira direta e a segunda a partir do braço algemado e, mantendo pressão contra as costas e nuca com os joelhos, efetuamos a aplicação da segunda gema no pulso do braço em chave direta.

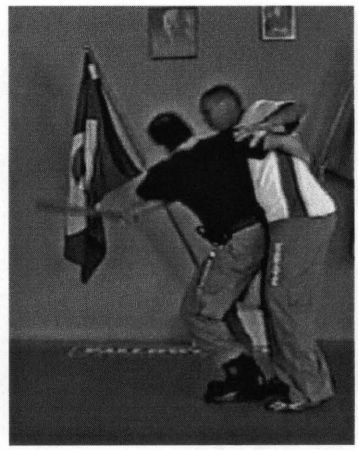
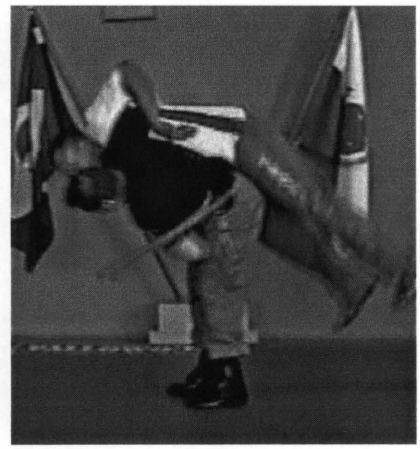




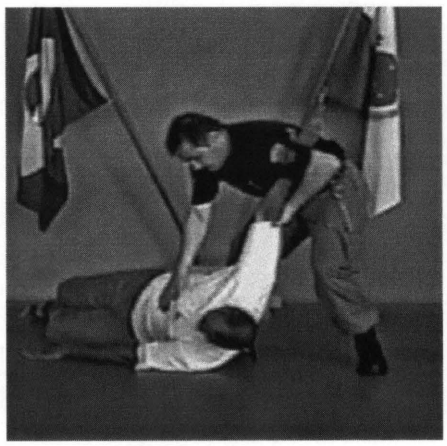
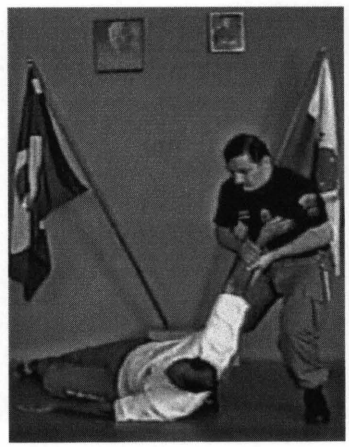
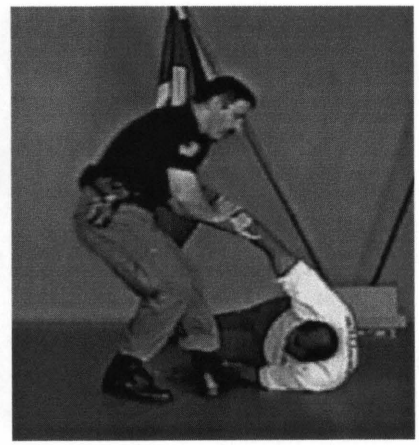
16.3.4 - Com Queda

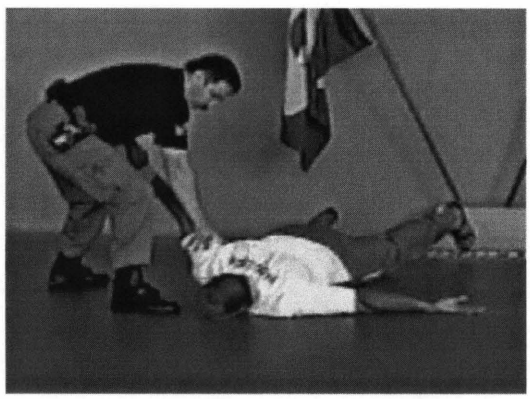



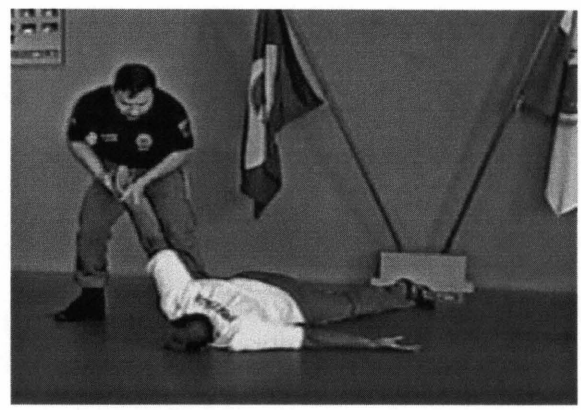
Os algermamentos podem não partir de situações ideais pós-abordagens, necessitando anteriormente, combate corpo a corpo com o suspeito.

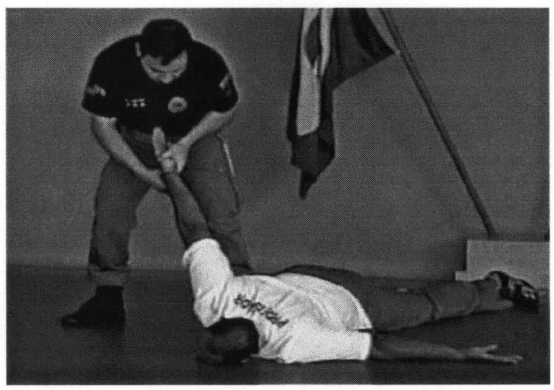
A partir de qualquer técnica de combate desarmado constante do TOMO I implicando em queda do suspeito, é essencial manter controlado e preso o braço deste.

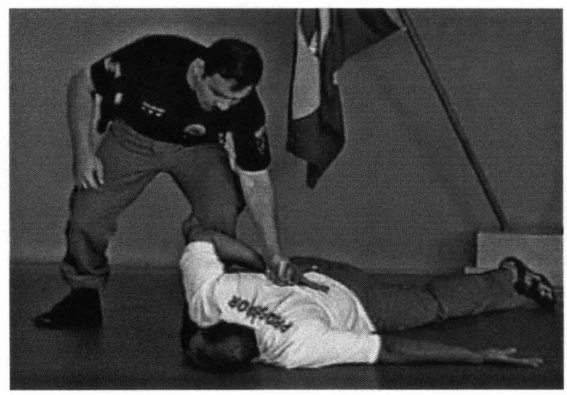






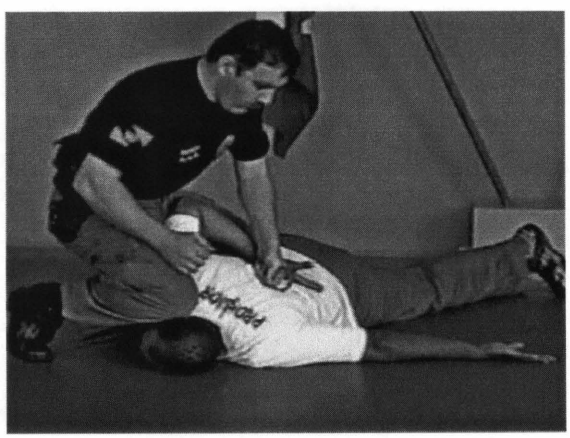


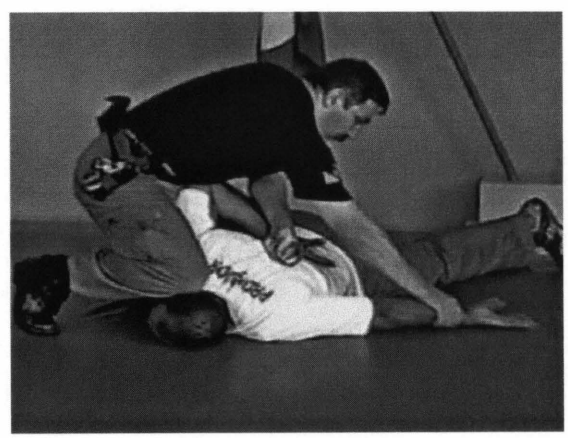
Uma vez efetuado qualquer golpe e encontrando-se o suspeito no solo, puxamos seu corpo pelo braço retido para que fique de costas ou decúbito ventral.

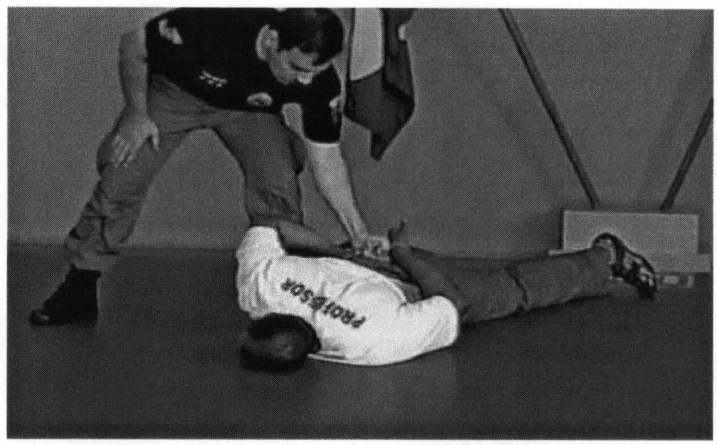




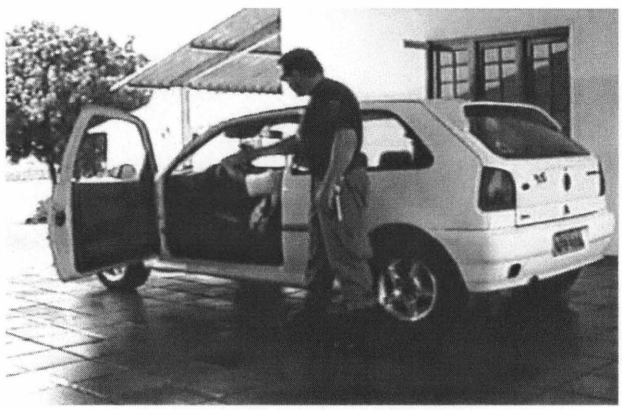
A partir daí, de uma posição ideal, iniciamos os processos de algemamento dentro de quaisquer das técnicas apresentas.

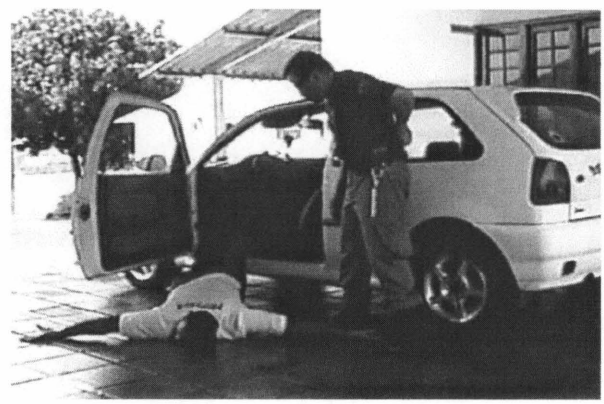




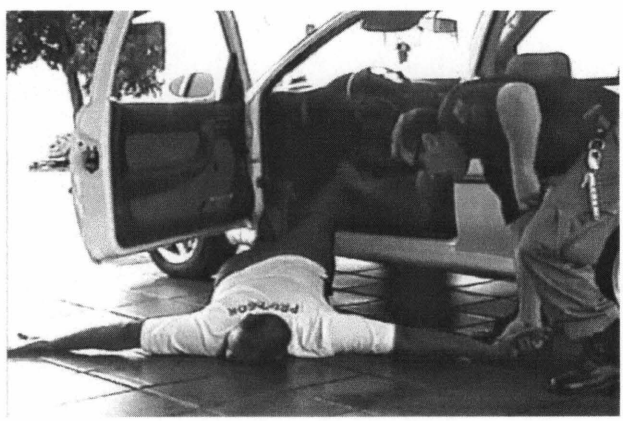


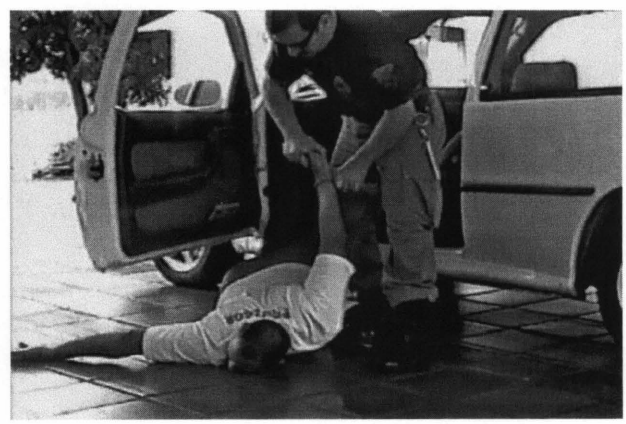
16.3.5 - Com Imobilização em Veículo

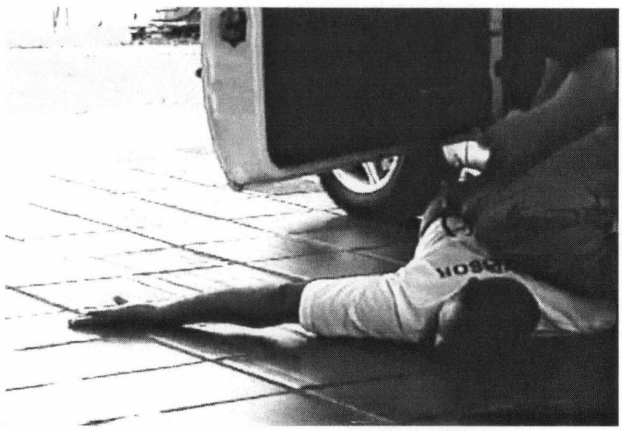




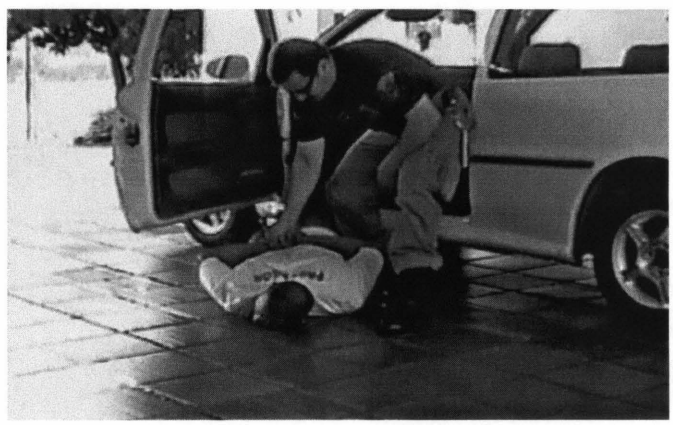
Esta posição precede uma determinação de abordagem. Deve-se determinar que o suspeito tire o corpo do veículo e deite no solo sem retirar os pés de seu interior. Mantendo os pés do suspeito no interior do veículo impossibilitamos seu equilíbrio para levantar-se e buscar fuga, ficando seu corpo inclinado em relação ao solo.





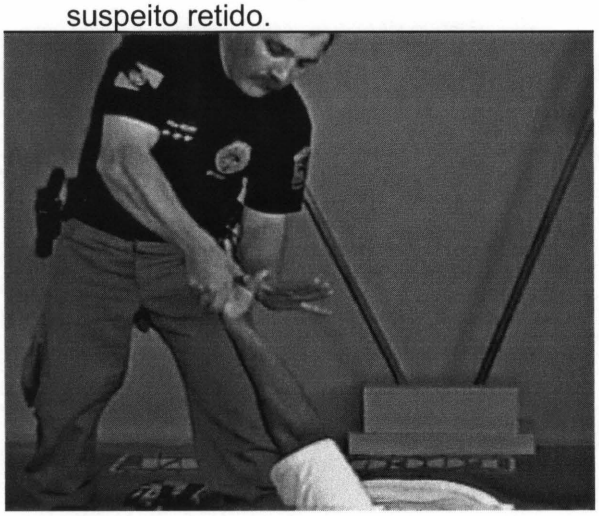


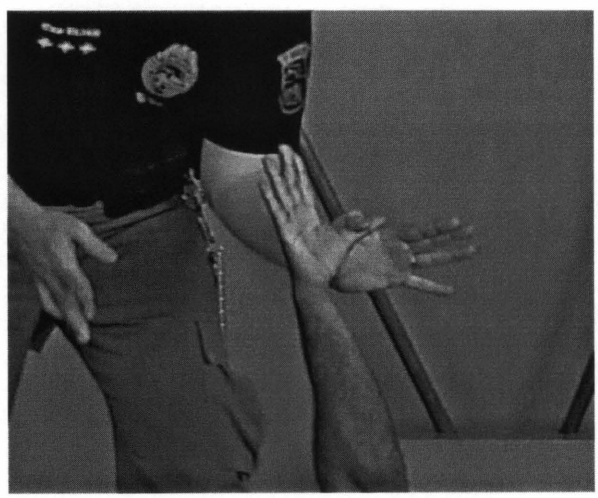
A partir desta posição de desconforto ao suspeito, iniciamos o processo de algemamento deitado, aplicando-se as mesmas regras e movimentos.

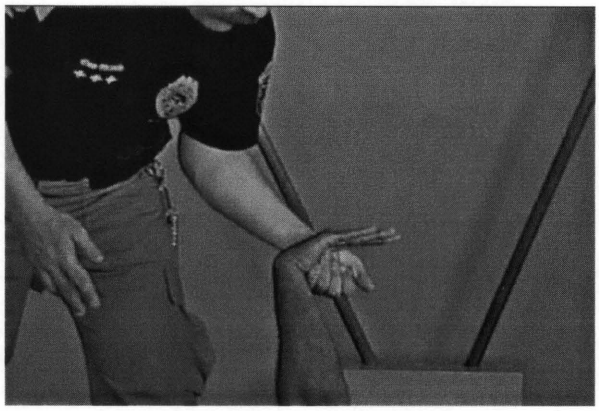


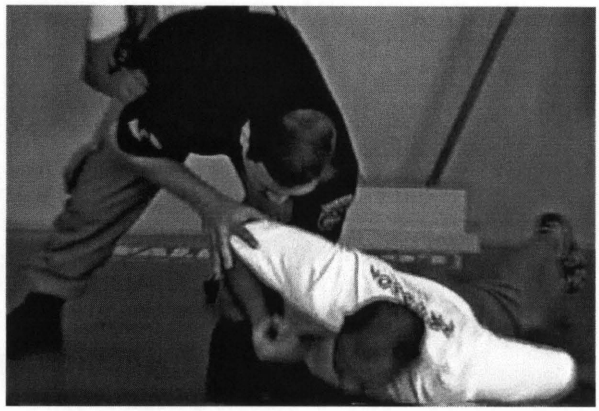
16.3.6 - Abortar Algemamento para Condução

Pode haver situações em que o policial tem de abortar um algemamento, porém, sem perder o suspeito retido.

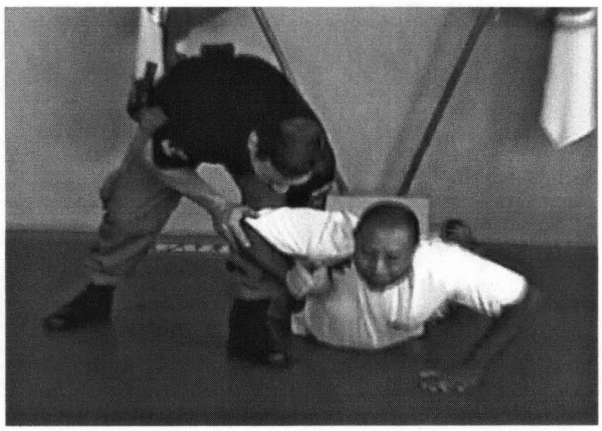




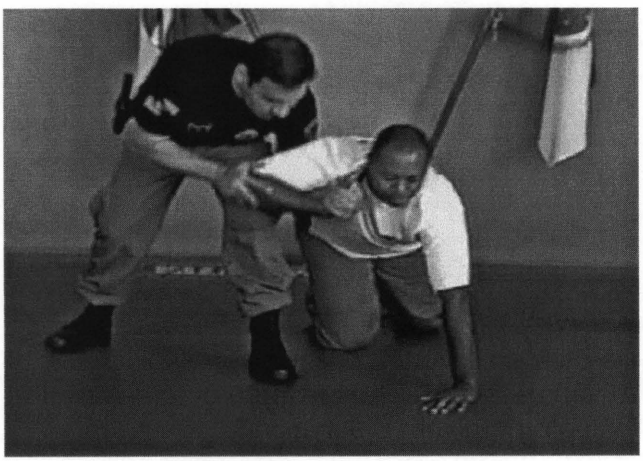


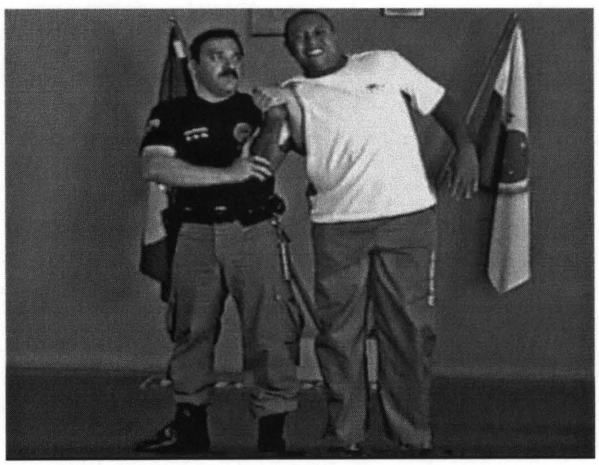


Aqui abortamos para conduzir. Com o braço ereto do suspeito que seria algemado, encaixamos nosso polegar entrelaçando com o polegar do suspeito como na forma de um pássaro. Empurramos o braço do suspeito para traz e para baixo até checarmos no solo, após empurramos para frente de forma que a palma de nossa mão fique nas costas da mão do suspeito.

