



POLÍCIA MILITAR
DISTRITO FEDERAL

POLÍCIA MILITAR DO DISTRITO FEDERAL
INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS POLICIAIS

A SABEDORIA ESTOICA

Ferramenta de resiliência e liderança para Policiais Militares Operacionais

Autor: CAP QOPM Reniery Santa Rosa Ulbrich
Orientador: CEL QOPM Carlos Alberto Alves Lemes

Brasília/DF
2025



RENIERY SANTA ROSA ULBRICH

A SABEDORIA ESTOICA

Ferramenta de resiliência e liderança para Policiais Militares operacionais

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de pós-graduação em Ciências Policiais do Instituto Superior de Ciências Policiais, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Ciências Policiais (Pós-graduação *Lato Sensu*)

Orientador: CEL QOPM Carlos Alberto Alves Lemes - Mestrando



POLÍCIA MILITAR
DISTRITO FEDERAL

Artigo de autoria do CAP Reniery Santa Rosa Ulbrich, intitulado de “**A SABEDORIA ESTOICA: Ferramenta de resiliência e liderança para Policiais Militares operacionais**”, apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Ciências Policiais (Pós-graduação *Lato Sensu*) do Instituto Superior de Ciências Policiais, em 14 de julho de 2025, definida e aprovada pela banca examinadora abaixo assinada:

PProf. (Mestrando), CEL QOPM Carlos Alberto Alves Lemes
Orientador
Pós-Graduação em Ciências Policiais – ISCP

Prof. (Mestre), TC QOPM Luis Cláudio da Silva Conceição
Pós-Graduação em Ciências Policiais – ISCP

Prof. (Especialista), TC QOPM Alessandro Lopes Arantes
Pós-Graduação em Ciências Policiais – ISCP

Brasília/DF
2025

A minha amada esposa Beatriz Ulbrich,
minhas desculpas pelas horas suprimidas do seu convívio em
prol da conclusão desse curso. Obrigado por me inspirar
diariamente. Amo você.

RESUMO

Referência: ULBRICH, Reniery Santa Rosa. A sabedoria estoica: ferramenta de resiliência e liderança para Policiais Militares operacionais. 2025. 26p. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais) – ISCP. Brasília, 2025.

O trabalho propõe uma análise da aplicação dos princípios da filosofia estoica como um pilar fundamental para o desenvolvimento da resiliência psicológica, a otimização da tomada de decisão e o aprimoramento da liderança em policiais do serviço operacional. Considerando os desafios singulares enfrentados por esses profissionais – desde o estresse crônico e a exposição a traumas até a gestão de expectativas e manutenção do propósito – o trabalho analisa como conceitos estoicos, tais como a dicotomia do controle, a premeditação dos males e as virtudes cardinais podem ser internalizados e aplicados no dia a dia da corporação. A sabedoria estoica oferece um arcabouço prático para a manutenção da serenidade mental, a clareza de julgamento e a capacidade de inspirar e guiar equipes sob as mais adversas condições do serviço policial militar.

Palavras-chave: Estoicismo; resiliência; liderança; Policiais Militares.

ABSTRACT

Reference: ULBRICH, Reniery Santa Rosa. Stoic Wisdom: A Tool for Resilience and Leadership for Operational Military Police Officers. 2025. 26p. Course Completion Work (Officer Improvement Course) – ISCP. Brasília, 2025.

The work propose an analysis of the application of Stoic philosophy principles as a fundamental pillar for the development of psychological resilience, the optimization of decision-making, and the enhancement of leadership among operational law enforcement officers. Acknowledging the unique challenges faced by these professionals—from chronic stress and exposure to trauma to the management of expectations and the preservation of purpose—this study explores how Stoic concepts such as the dichotomy of control, the premeditation of evils, and the cardinal virtues can be internalized and applied in the daily routine of the police force. Stoic wisdom offers a practical framework for maintaining mental serenity, clarity of judgment, and the ability to inspire and lead teams under the most adverse conditions of military police service.

Keywords: Stoicism; resilience; leadership; Military Police Officers.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	9
2 DESENVOLVIMENTO.....	10
2.1 O CENÁRIO DO POLICIAL MILITAR: DESAFIOS E NECESSIDADES.....	10
2.1.1 Desgaste psicológico e traumas cumulativos.....	10
2.1.2 Gestão de expectativas e frustrações.....	10
2.1.3 Manutenção da motivação e do propósito.....	10
2.1.4 Desafios da liderança e gestão de equipes.....	11
2.2 O ESTOICISMO: FUNDAMENTOS E APLICABILIDADE NO CONTEXTO POLICIAL MILITAR.....	11
2.2.1 A dicotomia do controle: o princípio fundamental.....	11
2.2.2 As virtudes cardinais: pilares da conduta profissional.....	12
2.3 OUTROS CONCEITOS ESTÓICOS RELEVANTES.....	13
2.3.1 Amor fati (amor ao destino).....	13
2.3.2 Ataraxia (tranquilidade da mente).....	13
2.3.3 Morte e perda (Memento Mori).....	13
2.4 A RESILIÊNCIA PSICOLÓGICA SOB A ÓTICA ESTOICA.....	13
2.4.1 Premeditatio malorum: preparação mental para o pior.....	14
2.4.2 A aceitação do inevitável e o controle interno.....	14
2.4.3. Distanciamento cognitivo e reestruturação de pensamentos.....	14
2.5 OTIMIZAÇÃO DA TOMADA DE DECISÃO SOB PRESSÃO.....	15
2.5.1 A razão como guia principal.....	15
2.5.2 O Foco na ação certa, não no resultado garantido.....	16
2.5.3 A Importância da perspectiva ampla.....	16
2.6 LIDERANÇA ESTÓICA E GESTÃO DE EQUIPES.....	16
2.6.1 O líder como exemplo de autocontrole e virtude.....	16
2.6.2 Inspirando a coragem e a resiliência na Tropa.....	17
2.6.3 A justiça e a empatia na gestão de pessoas.....	17
2.7 CULTIVO DO PROPÓSITO E SATISFAÇÃO NO SERVIÇO A LONGO PRAZO.....	18
2.7.1 Redefinindo o sucesso: do externo para o interno.....	18

