

**INSTITUTO DE ESTUDOS SUPERIORES MILITARES**  
**CURSO DE PROMOÇÃO A OFICIAL SUPERIOR DA FORÇA AÉREA**

**2007/2008**



**TII**

**DOCUMENTO DE TRABALHO**

**O TEXTO CORRESPONDE A UM TRABALHO DESENVOLVIDO DURANTE A FREQUÊNCIA DO CURSO NO IESM. ESTE É DA RESPONSABILIDADE DO SEU AUTOR, NÃO CONSTITUINDO DOCTRINA OFICIAL DA FORÇA AÉREA PORTUGUESA.**

**STRESSE OPERACIONAL - REPERCUSSÕES  
PSICOSSOCIAIS NA FAMÍLIA**

**JORGE MIGUEL SERRANO PAULINO**  
**CAP/PILAV**



**INSTITUTO DE ESTUDOS SUPERIORES MILITARES**

**STRESSE OPERACIONAL**

**REPERCUSSÕES PSICOSSOCIAIS NA FAMÍLIA**

**CAP/PILAV Jorge Miguel Serrano Paulino**

Trabalho de Investigação Individual do CPOS/FA 2007/2008

Lisboa 2008



**INSTITUTO DE ESTUDOS SUPERIORES MILITARES**

**STRESSE OPERACIONAL**

**REPERCUSSÕES PSICOSSOCIAIS NA FAMÍLIA**

**CAP/PILAV Jorge Miguel Serrano Paulino**

Orientador: TCOR/PILAV António Nascimento

Trabalho de Investigação Individual do CPOS/FA 2007/2008

Lisboa 2008



## **Agradecimentos**

Durante a elaboração deste trabalho de investigação individual, como o próprio nome indica, a componente familiar ficou, várias vezes remetida para segundo plano, assim agradeço em primeiro lugar, à Sónia e ao Francisco, pela compreensão e apoio prestados.

Agradeço também, ao Tenente-coronel António Surrador por todo o material que disponibilizou e pelos conselhos na fase de ruptura do trabalho.

Ao Coronel Ruivo e ao Tenente-coronel Sérgio Pereira, pelo relato das experiências sobre as missões ao Afeganistão e a Timor-Leste, respectivamente.

Agradeço a todos os militares que se disponibilizaram para responder ao inquérito, elaborado no âmbito desta investigação.

Finalmente, agradeço ao meu orientador, Tenente-coronel António Nascimento pelo respeito demonstrado pelo trabalho, espelhado nas críticas e sugestões fornecidas ao longo do mesmo.



**Índice**

Introdução.....	1
1. Família e Stresse.....	4
a. O que é uma Família.....	4
b. Da Família ao Indivíduo.....	5
c. Stresse dentro da Família.....	5
d. Stresse familiar e crise.....	6
e. Fases emocionais de uma missão.....	6
2. Situações Indutoras de Stresse.....	9
a. Características de uma situação indutora.....	9
b. Natureza das situações indutoras de stresse.....	10
c. Indutores de Stresse nas fases do deslocamento.....	10
(1) Indutores de Stresse Psicológico no Pré-Deslocamento.....	10
(2) Indutores de Stresse Psicológico no Deslocamento.....	12
(3) Indutores de Stresse Psicológico no Pós-Deslocamento.....	14
3. Prevenção do Stresse.....	16
a. Prevenção Primária do Stresse.....	16
b. Lidar com o Stresse.....	16
c. Medidas preventivas.....	17
d. Avaliação psicológica.....	18
e. Apoio psicológico e social.....	19
f. Formação e Preparação.....	20
(1) <i>Coping</i> .....	21
(2) Relaxamento.....	22
(3) Aumentar a resistência ao stresse.....	22
(4) Primeiros Socorros Psicológicos.....	23
g. Síntese conclusiva.....	23
Conclusões.....	25
Bibliografia.....	30
ANEXO A – Tabela de Primeiros Socorros.....	A1-A4
ANEXO B - Questionário.....	B1-B4
ANEXO C – Análise dados recolhidos.....	C1-C7
ANEXO D - Entrevista.....	D1



## Resumo

Neste trabalho de investigação identificam-se os indutores de stresse em três fases distintas de uma missão, nomeadamente: o pré-deslocamento, o deslocamento e o pós-deslocamento. O objectivo da identificação dos indutores de stresse é relacioná-los com técnicas adequadas de prevenção de situações de stresse na fita de tempo de uma missão, tanto nos militares deslocados como nas suas famílias, de forma a diminuir os sintomas em ambos.

De modo a enquadrar o indivíduo (militar) no seio da família, apresentam-se algumas definições de família bem como todo o “jogo” emocional em volta de um grupo de pessoas com relações próximas.

Caracteriza-se também o stresse e a natureza dos já enunciados indutores de stresse. Os afectos à família, definem as fases emocionais de uma missão (ciclo emocional), enquanto os relacionados com os militares dão-nos uma ideia dos efeitos nocivos que o stresse pode provocar.

Através de um questionário realizado a uma pequena amostra interna à Força Aérea Portuguesa (FAP) e de outro realizado pelo Instituto de Estudos Estratégicos e Internacionais (IEEI), a uma amostra maior de militares envolvidos nas missões desenroladas na Bósnia-Herzegovina, iluminam-se os indutores de stresse com mais importância e destringem-se as maiores preocupações dos militares que já experimentaram deslocamentos em missão.

Depois de analisados os dados recolhidos e de uma pequena entrevistas, enunciam-se alguns métodos e programas de gestão de stresse para conseguir a prevenção ou a diminuição dos danos provocados pelo mesmo, de modo a manter a prontidão operacional dos militares, assim como o bem-estar emocional das suas famílias. Estes métodos serão por exemplo: avaliações psicológicas, apoio psicológico e social e formação em prevenção ou gestão do stresse.



## **Abstract**

This research work identifies the stress inducers in three different phases of a mission, namely: the pre-displacement, displacement and post-displacement. The purpose of identifying the stress inducers is to relate them to the proper techniques in order to prevent stress situations on the length tape of a mission, not only in the military forces displaced but also in their families (the aim is to reduce the symptoms in both).

In order to fit the member of a military force in the bosom of his family, there are some definitions of family and all the emotional "game" around a group of people with close relations.

It is also characterized the stress and the nature of the already listed inducers of stress. The ones assigned to the family define the emotional stages of a mission (emotional cycle), while those related to the military forces give us an idea of the harmful effects that stress can cause.

Throughout a questionnaire to a small internal sample of Portuguese Air Force (PoAF) and other done by International Strategic Studies Institute (ISSI) to a larger sample of military forces involved in missions in Bosnia-Herzegovina, it was possible to find out the most important inducers and to discover which are the military forces' greatest concerns, that have already experimented displacement.