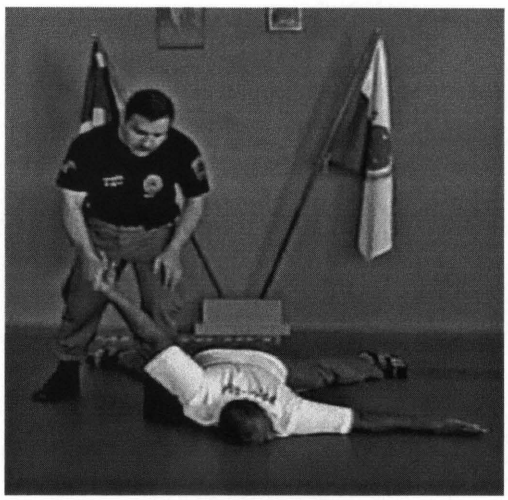


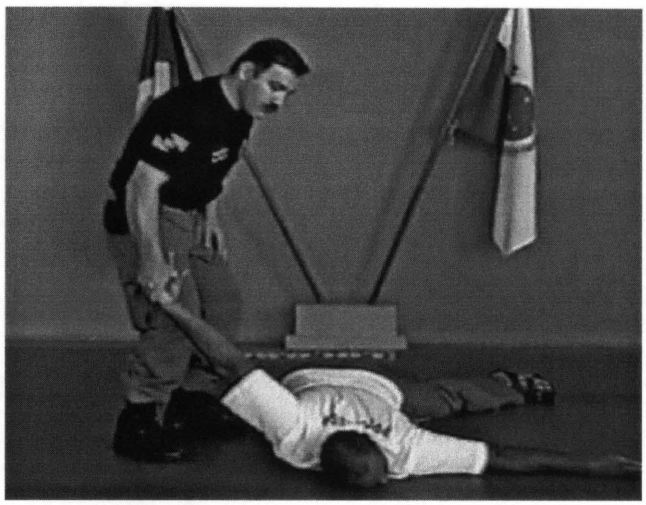
Posicionamos nossa mão livre no cotovelo do braço do suspeito para auxiliar na alavanca. Puxamos o cotovelo para traz ao mesmo tempo em que a mão da chave empurra o braço para frente concluindo o movimento e permitindo a condução do suspeito.



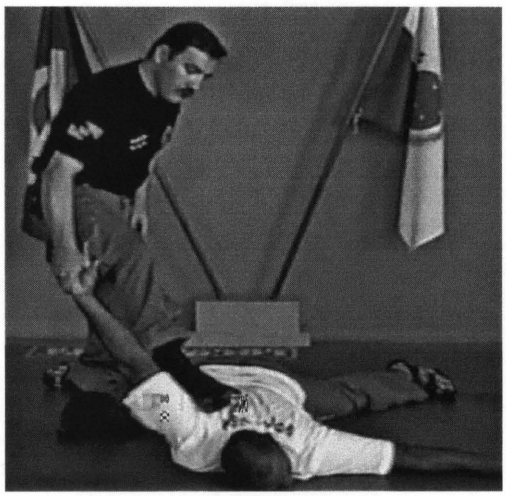


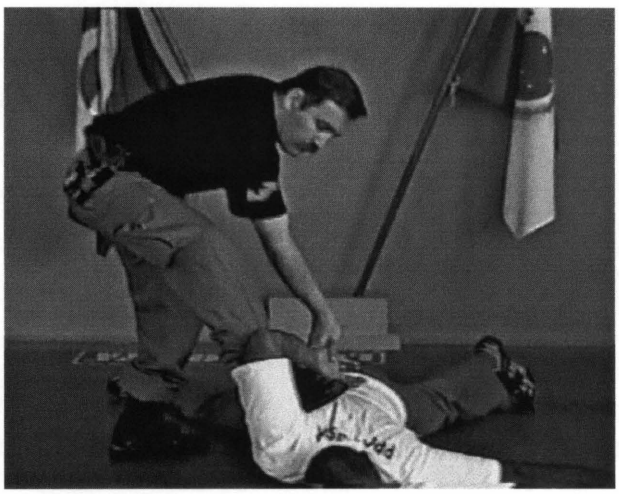
16.3.7 - Abortar Algemamento para Saque de Arma



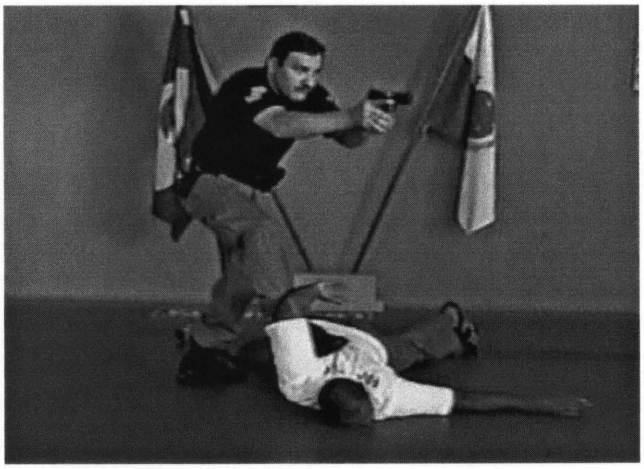


Neste caso é necessário abortar para sacar a arma.





Pisa-se no encaixe do ombro do suspeito, empurrando o braço deste contra sua canela.

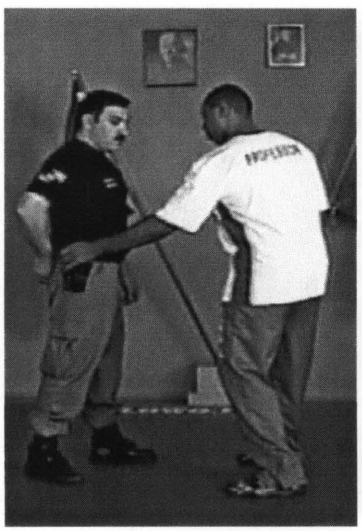


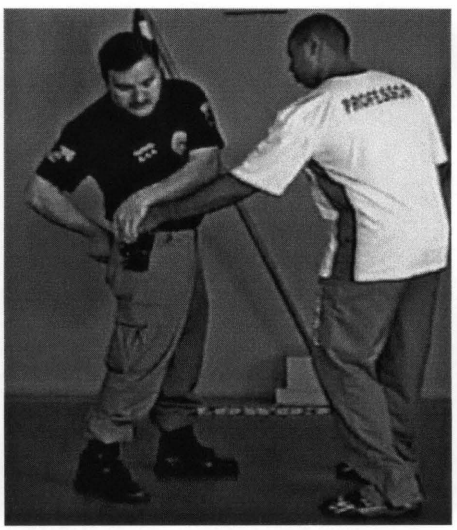
Pressionando a pisada e flexionando sua perna à frente você mantém o suspeito em chave, podendo sacar sua arma para responder a outra ameaça mais letal sem perder o detido.

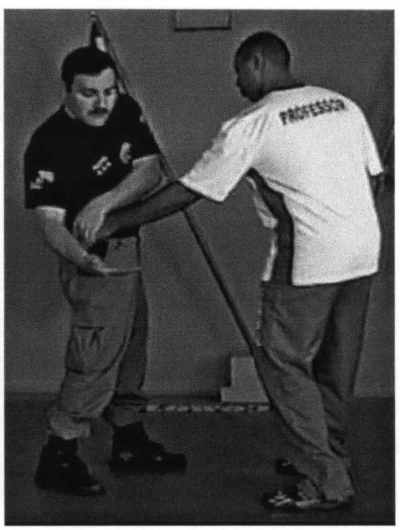
17 - RETENÇÕES DE ARMAS DE FOGO

17.1 - Arma de Porte

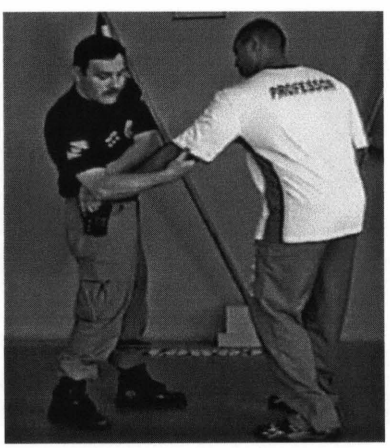
17.1.1 - Retenção Frontal no Coldre



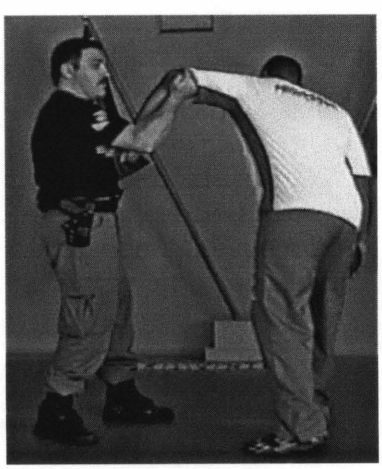




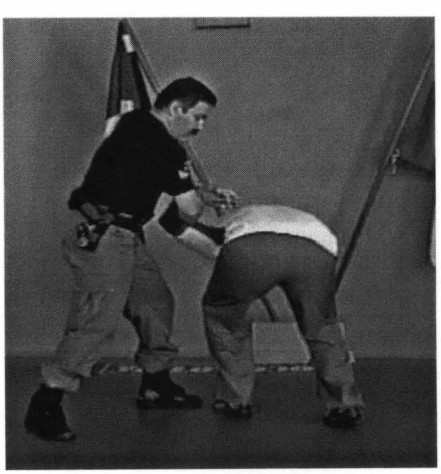
Suspeito tenta sacar sua arma no coldre estando de frente para você. Leve rapidamente sua mão contrária ao saque por sobre a mão do suspeito no coldre pressionando-a e prendendo-a



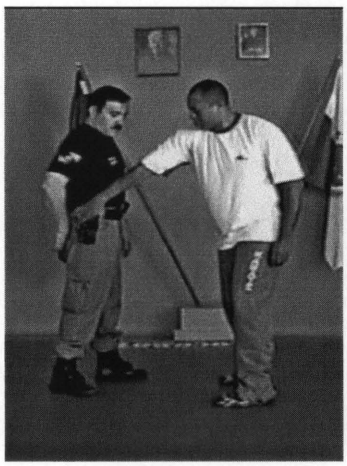
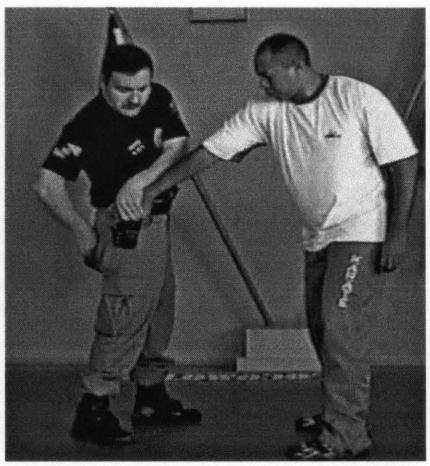
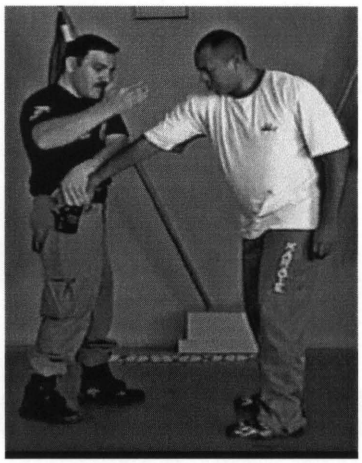
Segurando fortemente a mão do suspeito no coldre, projete sua mão de saque contra o cotovelo deste.



Gire o cotovelo do suspeito para dentro ao mesmo tempo em que efetua pegada de pulso na mão que tentava sacar sua arma do coldre.

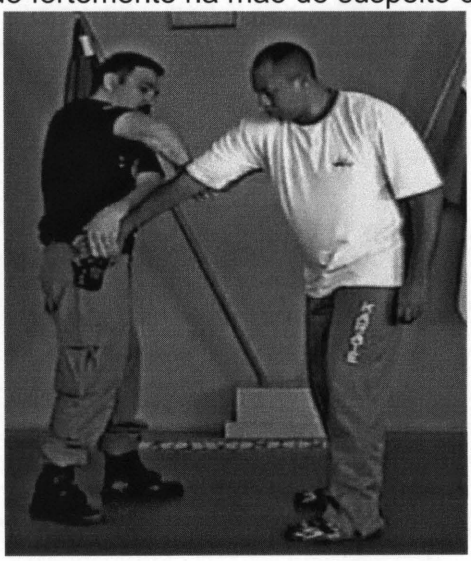


17.1.2 - Retenção Frontal Inversa no Coldre

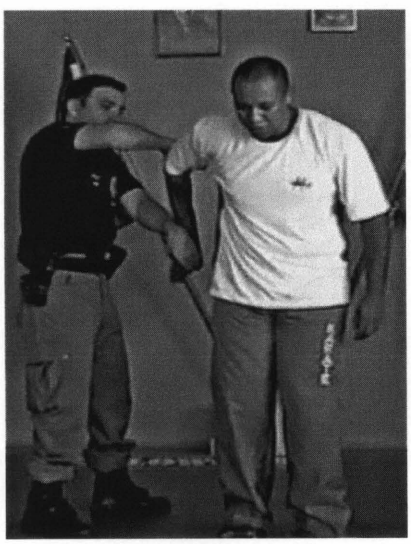




Suspeito tenta buscar sua arma no coldre com a mão inversa. Repita os procedimentos iniciais anteriores segurando fortemente na mão do suspeito contra o coldre com sua mão inversa ao saque.

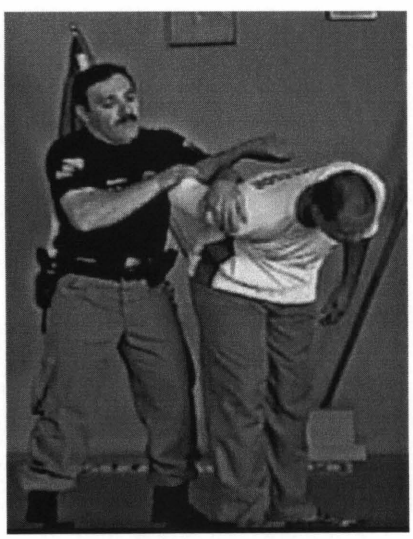
Projete seu braço livre e de saque por sobre o braço do suspeito até sua mão alcançar o cotovelo deste.



Jogue o braço do suspeito por cima do seu braço que apanhou o cotovelo efetuando uma chave e podendo então projeta-lo ao solo.

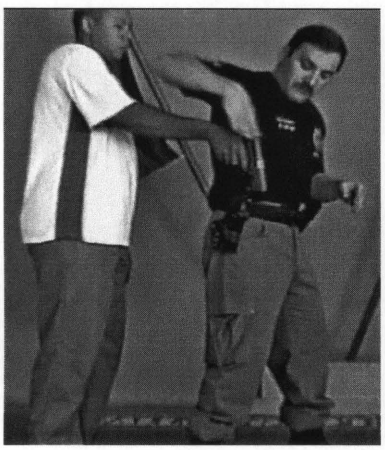
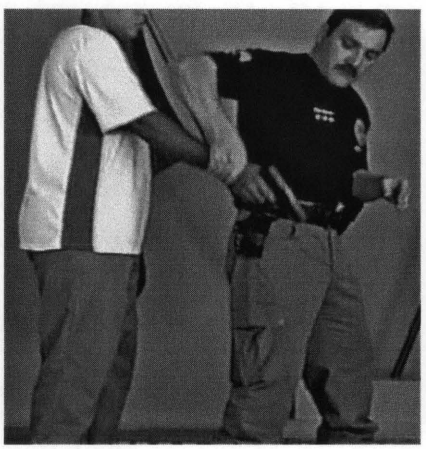
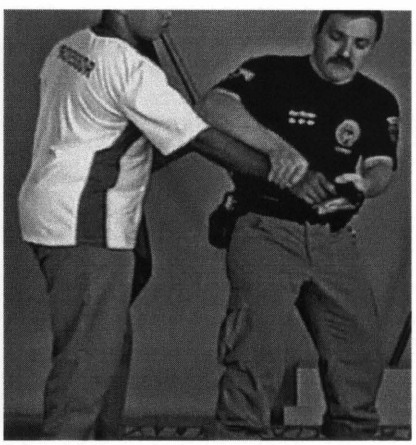


Gire o cotovelo do suspeito para fora encaixando seu braço contrário ao saque por baixo do braço do suspeito até sua mão alcançar o ombro deste. Segure fortemente no ombro e conclua a chave projetando o suspeito para frente e para baixo podendo então calcá-lo e leva-lo ao solo.

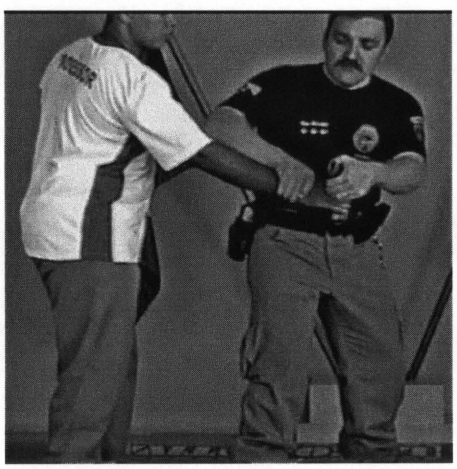


17.1.3 - Retenção às Costas

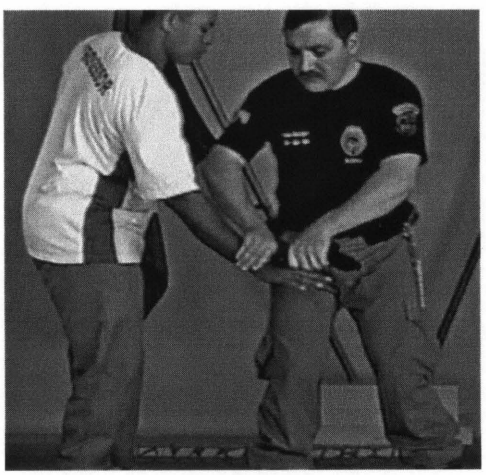
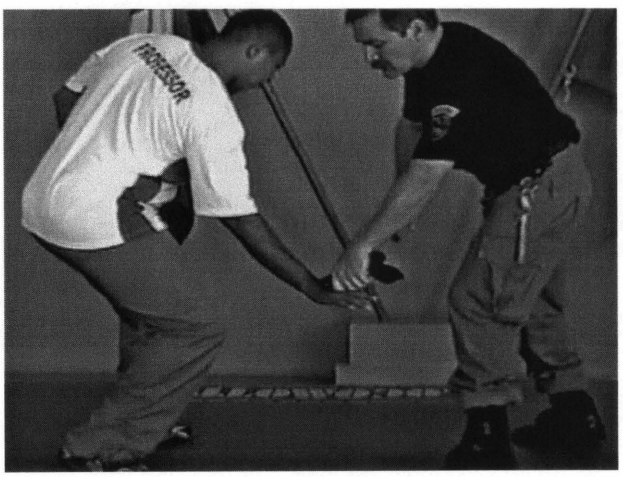
Suspeito tenta sacar sua arma pelas costas. Com a mão de saque agarre fortemente o pulso do suspeito e empurre a arma para baixo em direção ao coldre.

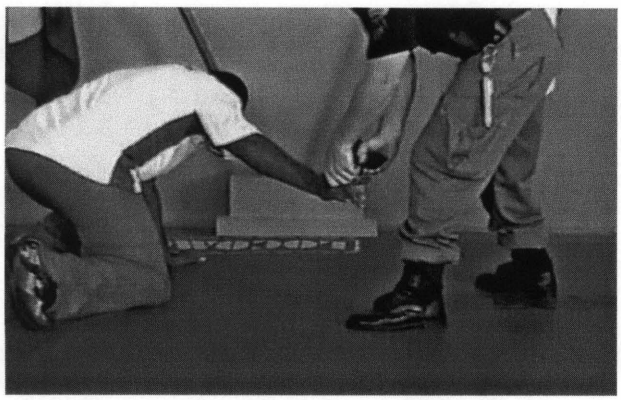




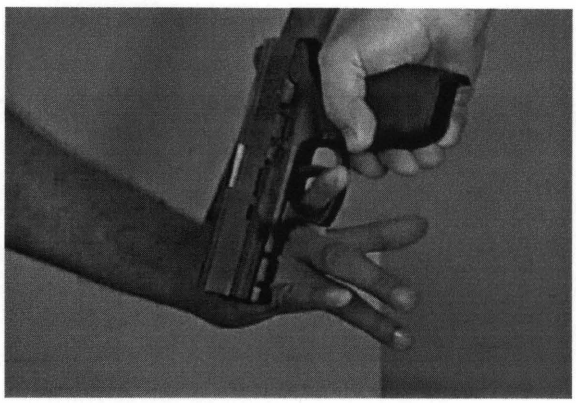
Efetue um avanço de base ficando de perfil para o suspeito. Com a mão inversa agarre firmemente e sua arma entre o cano e a armação.



Gire o cano para fora até apontar para o próprio suspeito, faça a empunhadura na coronha e, em seguida, puxe fortemente para trás retendo sua arma.