2.7.2 O serviço como expressão da virtude.....	18
2.7.3 A gratidão e a valorização do presente.....	19
2.8 MÉTODO.....	19
2.9 RESULTADOS.....	20
2.10 DISCUSSÃO.....	20
3 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
REFERÊNCIAS.....	24

1 INTRODUÇÃO

O serviço policial militar, inquestionavelmente dinâmico e imprevisível, expõe seus integrantes a uma série contínua de estressores psicossociais, dilemas éticos e situações de risco iminente. Nesse contexto Policial Militar, essa realidade se manifesta em um ambiente de alta pressão, onde a ordem pública e a segurança pública dependem diretamente da clareza mental, do profissionalismo e da estabilidade emocional de seus Policiais Militares. Para aqueles que acumulam mais anos de serviço, o cenário se mostra ainda mais complexo. A longevidade na carreira acarreta um ônus cumulativo: a exposição prolongada a eventos traumáticos pode gerar fadiga da compaixão e estresse pós-traumático; a rotina pesada pode corroer a motivação; e a gestão de equipes em ambientes críticos torna imprescindível uma liderança que transcenda a mera autoridade formal.

Diante desse cenário, a busca por ferramentas que promovam o bem-estar psicológico e aprimorem o desempenho profissional torna-se imperativa. Este trabalho de conclusão de curso propõe que a filosofia estoica, uma escola de pensamento surgida na Grécia Antiga, oferece um repositório de princípios práticos e atemporais que podem ser diretamente aplicados para fortalecer a mente e o espírito dos Policiais Militares, sejam recém-ingressos na corporação ou os mais experientes. Longe de ser uma disciplina meramente teórica, o Estoicismo é uma filosofia de vida que preconiza a ação virtuosa, a autodisciplina e o controle sobre o próprio mundo interior, elementos cruciais para quem atua, sobretudo, na “ponta da linha” da atividade policial militar.

O objetivo principal deste trabalho é demonstrar a relevância e a aplicabilidade da sabedoria estoica como um pilar para a resiliência psicológica, a tomada de decisão sob pressão e o exercício da liderança eficaz por policiais militares. Serão explorados os fundamentos do Estoicismo e como seus ensinamentos podem ser integrados à praxe policial militar, fornecendo uma visão que capacita o profissional a manter a serenidade, a clareza de julgamento e o propósito em um ambiente extremamente desafiador

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 O CENÁRIO DO POLICIAL MILITAR: DESAFIOS E NECESSIDADES

A trajetória de um Policial Militar é marcada por fases distintas de desenvolvimento profissional. Os primeiros anos são dedicados à aquisição de conhecimento técnico-operacional e à adaptação à rotina. Com o avanço na carreira e o passar dos anos, o Policial assume responsabilidades crescentes, tanto em termos operacionais quanto administrativos, e enfrenta desafios que demandam uma maturidade e uma resiliência psicológica aprofundadas.

2.1.1 Desgaste psicológico e traumas cumulativos

A exposição contínua a situações de violência, mortes, acidentes graves e sofrimento humano, somada à carga horária de trabalho e à pressão desmedida, pode gerar um desgaste psicológico crônico. A síndrome de burnout, o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e a fadiga da compaixão são condições frequentemente observadas em profissionais de segurança pública (BENEVIDES-PEREIRA, 2002; CARLOTTO; CÂMARA, 2007; LIPP, 2005). Para Policiais Militares com mais tempo de serviço policial, esse desgaste é cumulativo, podendo se manifestar em desmotivação, problemas de relacionamento e, em casos extremos, em transtornos mentais que comprometem não apenas a vida profissional, mas também a pessoal. A capacidade de processar e mitigar o impacto desses eventos traumáticos torna-se uma necessidade premente.