After collecting and analyzing the information and one small interview, there are set out some methods and programs for stress management to prevent or to reduce the damage caused by it, in order to maintain the operational readiness of the military, as well as the emotional welfare of their families. These methods can be: psychological assessments, social and psychological support and training in prevention or stress management.



**Palavras-chave**

Stresse, Stresse Operacional, Família, Deslocamento, Ciclo Emocional, Indutores de Stresse, Prevenção, Avaliação Psicológica, Apoio Psicológico, Formação, Prontidão Operacional.



## Lista de abreviaturas

AFMAN – *Air Force Manual*

CAVFA – Centro de Audiovisuais da Força Aérea

CGGA – Curso Geral de Guerra Aérea

COFA – Comando Operacional da Força Aérea

CPAE – Centro de Psicologia Aplicada do Exército

CPSIFA – Centro de Psicologia da Força Aérea

FAP – Força Aérea Portuguesa

FP – *Force Protection*

FPCE-UL – Faculdade de Psicologia e de Ciências de Educação – Universidade de Lisboa

H – Hipótese

IAEFA – Instituto de Altos Estudos da Força Aérea

ICCS – *Individual Common Core Skills*

IEEI – Instituto de Estudos Estratégicos e Internacionais

IFOR – *Implementation Force*

ISAF – *International Security Assistance Force*

NEP – Norma de Execução Permanente

PSO – *Peace Support Operation*

SFOR – *Stabilization Force*

STO – *Survive to Operate*

TO – Teatro de Operações

UNDPKO – *United Nations Department of Peacekeeping Operations*

USAF – *United States Air Force*

KAIA – *Kabul International Airport*



## Introdução

As Forças Armadas deverão, para além da sua participação nas missões tradicionais, participar em missões internacionais de natureza militar, nomeadamente no sistema de defesa colectiva da Aliança Atlântica, das Nações Unidas e na Política da Europeia de Segurança e Defesa. Deverão ainda participar em missões internacionais no apoio à política externa, nomeadamente na gestão de crises de natureza humanitária e de manutenção de paz<sup>1</sup>.

Portugal já participou em várias missões deste tipo e não será excessivo afirmar que a contribuição de Portugal neste tipo de missões tem sido desde sempre positiva, “... não só para o sucesso das missão, como também, no plano interno, para a revitalização da instituição militar portuguesa e para uma maior relevância de Portugal na cena internacional.” (Cordeiro, 2005: *Janusonline*).

As doenças do foro psicológico originadas pelo stresse em operações militares remontam aos primeiros conflitos armados, a influência destes distúrbios emocionais no seio das famílias é significativo, alterando substancialmente o seu bem-estar. Estas alterações provocam uma reacção negativa no militar em missão, o que poderá conduzir a uma diminuição da sua prontidão operacional. Esta relação com a família, bem como a problemática existente em volta do afastamento do militar da família durante as missões tem sido estudada já há algum tempo no estrangeiro e começa agora a receber alguma atenção por parte das entidades competentes portuguesas.

Esta investigação advém da necessidade de reconhecer os indutores de stresse, no militar e na sua família, assim como a relação existente entre ambos, para que se consigam minimizar. Tem-se como objectivo, um acréscimo na qualidade de vida de todos, o que se repercute posteriormente na prontidão operacional do militar e na capacidade de gerar trabalho na organização que representa.

A investigação irá centrar-se em contingentes militares da Força Aérea que já passaram por experiências de stresse, motivado por missões no exterior ou por problemas não imputáveis aos próprios. Assim, serão analisadas as três fases de uma missão: o pré-deslocamento, o deslocamento e o pós-deslocamento.

Irão ser apresentados os resultados do inquérito realizado no âmbito da investigação e também de uma pequena entrevista. Serão, também analisados os resultados de alguns

---

<sup>1</sup> Extraído do programa do XVII Governo Constitucional - Capítulo V: Portugal na Europa e no Mundo.



inquéritos, elaborados por outros autores, para que possam ser detectados possíveis indutores de stresse. Posteriormente, pretendem-se adoptar medidas de prevenção para minimizar o stresse nas diversas fases da missão.

No enquadramento em que se desenvolveu este trabalho, surgiu a seguinte pergunta de partida:

- **Como se poderá diminuir o stresse psicológico dos militares em missão, de modo a manter a sua prontidão operacional?**

A esta pergunta estão associadas outras que dela derivam:

- **Qual a influência que a família tem sobre o militar?**
- **Quais os indutores de stresse durante o pré-deslocamento, deslocamento e pós-deslocamento?**
- **Quais as medidas preventivas a aplicar para reduzir o stresse nas três fases?**

Com o objectivo de responder a estas perguntas, ainda numa fase de ruptura da investigação, surgem três hipóteses:

- **H1:** A avaliação psicológica dos militares nomeados, ainda na fase do pré-deslocamento, diminui a probabilidade de eventuais problemas de stresse.
- **H2:** A inclusão de um psicólogo no contingente de missão, irá manter os militares emocionalmente equilibrados.
- **H3:** Ministrando formação nas áreas de gestão de stresse e detecção dos seus indutores, previne e combate problemas que advenham de situações de stresse.

### **Corpo de conceitos**

No decorrer deste trabalho será usualmente utilizada terminologia própria ao mesmo, assim definida:

**Deslocamento:** missão desempenhada por um militar deslocado do seu ambiente familiar.

**Indutor de Stresse:** Segundo Hill (1958), podemos considerar como indutor de stresse toda a situação nova, para qual o individuo não está preparado e constitui um problema. (Vaz Serra, 1999)



**Stresse:** A expressão “*stress*” existe na língua inglesa desde o século XIV, sendo utilizada inicialmente na Ciência Física para classificar o grau de deformidade de um determinado objecto, quando submetido a um esforço ou tensão. Hans Selye, foi o primeiro médico e investigador a introduzir o conceito de stresse na medicina. Ele considerava que, sempre que um indivíduo enfrentava situações ameaçadoras quer à sua vida quer ao seu equilíbrio interno, o organismo adaptava-se de modo a combater essas situações. Podemos definir stresse como sendo um conjunto de respostas físicas e mentais que o organismo produz quando é submetido a qualquer estímulo que o excite, irrite, amedronte ou o faça muito feliz.

**Stresse Operacional (Ocupacional):** Interação das condições de trabalho com as características do trabalhador, em que as exigências que são criadas superam a capacidade em lidar com elas. (Vaz Serra, 1999)

**Prontidão Operacional:** Pronto para entrar em acção, tendo agilidade e rapidez em responder a uma situação, desempenhando assim em perfeitas condições a missão que lhe está atribuída.