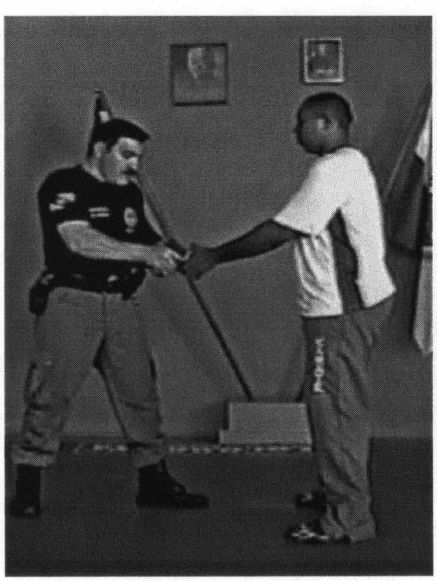


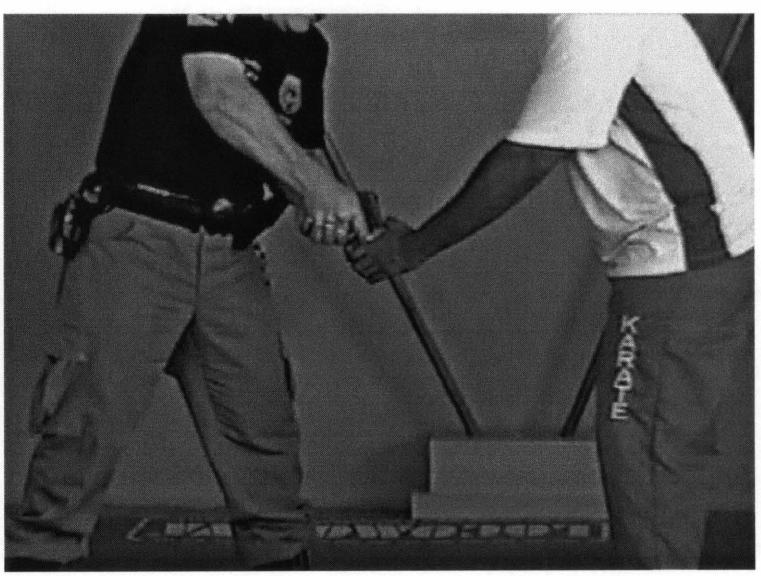


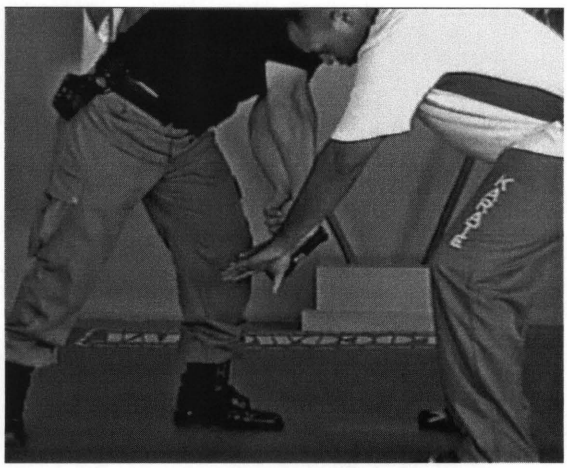
Se o suspeito ainda não estiver com o dedo no gatilho, sua arma sairá facialmente da mão deste quando fortemente puxada para trás. Se estiver com o dedo no gatilho, ao puxar a arma para trás irá causar fratura no dedo ou ainda, você poderá continuar a torção para dentro efetuando uma chave com o dedo do suspeito preso no guarda-mato.

17.1.4 - Afunde e Golpe de Percussão

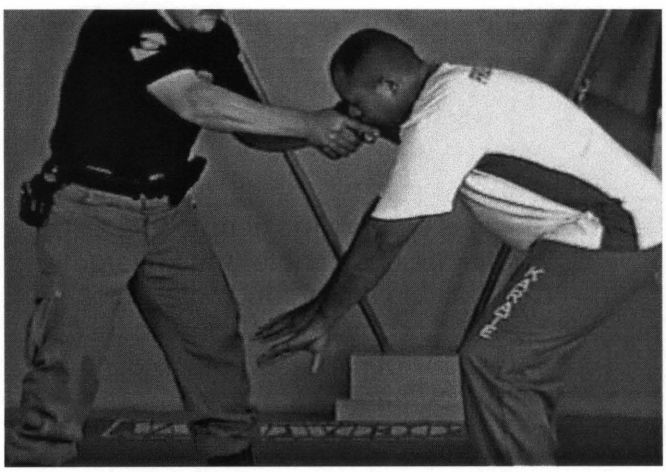
Você está com a arma sacada e de frente para o suspeito quando este apanha o cano de sua arma com as duas mãos.



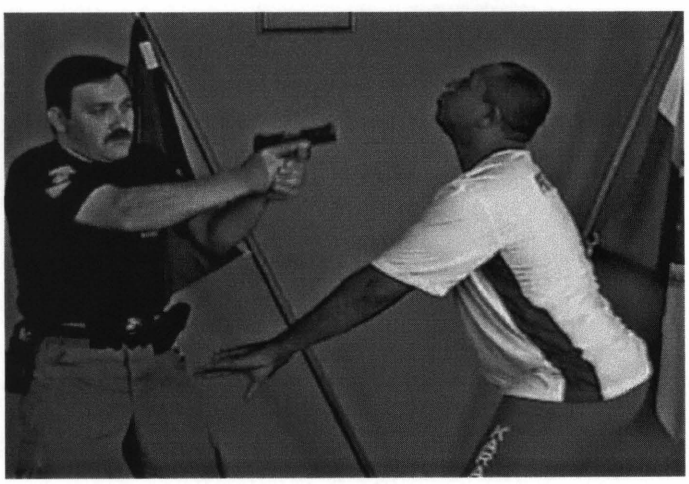




Segurando firmemente a empunhadura, afunde sua arma em um golpe seco para frente e para baixo usando, inclusive, o peso do seu tronco que deve ser solto sob sua empunhadura, inclinando-se e inclinado o suspeito.



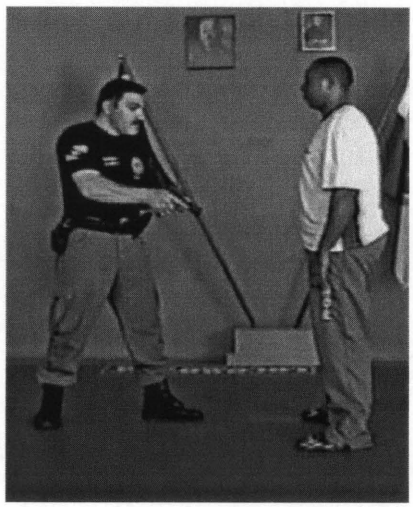
Puxe sua arma novamente para cima também em um golpe seco e forte, utilizando-se do peso do seu tronco que deve ser projetado para trás.



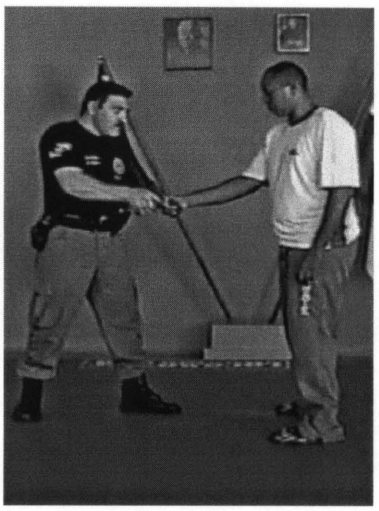
No movimento forte e rápido de subida da arma com o suspeito inclinado, devemos projetar o cano de forma que golpeie seu maxilar ou face.

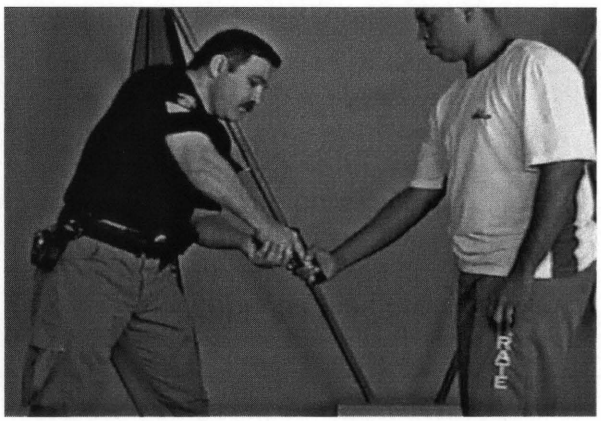
17.1.5 - Giro e Golpe de Percussão

Segurando firmemente sua empunhadura, efetue um movimento de afunde e simultaneamente um giro de 360º em sentido anti-horário.

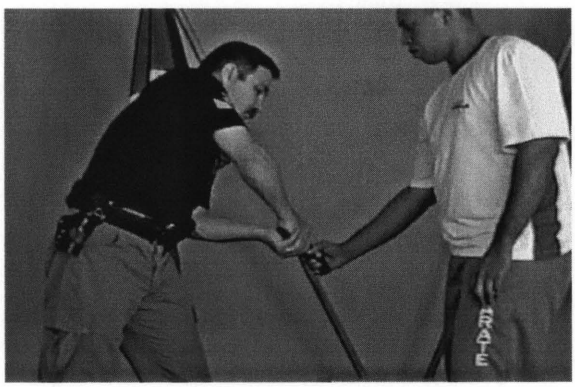


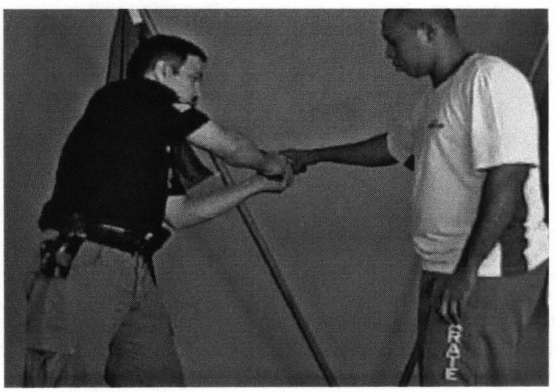
De frente para o suspeito, empunhando sua arma, este apanha o cano de sua arma com apenas uma das mãos.



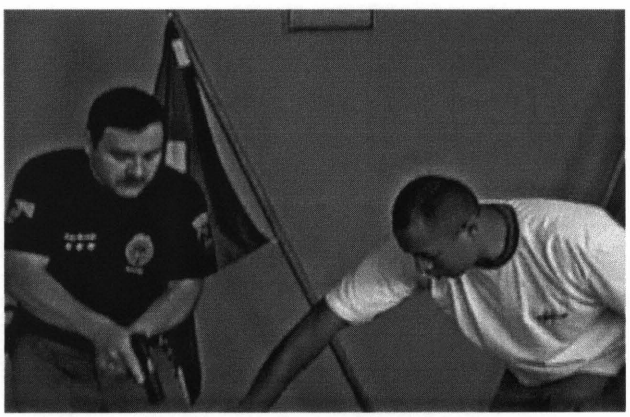


Mantenha empunhadura firme durante o giro e auxilie o movimento com seu tronco dando maior peso no movimento giratório, ou seja, não se deve somente girar os braços, mas, o tronco como um todo.

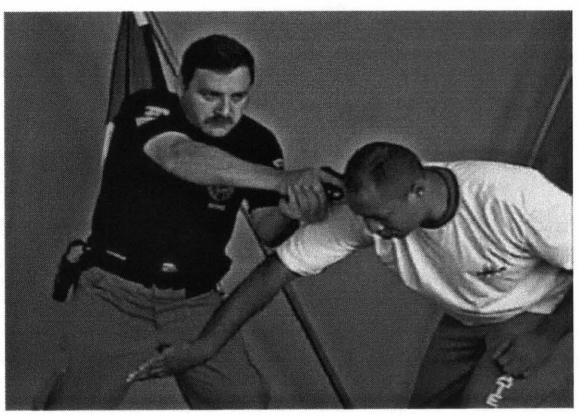




Completados os 360° do giro, puxe fortemente sua arma para trás recuperando a empunhadura.

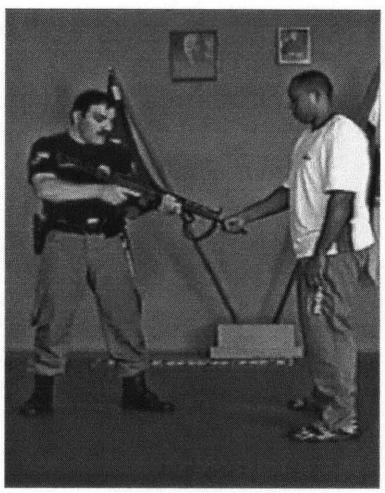


Finalize golpeando a cabeça do suspeito em cutelada ou estocada com o cano da arma.

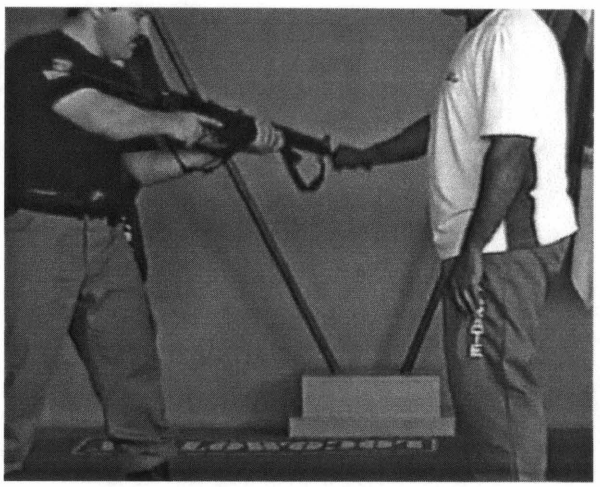


17.2 Armas Portáteis

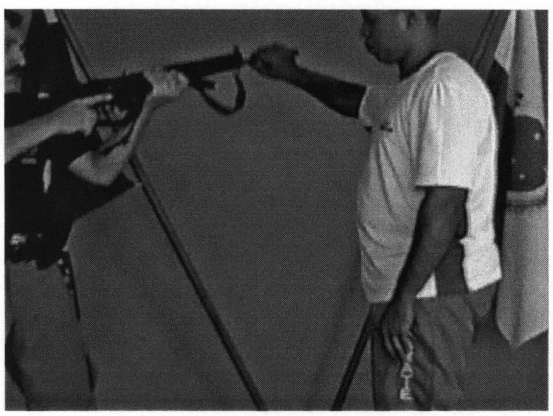
17.2.1 - Giro e Golpe de Percussão

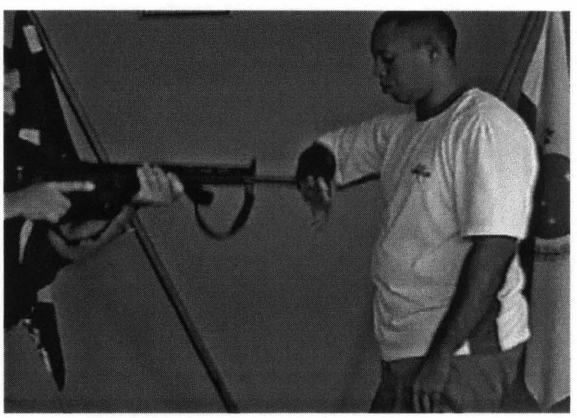


Suspeito com uma mão apanha o cano de sua arma

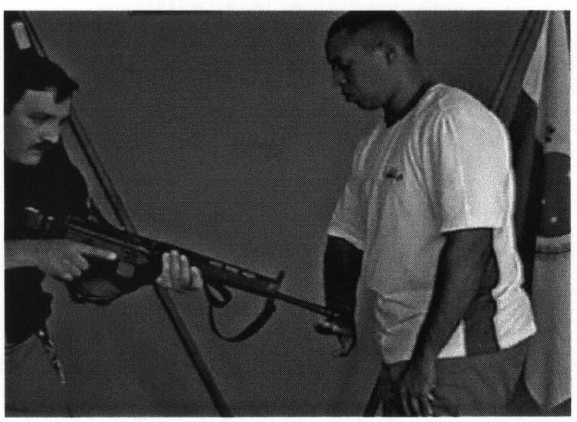


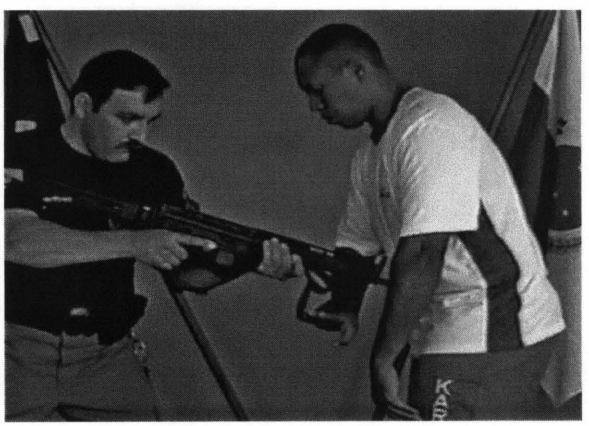
Repita os movimentos de giro em 360° para armas de porte.



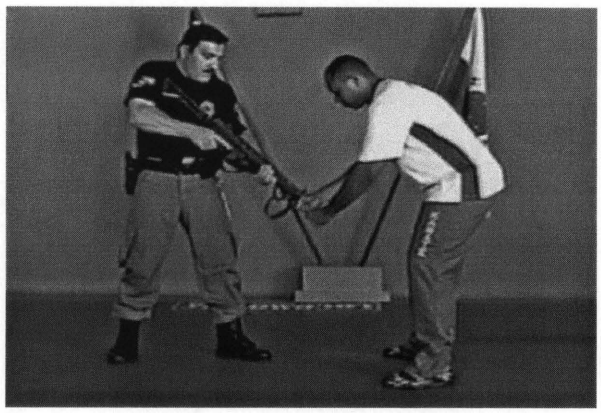


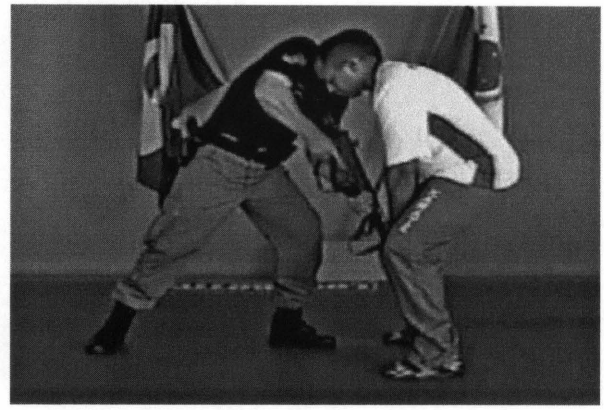
Concluído o giro puxe fortemente a arma para trás e avance estocando o estômago com o cano.



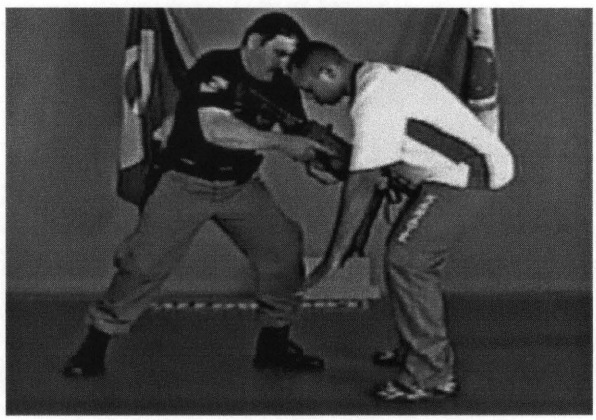


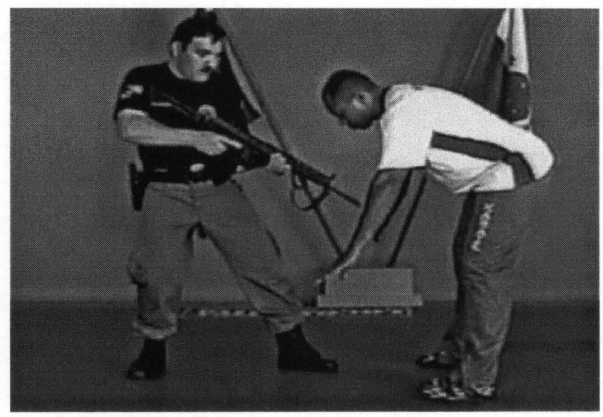
17.2.2 - Afunde Golpe no Genital



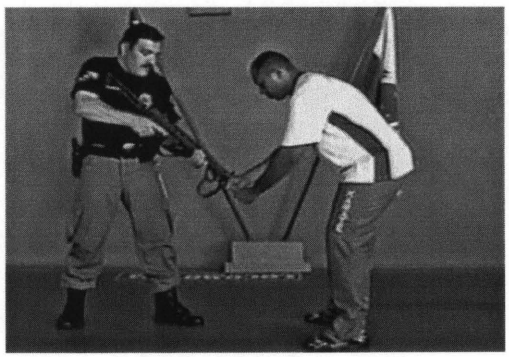


Suspeito com as duas mãos segura o cano de sua arma. Primeiramente em um movimento forte e rápido, efetue um afunde com a arma utilizando também o peso de seu tronco inclinando-se para frente e obrigando ao suspeito também a se inclinar. Retorne rapidamente subindo o cano contra os genitais do suspeito e retomando sua base inicial.

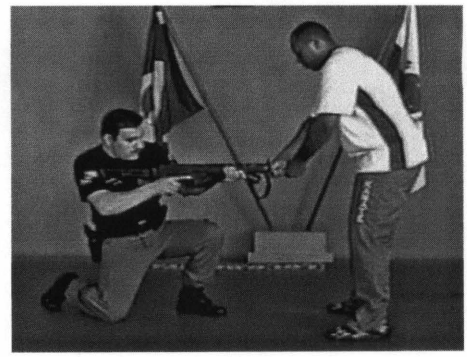




17.2.4 - Mudança de Base com Disparo



Basta ajoelhar a perna forte para o cano alinhar-se com as pernas do suspeito e então disparar.