2.1.2 Gestão de expectativas e frustrações

A idealização da carreira militar-policial, presente nos anos iniciais, muitas vezes colide com a realidade multifacetada, limitações de recursos, injustiças percebidas e complexidade das relações institucionais. Mais uma vez, Policiais Militares com mais anos de serviço já experimentaram uma gama de frustrações e desilusões, que podem abalar o moral e a crença no sistema. Manter o otimismo, a proatividade e a crença na capacidade de promover a mudança positiva exige uma força interior considerável.

2.1.3 Manutenção da motivação e do propósito

A rotina pode levar ao comportamento robótico, à perda da paixão inicial pelo serviço e, não raras vezes, ao questionamento do propósito. O Policial Militar, embora capacitado e com vasto conhecimento técnico-teórico, pode se ver preso em um ciclo de repetição, onde a inovação e a busca por novos desafios parecem muito distantes. Reacender a chama da motivação e reafirmar o espírito policial militar são cruciais para evitar a estagnação e o declínio do desempenho.

2.1.4 Desafios da liderança e gestão de equipes

Com a experiência, o Policial Militar assume posições de liderança, tornando-se responsável pelo bem-estar, desempenho e desenvolvimento de suas equipes e seus subordinados. Liderar em ambientes de alta pressão, gerenciar conflitos, inspirar a tropa e manter a disciplina exige não apenas conhecimento técnico, mas uma inteligência emocional aguçada, capacidade de comunicação e, acima de tudo, a habilidade de manter a calma e a clareza de pensamento mesmo diante do caos. A liderança não se limita à autoridade formal; é um processo contínuo de influência e exemplo diário.

2.2 O ESTOICISMO: FUNDAMENTOS E APLICABILIDADE NO CONTEXTO POLICIAL MILITAR

O Estoicismo, fundado por Zenão de Cítio por volta de 300 a.C., é uma filosofia que se propõe a guiar o indivíduo para uma vida virtuosa e serena (eudaimonia) através da razão e do controle sobre o que está sob seu poder. Seus ensinamentos, registrados por Epicteto, Sêneca e Marco Aurélio, oferecem um manual prático para a arte de viver.

2.2.1 A dicotomia do controle: o princípio fundamental

A pedra angular do pensamento estoico é a dicotomia do controle, conforme magistralmente exposta por Epicteto em seu *Enchiridion* (Manual): "Algumas coisas estão sob nosso controle e outras não. Estão sob nosso controle: a opinião, o movimento, o desejo, a aversão e, em uma palavra, tudo o que é obra nossa. Não estão sob nosso controle: o corpo, a

propriedade, a reputação, o comando e, em uma palavra, tudo o que não é obra nossa." (EPICTETO, 2022, Cap 1).

Para o Policial Militar, sobretudo aquele que está no serviço operacional, essa distinção é vital. Não se pode controlar um criminoso, um evento imprevisível, as decisões políticas ou a opinião pública. No entanto, é inteiramente possível controlar a própria reação a esses eventos, o julgamento sobre eles, a postura diante do dever, a qualidade da decisão tomada e a disciplina pessoal. A frustração e o sofrimento frequentemente decorrem da tentativa de controlar o incontrolável. Ao internalizar a dicotomia, o Policial libera energia mental e emocional para focar no que realmente importa e pode ser modificado.

2.2.2 As virtudes cardinais: pilares da conduta profissional

As quatro virtudes cardinais estoicas são diretamente aplicáveis e essenciais para o Policial Militar:

- **Sabedoria (Sophia/prudência):** A capacidade de discernir o que é bom, mau e indiferente, e de agir de acordo com a razão. No serviço policial, manifesta-se na análise tática, na avaliação de riscos, na inteligência operacional e na capacidade de tomar a decisão mais justa e eficaz em frações de segundo. É a sabedoria que permite ao Policial Militar identificar o verdadeiro perigo do falso perigo, e a solução mais apropriada para cada situação.
- **Coragem (Andreia/fortaleza):** Não é a ausência de medo, mas a ação virtuosa apesar do medo. Coragem é medo andando. É a bravura para enfrentar o perigo físico, mas também a coragem moral para sustentar os princípios, denunciar a injustiça, defender os subordinados, ou mesmo superiores, e assumir responsabilidades, mesmo quando impopular. A coragem estoica é a resiliência em face da adversidade.
- **Justiça (Dikaiosyne):** A aplicação imparcial da lei e o tratamento equânime de todos os indivíduos. Para o Policial Militar, a justiça é fundamental para a credibilidade da instituição e a confiança da comunidade. Significa agir de acordo com os princípios éticos e legais, sem favoritismo ou preconceito, e buscar o bem comum.
- **Temperança (Sophrosyne/moderação):** O autocontrole e a moderação em todas as paixões e ações. É a capacidade de manter a calma sob pressão, de não

ceder à raiva, ao medo ou à impulsividade. Para um Policial Militar, a temperança é crucial para evitar o uso excessivo da força, tomar decisões precipitadas ou sucumbir ao estresse.

2.3 OUTROS CONCEITOS ESTÓICOS RELEVANTES

2.3.1 Amor fati (amor ao destino)

Não é a resignação passiva, mas a aceitação ativa e a valorização de tudo o que acontece, compreendendo que faz parte de uma ordem maior e que pode ser uma oportunidade de praticar a virtude. Para o policial, isso significa aceitar os desafios e imprevistos do serviço não como maldições, mas como oportunidades para demonstrar coragem, sabedoria e resiliência.