Este trabalho, após elaboração da pergunta de partida e suas derivadas, assentará numa organização de estudo, na qual se irá enquadrar emocionalmente, o militar na família. Posteriormente e através da análise dos inquéritos já enunciados, ir-se-á identificar os indutores de stresse associados ao deslocamento. Por fim, ir-se-ão propor medidas de prevenção adequadas ao combate do stresse.



## 1. Família e Stresse

### a. O que é uma Família

Abordar um assunto tão conhecido, pode até parecer estranho. Quando se fala de família é inevitável que se estabeleça de imediato uma ligação com a própria ou com a de alguém próximo.

Se pedirmos a alguém que descreva uma família, terá provavelmente a tendência de a constituir com um pai, uma mãe, um ou dois filhos e uma casa onde habitam em harmonia, formando assim uma família tipo.

Actualmente com a transformação dos valores tradicionais das famílias, em sociedades mais abertas e tolerantes às preferências individuais, pode-se trocar a noção de família tipo, por tipos de família.

Como se pode definir então o conceito de família?

“Monique Morval et al. (1986) referem que uma família é um grupo de indivíduos em interacção. O que acontece a um dos membros (seja uma doença grave, a aposentação ou o simples recomeço do ano escolar) repercute-se nos restantes. O que ocorre à família no seu todo (perda de bens, uma catástrofe ou a melhoria das condições económicas) vai ter impacto sobre cada um dos elementos”. (Vaz Serra, 1999: 531).

Pauline Boss (1988) explica de uma forma mais concisa que uma família é: “um sistema, constituído por personalidades que interagem continuamente com uma história e um futuro comuns, unidos mais por rituais e por regras que compartilham, do que por motivos de natureza biológica”. (Vaz Serra, 1999: 531).

Como o próprio nome indica, sendo a família um sistema, significa em linguagem científica que o todo é mais do que a soma das partes. Cada elemento influencia os restantes e é ao mesmo tempo influenciado por eles.

Os rituais acima mencionados na definição de Pauline Boss, identificam-se com eventos tais como: casamentos, baptizados, nascimentos, férias ou funerais. São acontecimentos que envolvem directa ou indirectamente todos os membros da família. As regras também pertencentes à definição acima citada, definem a hierarquia do poder interno da família para todos os aspectos da vida conjunta, como por exemplo, o papel que cabe ao homem ou as prioridades a dar ao dinheiro.



### **b. Da Família ao Indivíduo**

Como já vimos no parágrafo anterior, a família exerce uma grande influência no indivíduo, pois a maior parte do processo de socialização é nela que ocorre.

Desde cedo, o comportamento é moldado segundo certas normas, determinadas pelas contingências tanto agradáveis como desagradáveis. É precocemente que o ser humano começa uma escalada de valores, influenciada em grande parte pelas interações familiares e observância comportamental de quem o rodeia. São estas interações e observações que contribuem para a classificação do indivíduo, como socialmente aceite e competente ou inadequado, incapaz e desprezível.

O psiquiatra Adriano Vaz Serra no seu livro “*O stress na vida de todos os dias*” comprova, invocando Block (1971) e Block et. al (1973), que os adultos mais bem equilibrados e ajustados são aqueles que na infância tiveram relações harmoniosas com o pai e a mãe habitando num ambiente conjugal feliz.

### **c. Stresse dentro da Família**

Na construção de uma família tradicional, os membros constituintes trazem para o seio da mesma, ideias pessoais de gestão e de funcionamento que podem ser divergentes, visto esta realidade ser considerada para uma família coerente e amistosa, carece de um ajustamento progressivo de todos os membros, ou seja, aprender a viver com os erros dos outros.

Quando o ajustamento acima referido é utilizado, pode-se dizer que face a um problema, surge uma solução, sem implicar a sujeição de nenhum membro da família.

Deal (1992), refere-se a esta manobra de ajustamento como “semelhança de percepção”, definindo-a como “ponto fundamental para a concordância, a compreensão e o significado compartilhado no seio da família”. (Vaz Serra, 1999: 541).

Dando agora atenção aos indutores de stresse familiar, chega-se à conclusão de que não é fácil elaborar uma definição totalmente abrangente desta temática. Um determinado acontecimento pode afectar bastante um membro da família e não ter idêntica repercussão relativamente a outro. Vejamos, um militar em missão pode estar apenas sujeito a situações banais no desempenho das suas funções, enquanto um familiar fica altamente apreensivo em relação à mesma realidade.

“Hill (1958) define como indutora de stresse familiar toda aquela situação que seja nova, para a qual a família não está preparada e constitui, por isso, um problema.



McCubbin e Patterson (1982) acrescentam que um acontecimento indutor de stresse é susceptível de ocasionar modificações no sistema familiar, nas suas fronteiras, nos modos de interacção, nos seus valores e finalidades”. (Vaz Serra, 1999: 542).

Em 1958 e espelhando todos os estudos anteriores, surgiu uma teoria postulada por Hill, sobre o stresse familiar. Aparece representada por ABC-X, sendo A, o acontecimento indutor de stresse, o B símbolo dos recursos possuídos pela família, que lhe permitem poder de manobra face ao acontecimento, o C a especificidade do acontecimento relativo à família, por fim o X significa a produção de crise, ou seja, relaciona a gravidade do acontecimento com os recursos da família. Sendo a situação reconhecida como ameaçadora, a família entra então em crise.

#### **d. Stresse familiar e crise**

Analisando o modelo do stresse familiar enunciado anteriormente (ABC-X), vamos agora centrar as atenções no factor X que simboliza a crise.

McGoldrick dividiu o stresse em duas linhas orientadoras, indo a primeira de encontro às relações que se estabelecem entre os ascendentes e os descendentes na estrutura de uma família, denominando-a de vertical, já a segunda, relaciona as condicionantes externas com o ímpeto de cada um, denominando esta de horizontal.

Vários autores efectuaram numerosos estudos relacionados com o factor de crise (X) familiar e em todos eles, entraram com as variáveis, de stresse vertical e horizontal, que ao serem assimiladas, e melhor ou pior geridas, dão origem a famílias ditas funcionais ou disfuncionais.

Olson, efectuou um estudo às famílias americanas, concluindo que as ditas funcionais são as que apresentam níveis intermédios de adaptabilidade e coesão, enquanto as disfuncionais se caracterizam por níveis extremos de adaptabilidade e pela desunião e falta de ordenamento entre os membros da família.

