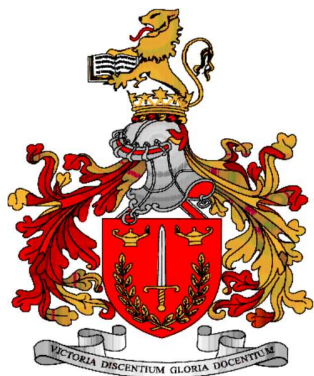


**INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS POLICIAIS E
SEGURANÇA INTERNA**



**A IMPORTÂNCIA DA FORMAÇÃO EM DEFESA PESSOAL NUMA
POLÍCIA MODERNA**

José Paulo Petinga Brissos dos Santos
Comissário

Estudo teórico

Lisboa, 08 de julho de 2022





“ Eu não me consigo lembrar do último dia em que não treinei”

Michael Phelps, nadador olímpico

Resumo

O presente estudo pretende contribuir para se perceber se a formação contínua em defesa pessoal, tem cada vez mais cabimento, numa Polícia que se quer cada vez mais moderna. Com a prática de Defesa Pessoal contínua, o elemento policial estará melhor preparado, quer física quer mentalmente, para poder intervir em situações em que as técnicas de mãos livres são as mais aconselhadas. Este facto ajuda a que o elemento policial controle as emoções no momento de agir, e a conseguir resolver com rapidez e sem grande aparato a situação que lhe surgiu. A defesa pessoal, a nosso ver, visa essencialmente preservar a integridade física, sendo o confronto o último cenário. Face a esta situação, um elemento bem preparado em defesa pessoal está mais atento ao que o rodeia e com isso reduz a probabilidade de se tornar uma vítima em confrontos em que esteja em inferioridade numérica, por ter perfeita noção do que é ou não capaz de fazer, e assim tomar as decisões acertadas. Pretende-se com este estudo ter uma melhor perceção da disciplina de defesa pessoal e da sua mais-valia no treino contínuo ao longo da vida profissional de um elemento das forças de segurança.

Palavras-Chave: Benefícios defesa pessoal, defesa pessoal policial, formação defesa pessoal PSP

Abstract

The present study is to contribute to understand whether continuous training in self-defense is increasingly appropriate in a Police that wants to be more and more modern. With the practice of continuous Self-Defense, the police element will be better prepared, both physically and mentally, to be able to intervene in situations where hands-free techniques are the most recommended. This fact helps the police officer to control his emotions at the time of acting, and to be able to resolve the situation that has arisen quickly and without much apparatus. Self-defense, in our view, essentially aims to preserve physical integrity, with confrontation being the last scenario. Faced with this situation, a person who is well prepared in self-defense is more attentive to his surroundings and thus reduces the probability of becoming a victim in confrontations in which he is outnumbered, as he has a perfect idea of what he is capable of or not to do, and thus make the right decisions. The aim of this study is to have a better perception of the discipline of self-defense and its added value in the continuous training throughout the professional life of an element of the security forces.

Keywords: Police self-defense, PSP self-defense training, self-defense benefits

Introdução

De acordo com a Estratégia da Polícia de Segurança Pública 2020/2022, definida pelo Exmo. Sr. Diretor Nacional da PSP, um dos eixos estratégicos apresentados tem a ver com a formação e capacitação física, referido no Plano Estratégico da PSP - 2020/2022 (p.29) “Para tal, é determinante implementar e consolidar um modelo de formação sustentado, que, nomeadamente, abranja a capacitação física, a autoproteção e a correta utilização dos meios coercivos”.

Refere ainda o Plano Estratégico da PSP - 2020/2022 (p.4), nos seus objetivos, nomeadamente no ponto 2.5 “Consolidar e intensificar a formação em técnicas de intervenção policial e medidas de autoproteção, incluindo nos estabelecimentos de ensino, de forma a prevenir as agressões aos polícias e a mitigar os riscos de ocorrência de lesões físicas em terceiros;”

Os excertos acima citados são demonstrativos da preocupação do Diretor Nacional da PSP com a condição física dos elementos policiais, bem como, e a nosso ver, a preocupação em que os elementos policiais não sofram lesões ou provoquem lesões em terceiros, situação que a nosso ver se coaduna com uma melhor aplicação e mais treino das práticas de defesa pessoal a todo o efetivo.

De acordo com (Torres, 2020):

O treino mental e espiritual das forças de segurança modernas, em regimes democráticos, incide cada vez mais na consolidação de níveis elevados de serenidade e resiliência face a esses comportamentos e atitudes, por vezes ofensivos, pelo menos enquanto os eventos estiverem em ebulição, em obediência ao princípio do mal menor. (p.21)

Neste contexto, nomeadamente em situações de confronto, entendemos que o elemento policial que esteja bem preparado em termos de defesa pessoal, também estará em termos mentais e físicos, e saberá atuar quando oportuno, sem grandes aparatos e com eficiência, de modo a evitar lesões em terceiros ou em si próprio, e ao mesmo tempo transmitir uma imagem de serenidade e calma ao público que esteja presente.