2.3.2 Ataraxia (tranquilidade da mente)

O estado de imperturbabilidade mental, alcançado pela indiferença racional em relação a eventos externos e pelo foco na virtude. É o objetivo prático do Estoicismo, crucial para um Policial Militar que precisa manter a serenidade para operar com eficácia, eficiência e efetividade.

2.3.3 Morte e perda (Memento Mori)

A meditação sobre a impermanência e a mortalidade servem para valorizar o presente, agir com propósito e desapegar-se do que é externo e efêmero. No contexto policial, onde a vida e a morte são companheiras constantes, essa meditação pode paradoxalmente aliviar a ansiedade e focar o policial no cumprimento de seu dever com excelência.

2.4 A RESILIÊNCIA PSICOLÓGICA SOB A ÓTICA ESTOICA

A resiliência é a capacidade de um indivíduo se adaptar e se recuperar de situações estressantes, adversidades e traumas. No serviço policial, essa capacidade é testada diariamente. A filosofia estoica oferece um robusto arcabouço para o desenvolvimento e a

manutenção dessa resiliência em Policiais Militares, desde os mais experientes aos que possuem poucos meses de caserna.

2.4.1 Premeditatio malorum: preparação mental para o pior

Sêneca, em suas Cartas a Lucílio, recomendava a prática da "premeditatio malorum" – a premeditação dos males. Consiste em visualizar e contemplar, de forma consciente e controlada, os piores cenários que podem acontecer. Para o Policial Militar, isso pode significar imaginar a falha de uma operação, a perda de um colega, a reação violenta de um infrator, a acusação injusta ou mesmo a própria morte em serviço.

O objetivo não é gerar medo ou pessimismo, mas sim reduzir o impacto emocional quando (e se) esses eventos ocorrerem. Ao enfrentar mentalmente as adversidades, o policial se familiariza com a dor e o sofrimento, tornando-os menos chocantes e paralisantes no caso concreto. Essa prática permite ensaiar mentalmente as respostas racionais e virtuosas, fortalecendo a capacidade de reação e o autocontrole. É uma forma de "treinamento psicológico" que desenvolve a fortitude (força moral e firmeza de espírito) necessária para suportar o inesperado.

2.4.2 A aceitação do inevitável e o controle interno

Muitos dos estressores enfrentados por Policiais Militares são externos e incontroláveis: a criminalidade, as jurisprudências, a política, as ações de terceiros. A resistência a essas realidades gera sofrimento desnecessário. O Estoicismo ensina que, uma vez que se determinou que algo está fora do seu controle, a única ação virtuosa é aceitá-lo. "Não exija que as coisas aconteçam como você quer, mas queira que elas aconteçam como acontecem, e você será feliz" (EPICTETO, ENCHIRIDION, Cap. 8).

Essa aceitação não é passividade ou resignação, mas um reconhecimento pragmático do que é. A energia que seria gasta em frustração e lamento é redirecionada para o que está sob o controle do policial: a qualidade de sua resposta, a diligência em seu dever, a manutenção de sua virtude e a busca por soluções dentro das limitações existentes. Isso é crucial para combater o desencorajamento e a desmotivação que podem se instalar após anos de serviço.

2.4.3. Distanciamento cognitivo e reestruturação de pensamentos

O Estoicismo enfatiza a importância de nossos julgamentos sobre os eventos, e não os eventos em si. Um evento não é bom ou mau intrinsecamente; é a nossa interpretação que atribui valor. Para o Policial Militar, isso significa que um confronto violento ou uma operação frustrada não são inerentemente "maus", mas são as avaliações que ele faz desses eventos que geram angústia.

A prática do distanciamento cognitivo envolve observar os próprios pensamentos e emoções como se fossem externos, sem se identificar com eles. Isso permite ao policial questionar a validade de seus julgamentos e reestruturar pensamentos negativos ou catastróficos. Por exemplo, em vez de pensar "Essa operação foi um fracasso total", o Policial Militar pode reformular: "A operação enfrentou obstáculos inesperados, mas aprendemos lições valiosas e agimos com coragem e profissionalismo dentro das circunstâncias". Essa reestruturação fomenta uma perspectiva mais equilibrada e construtiva, essencial para a saúde mental a longo prazo.

2.5 OTIMIZAÇÃO DA TOMADA DE DECISÃO SOB PRESSÃO

A tomada de decisão em cenários de alta complexidade e pressão é uma das competências mais críticas de um Policial Militar. Erros podem ter consequências gravíssimas. A racionalidade estoica oferece um método para aprimorar essa habilidade.

2.5.1 A razão como guia principal

Os estoicos defendiam que a razão é a ferramenta mais poderosa que possuímos para navegar no mundo. Em situações de crise, a impulsividade, o medo ou a raiva podem turvar o julgamento. O policial estoico busca cultivar a mente racional como seu guia principal, silenciando as paixões e emoções perturbadoras (PIGLIUCCI, 2019; HADOT, 2016). Isso não significa suprimir emoções, mas sim não permitir que elas controlem suas ações.