#### **e. Fases emocionais de uma missão**

Quando surge a informação que alguém no meio familiar vai para uma missão no estrangeiro por algum tempo, a família e os amigos mais chegados sofrem um turbilhão de emoções.



De acordo com Peebles-Kleiger & Kleiger (1994)<sup>2</sup> as fases emocionais de uma missão podem ser escaladas em sete fases: “choque inicial”; “partida”; “desorganização emocional”; “recuperação e estabilização”; “antecipação do regresso ao lar”; “reunião”; e “reintegração e estabilização”.

A partir do momento em que a família tem conhecimento que o seu ente vai participar numa missão surge, eventualmente, o choque inicial. A família pode evitar falar da missão para não provocar algumas reacções emocionais. Considera-se que a maioria das tensões, protesto e angustia surgem, normalmente, uma ou duas semanas antes do deslocamento.

Segundo Kubler-Ross (1969)<sup>3</sup>, os últimos dias antes da partida são os da segunda fase da tensão, “os membros da família ou amigos, assustados pela perda anunciada, se distanciam uns dos outros”, na altura da partida, as relações emocionais estão completamente ameaçadas, os intervenientes na relação não conseguem exprimir as suas emoções.

A partir do momento em que se efectua a partida, começa a fase da “tristeza/desespero” e surge a desorganização emocional. A comunicação directa torna-se bastante complicada e difícil, logo numa altura em que aparecem as palavras que não foram ditas. No entanto, é de salientar que as novas tecnologias vieram facilitar a comunicação, caso o cenário de missão assim o permita, o militar pode usar os novos meios de comunicação para contactar a família, como por exemplo: internet e vídeo chamada. Segundo o Capitão Erik de Soir<sup>4</sup>, os sentimentos de “tensão e/ou desprendimento são substituídos por agudos sentimentos de perda e tristeza.” Segundo ele, este período dura entre duas a seis semanas.

Entre a segunda e a sexta semana, começa a fase da “Recuperação e Estabilização”. Nesta fase, a família reencontra o equilíbrio. Os sentimentos de tristeza começam a desaparecer. A família cria uma determinada rotina, mantendo a comunicação com o militar destacado.

Seis semanas antes do fim da missão, começa a “Antecipação do Regresso”. Os membros da família preparam as suas rotinas e a casa para o regresso do militar.

---

<sup>2</sup> Trauma Psicológico da Família, descrito por Peebles-Kleiger e Kleiger (1994), *Problemas Familiares nas Operações de Manutenção de Paz*: Revista de Psicologia Militar Nº 10 (1997).

<sup>3</sup> *Problemas Familiares nas Operações de Manutenção de Paz*: Revista de Psicologia Militar Nº 10 (1997).

<sup>4</sup> Psicólogo Clínico-Psicoterapeuta- “*Problemas Familiares nas Operações de Manutenção de Paz*”: Revista de Psicologia Militar Nº 10 (1997).



A “Reunião” surge no dia do regresso, porém pode durar entre 6 a 9 meses caso o militar tenha estado em missões de alta intensidade. A família tenta tornar-se novamente coesa, o casal restabelece a intimidade e o sexo, as crianças voltam a ganhar familiaridade com o militar.

Por fim, seis a doze semanas após a reunião, podemos considerar que a “Reintegração e Estabilização” estão terminadas.

Findo este capítulo, consegue-se compreender a influência que a família tem sobre o militar, ficando deste modo, respondida a primeira questão derivada.



## 2. Situações Indutoras de Stresse

### a. Características de uma situação indutora

Lazarus (1984), mencionou que uma situação indutora de stresse é aquela em que a relação que é estabelecida entre o indivíduo e o meio ambiente é avaliada como excedente dos seus próprios recursos, prejudicando por isso, o seu bem-estar.

Temos de ter em atenção que o grau de exigência é estabelecido pelos acontecimentos e as aptidões e recursos pessoais e sociais que o indivíduo possui.

Assim, embora existam muitas situações indutoras de stresse, são escassas as que afectam todos os indivíduos sem excepção. Além disso, estas não variam só de pessoa para pessoa, numa certa altura da vida um acontecimento pode conduzir a uma ocorrência de stresse e o mesmo acontecimento pode não o ser noutra etapa diferente.

Na figura 1<sup>5</sup> procuramos representar graficamente a noção acima referida.

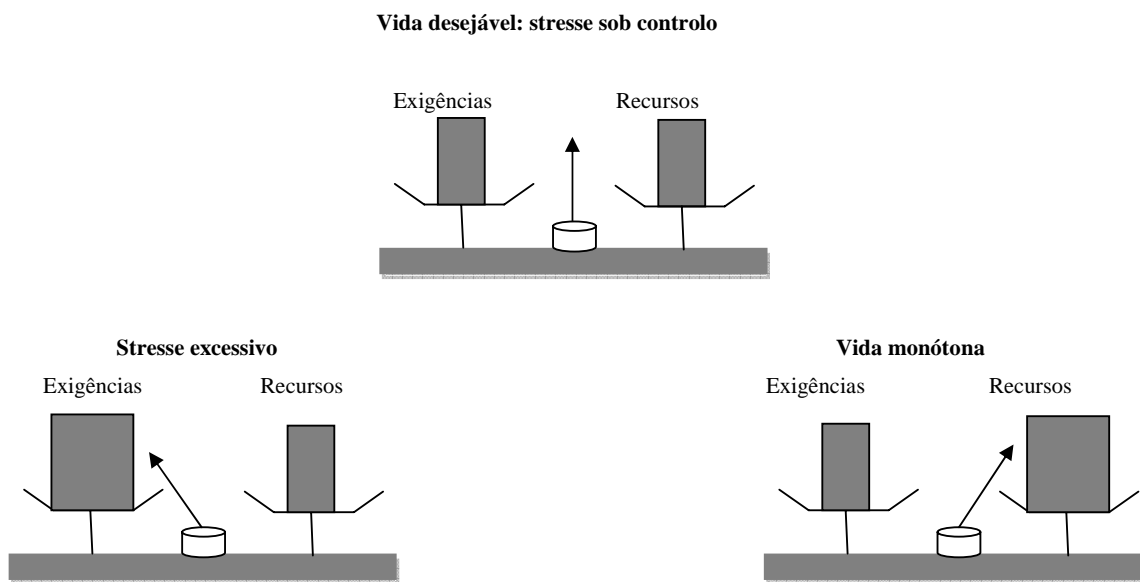


Figura 1 – Balanço do stresse em função das exigências/recursos

<sup>5</sup> Figura adaptada do livro “O stress na vida de todos os dias” de Adriano Vaz Serra (1999).