Um elemento bem treinado consegue, através da observação do adversário, da sua expressão corporal, antecipar o tipo de intervenção que o mesmo vai exhibir, e assim estar precavido para o tipo de intervenção policial que deverá efetuar, não sendo apanhado de surpresa.

Esta é não só a nossa convicção, bem como a experiência de mais de 40 anos de prática e formação em artes marciais e defesa pessoal e de diversas intervenções policiais que observadas quer pessoais.

Estado da Arte

Ao longo da história, as polícias têm evoluído no que diz respeito ao emprego de técnicas de defesa pessoal. Pretende-se uma Polícia mais próxima do cidadão e com menos armamento ostensivo no policiamento diário e de proximidade, de modo a gerar mais empatia, reduzindo a atitude confrontacional.

As forças de segurança, nomeadamente a Polícia de Segurança Pública (PSP), têm no Judo a sua base de treino em defesa pessoal desde há muitos anos, quer nos cursos de formação de agentes, quer nos cursos de formação de oficiais. No entanto, mesmo esta arte marcial, apenas é treinada durante os cursos de formação, e os elementos policiais ao longo da sua vida profissional nunca mais voltam a ter contato com esta prática.

É uma realidade histórica a existência do Judo na Polícia de Segurança Pública, segundo refere o Ministério da Educação ¹, em 1936, o ju-jitsu (precursor do judo) integrou os programas da Polícia de Segurança Pública, lecionados por Armando Gonçalves.

Da nossa experiência, quer como praticante de artes marciais há mais de quatro décadas, quer como monitor de Educação Física na corporação, com cursos de formação de agentes ministrados na área de defesa pessoal, verifica-se que é insuficiente o treino recebido pelos elementos policiais ao longo da sua carreira profissional, pois os mesmos apenas praticam durante o curso inicial de formação e como veremos mais á frente, com uma carga horária diminuta, e nunca mais voltam a praticar as técnicas aprendidas durante o curso de formação inicial.

E esta perceção torna-se maior quando, cada vez mais se vê elementos policiais a procurar a nível particular a prática de diversas artes marciais, bem como a existência e oferta de vários seminários de artes marciais direcionadas para a defesa pessoal policial, as quais por norma são bastante frequentadas pelos elementos policiais. Consolida-se a ideia de que há a necessidade de treino ao longo da vida profissional de modo a capacitar os elementos policiais, mas a questão que se coloca é:

¹ <https://desportoescolar.dge.mec.pt/judo>

Será que a oferta existente no mercado, de todas as artes marciais ou técnicas intituladas de defesa pessoal, serve ou é útil nas circunstâncias concretas de uma intervenção policial?

Certamente ajuda por ser um treino contínuo ao longo da vida, já as técnicas que se aprendem, nem todas servem para uma intervenção policial.

Segundo o estudo efetuado por Oliveira (2012) que versou sobre a Análise do Grau de Satisfação dos Elementos Policiais da PSP em Relação à Formação e Adequação da Defesa Pessoal, este chegou a seguinte conclusão:

As técnicas de defesa pessoal ensinadas aos alunos do CMICP, do CFA e do CTIP são de fácil aprendizagem, assim como são fáceis de serem retidas e posteriormente lembradas, aquando da aplicação. Contudo a aplicação, dessas técnicas, em suspeitos resistentes e suspeitos agressivos não é satisfatória. Também a preparação para situações de agressão não é suficiente, uma vez que mais de metade dos elementos agredidos em serviço refere que a Instituição não os preparou, devidamente, para tal situação (p.59).

A formação em defesa pessoal demonstra-se pouco eficaz e pouco adequada à realidade operacional encontrada pelos elementos da PSP, especialmente a formação dedicada a situações que envolvam suspeitos violentamente agressivos e múltiplos suspeitos.

Refere ainda no seu estudo, Oliveira, (2012, p.59) que “Os elementos com menos de um ano de serviço, e os elementos femininos mais baixos e mais leves consideram ineficaz e inadequada a formação ministrada para situações que envolvam suspeitos violentamente agressivos”.

Refere ainda Oliveira, (2012) que:

Existe uma necessidade, por parte dos elementos policiais, que o número de horas dedicadas à temática da defesa pessoal, no geral, seja aumentado. Os elementos policiais demonstraram altos níveis de interesse em abordar técnicas de kickboxe, luta no solo, defesas contra arma de fogo e arma branca, simulação de situações e treino contra múltiplos agressores (p.59)

Aqueles que adquiriram formação, externa à PSP, em artes marciais ou sistemas de defesa pessoal, beneficiaram com isso, na medida que esse treino os auxiliou a efetivarem uma defesa ou algemagem, na quase totalidade dos casos (p.60)

Segundo (Oliveira, 2012), o mesmo constatou que existia na generalidade um grau de insatisfação relativamente à formação e adequação da defesa pessoal ministrada na PSP.