A prática estoica da atenção plena (ou *prosochē*) – é estar consciente do momento presente e de seus próprios pensamentos – permite ao policial observar a situação sem ser arrastado pelas paixões. Em uma ocorrência crítica, isso se traduz na capacidade de analisar rapidamente as variáveis, acessar o treinamento e o conhecimento adquirido, e tomar a decisão mais lógica e estratégica, mesmo em meio ao caos.

2.5.2 O Foco na ação certa, não no resultado garantido

Um dos maiores desafios para o Policial Militar é a imprevisibilidade dos resultados. Uma abordagem, ou mesmo uma operação bem planejada pode falhar devido a fatores externos, um criminoso pode escapar apesar dos melhores esforços. A filosofia estoica ensina a focar na excelência do processo e na ação virtuosa, e não na garantia do resultado. O que está sob o controle do policial é a sua preparação, a sua conduta, a sua aplicação das leis e a sua dedicação ao dever. O resultado final, muitas vezes, não está.

Ao se desapegar da necessidade de um resultado perfeito e focar em fazer o melhor dentro das suas capacidades e da sua esfera de controle, o Policial Militar reduz a ansiedade e a frustração. Isso permite que ele se concentre em tomar a decisão mais justa e correta no momento presente, independentemente das consequências que podem surgir a partir de fatores incontroláveis.

2.5.3 A Importância da perspectiva ampla

Marco Aurélio, em suas Meditações, frequentemente recomendava a prática de colocar as coisas em perspectiva, visualizando a vastidão do universo ou a brevidade da vida humana. Para o Policial Militar, isso pode significar afastar-se do calor do momento para ter uma visão mais ampla da situação. Perguntar-se: "Isso realmente importa ou é determinante?" ou "Qual seria a decisão mais aceitável de um policial nesta situação?" pode ajudar a trazer clareza e racionalidade. Essa "visão de cima" permite que o policial não se perca nos detalhes triviais ou nas emoções intensas, mantendo o foco no objetivo principal e no bem maior.

2.6 LIDERANÇA ESTÓICA E GESTÃO DE EQUIPES

Um Policial Militar deve ser um líder por excelência, responsável por inspirar, motivar e guiar seus subordinados e, porque não, inspirar e motivar superiores. A liderança estoica não se baseia na autoridade formal, mas na autoridade moral e no exemplo pessoal.

2.6.1 O líder como exemplo de autocontrole e virtude

O líder estoico é, antes de tudo, um exemplo de autocontrole. Em um ambiente onde a disciplina é o ponto nevrálgico, um Policial Militar que demonstra calma sob pressão, moderação em suas reações e temperança em suas decisões inspira respeito e confiança. A tropa observa atentamente o comportamento de seus superiores e subordinados. Um líder que sucumbe ao pânico, à raiva ou à frustração tende a desestabilizar a equipe. Em contraste, um líder estoico, que mantém a compostura e a clareza, transmite segurança e confiança, permitindo que a equipe opere com maior eficácia.

Além disso, o líder estoico personifica as virtudes cardinais. Sua sabedoria se manifesta nas orientações táticas e nas estratégias; sua coragem, na forma como enfrenta os desafios e protege seus homens; sua justiça, na imparcialidade com que trata cada membro da equipe; e sua temperança, na disciplina e na sobriedade de suas condutas. Esse modelo de virtude cria um ambiente de trabalho onde a ética e a excelência são valorizadas.

2.6.2 Inspirando a coragem e a resiliência na Tropa

Um líder estoico não apenas exige coragem de sua equipe, mas a inspira. Ele faz isso através do exemplo pessoal e da comunicação de princípios. Ao demonstrar como os desafios podem ser oportunidades para o crescimento e a prática da virtude, o Policial Militar pode ajudar seus pares, subordinados e superiores a desenvolverem sua própria resiliência. Compartilhar a compreensão da dicotomia do controle e incentivar a equipe a focar no que podem controlar (seu treinamento, sua disciplina, sua cooperação) é uma forma poderosa de capacitá-los.

Sêneca defendia que "não há maior miséria do que a de ter medo das adversidades que ainda não chegaram". O líder estoico ajuda sua equipe a enfrentar o futuro sem ansiedade excessiva, focando na preparação e na execução do dever presente, em vez de se perder em preocupações com o que pode dar errado.

2.6.3 A justiça e a empatia na gestão de pessoas

A justiça é crucial na liderança. Um líder estoico trata seus irmãos de farda de forma equânime, sem favoritismos ou preconceitos, baseando suas decisões em fatos e princípios. Ele reconhece o mérito e corrige as falhas de forma construtiva, visando o aprimoramento individual e coletivo.

A empatia estoica não é o mesmo que compaixão sentimental, mas sim a capacidade de compreender as circunstâncias e motivações dos outros, sem se deixar levar por suas paixões. Isso permite que o Policial Militar tome decisões justas e compassivas quando apropriado, considerando o contexto individual, mas sem comprometer a disciplina ou os padrões de excelência. Um Policial Militar deve ser capaz de ouvir, compreender e aconselhar, mantendo-se firme em seus princípios e no cumprimento do dever.