**b. Natureza das situações indutoras de stresse**

Os acontecimentos que originam stresse podem ser de natureza física, psicológica ou social. Pode acontecer que uma situação indutora de stresse, inicialmente de natureza física ou social, venha a constituir uma situação de stresse psicológico.

Quando exposto ao stresse, o individuo revela vários tipos de resposta. Segundo Adriano Vaz Serra, estas podem ser de natureza biológica, cognitiva, comportamental operacional e emocional. A intensidade com que o stresse é sentido, pode ser atenuada em função do apoio social a que o sujeito tem acesso.

**c. Indutores de Stresse nas fases do deslocamento**

No capítulo anterior, em stresse dentro da família, apresentámos as fases emocionais sentidas pela família de um militar destacado. Segundo o Capitão Erik de Soir, as fases que o soldado atravessa assemelham-se muito às que atravessa a família. Assim, no pré-deslocamento, o militar tem a fase de preparação que envolve um excesso de trabalho, e a fase da partida em que existe um adormecimento psíquico. Durante o deslocamento, o militar passa pela habituação/adaptação, na qual pode surgir um choque cultural. Existe também um aumento da resistência ao stresse provocada pela rotina sentida, bem como sentimentos depressivos sentidos no meio da comissão. Por fim, no pós-deslocamento, existe um choque existencial, bem como um reajustamento do tempo social na fase da reunião, podendo existir alguns choques casuais na reintegração e estabilização.

**(1) Indutores de Stresse Psicológico no Pré-Deslocamento**

Segundo o questionário realizado e também tendo em conta o Tenente-coronel Surrador<sup>6</sup>, os indutores de stresse identificados neste período estão associados a factores de natureza individual, familiar e militar. Devemos considerar os seguintes indutores<sup>7</sup>.

---

<sup>6</sup>Mestre em Psicologia pela Faculdade de Psicologia e de ciências de Educação da Universidade de Lisboa (FPCE-UL). Chefe do Departamento de Psicologia Militar e dos Sectores de Selecção, Avaliação e Apoio a Pessoal Navegante do Departamento de Psicologia Aeronáutica, do Centro de Psicologia da Força Aérea (CPSIFA).

<sup>7</sup> Os indutores enunciados foram extraídos de um trabalho apresentado por António Surrador no Instituto de Altos Estudos da Força Aérea (IAEFA), no contexto do Curso Geral de Guerra Aérea (CGGA), com o título: “*Contribuição da Psicologia Militar para as Operações de Paz*”.



**(a) De natureza individual**

- atitude perante a nomeação para a missão, sobretudo no caso do militar não ser voluntário e/ou não crer nos objectivos da mesma;
- confiança em si, nomeadamente nos indivíduos que sentem não ter recursos pessoais para lidar com as situações difíceis;
- confiança na Unidade, especialmente quando os militares que a constituem é desconhecida entre si, por serem originários de diferentes Unidades, facto que poderá ocasionar relações de desconfiança;
- experiência de anteriores deslocamentos, mormente quando estes foram sentidos como negativos;
- instabilidade e insegurança relativamente às relações familiares;
- preocupação com a saúde (doenças locais).

**(b) Associadas com a separação familiar**

- apreensão relativamente a acontecimentos familiares que possam ocorrer durante a separação, nomeadamente a ausência em situações críticas;
- atitude e pressão da família perante a nomeação para a missão;
- casamentos, nascimentos e noivados recentes;
- confiança no apoio social que a família poderá receber durante a sua ausência, particularmente o medo que ela possa ser esquecida se acontecer algo de anormal ao militar;
- experiências anteriores de separação familiar;
- tempo de preparação da família (e.g., pressão do tempo, conflitos entre as necessidades do treino da força e o tempo disponível para preparar a família, período disponível para resolver questões pessoais antes da partida).



**(c) Indutores de natureza militar**

- aspectos de natureza logística e administrativa (e.g., não fornecimento atempado dos fardamentos para a missão, morosidade no processo administrativo de atribuição das ajudas de custo);
- ausência de informação ou ambiguidade sobre a natureza, objectivos e tarefas da missão;
- condições de vida e de trabalho;
- confiança na preparação recebida (e.g., suficiência das infra-estruturas em que a Unidade obteve o treino);
- confiança no comando, principalmente se houve alterações de liderança, i.e., novos comandantes em posições importantes;
- dificuldades de comunicação com o território nacional (e.g., correio, telefone);
- incerteza quanto à duração da missão;
- localização geográfica (e.g., terreno, meteorologia);
- medos relacionados com o desconhecimento da cultura local (e.g., hábitos, costumes, língua).

Os indutores acima referidos, são os responsáveis pelas reacções dos militares ao stresse serem maiores ou menores. De acordo com o departamento de operações de manutenção de paz das Nações Unidas (*UNDPKO*), as mais manifestadas nesta fase são: antecipação de perda, solidão; flutuações de humor e do nível de energia, recurso à fantasia, sentimentos de tristeza, irritação, excitação, inquietação, ansiedade, tensão, frustração, aborrecimento, depressão e medo.

**(2) Indutores de Stresse Psicológico no Deslocamento**

Esta fase representa o intervalo de tempo, entre a partida para a missão e o retorno da mesma. Durante este período os militares são confrontados com situações potencialmente indutoras de stresse. Os indutores mais comuns nesta fase são as seguintes:



- (a) **Aborrecimento** – Ao fim de três ou quatro meses as tarefas correntes e diárias começam a ficar monótonas.
- (b) **Incerteza** – As dúvidas aparecem ao nível das relações organizacionais pouco claras, ambiguidade na cadeia de comando, importância da própria missão, regras pouco ajustadas à realidade e até alguma hesitação no relacionamento com militares de outras nações.
- (c) **Comunicação** – As dificuldades nesta área depreendem-se com o comando (superior hierárquico) e com a família (telefones, internet, correio e privacidade ao falar com familiares).
- (d) **Condições de vida** – É um dos mais importantes indutores e condiciona a qualidade de vida dos militares, em aspectos relacionados com as instalações (condições mínimas de conforto e higiene) e com o meio ambiente.
- (e) **Impotência (“powerlessness”)** – Este indutor simboliza o sentimento de incapacidade para alterar o curso dos acontecimentos, de modo a encontrar o equilíbrio emocional, normalmente relaciona-se com a insónia, ansiedade, auto-estima baixa, injustiça, culturas estranhas, material inoperativo, problemas com o reabastecimento principalmente em épocas festivas, como o Natal e atrasos na rendição do pessoal.
- (f) **Isolamento** – O ser Humano é por natureza um ser social e de hábitos, tende a viver em grupo e o facto de sair do seu ambiente familiar pode provocar um sentimento de abandono. Este distanciamento relaciona-se com: notícias desagradáveis, doenças, infidelidade conjugal, etc. Todos estes factores podem ser potencializados se a comunicação com os familiares for difícil. A má relação entre o comando e os subordinados ou a falta de camaradagem, também podem provocar o fenómeno de isolamento.
- (g) **Perigo e Ameaça** – Está directamente associado a fenómenos como: hostilidades no Teatro de Operações (TO); contacto com sofrimento e atrocidades; risco de ser feito prisioneiro e perigo de se lesionar ou até morrer.