18 - DESARME DE ARMA DE FOGO

As 04 regras para o desarme:

A) Esquiva de corpo e afaste do cano, simultâneos;

B) Pegada na arma e redirecionamento de cano para o adversário;

C) Retomada da arma;

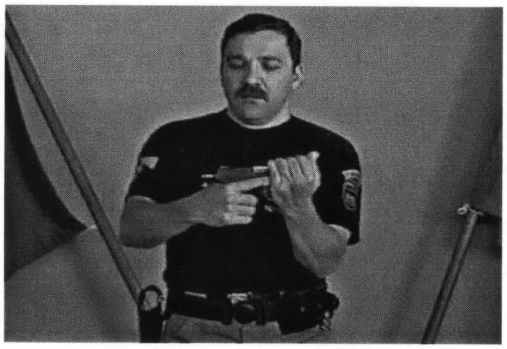
D) Contragolpe.

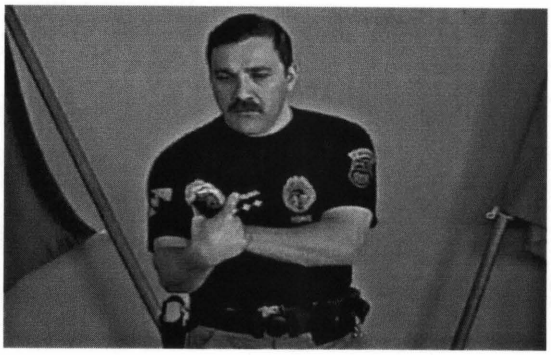
Todas as técnicas de desarme a seguir contemplam estes quatro princípios: esquivar-se e tirar o cano de sua linha original de tiro; agarrar fortemente a arma e voltá-la para o adversário; retirar a arma das mãos deste e golpeá-lo.

Nestas técnicas não nos importamos com um possível disparo, este não oferece perigo se executado o movimento com observância completa dos princípios fundamentais, das quatro regras. Se um princípio falhar ou for displicente na sua execução, o risco é potencial e permanente.

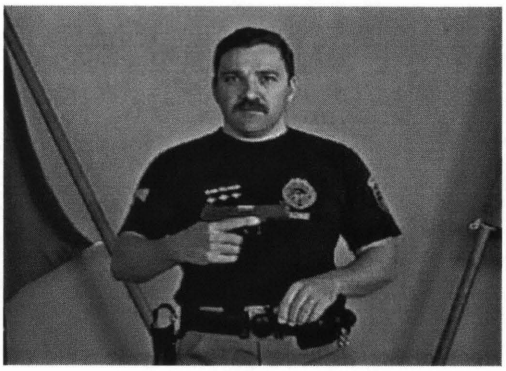
Trata-se de técnicas limite em situação limite, use toda a sua concentração, velocidade, força e explosão muscular, é um recuso eficiente se treinado com excelência, contudo, não admite qualquer falha, **não haverá segunda chance**.

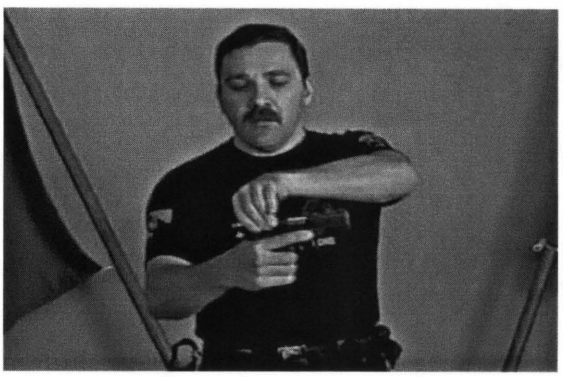
18.1 - Preliminares

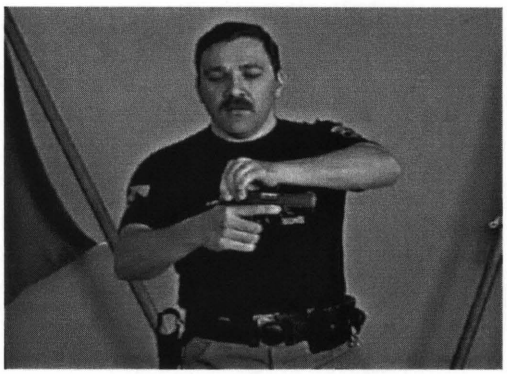


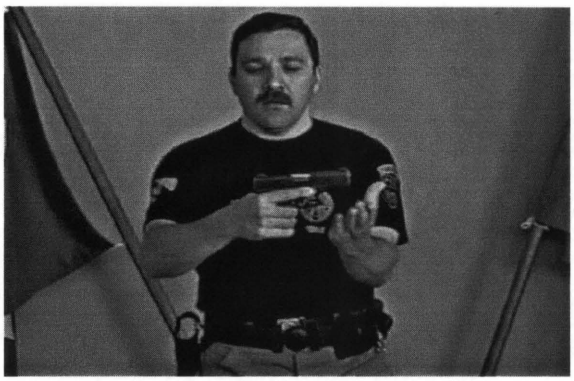


Nas técnicas de desarme de armas de porte, os movimentos sempre redirecionam o cano para o suspeito. Neste momento não importa evitar o disparo, mas garantir que se ele houver que seja em direção ao suspeito.



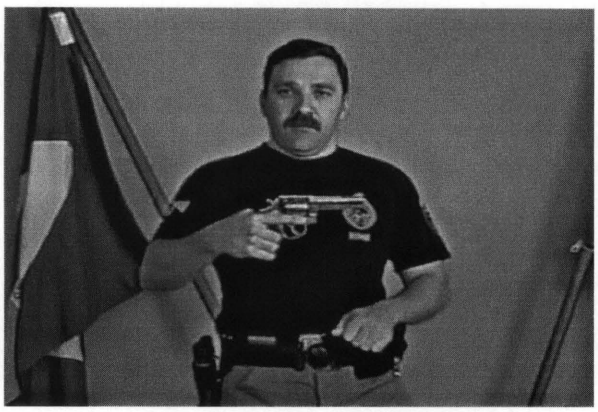


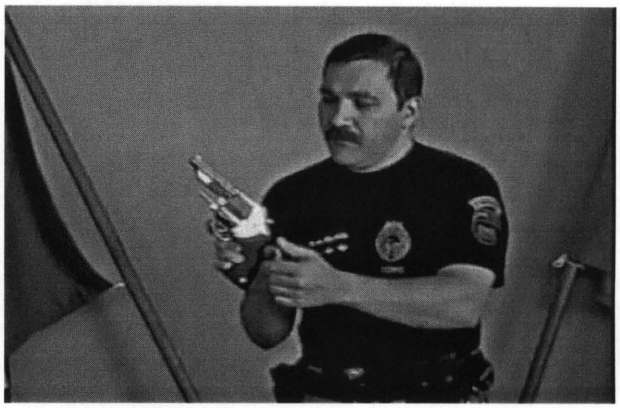




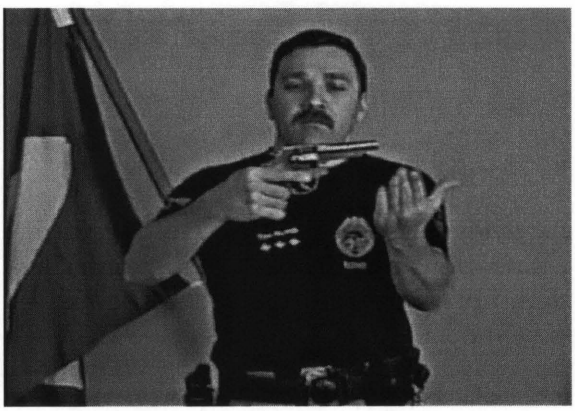
Da pegada da arma do suspeito no cano e ferrolho consequentemente, em pistolas semi-automáticas poderá haver um único disparo se houver cartucho na câmara e, mesmo assim, em função da pegada que impede o movimento livre do ferrolho, esta apresentará incidente de ejeção ou alimentação, daí a absoluta necessidade de redirecionamento de cano com esquiva.

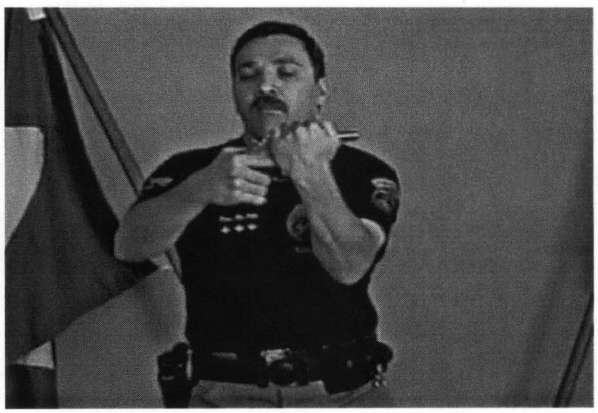
Revolver



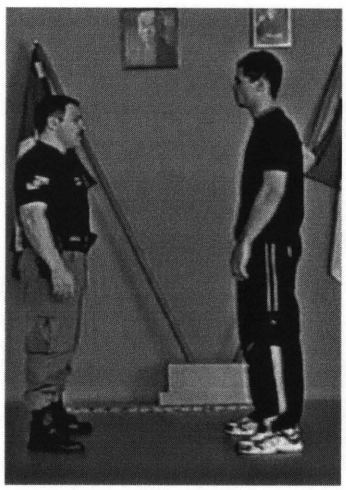


Em armas de tambor, tipo revólver, na pegada das técnicas de desarme entre o cano e a armação, possivelmente o tambor será travado evitando qualquer disparo, contudo, mesmo que haja disparo, o essencial é que se efetue redirecionamento de cano com esquiva, para que em havendo disparo este ocorra contra o suspeito.

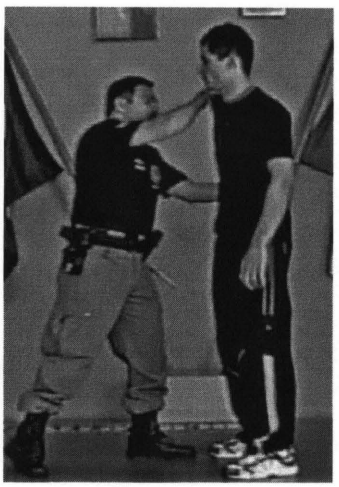




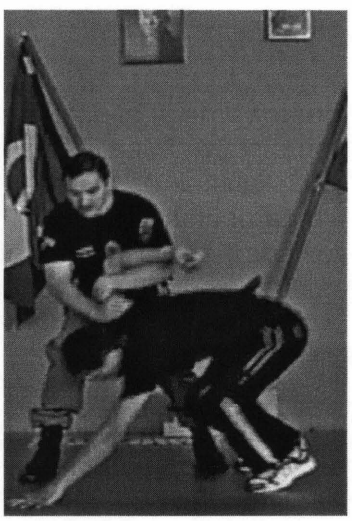
18.2 - Desarme para Saque de Arma de Fogo Lateral



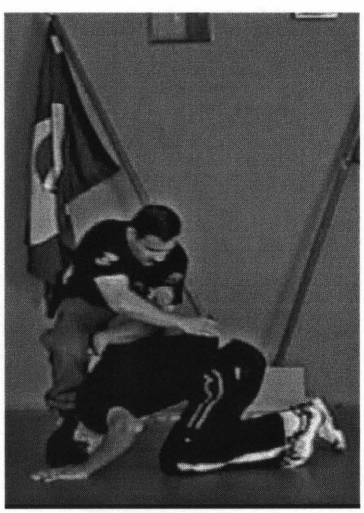
Suspeito faz movimento para sacar a arma do coldre ou da lateral do corpo. Rapidamente avance a perna fraca, leve sua mão na mesma lateral e segure a mão do suspeito sobre a arma junto ao coldre ou na lateral do corpo impedindo o saque, ao mesmo tempo, em que projeta a mão livre no ombro do mesmo lado.



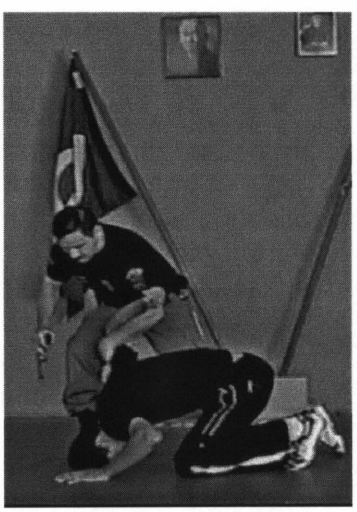
Projete o braço que segurava a mão do suspeito sobre o coldre ou lateral do corpo até que a sua mão alcance o ombro deste segurando-o fortemente.



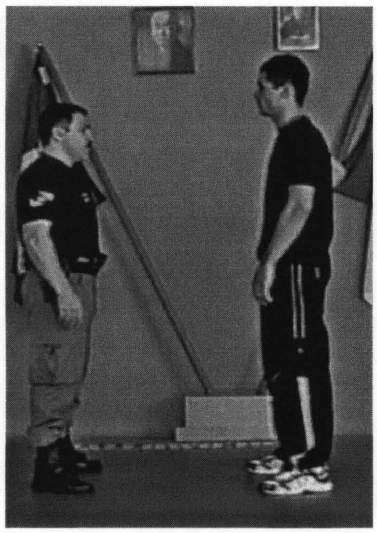
De perfil para o suspeito mantendo um braço em chave e a outra mão no ombro, projete o suspeito para baixo e para frente utilizando-se da alavanca formada.

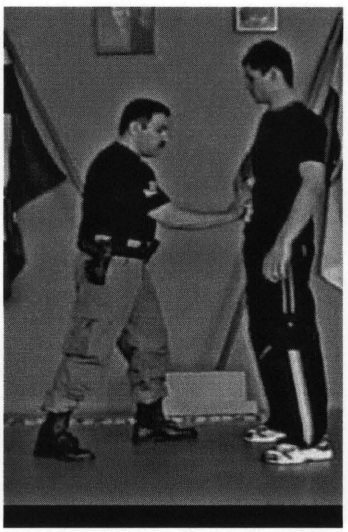


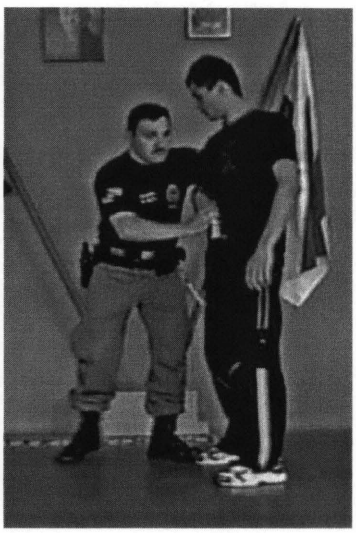
Com a mão que segurava no ombro e mantendo o outro braço em chave, alcance a lateral do corpo ou o coldre e retire sua arma.



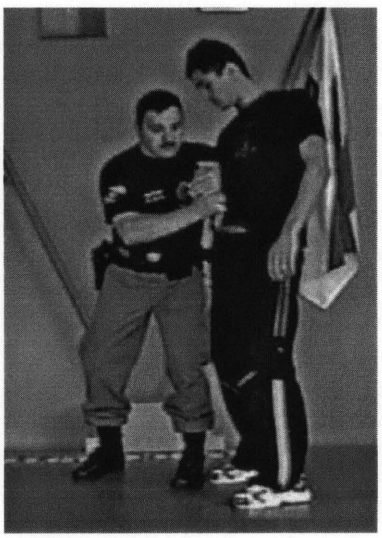
18.3 - Saque de Arma de Fogo Frontal



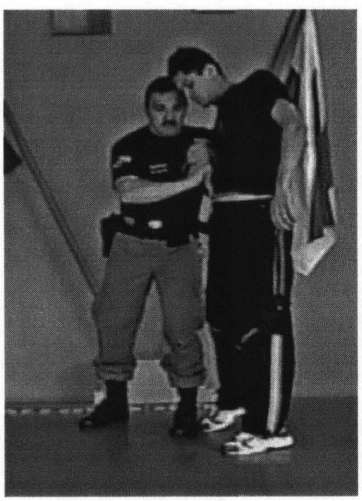


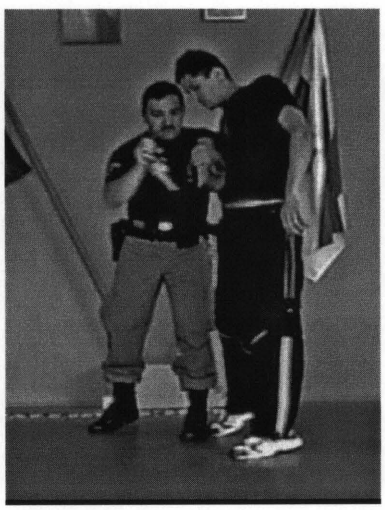


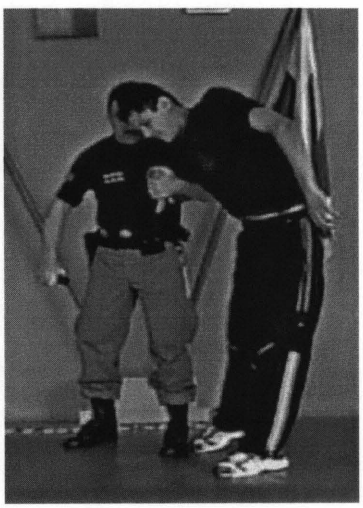
Suspeito leva a mão para sacar arma à frente do corpo na cintura. Avance a perna fraca diminuindo a distância ao mesmo tempo em que leva a mão de saque em direção à cintura do suspeito segurando a arma e pressionado-a contra o corpo, impedindo o saque.



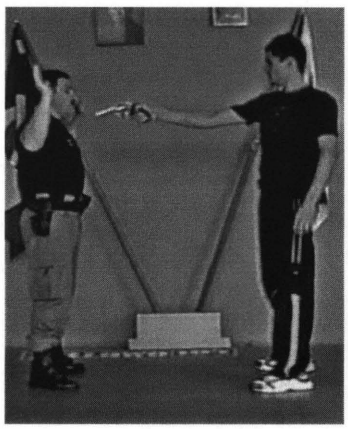
Com a mão livre, entre por trás e por dentro do braço do suspeito até que sua mão repouse sobre as costas da mão do suspeito que tentava o saque ao mesmo tempo em que a articulação do seu braço encaixa no cotovelo do suspeito. Com mão sob mão, pressione a mão do suspeito para baixo e para traz e, com a que segurava a arma junto ao corpo, arranque-a de forma rápida e forte, mantendo o suspeito em chave.

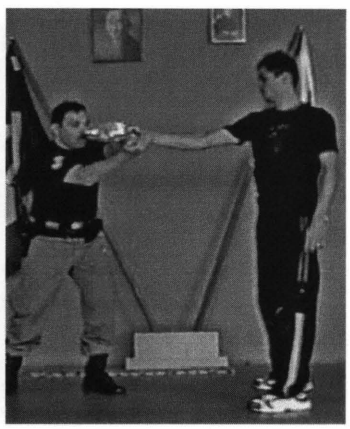


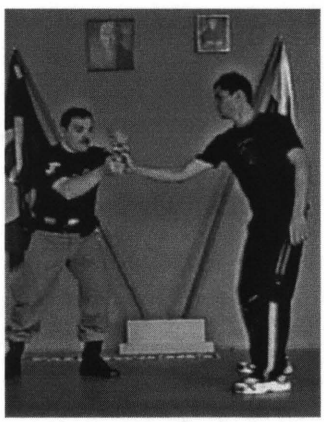




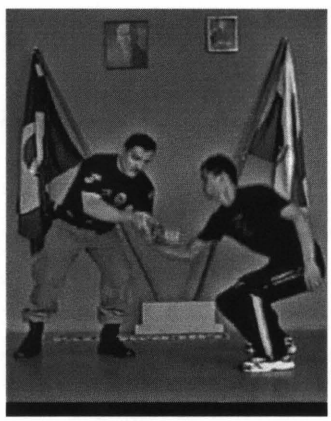
18.4 - Desarme de Arma de Frente, Empunhadura Simples



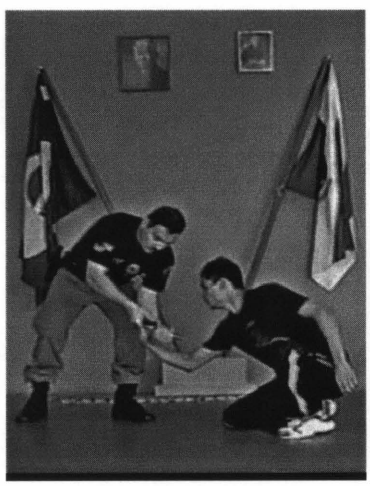
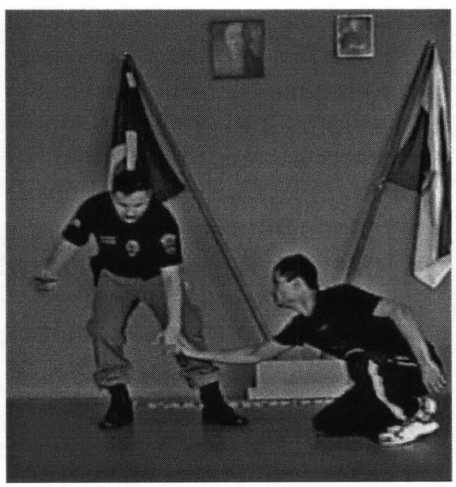
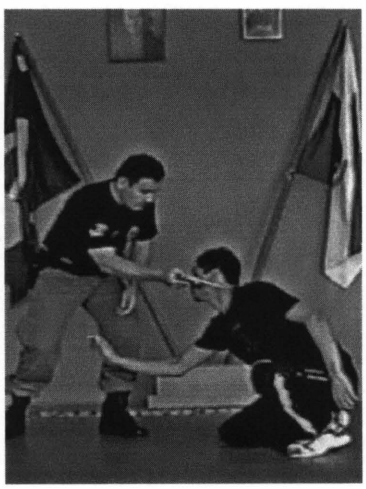




De frente para o suspeito armado, simultaneamente recue a perna forte e gire o tronco para fora ao mesmo tempo em que a mão contrária ao saque apanha o cano da arma, esquivando-se e afastando o cano ao mesmo tempo. Projete a mão livre até a coronha como se fosse um pires agarrando-a fortemente.