2.7 CULTIVO DO PROPÓSITO E SATISFAÇÃO NO SERVIÇO A LONGO PRAZO

A longevidade na carreira policial militar pode, paradoxalmente, levar à desmotivação ou à perda do senso de propósito. O Estoicismo oferece uma redefinição do sucesso e da satisfação que transcende o reconhecimento externo ou as recompensas materiais.

2.7.1 Redefinindo o sucesso: do externo para o interno

A sociedade muitas vezes define sucesso por fatores externos: promoções, prestígio, bens materiais. O Estoicismo, em contraste, ensina que o verdadeiro sucesso reside na prática da virtude e na excelência do caráter. Para o Policial Militar, isso deve significar que a satisfação não deve depender da quantidade de ocorrências exitosas ou do reconhecimento público ou institucional, mas da consciência de ter cumprido o dever com integridade, coragem e justiça.

Ao focar no que está sob seu controle – sua conduta, sua dedicação, seu compromisso com a excelência –, o policial se liberta da dependência de fatores externos voláteis. A verdadeira recompensa reside na própria ação virtuosa e na contribuição para o bem comum. Isso é crucial para manter a motivação e o propósito mesmo quando as condições externas não são as ideais ou o reconhecimento é escasso.

2.7.2 O serviço como expressão da virtude

Para os estoicos, servir à comunidade e agir para o bem maior era uma expressão fundamental da virtude. Marco Aurélio, em suas *Meditações*, repetidamente enfatizava a importância de "trabalhar sem se cansar para o bem comum". Para o Policial Militar, que dedicou anos à segurança pública, o serviço não é apenas uma profissão, mas uma vocação que permite a prática diária da sabedoria, coragem, justiça e temperança.

Essa perspectiva eleva o serviço policial militar de uma mera função para uma oportunidade contínua de aperfeiçoamento pessoal e contribuição social. O policial encontra propósito não apenas na contenção do crime, mas na construção de uma sociedade mais justa e segura através de sua própria conduta. Essa visão intrínseca de satisfação é um antídoto poderoso contra a desmotivação e a morte do espírito policial militar.

2.7.3 A gratidão e a valorização do presente

Os estoicos incentivavam a gratidão pelo que se tem e a valorização do momento presente. No contexto policial, onde a vida pode ser imprevisível, essa prática se torna ainda mais relevante. O Policial Militar, que testemunhou a fragilidade da vida e a inconstância da fortuna, pode aprender a apreciar os pequenos momentos de paz, a camaradagem e a oportunidade de servir. A gratidão por ter a saúde, a capacidade e a oportunidade de cumprir o dever é uma fonte de satisfação e resiliência.

2.8 MÉTODO

Este trabalho é uma pesquisa de abordagem qualitativa, de cunho exploratório, fundamentada no procedimento técnico da pesquisa bibliográfica. O objetivo exploratório foi o de aprofundar o conhecimento sobre a aplicação da filosofia estoica como ferramenta para os desafios da atividade policial militar, estabelecendo correlações e apresentando uma nova perspectiva sobre o tema.

O levantamento do referencial teórico foi realizado a partir de uma revisão de literatura que abrangeu fontes primárias e secundárias. As fontes primárias consistiram nas obras clássicas de referência da filosofia estoica. As fontes secundárias englobaram publicações nacionais e internacionais, como artigos científicos, livros especializados e outros documentos de fonte aberta, buscados em diversas bases de dados. A análise dos dados coletados ocorreu por meio da leitura crítica e interpretativa do material, buscando-se identificar, categorizar e correlacionar os preceitos do Estoicismo com os desafios inerentes à resiliência, à tomada de decisão e à liderança no contexto policial militar.

No que tange aos aspectos éticos, a pesquisa valeu-se exclusivamente de dados secundários disponíveis na literatura especializada e em fontes de domínio público. Por essa razão, todos os princípios éticos do estudo foram respeitados, com a devida atribuição de crédito a todos os autores e obras consultadas ao longo do texto.

2.9 RESULTADOS

O trabalho de conclusão de curso permitiu identificar e sistematizar a aplicabilidade dos preceitos da filosofia estoica como ferramenta estratégica para os desafios enfrentados por Policiais Militares em serviço operacional. Os achados deste estudo demonstram que o Estoicismo oferece um arcabouço conceitual e prático para o aprimoramento em quatro áreas cruciais da vida profissional do policial.

O primeiro resultado aponta a sabedoria estoica como um robusto método para o desenvolvimento da resiliência psicológica. As técnicas de *Premeditatio Malorum* (a premeditação dos males), a internalização da Dicotomia do Controle, e a prática do distanciamento cognitivo emergem como ferramentas para preparar mentalmente o policial para o pior, mitigar o impacto de eventos traumáticos e reestruturar pensamentos negativos.