- (h) **Falta de reconhecimento** – Uma das principais necessidades humanas é a importância de ser agraciado e reconhecido pelos outros. Numa missão, pode dar-se a situação do militar sentir que não está a ter o reconhecimento que considerava importante. Esta falta provém essencialmente das seguintes situações: sentimento de falta de apoio por parte do comando e até sentir que a sua participação não está a ser valorizada correctamente; má aceitabilidade das críticas formuladas quer pelos superiores, quer pelos camaradas; inexistência de reconhecimento por parte da opinião pública e dos “média”.
- (i) **Carga no trabalho** – É originada pelo excesso, ou sobrecarga, de trabalho, nesta situação não existe “tempo” para o descanso. É de referir que a proficiência do militar tanto pode ser afectada por excesso de trabalho, como pelo tédio. Segundo alguns autores, entre eles, Castro, existe uma “zona óptima” em que o desempenho dos soldados é mais produtivo. (Surrador, 2001: 3-9)
- (j) **Tempos Livres** – A má ocupação dos tempos livres, bem como as dificuldades sentidas na ocupação do tempo de lazer, podem ser considerados indutores de stresse, uma vez que para todos os seres humanos é fundamental a existência e a boa ocupação dos tempos livres.

### (3) Indutores de Stresse Psicológico no Pós-Deslocamento

O centro de psicologia aplicada do exército (CPAE) elaborou estudos respeitantes à psicologia militar no âmbito da *IFOR*<sup>8</sup> e *SFOR*<sup>9</sup>, com o objectivo de desenvolver programas de acompanhamento psicológico aos militares deslocados. É através destes estudos e com a ajuda dos questionários feitos a militares destacados, nos quais se enquadra o realizado neste trabalho, que conseguimos elaborar uma lista de indicadores de stresse durante a fase de regresso a casa.

Vários autores defendem que esta é a fase da missão mais problemática no que diz respeito a alterações de comportamento, pois os militares tiveram de se adaptar a viver numa comunidade maioritariamente masculina, em que se está

---

<sup>8</sup>*Implementation Force.*

<sup>9</sup>*Stabilization Force.*



quase permanentemente em ambiente militar e agora, têm de regressar ao ambiente familiar em que as exigências que daí advêm são outras e a tendência é a de querer recuperar o tempo de ausência muito rápido. Esta atitude regularmente leva a grandes choques emocionais, o que pode provocar distúrbios no seio das famílias.

Vejamos agora quais os principais indutores acima mencionados e com o que se relacionam.

- (a) **Adaptação ao estilo de vida anterior** – Como já referido anteriormente, assim como o militar teve de se adaptar à vida diária do destacamento, agora tem de se readaptar à vida familiar.
- (b) **Dificuldades de adaptação pessoal, familiar, social e profissional** – As missões mais contemporâneas tendem a ser de seis meses, este intervalo de tempo é suficiente para que muita coisa se altere durante a ausência do militar, este por sua vez tem dificuldades em compreender o porquê das mudanças sentidas em si, nos outros e no contexto sócio-profissional porque numa situação normal ele teria presenciado as mesmas.
- (c) **Sintomas reactivos de stresse** – Os indicadores aqui referidos relacionam-se com experiências vividas em áreas mais sensíveis ou traumáticas. Os militares expostos a estas condições podem apresentar sintomas reactivos de stresse, tais como: problemas de sono; agitação; ansiedade; experiência recorrente dos acontecimentos; irritabilidade; vazio emocional; remorsos; sentimentos de culpa; agressividade; ódio e problemas de concentração.

Trazendo estes indutores de stresse preocupações ou equilíbrio, é de qualquer forma, importante o militar estar preparado para o reencontro com a família, pois as emoções sentidas são tanto de alegria como de ansiedade. Esta angústia tem tendência a agravar-se com o tempo.

Estando acima listados os indutores de stresse mais relevantes nas três fases distintas de uma missão, fica assim, respondida a segunda questão derivada.



### 3. Prevenção do Stresse

#### a. Prevenção Primária do Stresse

A terminologia utilizada por Calpan (1980) “prevenção primária” dos factores de risco, representa as acções psicológicas a efectuar de modo a reduzir as ocorrências de perturbações psicológicas com origem nestes factores.

Atendendo que a maioria das missões com representação da FAP nos dias que correm é no âmbito das PSO<sup>10</sup>, levantam-se novos sentimentos identificados pela incerteza e pelo desconhecido. Estes militares deparam-se para além da amargura de estarem longe da família, com a exigência de adoptarem um comportamento neutral e diplomático. Esta realidade coloca a descoberto vicissitudes psicossociais invulgares, tais como, perturbações da ansiedade, existindo simultaneamente a probabilidade de surgirem problemas de saúde física, prontidão psicológica e moral dos militares. Tais acontecimentos representam “indicadores críticos” da prontidão operacional dos militares podendo de alguma forma afectar a qualidade de vida dos militares e das suas famílias.

Segundo Dias Cordeiro, (1982,1987) existem “factores de risco e de equilíbrio” que contribuem para a saúde mental. Enquanto os de risco originam efeitos nocivos, os de equilíbrio por sua vez já favorecem o bem-estar físico e psicológico, por compensarem ou equilibrarem, como o próprio nome indica, os desvios produzidos pelos agentes nocivos. Dando especial importância a estes factores de equilíbrio, consegue-se a prevenção dos indutores de stresse e alcançar deste modo a inicialmente anunciada “prevenção primária”.<sup>11</sup>

#### b. Lidar com o Stresse

Os indivíduos, devido às suas características pessoais, não têm o mesmo comportamento relativamente a acontecimentos semelhantes. Este facto é constatado quando vimos no primeiro capítulo deste trabalho, que cedo o indivíduo desenvolve capacidades e vulnerabilidades pessoais, fruto das experiências vividas ao longo do seu

---

<sup>10</sup> *Peace Support Operations* (Operações de Apoio à Paz)

<sup>11</sup> Adaptação de um trabalho apresentado no IAEFA, no contexto do CGGA, com o título: “*Contribuição da Psicologia Militar para as Operações de Paz*”, elaborado por António Surrador.



crescimento adoptando deste modo os valores de quem o rodeia, assim como explicado no método de Hill anteriormente referido e representado por ABC-X.