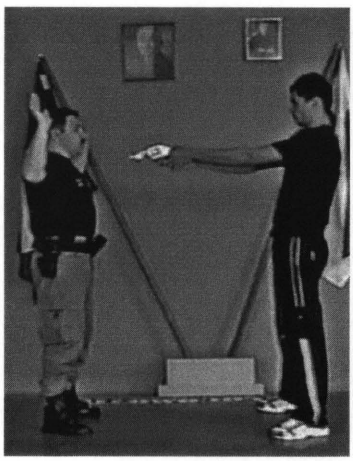


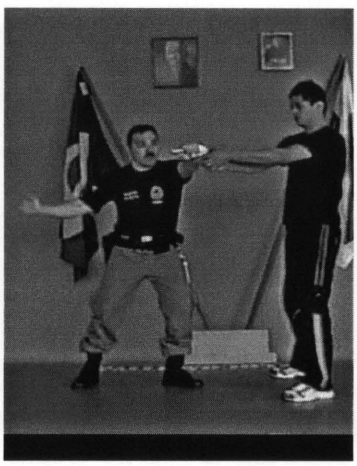
Gire o cano para dentro e para o suspeito, alavancando um movimento simultâneo com suas duas mãos e utilizando-se do peso de seu tronco projetado para frente.

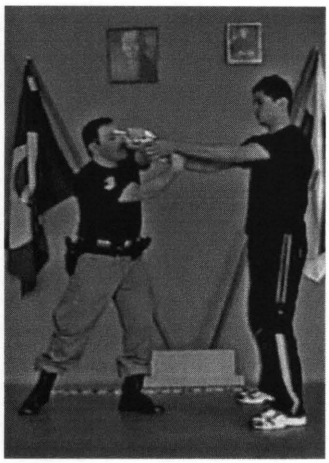




Puxe de forma forte e rápida a arma do suspeito para trás, aproveitando o movimento de puxada, retorne golpeando com o cano em cutelada a face do suspeito.

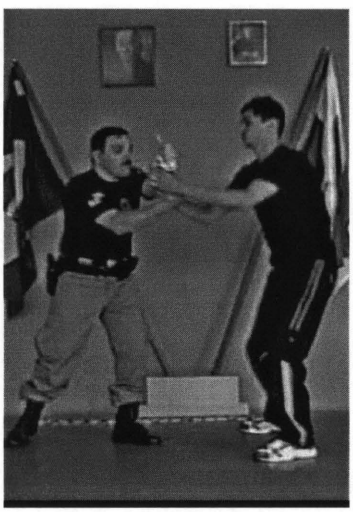
18.5 - Desarme de Arma de Frente, Empunhadura Dupla





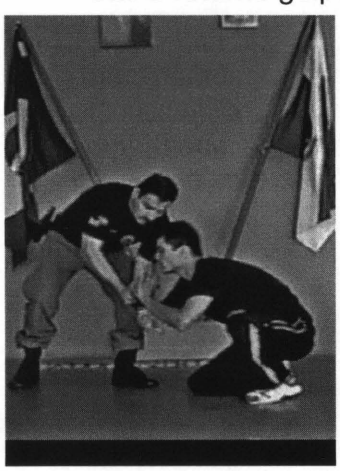


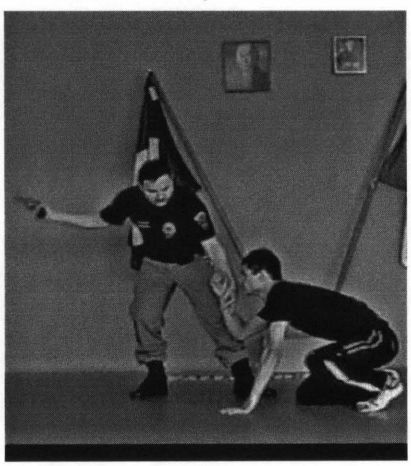
De frente para o suspeito com empunhadura dupla, repita os movimentos iniciais para empunhadura simples, ou seja, esquiva e redirecionamento de cano, simultâneos.

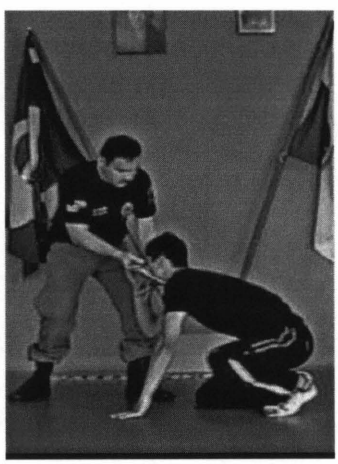


Projete sua mão livre por baixo e para cima por entre os braços do suspeito até que sua mão apanhe o pulso interno deste.

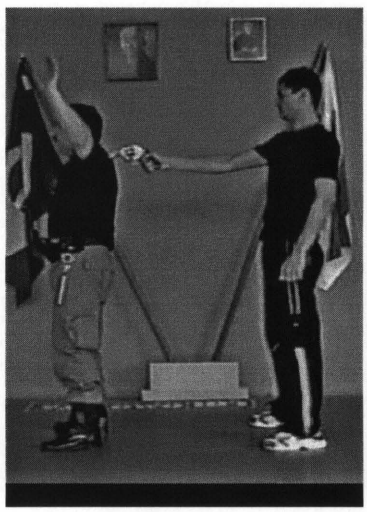
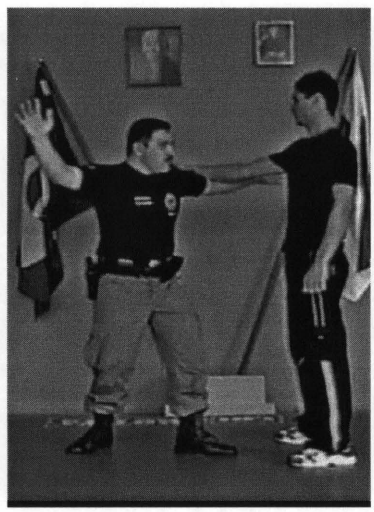
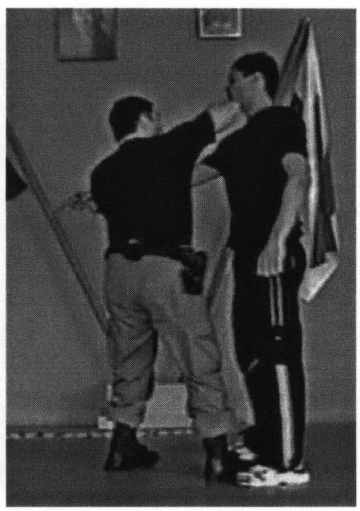
Efetue alavanca da arma girando verticalmente em sentido horário para o suspeito, auxiliado por movimento de quebradura de pulso para baixo exercida pela outra e pela projeção do tronco para baixo. Puxe a arma rapidamente para trás e retorne golpeando a face do suspeito.



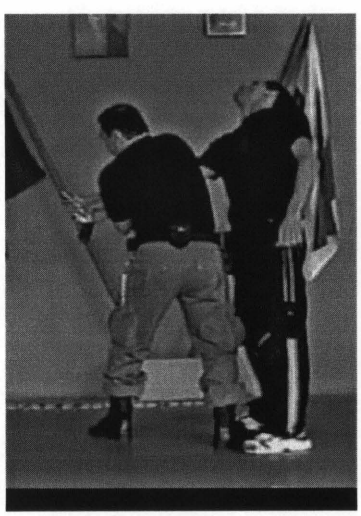
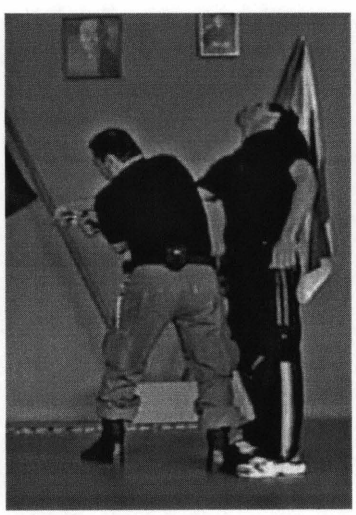
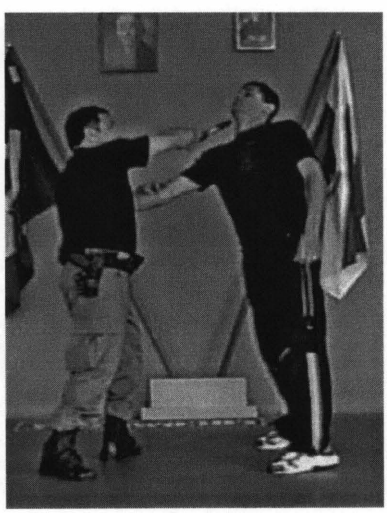




18.6 - Desarme de Arma às Costas

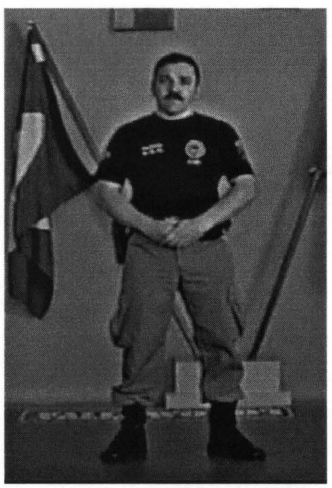
Rendido pelas costas por suspeito armado, recue a perna contrária a mão do suspeito que empunha a arma. Gire a base de forma a ficar de frente para o suspeito e permitindo que a arma saia da linha de suas costas, ou seja, esquivando-se. Passe seu braço interno por baixo do braço do suspeito que empunha a arma prendendo-o. Avance uma cotovelada na face do suspeito com o braço livre ficando então de costas para o suspeito e com seu braço preso. Com a mão do braço que aplicou a cotovelada, alcance a arma e puxe fortemente em alavanca para fora, para baixo e para trás.

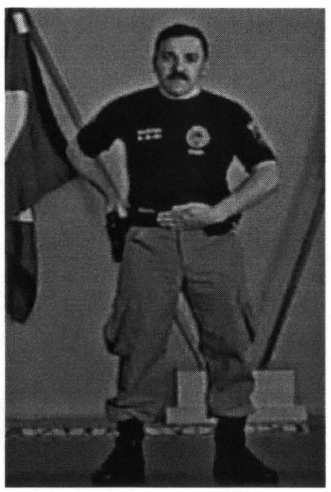
Retirada a arma, retorne o movimento de saída com golpe na face do suspeito. Neste momento você detém a arma do adversário podendo inclusive dispara-la se necessário.

19 - COMBATE COM ARMAS DE PORTE E PORTÁTEIS

19.1 - Posição Fundamental

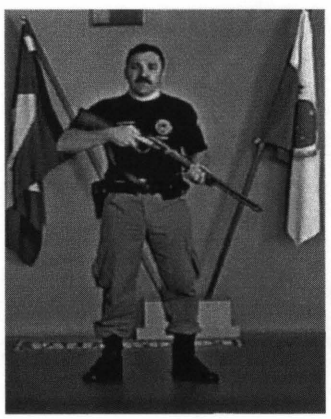


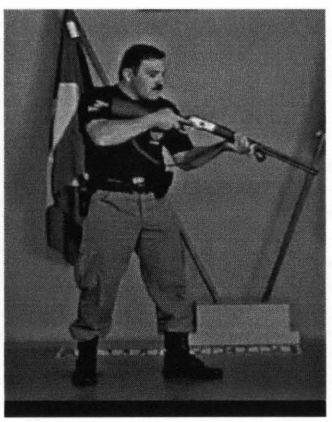
Posição inicial de saque.

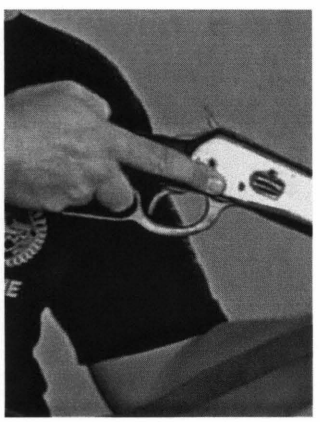


191.1 - Preliminares

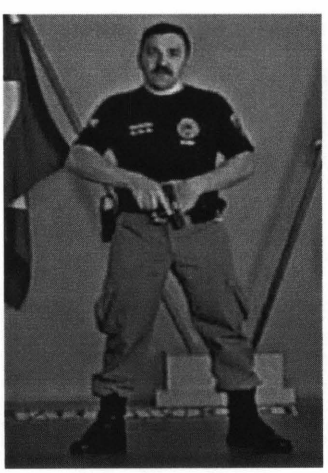
Carabina

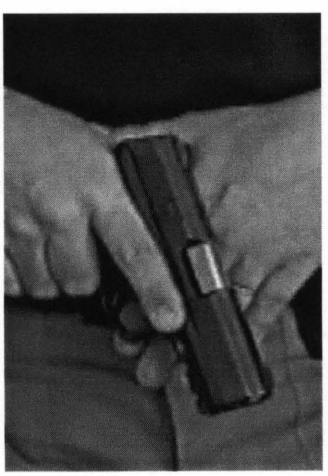


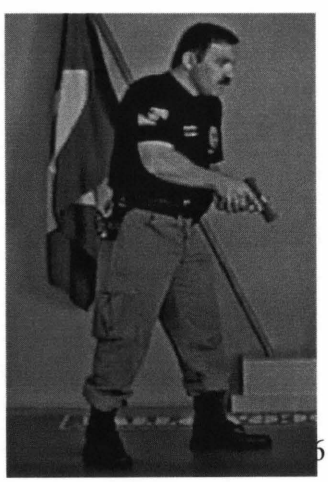


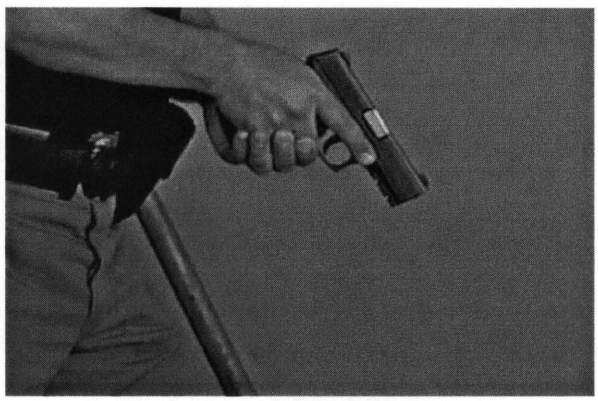


Pistola





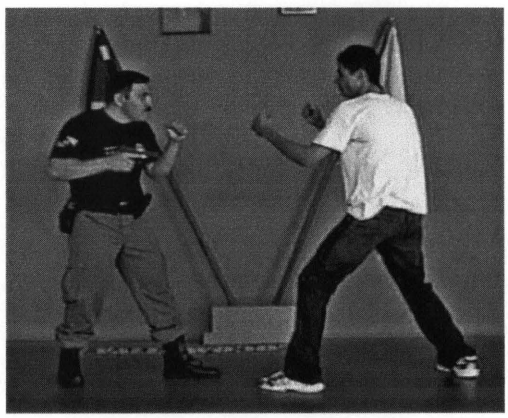




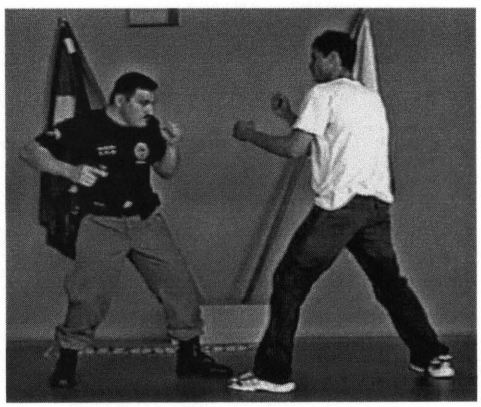
Utilizando-se de armas de porte ou portáteis em ação ou treinamento, vale ressaltar que como regra de segurança o dedo indicador deve sempre estar fora do gatilho alinhado com o chassi da arma, nunca o tocando em instrução e só indo tocar, quando realmente em ação frente absoluta certeza da necessidade do disparo.

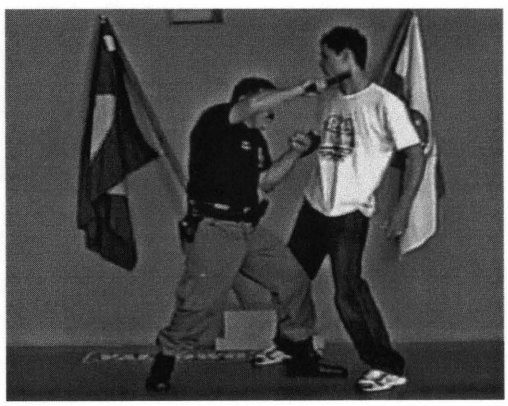
19.2 – Golpes de Percussão com Arma de Porte

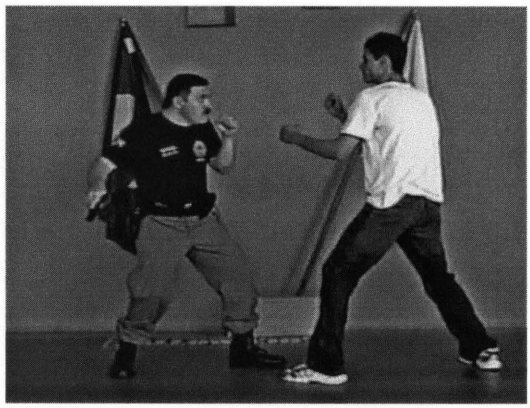
19.2.1 – Percussão Direta

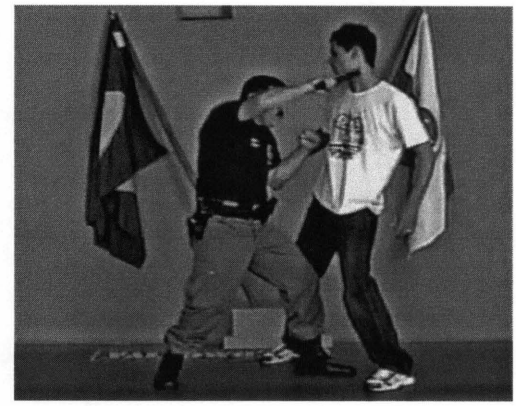


Utilizando-se da arma para aplicar golpes contusos diretos em estocadas, sempre de forma seca, curta e rápida para evitar retenção da arma pelo adversário, como se realmente estivéssemos socando.

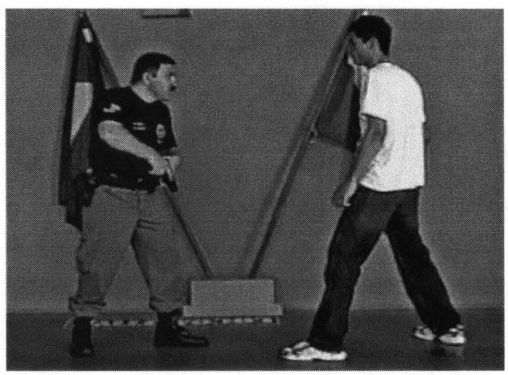




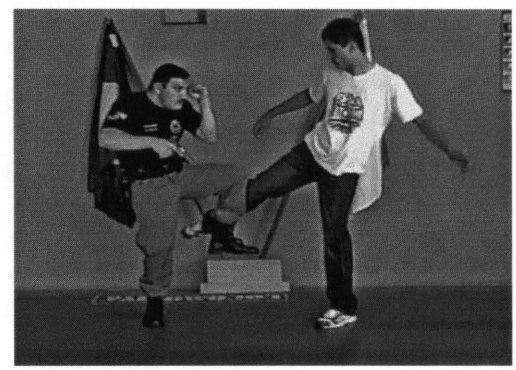


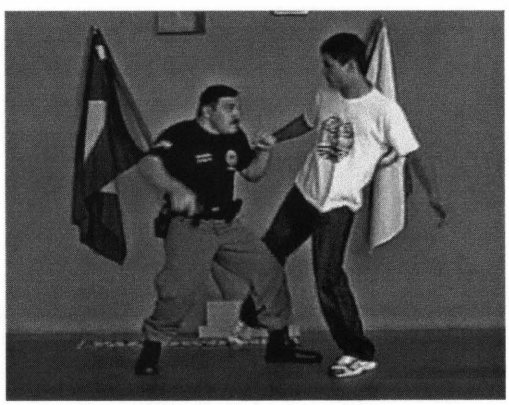


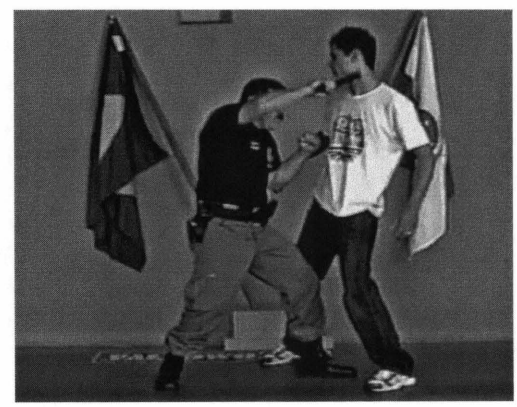
19.2.2 – Bloqueio de Perna com Percussões Variadas



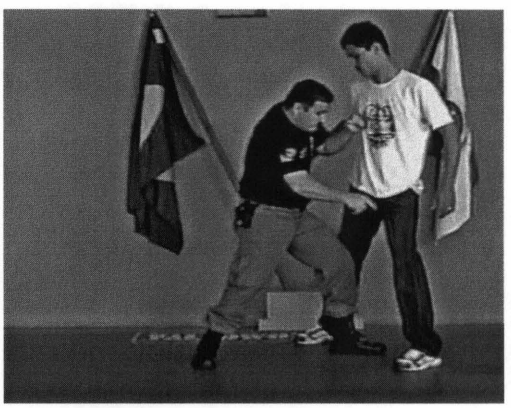
Adota-se base de combate desarmado para uso não letal da arma.