O segundo achado demonstra que o Estoicismo fornece um modelo claro para a otimização da tomada de decisão sob pressão. A filosofia preconiza o uso da razão como guia principal, em detrimento de paixões e impulsos que podem turvar o julgamento em momentos críticos. O foco na ação correta, e não na garantia do resultado, bem como a adoção de uma perspectiva ampla sobre os acontecimentos, são princípios que reduzem a ansiedade e permitem decisões mais lógicas e estratégicas.

O terceiro resultado deste estudo identifica um modelo de liderança baseado na virtude e no exemplo. A liderança estoica se fundamenta na autoridade moral, em que o líder personifica o autocontrole e as quatro virtudes cardinais: Sabedoria, Coragem, Justiça e Temperança. Tal líder não apenas comanda, mas inspira a resiliência na tropa, pratica a justiça e a empatia na gestão de pessoas e transmite segurança e confiança à equipe, mesmo diante do caos.

Por fim, o quarto resultado indica que a filosofia estoica oferece um caminho para o cultivo do propósito e da satisfação a longo prazo na carreira policial militar. Isso é alcançado através da redefinição do sucesso, que deixa de ser atrelado a fatores externos (promoções, reconhecimento) e passa a ser interno, focado na excelência do caráter e na prática da virtude. O serviço policial militar é, sob essa ótica, ressignificado como uma oportunidade contínua de servir ao bem comum e expressar as virtudes no cotidiano, constituindo um poderoso antídoto contra a desmotivação e o esgotamento profissional.

2.10 DISCUSSÃO

Os resultados desta pesquisa bibliográfica reforçam a tese central de que a filosofia estoica, embora milenar, possui uma relevância prática e contemporânea para o Policial Militar operacional. A discussão destes achados revela que a sabedoria estoica não é um mero exercício intelectual, mas uma "ferramenta" que se alinha diretamente às necessidades intrínsecas da profissão policial.

Os desafios singulares da carreira, como o estresse crônico, exposição a traumas, gestão de frustrações e necessidade de uma liderança exemplar, encontram um contraponto direto nos princípios estoicos. O desgaste psicológico crônico, por exemplo, pode ser ativamente combatido pela prática da *Premeditatio Malorum*, que funciona como um "treinamento psicológico" para o inevitável. A frustração decorrente da tentativa de controlar o incontável – seja a ação de um criminoso, decisões políticas ou a opinião pública – é diretamente endereçada pelo pilar do Estoicismo: a Dicotomia do Controle, que redireciona a energia do policial para sua esfera de poder, como sua postura, seu julgamento e sua disciplina.

A aplicabilidade das quatro virtudes cardinais (Sabedoria, Coragem, Justiça e Temperança) transcende a teoria e se manifesta como um guia prático para a conduta profissional. A Sabedoria na análise tática, a Coragem moral para defender princípios, a Justiça no tratamento imparcial, e a Temperança para evitar o uso excessivo da força são a materialização do ideal estoico no serviço policial. Este estudo argumenta que a internalização dessas virtudes não apenas aprimora o desempenho individual, mas fortalece a credibilidade da instituição como um todo.

Ademais, a discussão sobre a liderança estoica revela um modelo que vai além da autoridade formal, baseando-se no respeito e na confiança mútua. Em um ambiente de alta pressão, um líder que demonstra serenidade e clareza de pensamento (a *Ataraxia* estoica) estabiliza e capacita sua equipe. Portanto, a sabedoria estoica oferece um caminho para formar líderes que não apenas gerenciam equipes, mas as inspiram a alcançar a excelência ética e operacional.

Conclui-se, a partir da articulação entre os problemas levantados e os resultados encontrados, que a sabedoria estoica oferece um sistema coeso para o fortalecimento do Policial Militar em suas dimensões psicológica, decisória, social (liderança) e existencial (propósito). A transição deste arcabouço teórico, apresentado neste trabalho, para um programa estruturado de treinamento e desenvolvimento no âmbito do Instituto Superior de

Ciências Policiais surge como uma progressão natural e promissora, visando equipar os profissionais não apenas com técnica, mas com a fortitude mental e moral para uma carreira longa, resiliente e virtuosa.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho de conclusão de curso propôs-se a um objetivo central: demonstrar a relevância e a aplicabilidade da sabedoria estoica como um pilar para o fortalecimento da resiliência psicológica, a otimização da tomada de decisão e o exercício da liderança por Policiais Militares operacionais. Ao explorar os fundamentos do Estoicismo e correlacioná-los com os desafios singulares da carreira policial, este estudo confirma que a antiga filosofia oferece um arcabouço prático, coeso e atemporal para as demandas contemporâneas da atividade policial militar.

Conclui-se que o primeiro objetivo foi plenamente alcançado ao se evidenciar como os preceitos estoicos constituem uma robusta ferramenta para o desenvolvimento da resiliência. Técnicas como a *Premeditatio Malorum*, a Dicotomia do Controle e o distanciamento cognitivo surgem como antídotos diretos ao desgaste psicológico e aos traumas cumulativos que afligem a profissão, capacitando o policial a preparar-se para o pior, aceitar o inevitável e focar sua energia no que pode efetivamente controlar: suas próprias ações e julgamentos.