Visto os acontecimentos terem pesos diferentes, é importante qualificá-los quanto ao seu potencial. Situações potencialmente de risco elevado são entendidas como verdadeiramente preocupantes (e.g. incapacidade individual de lhes fazer frente, sentimento de inevitabilidade).

Podemos dizer que as intervenções para reduzir os malefícios do stresse estão directamente relacionados com o tipo de problema com que o individuo se defronta. Segundo o psicólogo Adriano Vaz Serra, as intervenções para reduzir o stresse dividem-se em três grandes grupos.<sup>12</sup>

- (1) Alterar a relação do indivíduo com a circunstância.
- (2) Melhorar as aptidões e os recursos do indivíduo.
- (3) Melhorar a resistência individual ao stresse.

Actuando nos grupos acima referidos, facilmente se compreende que as acções preventivas, face a problemas de gestão de stresse, passam por fornecer ou aumentar recursos no indivíduo que vai ser sujeito a situações de elevada complexidade emocional. É nesta fase que se pode referir a velha máxima “mais vale prevenir do que remediar”.

### **c. Medidas preventivas**

Apoiado no lastro teórico anteriormente referido na prevenção primária e em como lidar com o stresse, torna-se necessário enunciar medidas que se possam pôr em prática. Indo de encontro às hipóteses enunciadas no início deste trabalho e respondendo à terceira questão derivada, as medidas de prevenção que se seguem assentam na avaliação psicológica, no apoio psicológico e social e por fim na formação e preparação.

Já existe uma “linha verde”, criada por despacho<sup>13</sup> do Ministério da Defesa Nacional e colocada na página da Força Aérea por despacho<sup>14</sup> do Chefe de Estado Maior da Força Aérea<sup>15</sup>, com o objectivo de prestar apoio às famílias dos militares em serviço no exterior, nomeadamente: facilidades de comunicação; endereços postais;

---

<sup>12</sup> Os três grandes grupos foram retirados do livro “*O Stress e a vida de todos os dias*” de Adriano Vaz Serra (1999).

<sup>13</sup> Despacho N° 212/MEDN/2002 de 13DEZ2002.

<sup>14</sup> Despacho N° 04/03/A de 20JAN2003.

<sup>15</sup> General António José Vaz Afonso.



funcionamento do serviço postal; datas e horários de partida e chegada; contactos a utilizar para obtenção de apoio e duração da missão. A linha tem o seguinte número de telefone e correio electrónico: 800 20 20 00; <linha.verde@emgfa.pt>.

Existe também, uma chamada de atenção para primeiros socorros psicológicos na publicação militar do Comando Operacional da Força Aérea (COFA) (Guia de consulta STO-ICCS<sup>16</sup>), embora sendo muito sucinta é a indicada no âmbito da publicação, pois esta é de carácter generalista e tem de abranger uma panóplia de procedimentos de primeira intervenção em diversas áreas.

#### **d. Avaliação psicológica.**

No enquadramento deste trabalho, a avaliação psicológica é tida como um importante instrumento preventivo. Tem como função examinar os militares quanto às suas características psicológicas relacionadas com afectos, emoções, aspectos sociais e de relacionamento.

A avaliação acima mencionada é executada em dois momentos, sendo o primeiro durante a fase do pré-deslocamento e o segundo no pós-deslocamento. Previamente ao embarque para a missão, torna-se necessário conhecer o perfil psicológico dos militares, podendo assim detectar possíveis indicadores de stresse que quando associados a situações específicas, possam desencadear reacções que coloquem a missão em causa, assim como a saúde mental do militar e da sua família.

“Relativamente à FAP, pelos aspectos anteriormente apresentados, considera-se desejável efectuar uma apreciação psicológica mais exaustiva, incluindo-se entrevistas individuais e, eventualmente de grupo, bem como a aplicação de outros instrumentos que facultem informações de natureza “psico-socio-somática”. Tal avaliação permitiria a elaboração de um eventual perfil psicológico “específico” do militar da Força Aérea, considerando que os dados disponíveis neste trabalho têm origem em militares do Exército, logicamente com uma formação e experiência funcional no TO diferente dos da Força Aérea, como é o caso concreto do pessoal navegante”<sup>17</sup>

Durante o pós-deslocamento também é fundamental uma reavaliação psicológica, tendo como finalidade uma verificação do estado psicológico dos militares,

---

<sup>16</sup> *Survive to Operate (STO); Individual Common Core Skills (ICCS)*, recentemente alterado para *Force Protection (FP)*.

<sup>17</sup> Extraído do artigo “*Stress e Missões de Apoio à Paz Contributos para um projecto de intervenção Psicossocial na FAP*”, elaborado por Antónia Surrador.



analisando se houve algumas alterações comportamentais, caso existam, serão referenciadas para acompanhamento e tratamento adequado. Esta avaliação deve ser repetida três meses após o regresso da missão, dando especial atenção aos militares referenciados para acompanhamento. Depois desta reavaliação feita, devem-se retirar lições aprendidas para que possa ser melhorado o acompanhamento na fase de preparação de futuras missões.

A avaliação psicológica aqui referida classifica a primeira hipótese como válida na diminuição de problemas originados por situações de stresse.

#### **e. Apoio psicológico e social**

Uma das hipóteses de resposta à pergunta de partida deste trabalho passa pela participação de um psicólogo como membro integrado no pessoal nomeado para as missões. Esta hipótese tornou-se parcialmente válida.

Tendo como base o questionário elaborado no âmbito deste trabalho, concluiu-se que a principal dificuldade encontrada entre os militares inquiridos, foi a distância da família/amigos, representando 83,3% das escolhas de nível máximo, como se pode ver no respectivo gráfico no Anexo C. Também representado em gráfico no mesmo anexo, verificámos que os militares que sentiram dificuldades, procuraram ajuda, em 50% dos casos, nos companheiros do mesmo posto, em 16,67% dos casos, num superior hierárquico e dividindo os restantes casos, em duas parcelas iguais de 33,33%, sendo uma de militares que não se sentiram psicologicamente em baixo, e outra, de procura de ajuda junto de um oficial médico. Estas percentagens ganham mais relevância devido aos resultados do questionário elaborado pelo IEEI e coordenado por Helena Carreiras<sup>18</sup> (1999) representarem valores equivalentes, como se pode confirmar na análise gráfica representada no Anexo C.