Também no seu trabalho de Investigação Aplicada, (Silva, 2013 p.44-45) refere que, “Dos resultados obtidos podemos constatar que as grandes ideias defendidas são o aumento do tempo de prática, bem como a aposta num sistema progressivo com base numa só disciplina de combate.” “Fazer uma aposta numa só modalidade.”

Em 2013, Silva diz-nos que se deveria apostar numa arte de defesa pessoal e refere o Krav Maga, por ser um sistema de defesa pessoal praticado por diversas forças militares e policiais por todo o mundo e que se encontra vocacionada para a luta desarmada, para a luta com facas, bastões ou armas.

Neste tipo de defesa pessoal pratica-se situações o mais próximo possível da realidade do dia-a-dia do elemento policial. Esta é também a ideia que defendemos, um tipo de técnica de defesa pessoal que não seja uma arte marcial, mas sim uma arte virada exclusivamente para a defesa pessoal.

Defendemos uma defesa pessoal que se afaste de uma arte marcial, pois estas ensinam centenas de técnicas elaboradas de acordo com as especificações técnicas da disciplina e com regras muito apertadas e que são verificadas e fiscalizadas por júris quer em concursos quer em demonstrações técnicas, e não é isso que defendemos.

As artes marciais são disciplinas com regras muito apertadas e bem definidas pelas diversas federações, nomeadamente os adversários têm o mesmo peso, têm o mesmo nível de conhecimentos, o que é diferente da realidade da atuação do elemento policial. Numa intervenção policial temos dois oponentes com conhecimentos diferentes, com capacidades e pesos diferentes, e temos um adversário que não quer saber de quaisquer regras quando tenta agredir um agente policial.

Existem diversas definições do que é uma arte marcial, todas muito semelhantes, pelo que optámos por escolher a seguinte:²

Sistema de técnicas de combate corpo a corpo, geralmente com componentes de desenvolvimento físico e mental (ex.: artes marciais de origem japonesa). Desporto de luta ou de combate.

Já a definição de defesa pessoal, como se pode observar, afasta-se de termos como luta ou combate e tenta distanciar-se de um determinado estilo de arte marcial:³

Defesa Pessoal é o conjunto de movimentos de defesa e ataque, abstraídos de um ou mais estilos de Artes Marciais, que objetivam promover a defesa pessoal própria ou de terceiros, conjugando, ao máximo, as potencialidades físicas, cognitivas e emocionais do agente.

Relevamos que os benefícios da defesa pessoal não se refletem apenas aquando da aplicação de alguma das técnicas em situações reais, mas lembrar que a defesa pessoal potencia as capacidades físicas, cognitivas e também as emocionais, durante o treino do elemento policial, pois sendo uma atividade física bastante intensa e que exige um esforço físico considerável durante o treino, leva ao aumento da capacitação física e também á perda de peso, um dos problemas da nossa sociedade e que também afeta muitos polícias.

Na Escola Prática de Polícia (EPP) em Portugal, a carga horária máxima para defesa policial é de 40 horas, segundo o regulamento de frequência e avaliação do Curso de Formação de Agentes da PSP, publicado no DR, 2ª série Parte C de 28dez2021. Refira-se que em 2010 a carga horária era de 45 horas, disciplina anual no Curso de Formação de Agentes da PSP, conforme publicado no Despacho nº 39/GDN/2010 de 3 de dezembro, ou seja, diminuiu a carga horária de formação inicial.

Como se pode inferir, é uma carga horária que servindo para ensinar algumas técnicas, não chega para se adquirir a habilidade e a rapidez para a sua execução em situações reais e, pelos estudos efetuados, quer na PSP quer na congénere GNR, atrás mencionados, os mesmos chegam a semelhantes conclusões no que diz respeito há necessidade de uma prática ao longo da vida, de uma técnica de defesa policial que seja eficaz.

² Definição do dicionário priberam

³ <https://fluxodeinformacao.com/biblioteca/artigo/read/29983-quais-as-tecnicas-de-defesa-pessoal#question-2>

Para se adquirir capacidades em defesa pessoal, seja qual for a técnica que se treine, é necessário treino repetitivo para que se ganhem automatismos e no momento em que seja necessário intervir o elemento policial não tenha que parar para pensar no que vai fazer, pois neste tipo de intervenção a rapidez de execução da técnica é a chave para o sucesso da aplicação da mesma.

Com um carga horaria de 40 horas durante um ano letivo, tempo de formação de um curso de agentes da Polícia de Segurança Pública, estamos a falar de uma média de uma aula por semana, o que é manifestamente insuficiente para se ganhar automatismos em várias técnicas, bem como depois de finalizar o curso nunca mais volta a treinar essas mesmas técnicas.