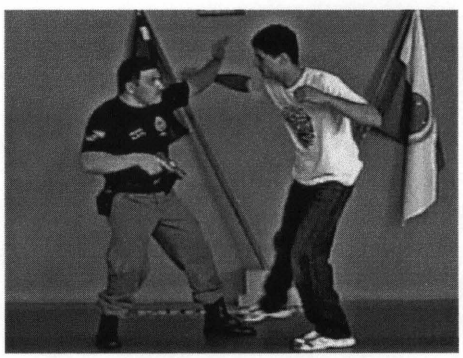




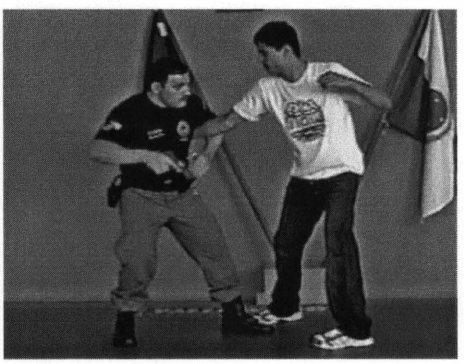
Utilização da arma como instrumento contundente. Bloqueando golpes como em combate desarmado e aplicando a arma em golpes contundentes podendo ser adequados como golpes próprios de combate desarmado, ou seja, em jabs, diretos, cruzados, ganchos, uppers e cuteladas, etc.

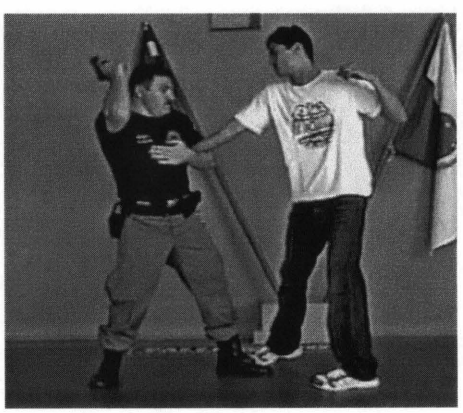


19.2.3 - Defesa e Golpe em Articulação

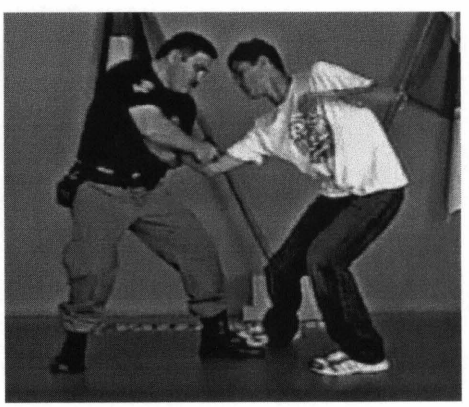


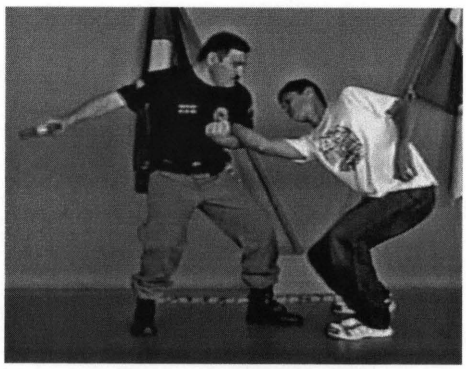
Aqui em uso não letal de arma em combate, observamos inicialmente um bloqueio de soco com chave de braço em giro.

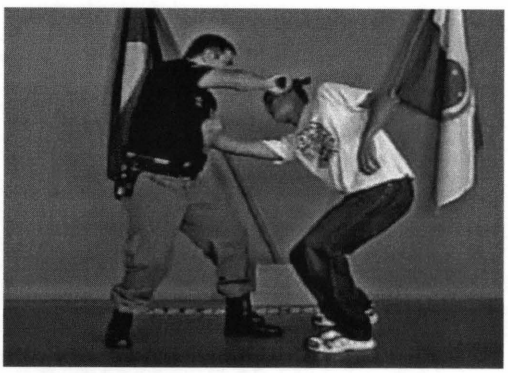




Nesta seqüência, após defesa e chave, batemos com o cano contra a articulação do braço do adversário.



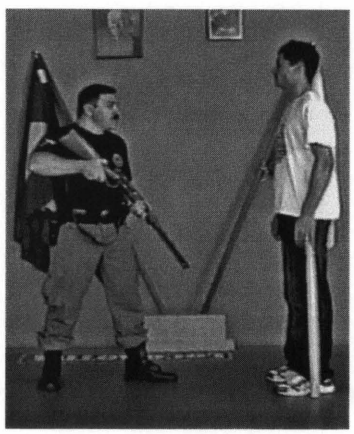




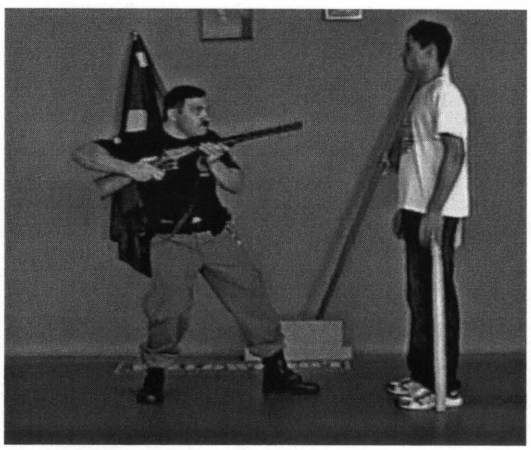
Nesta seqüência após bloqueio de soco e chave em giro, aplicamos uma cutelada contra a cabeça do adversário.

19.3 - Golpes de Percussão com Arma Portátil

19.3.1 – Percussão Direta

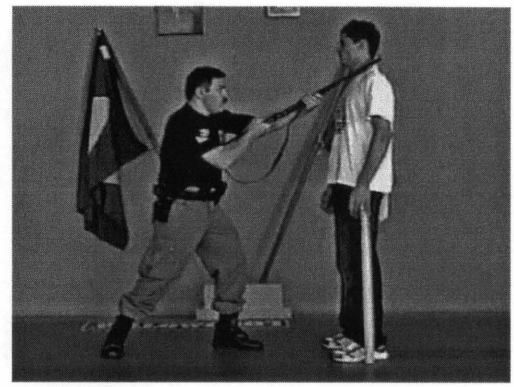


Golpear em todas as posições de forma rápida, seca e curta, retomando sempre a empunhadura original. Se a arma ficar o adversário poderá retê-la.

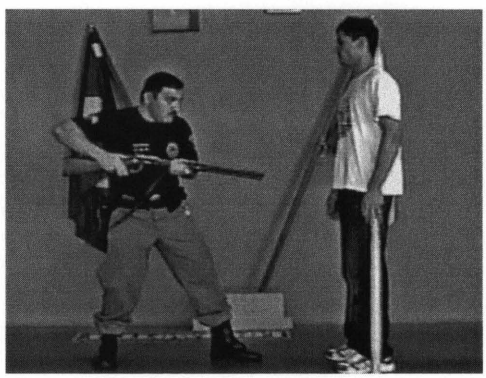


Dentro da utilização não letal de armas de fogo, podemos utilizar armas portáteis para aplicação de golpes contundentes em estocadas diretas contra diversos pontos sensíveis do adversário.

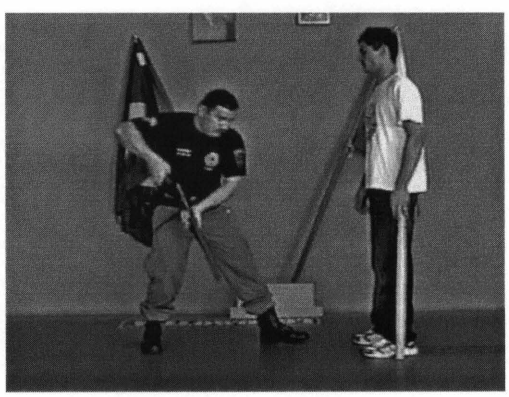
Nesta seqüência observamos o uso de arma portátil em estocadas de cano, utiliza-se a ponta do cano para aplicação de golpes. Estes golpes são eficientes na medida em que são lançados com muita força uma vez que os dois braços e o tronco impulsionam a arma.

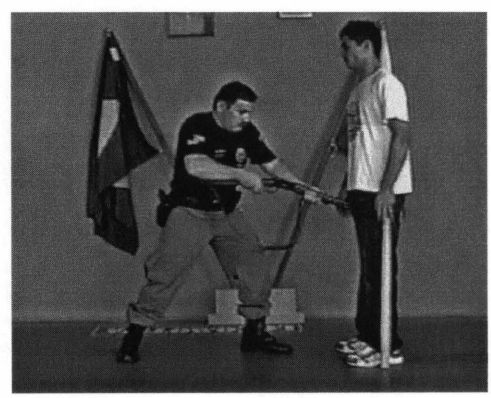


Nesta variação podemos utilizar a lateral do cano em golpes laterais contra o corpo do adversário objetivando pernas, tronco e cabeça.

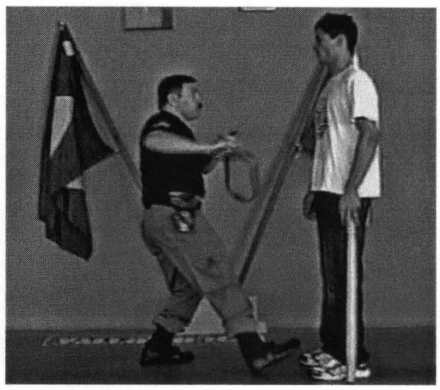


Como em combates desarmados devemos utilizar nosso peso e movimentos de tronco para potencializar os golpes, golpeando não somente com a arma impulsionada pelos braços, mas, com o peso do corpo também, movimentando o tronco.





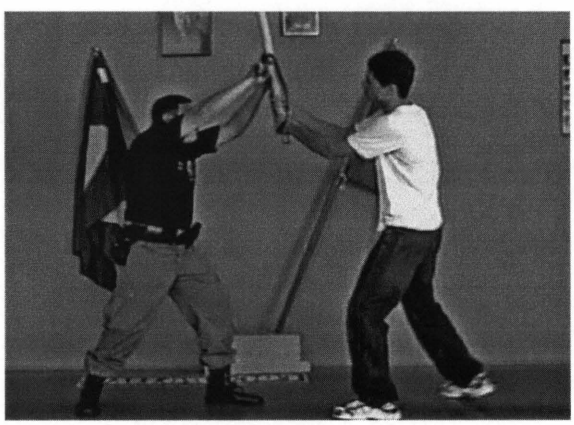
Nesta variação, utilizamos à parte superior do cano para em golpe ascendente atingir os genitais do adversário.

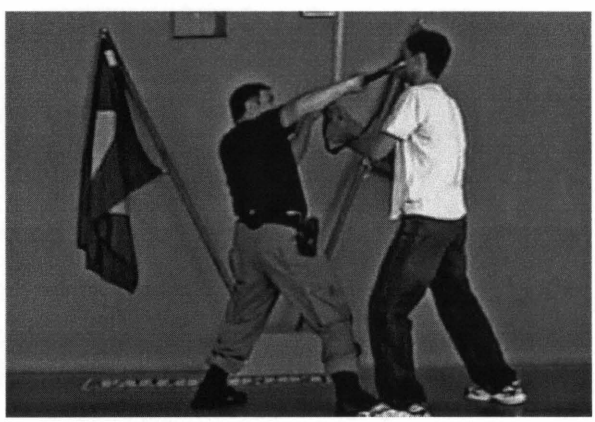


Golpes diretos com a coronha, podendo ser ascendentes ou descendentes, ainda, podendo-se combinar golpes em estocadas de cano e laterais de cano, onde coronhadas imitam golpes próprios de combate desarmado, ou seja, aplicando a arma portátil em movimentos para jabs, diretos, cruzados, etc.

19.3.2 – Bloqueio Superior com Coronhada

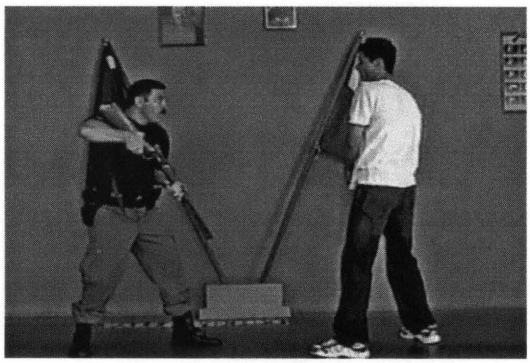
Usamos movimentos semelhantes ao uso do PR 24. Não basta elevar ou baixar a arma para bloquear, tem-se de ir de encontro contra o objeto com força e velocidade, força contra força anulando o efeito.

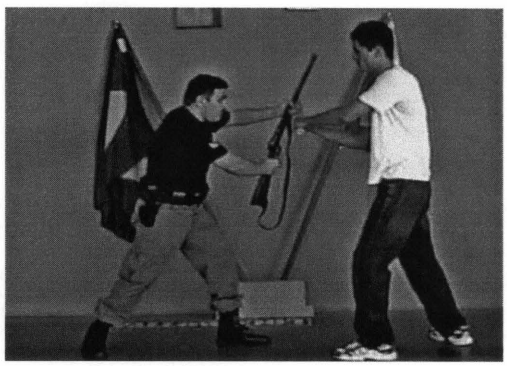




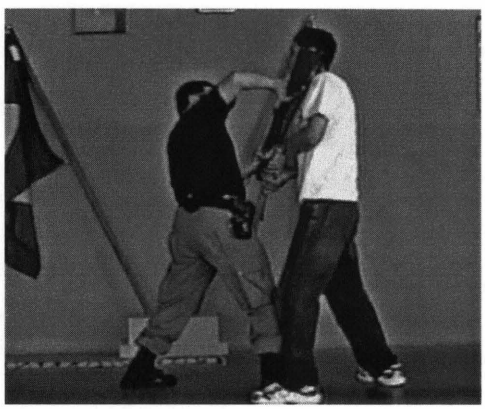
Aqui, bloqueio de paulada por cima, a mesma força que bloqueia lança a coronha contra a face.

19.3.3 – Bloqueio Lateral com Coronhada



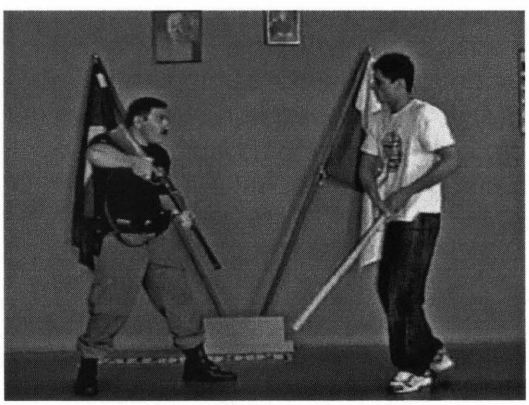


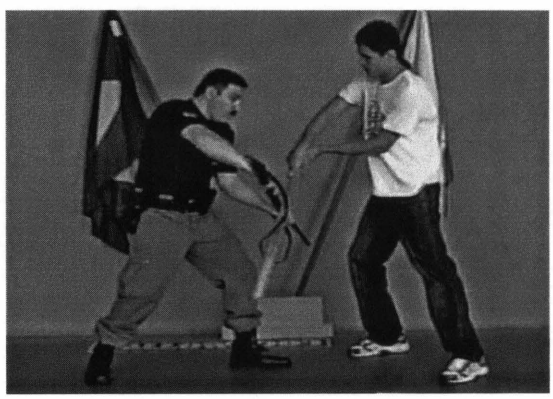
Nesta variação, bloqueamos paulada lateral externa e projetamos a coronha para cima em movimento ascendente atingindo a face do adversário. Movimento lateral forte e rápido contra o objeto, força contra força. A mesma força que lança a arma efetua o giro para coronhada.



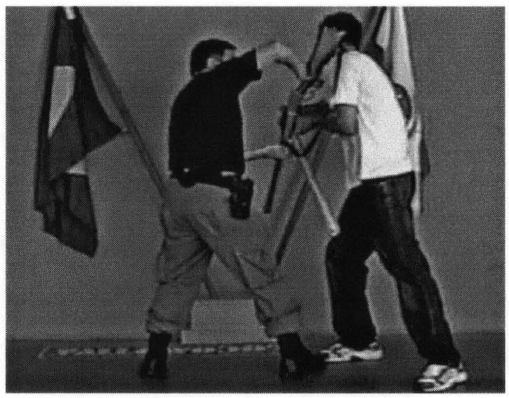
19.3.4 – Bloqueio Inferior, Golpe, Queda e Coronhada

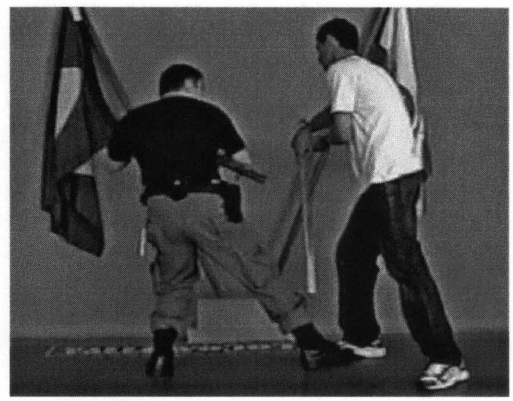
Aqui uma seqüência combinada, primeiramente uma defesa baixa de paulada ascendente.





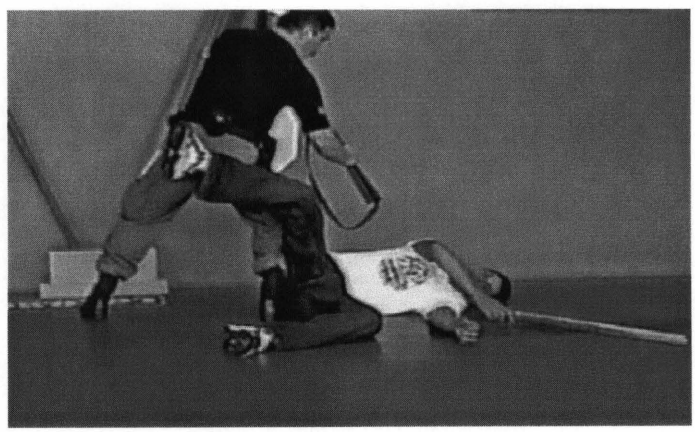
Como observamos não se trata de apenas aparar o objeto, mas de ir fortemente contra ele.





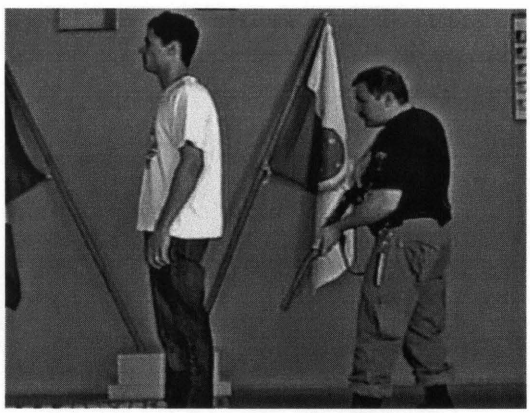
Na seqüência dos movimentos lançamos uma coronhada ascendente contra a face do adversário aproveitando a força e velocidade do bloqueio.

Projetamos a parte superior da coronha na articulação do joelho na parte posterior da perna do adversário no lado oposto ao da aplicação da coronhada na face, puxando sua perna para frente de forma rápida e forte, como um gancho, para desequilibrá-lo e leva-lo ao solo, concluindo com outra coronhada.

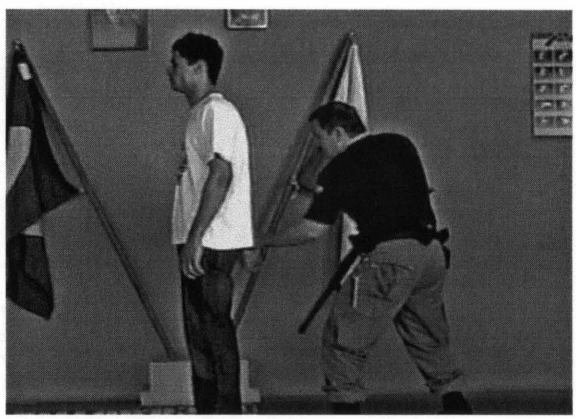


19.4 - Técnicas de Domínio e Imobilização com Arma Portátil

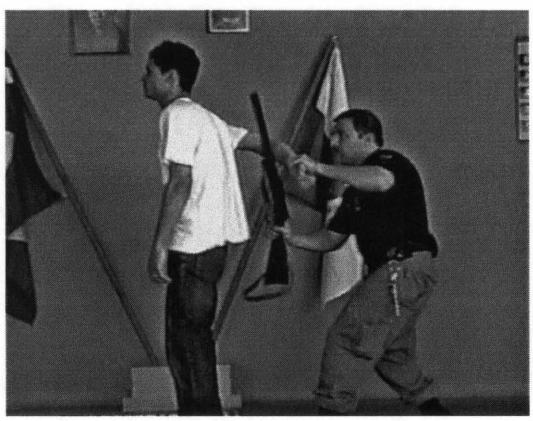
19.4.1 - Chave de Braço

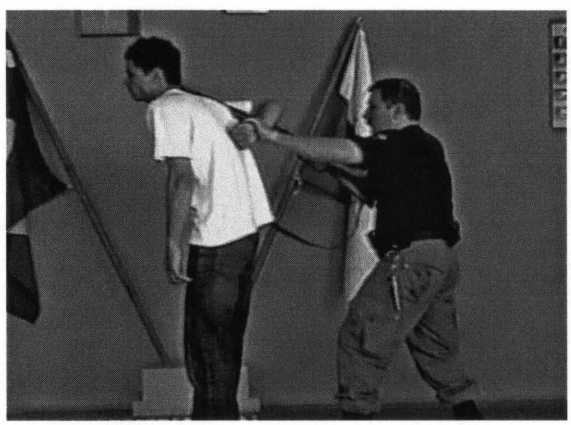


Pegada de braço com a mão externa, mão que segura o cano.