No que tange à tomada de decisão sob pressão, o segundo objetivo, demonstrou-se que o Estoicismo fornece um método para manter a clareza mental em meio ao caos. Ao preconizar a razão como guia principal, o foco na ação correta em detrimento do resultado e a adoção de uma perspectiva ampla, a filosofia capacita o profissional a mitigar o impacto de emoções perturbadoras como o medo e a raiva, resultando em decisões mais lógicas, estratégicas e justas.

O terceiro objetivo, referente à liderança, também foi atingido ao se delinear o modelo de líder estoico. Este não se comanda apenas pela autoridade formal, mas, sobretudo, pela autoridade moral e pelo exemplo. Um líder que personifica o autocontrole, a temperança e as virtudes cardinais inspira confiança, estabilidade e coragem em sua equipe, promovendo um ambiente de disciplina e excelência ética essencial à atividade policial militar.

Portanto, esta pesquisa permite concluir que a sabedoria estoica não é uma abstração teórica, mas um manual para a "arte de viver" perfeitamente adaptável à arte policial militar. Ela oferece um caminho para a ressignificação do propósito, transformando o serviço diário em uma oportunidade para a prática da virtude e a contribuição para o bem comum. Essa

visão intrínseca de satisfação é um poderoso mecanismo para a manutenção da motivação ao longo de toda a carreira. A implementação destes conceitos na formação e no aperfeiçoamento contínuo representa um passo lógico e promissor para forjar Policiais Militares não apenas tecnicamente proficientes, mas dotados da fortaleza mental e moral para prosperar em uma das profissões mais desafiadoras da sociedade moderna.

Por fim, em alinhamento ao Plano Estratégico 2023-2034 da Polícia Militar do Distrito Federal, que estabelece como objetivos prioritários o desenvolvimento de "ações de saúde e qualidade de vida" e a "valorização dos recursos humanos", foi feita uma análise da aplicação da filosofia estoica como pilar para o fortalecimento do efetivo. Reconhecendo os desafios da carreira, como o estresse crônico e a exposição a traumas, este estudo explora como o Estoicismo pode robustecer a "saúde mental e o bem-estar dos seus integrantes", condição fundamental para a excelência dos serviços prestados, conforme ressalta o planejamento da Corporação.

REFERÊNCIAS

AURELIUS, Marcus. **Meditações**. Tradução de Edson Bini. São Paulo: Edipro, 2019.

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria T. (Org.). **Burnout: quando o trabalho adocece**. Campinas: Papirus, 2002.

CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil. **Psico-USF**, v. 12, n. 2, p. 209-216, 2007.

COSTA, M. A. F.; JÚNIOR, J. A. O. A.; ACCIOLY, M. R. Liderança e seus estilos na Polícia Militar. **Revista de Administração da FATEA**, v. 11, n. 11, p. 1-17, 2016.

EPICTETO. **O Manual para a Vida**. Tradução de Flávio Quintela. São Paulo: LeYa, 2022.

GUIMARÃES, Liliana Andolpho Magalhães. **Estresse e trabalho: uma abordagem psicossomática**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999.

HADOT, Pierre. **O que é a Filosofia Antiga?** São Paulo: Edições Loyola, 2016.

HOLIDAY, Ryan. **O Obstáculo é o Caminho: A arte atemporal de transformar provações em triunfo**. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2017.

IRVINE, William B. **A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy**. New York: Oxford University Press, 2009.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes (Org.). **O Stress do Policial**. Campinas: Papirus, 2005.

LONG, Anthony A. **A Filosofia Helenística: Estoicos, Epicuristas e Céticos**. Tradução de R. M. Smith. Campinas: Editora da Unicamp, 2008.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; SOUZA, Edinilsa Ramos de; CONSTANTINO, Patrícia. Missão investigar: entre o estresse e o risco na atividade policial. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 6, p. 1477-1486, jun. 2007.

MUNIZ, Jacqueline; PROENÇA JUNIOR, Domicio; DINIZ, Eugênio. A gestão integrada da segurança pública: desafios e dilemas no Brasil. **Revista de Administração Pública**, Rio de Janeiro, v. 51, n. 3, p. 434-451, mai./jun. 2017.

NORONHA, Ana Paula Porto; MARTINS, Danieli Figueiredo. Resiliência em policiais militares: uma revisão de literatura. **Psicologia: Teoria e Prática**, São Paulo, v. 18, n. 1, p. 85-97, abr. 2016.

NUSSBAUM, Martha C. **The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics**. Princeton: Princeton University Press, 2009.

PIGLIUCCI, Massimo. **Como ser um estoico: Sabedoria antiga para uma vida moderna**. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2019.

SÊNECA, Lúcio Aneu. **Sobre a Brevidade da Vida**. Tradução de Lúcia Sá Rebello. Porto Alegre: L&PM, 2018.

SOUZA, Edinilsa Ramos de; MINAYO, Maria Cecília de Souza. Policial, risco como profissão e modo de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 1, p. 119-128, 2019.

TEIXEIRA, Kalyane K. F.; LOPES, Monalisa de F. Fatores de risco psicossocial e estratégias de coping em policiais militares. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 36, n. 4, p. 845-858, 2016.