De acordo com (Brito, 2017, p.49), esta refere que “*O *modus operandi* mais frequente foi o recurso à força física, que resultaram maioritariamente em ferimentos ligeiros.*”

Para (Brito, 2017), esta considera na sua análise que,

A formação principal que deverá prevalecer, será sim, a prestada pela instituição, que deverá ser adequada ao serviço operacional e em consonância com os novos desafios a que os elementos poderão estar sujeitos. Depreende-se da análise dos questionários que, no ponto de vista dos inquiridos, existem lacunas na formação prestada relativamente à formação contínua em técnicas de intervenção policial, vulgo TIP (p. 59)

Verifica-se através deste estudo, que num só ano existiram na área do Comando Metropolitano de Lisboa (COMETLIS) 417 agressões físicas registadas, a elementos policiais. E temos noção que muitas das vezes os elementos policiais relevam pequenas agressões e não as registam, ou porque não sofreram ferimentos ou porque entendem que não vale a pena.

Mas olhando aos números registados, é preocupante o número de agressões a elementos policiais, e só por si, este número mais uma vez reforça a necessidade dos elementos policiais saberem defenderem-se e saberem dominar um opositor que tenta agredir um elemento policial, que muitas das vezes se encontra sozinho na sua intervenção e corre o risco de ser

ameaçado por mais de um opositor, que ao se aperceberem que o elemento policial tem dificuldade em resolver com rapidez e eficiência a situação, ganham mais coragem para intervir também em defesa do adversário do agente da autoridade.

Em 2019, Santos, colocou duas questões aos alunos do Curso de Mestrado Integrado em Ciências Policiais (CMICP) e aos atuais Oficiais de Polícia, sobre a formação em Técnicas de Intervenção Policial, e a resposta não poderia ter sido mais reveladora do estado da arte.

Refere Santos, F. (2019)

Em relação à questão “Os atuais alunos e os Oficiais de Polícia já receberam formação em Técnicas de Intervenção Policial?” foi possível verificar que a maioria dos alunos e dos Oficiais teve no CFOP contato com esta formação, sendo que de uma forma geral, estes consideram ter tido formação em algum dos módulos. Porém, apurou-se que nem sempre essa formação ocorreu como regulamentada, nomeadamente no que concerne à avaliação. Apurou-se ainda que uma percentagem elevada dos Oficiais já recebeu a formação após o CFOP e que apenas uma reduzida percentagem afirma ter recebido formação contínua nesta área (p.55).

Quanto à questão “Como se sentem os atuais alunos e os Oficiais de Polícia preparados ao nível das Técnicas de Intervenção Policial?” apurou-se que tanto os alunos como os Oficiais referem maioritariamente sentir-se “pouco preparados” para aplicar os conteúdos do CTIP. Verificou-se ainda, relativamente à satisfação com a formação recebida no CFOP, que a maioria dos inquiridos se sente “pouco satisfeito” ou “insatisfeito” com a formação recebida (p.55).

Face a este estado da arte, coloca-se as seguintes questões:

A carga horária de defesa pessoal é suficiente para que um elemento policial se sinta capaz de aplicar essas técnicas quando necessário?

Será que o elemento policial se sente capaz de intervir rapidamente de modo a evitar o arrastar de situações de confronto físico posteriormente projetadas na comunicação social e que desgasta a imagem das forças de segurança?

Entendemos que a resposta às duas questões anteriormente colocadas não podem ser positivas e explicaremos mais a frente o porquê deste nosso entendimento.

Perspetivas

Convém referir e distinguir, que as Técnicas de Intervenção Policial (TIP) são distintas de Técnicas de Defesa Pessoal, já que as TIP visam essencialmente o uso adequado dos meios coercivos, enquanto que a Defesa Pessoal visa o uso de técnicas essencialmente de mãos livres.

A formação em Técnicas de Intervenção Policial, é também considerada uma área prioritária na PSP, formação essa dada atualmente nos cursos de formação de agentes e nos cursos de formação de chefes e que é complementada com as aulas de defesa policial.

O Curso de Técnicas de Intervenção Policial (CTIP) tem como finalidade que os elementos policiais adquiram conhecimentos técnicos e táticos para a intervenção e uso dos meios coercivos, onde estão enquadradas disciplinas como Tiro Policial, Abordagem de Viaturas, Movimento Tático e Intervenção Rápida entre outras técnicas, ou seja vertentes completamente diferentes da Defesa Policial/Pessoal onde se utilizam predominantemente técnicas de mãos livres para o domínio e controlo do adversário.

No CTIP são ensinadas aos formandos uma panóplia abrangente de todos os meios legalmente disponíveis e que incluem os meios de elevada potencialidade letal e de baixa potencialidade letal. Adicionalmente, são técnicas de emprego de pequenas unidades em situações de violência elevada, cuja ação individual visa essencialmente o funcionamento em equipa.