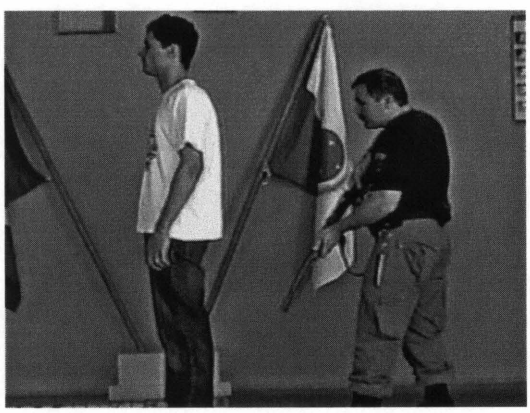
Puxa-se o braço do adversário para cima e aplica-se o cano por dentro em direção ao ombro. Efetua-se uma alavanca com o cano e pressionado o braço do adversário contra a arma.

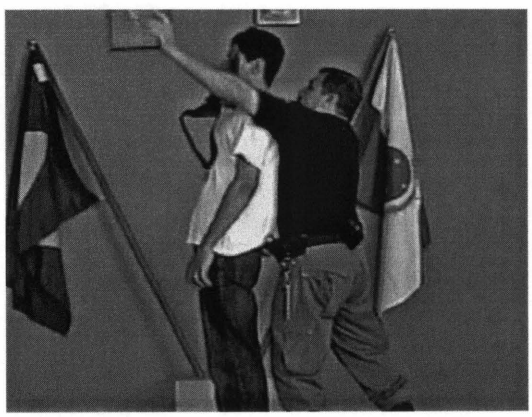


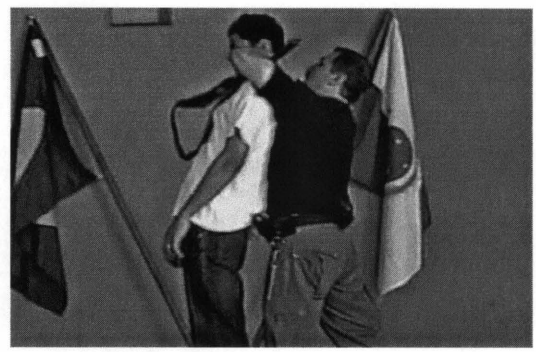


19.4.2 - Mata Leão

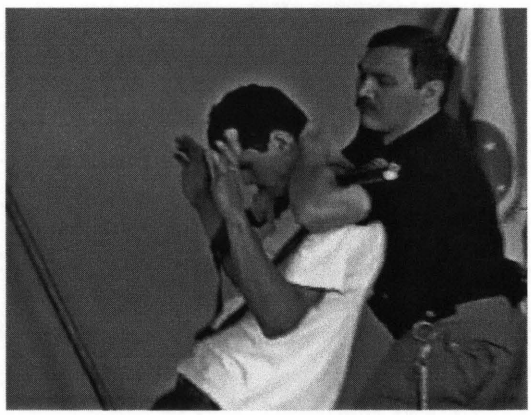
Entrada por trás, a mão que segura o cano avança na mesma lateral por cima a do ombro, a mão que empunha a arma também avança na sua lateral por cima do outro ombro.







Faz-se o cano da arma cruzar da direita para a esquerda do adversário, encaixando-se embaixo do seu pescoço. O outro braço que não está na arma projeta-se mais a frente e por baixo do cano até que a articulação do cotovelo alcance o cano.

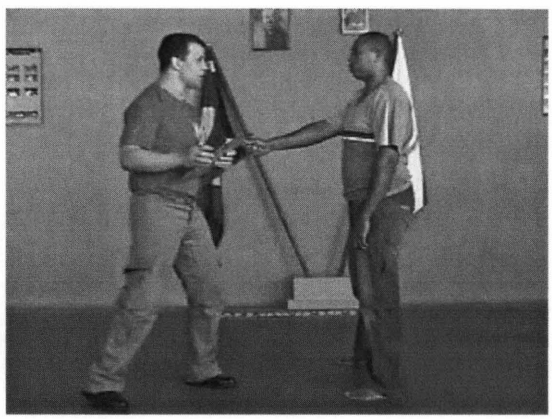


Encaixado o braço do policial no cano da arma, deve-se levar a palma da mão até a nuca do adversário efetuando pressão em sua cabeça para frente ao mesmo tempo em que se estrangula o pescoço com o cano da arma, fechando-se uma guilhotina composta por braços e arma.

MODULO VI

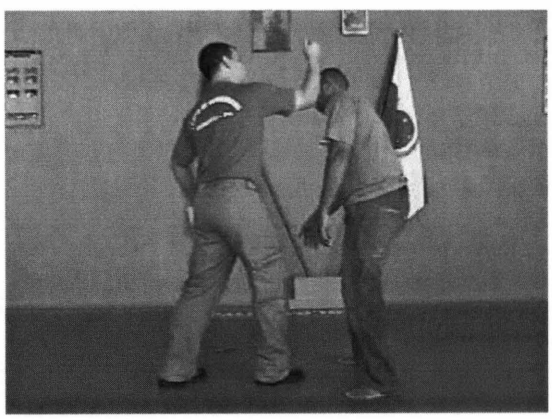
20 - OUTRAS TÉCNICAS - Demonstração ilustrativa de técnicas utilizando meios de fortuna.

20.1 - Canetas e Prancheta



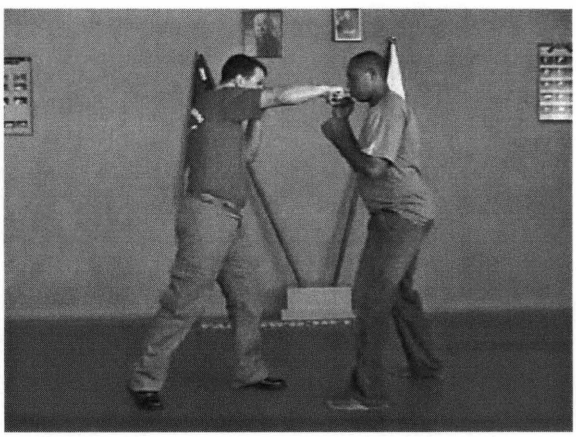
Pranchetas e canetas são exemplos de materiais sempre presentes nas mãos de Policiais Militares. Usando-se de criatividade e adaptação, podemos utilizá-las como armas eficientes.

Neste exemplo, quando ameaçado, o PM utiliza-se da Prancheta com objeto de bloqueio e ataca com a caneta, utilizada como objeto perfurante.



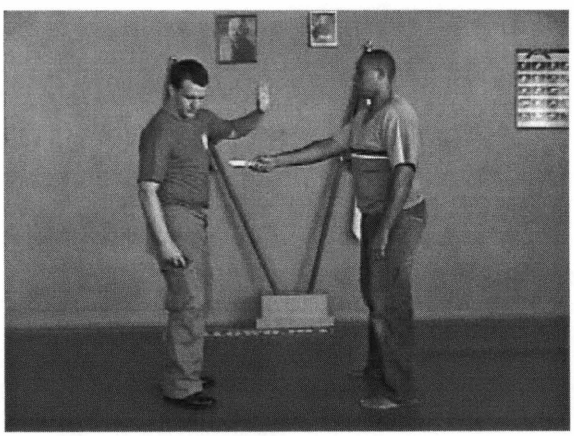
20.2 - Chaves

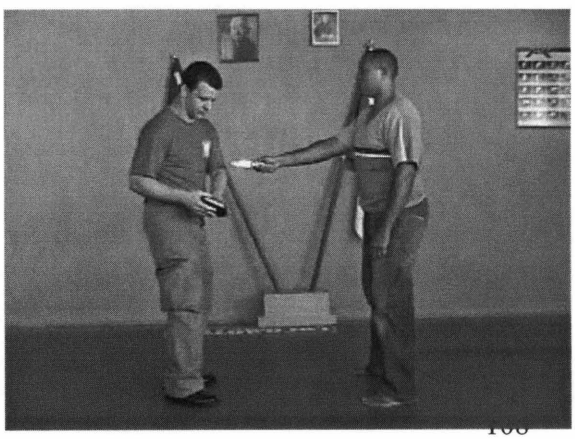
O seu molho de chaves de uso pessoal, quando entremeado em seus dedos, após o punho fechado, torna-se uma arma muito contundente na aplicação de socos.

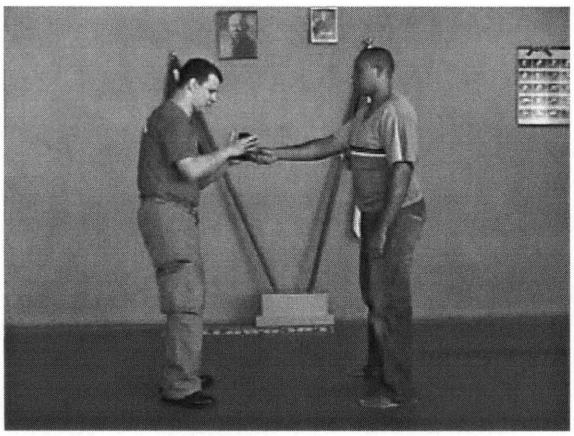


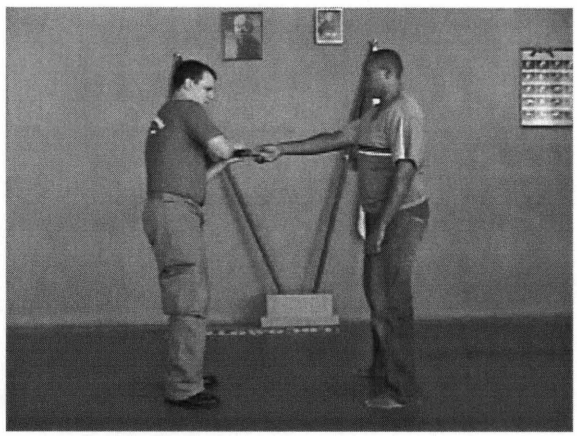
20.3 - Carteira

Quem diria que uma simples carteira poderia ser usada como artefato defensivo?? No caso apresentado ela é usada para retirar uma arma branca da mão de um assaltante.

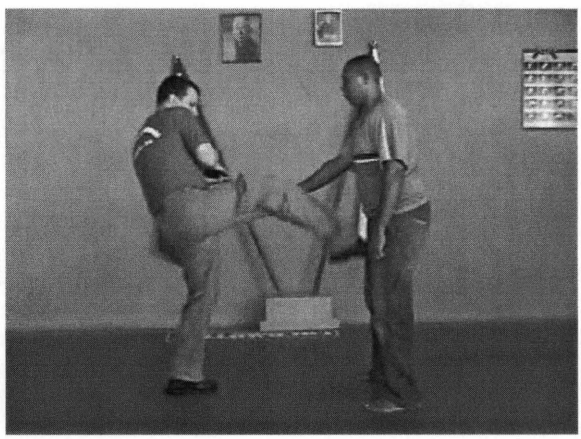




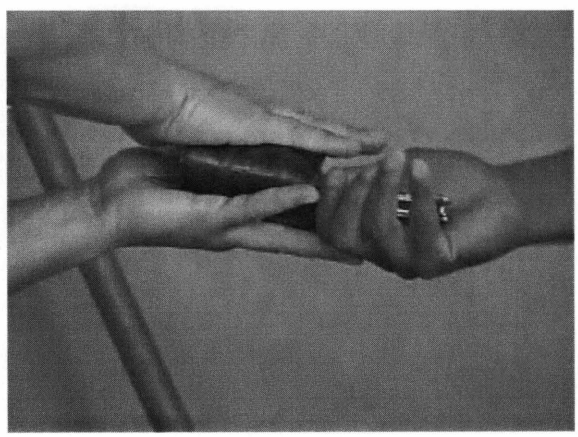




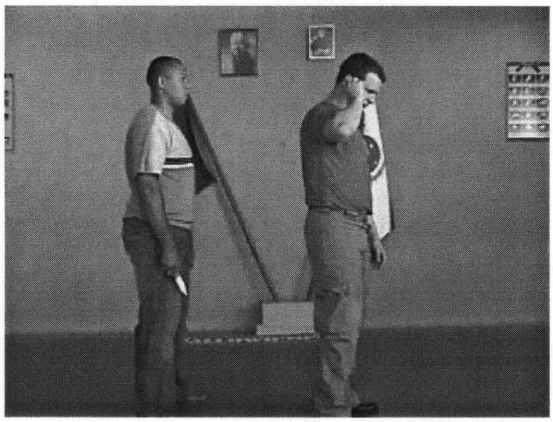
Simplesmente, abre-se a carteira o mais próximo possível do ao assaltante e, com a mesma envolve-se a faca puxando-a firmemente para fora e em diagonal. Pode-se concluir com um chute nos genitais do agressor.



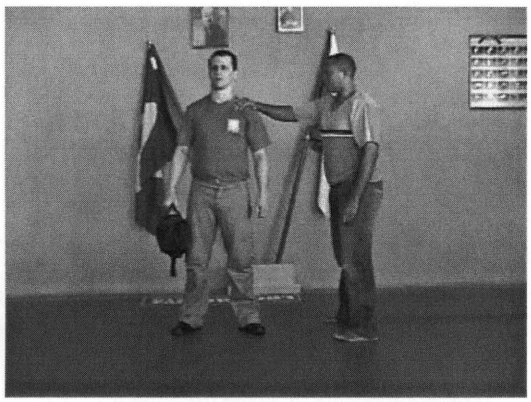
Detalhes da Posição.



20.4 - Celular - Neste exemplo, utiliza-se de um telefone celular como objeto contundente. Após dominar o braço que o ameaçava, ele desfere golpes no nariz e têmpora do assaltante.



20.5 - Mochila - Mochilas e bolsas tem o tamanho exato para servirem como objetos de bloqueio. Dependendo da rigidez do material em que é confeccionada, a mochila pode nocautear um oponente.

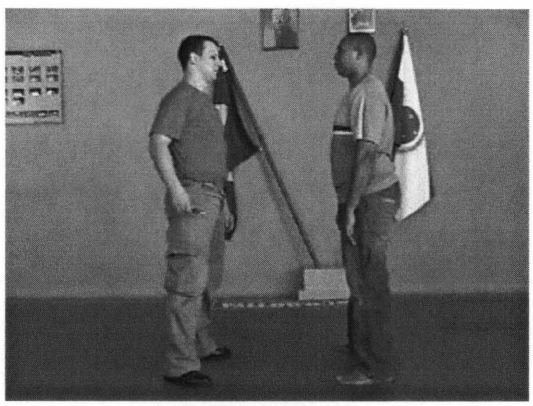


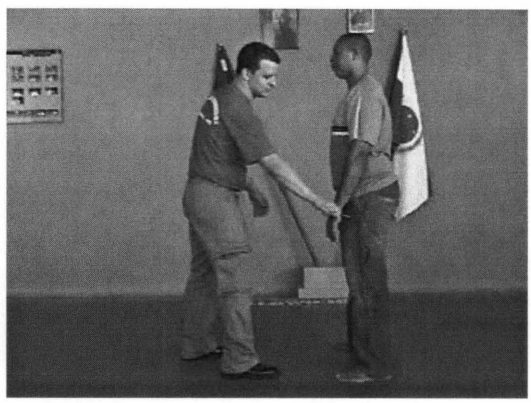
Nesta seqüência, inicialmente, libera-se de uma pegada de ombro.

Bloqueia dois golpes e atinge-se o agressor na face

Finalmente, desfere-se um chute frontal.

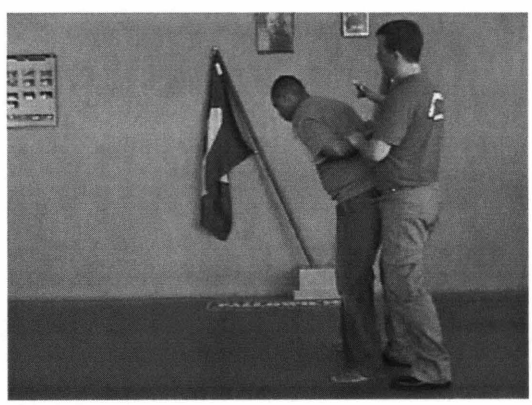
20.6 - Canetas - Canetas esferográficas comuns podem servir muito bem para atuar como um MBD improvisado.



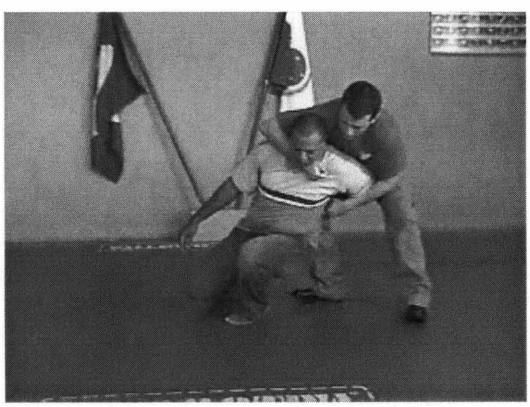


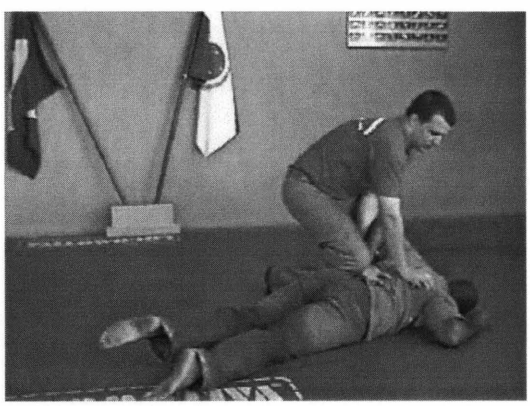
Aqui vemos um domínio de pulso.

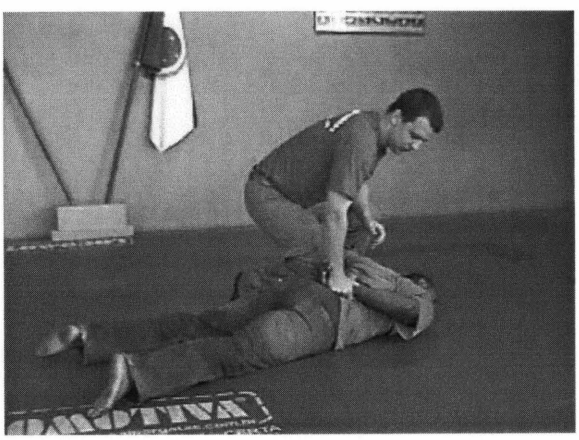
Após, partindo-se para uma chave de braço.



Terminando no solo, em posição para algemamento.







21 – SOCORROS DE URGENCIA

Em se tratando de treinamentos em artes marciais ou técnicas de Defesa Policial, os acidentes a que se está exposto geralmente são relacionados a pancadas, torções, e sangramentos, o que obriga instrutores e alunos a deterem conhecimento e a presença de equipamentos próprios de primeiros socorros nos locais de treino para que alunos e instrutores possam atuar como socorristas.

SANGRAMENTOS

No caso dos sangramentos – os mais comuns sendo o sangramento nasal e por cortes na boca, podem ser estancados por pressão direta do local, com utilização de bandagens ou mesmo da mão e, pelo método mais frequentemente usado, a vaso constrição por criogenia.

Vaso constrição por criogenia consiste em, nada mais nada menos, aplicar gelo sobre o local de sangramento. O termo vaso constrição refere-se à diminuição do diâmetro dos vasos sanguíneos, que ocorre pela diminuição da temperatura, quando da aplicação do gelo.

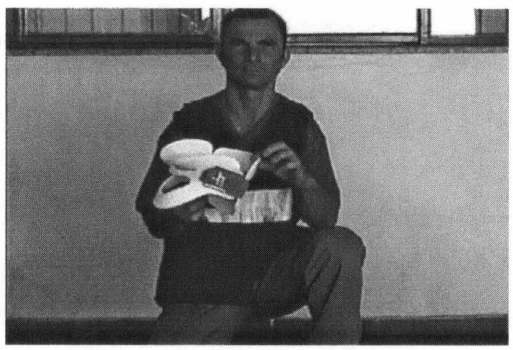
IMOBILIZAÇÕES

Em quase todos os casos em que se produzam traumas com suspeitas de lesões nas regiões do crânio e coluna vertebral, devemos imobilizar a vitima antes de qualquer movimento de locomoção. Isto se dá pelo motivo de tentar não agravar as lesões já existentes. O procedimento básico se compõe da abordagem da vitima, onde já se efetua um levantamento das causas da lesão e atua-se não prevenção, para que as mesmas não voltem a ocorrer durante o atendimento. Em seguida, delimitado o campo do trauma, procede-se a imobilização da coluna cervical, feita com o equipamento conhecido por colar cervical e, em seguida, sua imobilização completa em uma tabua de imobilização dorsal.