Começando por analisar a arte marcial mais usada nas forças de segurança, o Judo, importa referir que esta arte marcial tem como objetivo vencer o adversário através de técnicas de projeção e imobilização no solo⁴.

Logo aqui coloca-se um problema, pois a imobilização no solo significa isso mesmo, ou seja que o elemento policial teve que ir ao solo para tentar dominar o adversário. Não é uma prática muito eficaz, dado que coloca em risco o elemento policial, faz depender o resultado da ação de fatores contingenciais e fortuitos, retira capacidade de manobra e visão de conjunto e potencia os ferimentos em ambos os contendores e não é viável para quem tem á cintura uma arma, algemas, botija de gás pimenta, entre outras ferramentas de trabalho, o

⁴ [https://www.infopedia.pt/apoio/artigos/\\$judo?uri=lingua-portuguesa/fato](https://www.infopedia.pt/apoio/artigos/$judo?uri=lingua-portuguesa/fato)

que em última análise pode danificar o equipamento ou mesmo correr o risco de perda do mesmo durante a imobilização do adversário e coloca-se a nosso ver, em situação de risco, por exemplo, quando deixa de ter percepção do ambiente em redor e não saber se o adversário tem apoio.

E se imobilizar no solo, já se nos afigura como sendo um problema a evitar, também não é uma imagem que se queira passar para a opinião pública. Andar um elemento policial envolvido com um adversário no solo até que o consiga imobilizar, imagine-se a imagem com que a população fica de uma intervenção policial.

Já no caso de se efetuar uma projeção de um adversário que não se sabe defender deste tipo de técnica, poder-se-á criar lesões perigosas no adversário, as quais poderiam ser evitadas.

Relembremos que a via pública tem arestas de passeios, mobiliário urbano entre outros, que podem potenciar ferimentos graves, e as consequências disciplinares ou criminais que podem advir de ter causado essas lesões ao opositor, podem mais tarde refletir-se em posteriores intervenções, pois o elemento policial vai sempre lembrar-se do que lhe aconteceu na última intervenção do género e vai retrair-se na sua próxima intervenção.

Sabemos também, que quer o Judo, quer outras artes marciais existentes, e falamos apenas das reconhecidas oficialmente e que têm competições organizadas nos mais diversos campeonatos mundiais, uma característica comum a todas, quase sem exceção, é que os adversários em combate são divididos por categorias de peso corporal.

Só este fator é suficiente para ponderar a questão do confronto entre um elemento policial e um adversário na via pública, em vias de ser necessária uma intervenção musculada, em que há uma diferença de peso corporal entre os dois elementos de 30 ou mais kilos por exemplo. É quase garantia de que algo vai correr mal.

Já Delvin (2003, p.79) citado por (Santos, 2019) defende que “as técnicas de defesa no solo são muito perigosas e ineficientes para o polícia”.

Neste mesmo estudo, Santos (2019, p. 25), refere ainda que: “Apesar da formação se mostrar adequada no que concerne à luta no solo, deve ser considerado treino no sentido de precaver a eventual perda de armamento, uma possibilidade a considerar “

Refira-se também, que um elemento policial bem treinado em técnicas de defesa pessoal, no caso de uma intervenção, consegue antecipar o que irá acontecer, muitas das vezes apenas pela observação da postura do adversário, do objeto que o mesmo tenha nas mãos, neste caso poderá inclusive ter a percepção de como o mesmo poderá ser usado contra si e assim evitar e antecipar esse uso.

Um elemento policial que não esteja bem treinado, corre o risco de aplicar uma técnica de defesa pessoal/policial que aprendeu mas que não treinou ao longo da sua vida e com essa técnica mal aplicada, pode correr o risco de estrangular ou provocar uma luxação grave no adversário, podendo ser acusado pelo excesso do uso da força aplicada.

Não nos podemos esquecer que o nº1 do art.º 25º da C.R.P de 1976 (Direito à integridade pessoal) afirma-se que “A integridade moral e física dos cidadãos é inviolável.”.

Logo, o elemento policial ao atuar tem que ter em mente sempre presente este direito, e evitar ao máximo lesões no adversário desnecessárias. Uma má intervenção por falta de treino, pode provocar lesões graves no adversário e levar com isso a que o elemento policial venha a ser responsabilizado disciplinarmente e/ou criminalmente, por uma intervenção que resulta em lesões graves por falta de treino na aplicação das técnicas de mãos livres.

O objetivo das técnicas de defesa pessoal e a sua aplicabilidade, são para evitar ao máximo o uso da força excessiva e de meios coercivos de maior letalidade nas ocorrências policiais.

A Norma de Execução Permanente (NEP) sobre os limites ao uso de meios coercivos, NEP nº OPSEG/DEPOP/01/05 de 15 de dezembro de 2021, já refere novas preocupações relativamente ao uso da força, nomeadamente com novas alíneas, onde se refere por exemplo no nº 2 al. h), Capítulo 2: (p.10) “São proibidas técnicas de pressão exercidas sobre o pescoço, com qualquer parte corporal do polícia.”