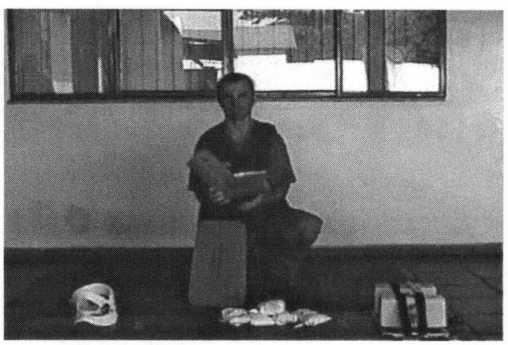
FRATURAS

As fraturas caracterizam-se pela ruptura parcial ou completa de um osso. Causam bastante dor e a sua imobilização tem a função de evitar o agravamento da lesão, diminuir a dor e facilitar o atendimento médico. Logo abaixo demonstramos uma seqüência de imobilização básica total e uma imobilização de fratura.

21.1 – Apresentação do Material - Materiais necessários para atendimentos de emergência possíveis em um treino de Defesa Policial.

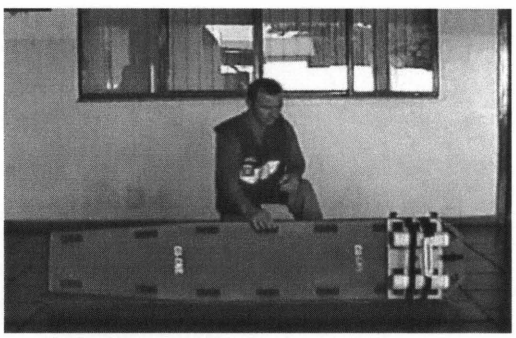


Colar Cervical



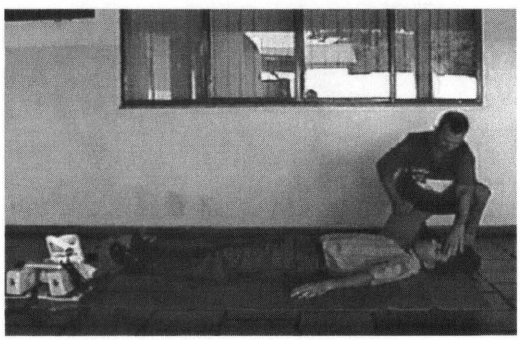
Talas de Papelão para imobilização.

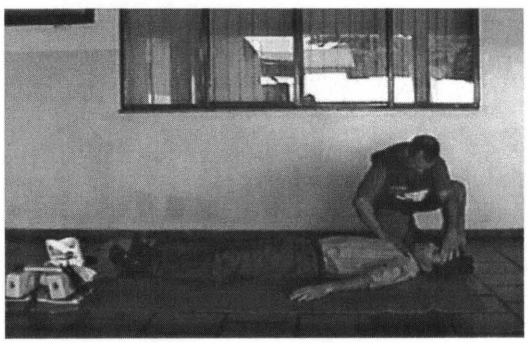
Bandagem Triangular



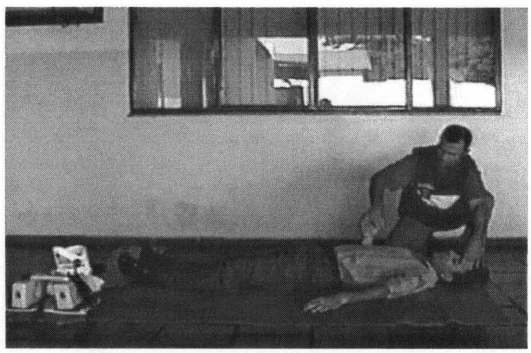
Tabua de Imobilização Dorsal.

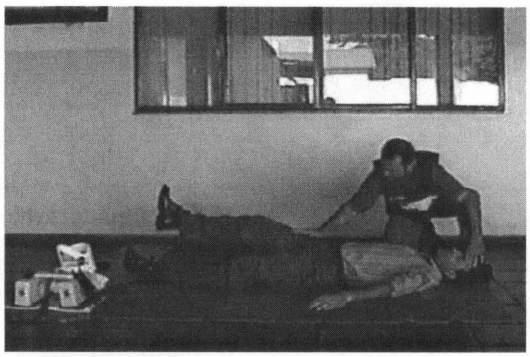
21.2 – Abordagem Primaria - Consiste no primeiro contato entre o socorrista e a vitima a ser atendida. Neste exame, avaliam-se as causas do trauma e aplica-se o suporte básico de vida, além de imobilização cervical e dorsal.





Antes de iniciar-se o atendimento, o socorrista estabiliza a coluna cervical da vitima antes de qualquer comentário para evitar que esta se assuste e comenta algum movimento brusco. Em seguida, e explica-se o que será feito.

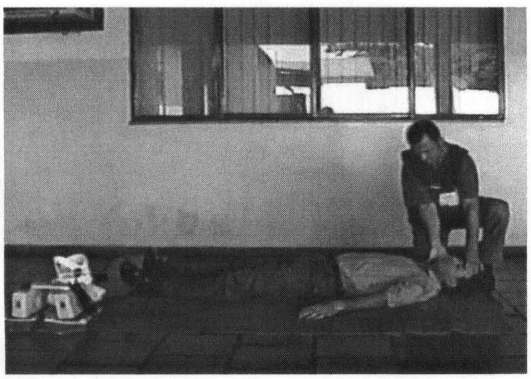


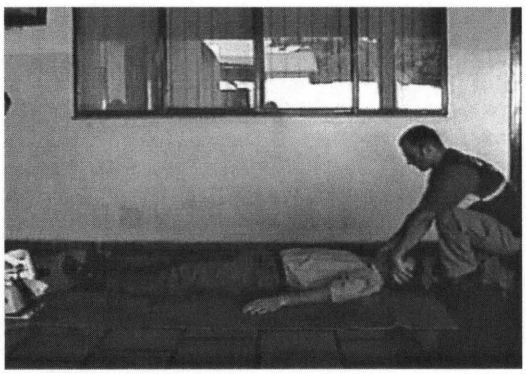


Através de pedidos para que a vitima aperte sua mão ou mexa as pernas, o socorrista avalia a motricidade e estado neurológico da vitima. Avalia também a presença de lesões pela dor.

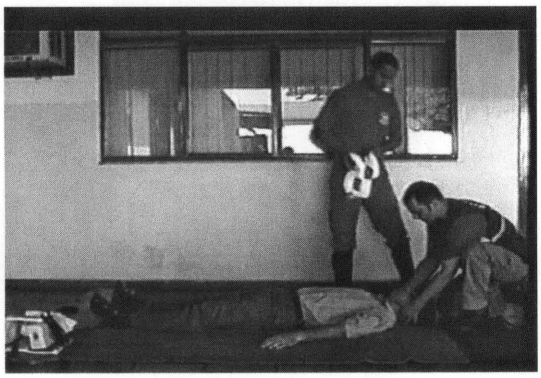
21.3 – Imobilização

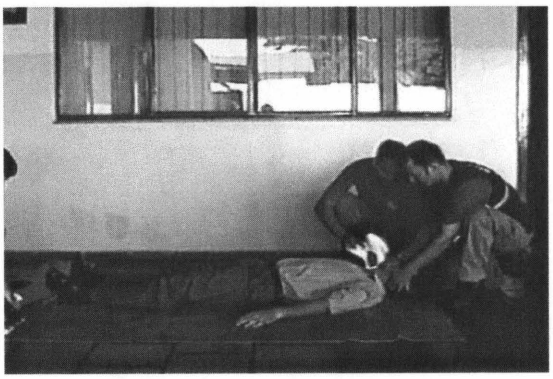
Depois de avaliado o mecanismo do trauma, o socorrista procede à imobilização da coluna cervical, pelo colar cervical. Com os polegares apoiados no mento e o restante das mãos englobando nunca e orelhas, faz-se uma leve tração, alinhando e protegendo o pescoço.



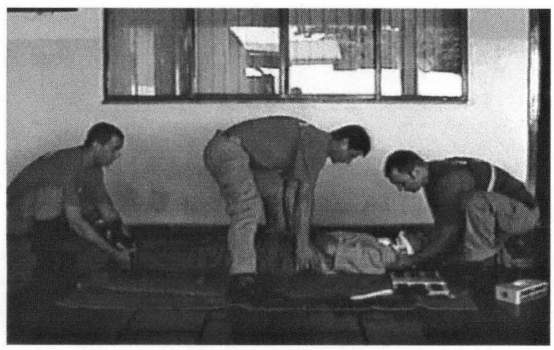


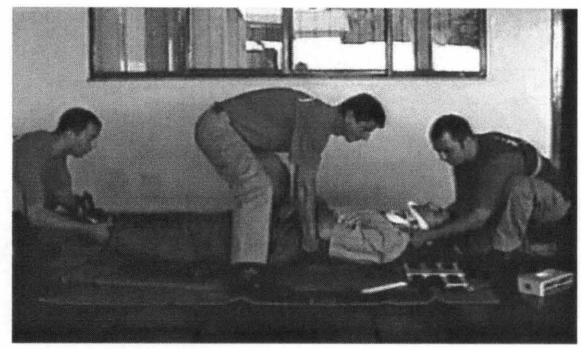
Um segundo socorrista se aproxima e coloca o colar cervical. Apóia-o primeiro pelo mento e então passa as fitas de velcro por baixo do pescoço, ajustando o equipamento.



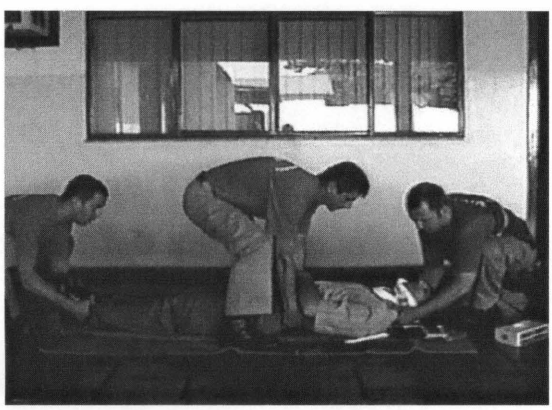


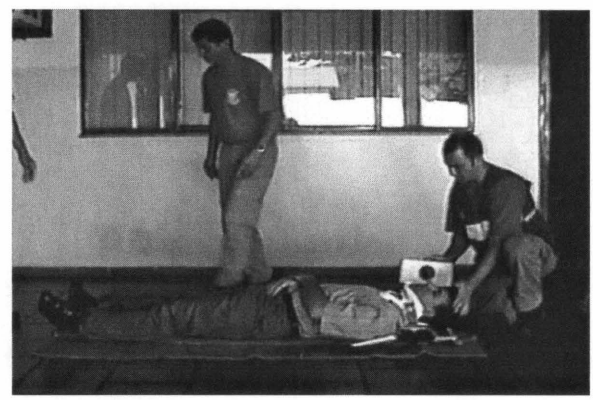
Para a colocação na tabua de imobilização, os socorrista assumem as seguintes posições: o 1º apóia as mãos em espátula por baixo das escapulas da vitima, o 2º monta a cavaleira, sobre a cintura...



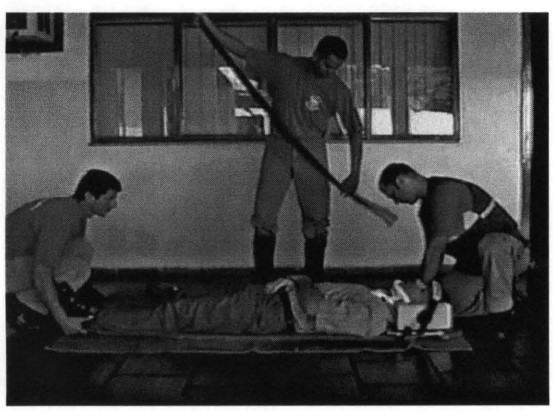


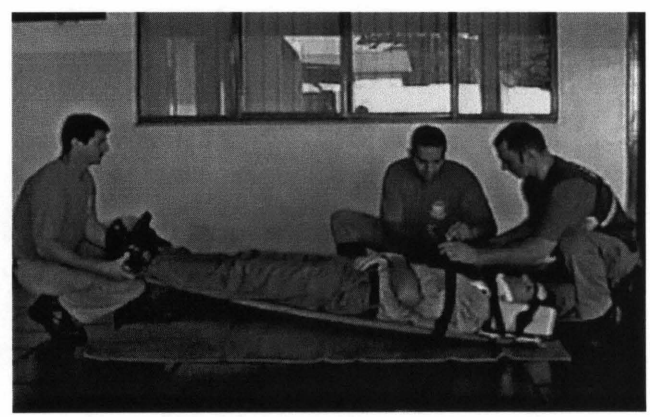
...e o 3º pega os pés na altura dos calcanhares. Na contagem 1, 2, 3, os três socoristas levantam a vitima em bloco e a colocam em cima da tabua de imobilização.



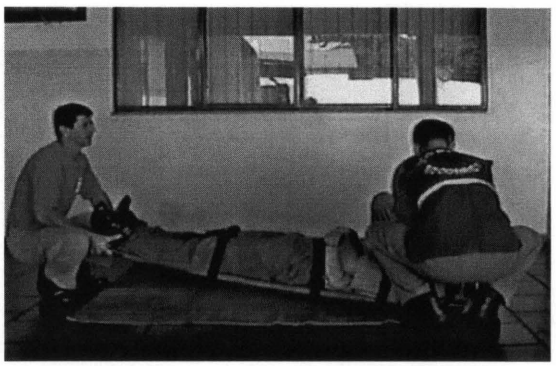


Para completar a imobilização, imobiliza-se a cabeça com o coxim-objeto amarelo preso na tabua de imobilização, fixando a vitima com os 3 cintos de fixação, um sobre o peito, um na cintura e o terceiro na altura dos joelhos.

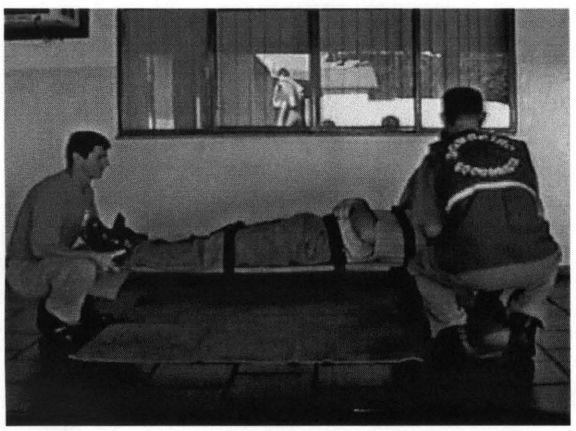




Para a passagem dos cintos, o terceiro socorrista apóia a tabua sobre seus joelhos e o primeiro mantém a base da cabeça, enquanto o segundo aplica os cintos.

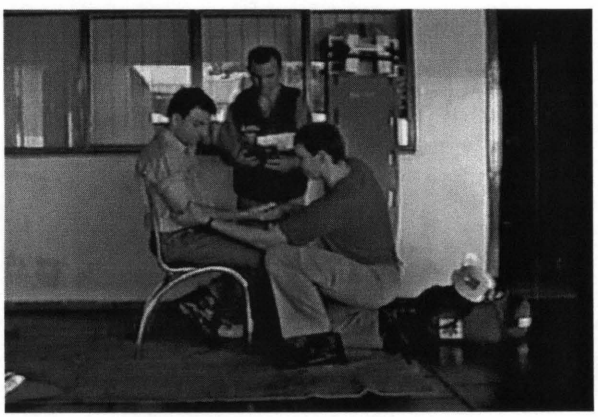


O levantamento do solo é feito em duas etapas: aproveitando-se o posicionamento do terceiro socorrista, os outros dois, posicionados lado a lado da cabeça da vitima, elevam a tabua até seus joelhos. Em seguida e em bloco, os três ficam de pé. Essa medida visa proteger a coluna dos socorristas.

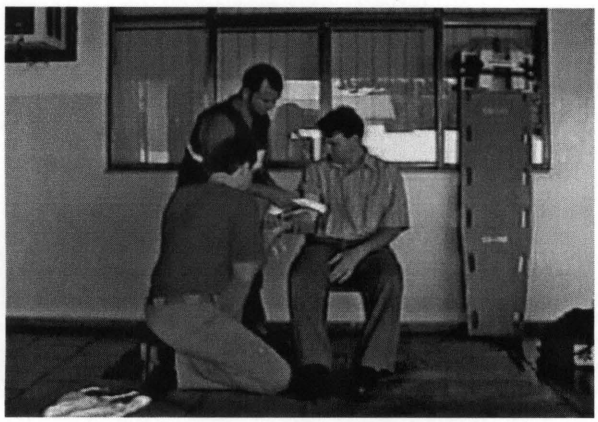


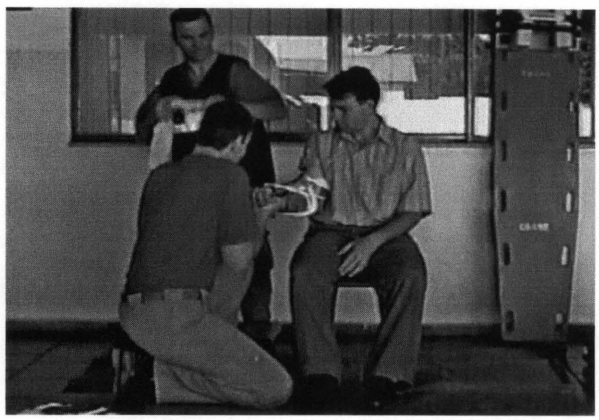
21.4 – Fraturas

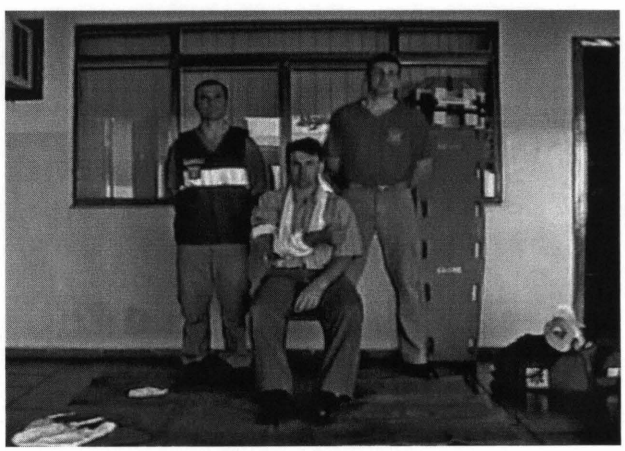
A imobilização de fraturas segue a um padrão básico há saber: alinhar o membro fraturado; imobilizar com tala e fixar a mesma com bandagens acima e abaixo do ferimento.



O procedimento abaixo demonstrado é uma imobilização de Ulna, concluindo com uma tipóia.

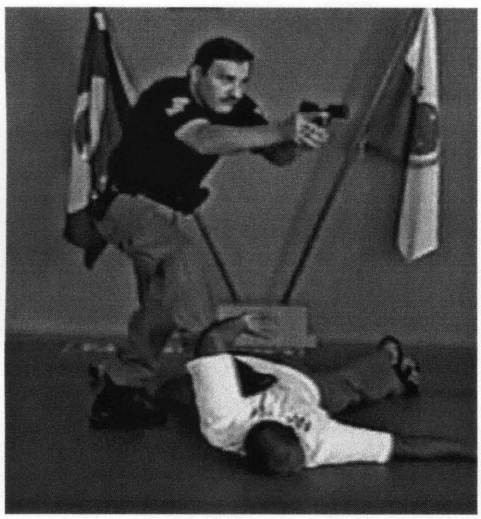






Sobre os Autores:

CAPITÃO ELIAS ARIEL DE SOUZA

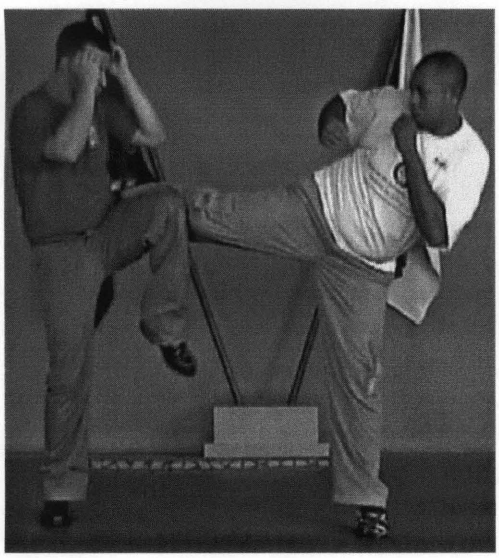


O Capitão QOPM Elias Ariel de Souza tem 36 anos de idade e pratica lutas marciais desde os 08 anos de idade, perfazendo um total de 28 de treinos ininterruptos.

Atuou como instrutor de Defesa Pessoal na Academia Policial Militar do Guatupê durante 10 anos, trabalhando turmas do Curso de Formação de Oficiais, Curso de Formação de Sargentos e Cursos de Especialização de Oficiais.

Durante sua vida marcial acumulou experiência em Judô, Boxe, Krav Maga, Aikidô e combates armados e desarmados.

SARGENTO MARCEL MARCUS MANHOLI



O 3º Sargento QPM 2-0 Marcel Marcus Manholi tem 34 anos de idade e pratica lutas marciais desde os 09 anos de idade, perfazendo um total de 25 anos de treinos ininterruptos. Vice-campeão mundial de Jiu Jitsu.

Pesquisador de artes marciais e de defesa pessoal a mais de 10 anos contando com um acervo de cerca de 500 itens, entre livros e vídeos.

Durante sua vida marcial acumulou experiências em Judô, Karatê, Brazilian Jiu Jitsu, Kick Boxing, Boxe e Técnicas com Armas (Kobujutsu).