Este e outros novos procedimentos previstos na NEP sobre o limite ao uso dos meios coercivos, vem reforçar a ideia de que há a necessidade de cada vez mais os elementos policiais serem capazes de aplicar com segurança as técnicas de mãos livres que se aprendem em defesa pessoal e, mais uma vez, se reforça a ideia de que apenas com treino contínuo se consegue o automatismo e a proximidade à perfeição, de modo a evitar acidentes graves.

A referida NEP determina ainda que, sempre que seja usado o bastão policial, nomeadamente sempre que sejam desferidos impactos com o mesmo, deve o elemento policial, logo que possível proceder à algemagem do adversário e detenção do mesmo.

Numa situação de uma ocorrência deste tipo, num cenário em que já foi utilizado o bastão policial, os ânimos já estarão altamente exaltados e o elemento policial ao cumprir com a NEP e proceder á algemagem do adversário, é certo que vai intervir com um indivíduo que se encontra exaltado contra a intervenção policial, pois para se ter chegado à intervenção com bastão é porque o adversário não cumpriu com a legalidade, encontra-se possivelmente alterado a nível psicológico e o elemento policial vai ter que entrar em contato físico com o adversário para o poder algemar.

Repare-se que para proceder a esta intervenção, o elemento policial terá uma das mãos ocupadas com as algemas, enquanto intervém com o adversário.

Esta é uma das situações de maior risco neste tipo de intervenção, pois esta aproximação a um adversário alterado psicologicamente, necessita de um elemento policial, calmo, sereno, consciente do que vai fazer e confiante da capacidade que tem para efetuar a algemagem.

Voltamos à mesma questão, para isso é necessário treino contínuo, pois só assim se adquire a confiança e habilidades necessárias para uma intervenção segura por parte dos agentes da autoridade.

Todos os especialistas em treino físico são unânimes, a perfeição só se alcança com muito treino.

O que se pretende com o treino ao longo da vida profissional, é que o profissional das forças de segurança ganhe automatismos, segurança e confiança para aplicar as técnicas de defesa pessoal necessárias e quando necessário de modo a evitar as situações que ocorrem hoje em dia por falta de capacitação de treino e que dão origem a notícias nos variados canais de televisão e redes sociais, que em nada abonam a imagem de um elemento policial e, bem pelo contrário, potenciam a possíveis adversários a ideia de que podem agredir o agente policial, que este, ou não tem reação ou não se consegue defender e são exemplos destes⁵, de

⁵ <https://tvi.iol.pt/noticias/videos/sociedade/video-mostra-agressao-violenta-a-agente-da-psp-em-jardim-de-lisboa/5a05b2dd0cf2717e12223c2f>

polícias a serem agredidos e a não se saberem defender, que se pretende evitar com a formação contínua ao longo da vida profissional.

As técnicas de defesa pessoal ou defesa policial, são técnicas que têm em atenção as mais variadas situações de ocorrências no dia-a-dia do serviço operacional, em que o elemento policial é confrontado por um adversário que se pode encontrar lúcido, embriagado ou mesmo sob a influência de substâncias tóxicas e, nestes casos muitas vezes o seu organismo não deixa o indivíduo raciocinar e na maioria das vezes tenta agredir o elemento policial ⁶.

São várias as situações relatadas na comunicação social, como já anteriormente se referiu, e a grande questão é se os elementos policiais se encontram preparados quer física quer mentalmente para reagir com a assertividade necessária a este tipo de ocorrências.

Muitas das lesões que acontecem nas intervenções, em que é usada a força física, surgem ao nível das articulações, sejam pulsos, sejam cotovelos, sejam ombros, o que leva a dias de incapacidade para o serviço e poderá inclusive levar a lesões graves, quer no agente policial, quer no adversário e a falta de treino regular e a falta de automatismos, ou até mesmo a falta de preparação física adequada, podem levar à ocorrência de lesões muito mais graves.

O treino em técnicas de defesa policial que é ministrado na Polícia de Segurança Pública, como se pode verificar, tem uma carga horária ínfima, quer no curso de Formação de Agentes, quer no Curso de Formação de Chefes, o que leva a que os elementos policiais apenas aprendam algumas técnicas de defesa pessoal enquanto se encontram em formação.

Ao terminar essa formação e passando ao serviço operacional, por parte da corporação, não é disponibilizada formação contínua de modo a manter a capacitação dos elementos policiais na área da defesa pessoal. Seja qual for a opção das técnicas de defesa policial que se julguem mais adequadas ao uso pelos elementos policiais, os mesmos só conseguem ganhar automatismos e confiança para as aplicar quando necessário, com treino contínuo ao longo da vida. Em todos os desportos, e as artes marciais ou a defesa pessoal não fogem à regra, é do senso comum que um praticante deve treinar no mínimo duas vezes por

<https://cnnportugal.iol.pt/videos/detido-agressor-de-policia-no-cais-do-sodre-sindicatos-questionam-o-facto-do-agente-estar-sozinho/61d5d8650cf2cc58e7db4eeb>

⁶ <https://www.dn.pt/portugal/sul/conduzia-alcoolizado-e-agrediu-policia-a-dentada-1394647.html>

semana para ganhar algum automatismo e manter a capacidade física para aplicar essas técnicas.

Pereira, A. (2021) refere-nos que:

Em determinadas ocorrências policiais em que fiz uso das minhas habilidades marciais, sempre respeitando os princípios da necessidade e da proporcionalidade, os colegas perguntavam como eu fazia de forma tão eficaz. E a resposta é simples, é uma atitude natural de observação, clareza, agilidade, autoproteção e resolução. Mas para se atingir este patamar, a exigência é a prática contínua. (p.28)

Mais uma vez é-nos referido por um especialista, mestre em artes marciais e agente das forças de segurança, a necessidade do treino contínuo para se criar automatismos e o corpo reagir de imediato a uma agressão sem ser necessário o agente pensar no que fazer.

Tudo nos indica que os elementos policiais não se encontram preparados para o confronto físico individual em situações extremas em que tenham que aplicar técnicas de mãos livres para imobilizar um adversário.

É certo que a corporação não tem capacidade para dar formação a todo o efetivo, mas também é certo que com o apoio da corporação e a disponibilidade dos muitos elementos existentes na PSP que são especialistas em diversas artes marciais ou de defesa pessoal, cremos que seria fácil iniciar um projeto de formação e avaliação em defesa pessoal por Comando de Polícia do seguinte modo:

- a) Numa primeira fase, proceder-se-ia à definição do tipo de defesa policial a ministrar ao efetivo, selecionando um conjunto de técnicas de defesa pessoal que devem ser ensinadas tendo em atenção os tipos de ocorrências mais comuns em que os elementos policiais têm estado envolvidos, nomeadamente aquando de ocorrências em que apenas a força física foi necessária.
- b) Iniciar o projeto com a disponibilização de um horário de segunda a sexta-feira de modo a que os formandos possam integrar um dos horários e o possam repetir pelo menos, duas vezes por semana.

-
-
- c) Disponibilização de uma sala/ginásio entre as 09h00 e as 17h00, de modo a ser elaborado o horário para que possam ser preenchidos os turnos, os quais não são fechados apenas aos elementos que pertencem a esse turno, de modo a permitir que a frequência das aulas seja a prevista de, pelo menos, dois dias por semana sem prejuízo de poderem praticar mais do que uma vez se não se exceder o número de formandos por turno.
- d) Desta maneira, pretende-se promover a prática da defesa pessoal como sendo uma modalidade que abranja a capacitação física e a autoproteção, indo ao encontro do que se encontra plasmado no Plano Estratégico da PSP - 2020/2022.
- e) Pretendemos também incentivar os elementos policiais à prática de desporto, não só a defesa pessoal, mas também toda a envolvente a esta prática desportiva que trás bastantes benefícios para a saúde como qualquer outra prática desportiva.
- f) Com a promoção de seminários e demonstrações de defesa pessoal, visa-se cativar os elementos policiais mais céticos nesta área, de modo a que no futuro se pratique mais e melhor todas as técnicas de defesa policial necessárias ao bom desempenho de uma polícia que se quer moderna e mais virada para o cidadão.

Conclusões

Como já foi referido, a formação inicial em técnicas de defesa pessoal se não for contínua ao longo da vida profissional do elemento policial, este acaba por esquecer o que aprendeu, não ganha automatismos para que possa reagir com rapidez e segurança evitando lesões quer para si quer para terceiros, e conseqüentemente, acaba por se envolver numa “luta” corpo a corpo com o adversário para tentar imobiliza-lo com as conseqüências que daí advém, nomeadamente lesões e infelizmente, a má imagem que passa para a opinião pública, seja por o elemento policial não conseguir resolver no imediato e com celeridade a situação seja por acabar o elemento policial a ser agredido por não saber como reagir quando apenas está em questão a utilização da força.

Relembramos, que não se propõe nada de utópico. Na realidade, não é mais do que criar dentro da instituição policial uma escola de formação em defesa pessoal à semelhança de muitas academias de artes marciais que existem pelo país fora, e que muitos elementos policiais frequentam, sendo certo que muitas das artes marciais que aprendem não são defesa pessoal, mas isso mesmo, artes marciais e que a serem aplicadas na vida profissional, podem levar a excesso do uso da força em situações de conflito.

Temos a vantagem de existirem formadores internos, sejam os já existentes Monitores de Educação Física que têm formação nesta área, ou formadores destas técnicas reconhecidas pelas diversas Federações Nacionais, os quais seriam dados a este tipo de formação em exclusividade.

O treino em técnicas de defesa pessoal implica uma boa forma física, logo o elemento policial necessita de estar em boas condições físicas para a prática de qualquer desporto, e nomeadamente para as técnicas de defesa pessoal. Para este treino o elemento policial vai ter que fazer uso da sua capacidade de reação, da sua resistência física e da sua força, e tudo isto só se consegue com treino contínuo, o que só trás benefícios para a saúde do elemento policial e por conseguinte benefícios para a corporação.

É com o treino repetitivo que se adquirem reflexos condicionados que levam a uma resposta automática a um determinado gesto agressivo do adversário, e execução com rapidez da técnica necessária e aprendida.

Mais uma vez se refere que não é positiva a visão de um elemento policial envolvido numa luta corpo a corpo, no solo, a tentar imobilizar um adversário. Para além da imagem pouco positiva, pode ser demonstrativa da falta de competência para dominar o adversário sem ser necessário ir para o chão. Não é que em determinadas intervenções isso não aconteça, mas tem que ser a exceção e não a regra. O que é importante é que a técnica seja eficaz e eficiente para se dominar o adversário sem grande aparato e se possível sem lesões graves para os intervenientes.

Terminamos concluindo que se for providenciado local e formadores capazes, se se cativar os elementos policiais com a apresentação das capacidades adquiridas, com demonstração da eficácia das técnicas de defesa pessoal, rapidamente a Polícia de Segurança Pública teria no seu seio uma escola de defesa pessoal com capacidade para dar formação em defesa pessoal aos seus profissionais ao longo de toda a sua vida profissional.

Concluimos este estudo, na esperança de um dia a Polícia de Segurança Pública, com os elementos profissionais que tem no seu seio a PSP, rapidamente se torne uma referência quer a nível nacional e quem sabe até a nível internacional, no ensino da defesa pessoal, levando a que outras congéneres venham participar em seminários e workshops bem como na troca de conhecimentos das melhores práticas em defesa Pessoal/Policial, sempre no intuito de melhorar a qualidade do serviço a prestar ao cidadão por uma Polícia que se quer cada vez mais moderna.

Referências bibliográficas

"arte marcial", in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa, 2008-2021,

<https://dicionario.priberam.org/arte%20marcial>

Brito, Carolina. (2017) Violência contra elementos policiais: estudo das agressões no comando metropolitano de Lisboa [Dissertação de Mestrado em Ciências Policiais]

<http://hdl.handle.net/10400.26/20021>

Constituição da República Portuguesa, VII revisão constitucional (2005)

<https://www.parlamento.pt/Legislacao/Paginas/ConstituicaoRepublicaPortuguesa.aspx>

Estratégia da Polícia de Segurança Pública 2020/2022

Ferreira, Helder G. (2015) A defesa pessoal como forma de potenciar a autoconfiança dos militares da GNR [Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada]

<http://hdl.handle.net/10400.26/12073>

Fonseca Gaspar, J.A., Manual de Defesa Pessoal (1986) Publicações Europa-América, Lda

Martel, P. (1976), “O judo : para defesa, para distensão“, Edinter.

Oliveira, Nuno. (2012). Análise do grau de satisfação dos elementos policiais da PSP, em relação à formação e adequação da defesa pessoal [Dissertação de Mestrado em Ciências Policiais].

<http://hdl.handle.net/10400.26/32124>

Pereira, A. (2021) Polícia e Mestre de Hapkido. Polícia Portuguesa, V série, nº 2 maio-agosto 2021, 27-28

Pires, A., & Ramalho, J. (2010). Manual de Luta e Defesa Pessoal. Lisboa: Guarda Nacional Republicana

Santos, F.A. (2019). Técnicas de intervenção policial: a preparação no curso de formação de oficiais de polícia [Dissertação de Mestrado em Ciências Policiais]

<http://hdl.handle.net/10400.26/30338>

Silva, José. (2013) A importância da Defesa Pessoal na formação da Academia Militar - Exército e GNR [Trabalho de Investigação Aplicada (TIA) - Mestrado Integrado]

<http://hdl.handle.net/10400.26/7521>



Torres, José. 2020. Uma Polícia para o século XXI, breves reflexões, Revista Polícia Portuguesa, Separata.

Caríssimos,

Aqui devem submeter os TIF concluídos, até ao prazo já estabelecido.

Devem submeter dois TIF (um com a identificação completa e outro sem qualquer elemento de identificação), em formato PDF.

Submission status

Submission status	Draft (not submitted)	
Grading status	Not graded	
Time remaining	3 days 6 hours	
Last modified	Friday, 8 July 2022, 5:49 PM	
File submissions	 TIF_BRISSOS_137137.pdf	8 July 2022, 5:49 PM
	 TIF.pdf	8 July 2022, 5:49 PM