Referindo o Tenente-coronel Psicólogo António Surrador<sup>19</sup>, questionado sobre a valia de um especialista da área em permanência no TO, este defende que esta presença pode de alguma forma amedrontar algumas mentalidades dos militares em causa. No entanto, é da sua opinião estando esta também expressa em trabalhos seus, que é de elevada importância os militares estarem esclarecidos quanto às vantagens de falar sobre experiências de stresse com pessoal preparado para o efeito (e.g. psicólogo, médico, enfermeiro ou capelão), podendo no entanto verificar-se a visita de um

---

<sup>18</sup> Doutorada em Ciências Sociais e Políticas, Instituto Universitário Europeu, Itália (1997-2004).

<sup>19</sup> Conferência no Instituto de Estudos Superiores Militares (IESM) sobre stress.



psicólogo a meio da missão, como um médico “desportivo” de alta competição, com o objectivo de aumentar a performance dos “atletas”. É por este motivo que a segunda hipótese apresentada fica parcialmente validada.

Sendo a principal dificuldade sentida pelos militares deslocados a distância da família, depreende-se então que o apoio social à família é a preocupação mais relevante e enunciada pelos mesmos.

As situações que advêm de crises no TO e por vezes intensificadas pelos meios de comunicação social, são causa indiscutível de apoio social às famílias, no entanto outras situações menos críticas são também focos importantes de apoio, tais como: matérias relacionadas com assistência médica, jurídica, problemas escolares com os filhos, etc. Face a este cenário é de vital importância o apoio activo das famílias dos militares deslocados, por parte da secção de acção social da unidade do militar em questão e que seja dada prioridade a pedidos de ajuda oriundos das famílias endereçados ao centro de psicologia da Força Aérea (CPSIFA).

#### **f. Formação e Preparação**

Comparando duas realidades distintas, uma na preparação para a missão no aeroporto internacional de Kabul (KAIA) no Afeganistão, em que os militares tiveram uma formação prévia em gestão de stresse, e outra, na preparação para a missão de Timor-Leste em que os militares não receberam formação equivalente. A formação recebida para a missão do Afeganistão, teve origem na preocupação do comandante da mesma (Coronel Ruivo)<sup>20</sup> ao receber as instruções de integração na força<sup>21</sup>, existindo nestas, um requisito de formação em gestão de stresse.<sup>22</sup>

Segundo o Coronel Ruivo, foi de elevada importância esclarecer nesta área de gestão de stresse, os militares que comandou e quando questionado sobre, se numa próxima missão voltaria a proceder de igual modo, a resposta foi afirmativa. Da mesma opinião são todos os militares que responderam ao questionário evidenciando este desejo em 90% dos casos, conforme se pode ver no Anexo C.

Respeitante à preparação da missão para Timor-Leste, tanto o comandante de destacamento (Tenente-coronel Sérgio Pereira) como a maioria dos militares

---

<sup>20</sup> Tópicos de entrevista em Anexo D.

<sup>21</sup> *Headquarters International Security Assistance force (HQ ISAF) IV Joining Instructions* (Anexo A-2:127).

<sup>22</sup> *Stress management training*.



questionados, responderam que não tiveram formação prévia mas gostariam de ter tido, achando que seria uma mais-valia.

Considerando estes dois teatros e estas duas realidades, facilmente se compreende que a terceira hipótese enunciada é válida.

Vejam agora algumas das técnicas mais relevantes para reduzir os sintomas de stresse, de modo a garantir a prontidão operacional dos militares durante o deslocamento. Estas matérias devem ser passadas aos indivíduos sob a forma de formação.

### (1) *Coping*

Como o próprio conceito define, *coping* são estratégias para lidar com o stresse, são esforços cognitivos desenvolvidos pelos indivíduos para lidar com situações de exigência que ultrapassem os seus recursos.

Segundo White (1985), falamos de estratégias de *coping* quando se torna necessário recorrer à produção de um comportamento novo, não usual, para fazer face a uma situação dando origem a emoções cotadas como desconfortáveis (e.g. ansiedade, desespero, culpa, vergonha ou pesar), o alívio destas, passa por uma necessidade de adaptação por parte dos indivíduos.

As estratégias de adaptação para lidar com os indutores de stresse, assentam em orientações elaboradas pelo indivíduo para resolver o problema, na atenuação das emoções sentidas, ou orientadas para a procura de apoio social. Podem actuar isoladamente ou em complemento umas das outras.

O seguinte diagrama<sup>23</sup> representa graficamente as estratégias acima explicadas.

---

<sup>23</sup> Figura extraída do livro “*O stress na vida de todos os dias*” de Adriano Vaz Serra (1999).

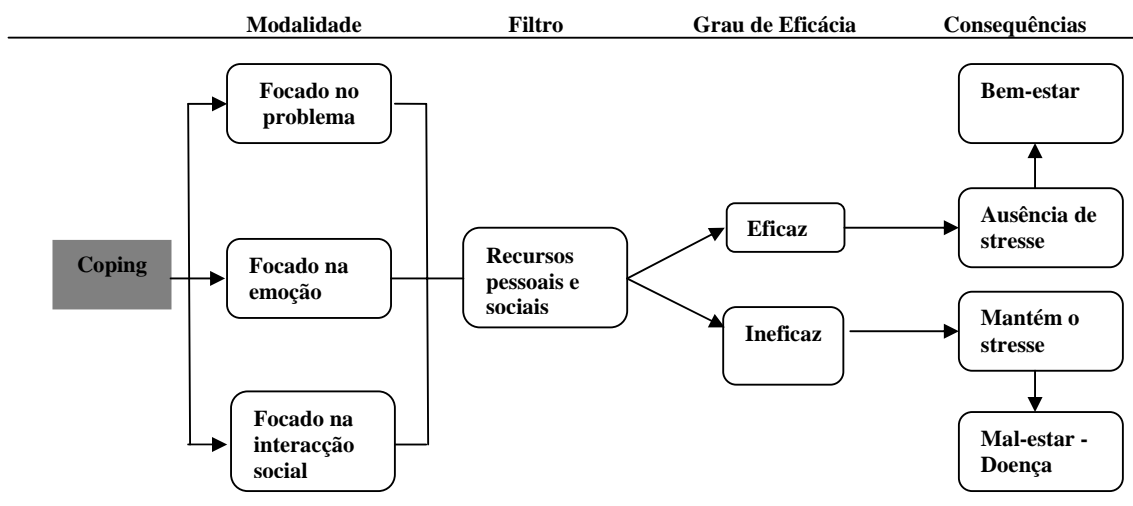


Figura 2 – Modalidades das estratégias de lidar com situações indutoras de stresse, o “filtro” de que estão dependentes, o grau de eficácia e as consequências imediatas e futuras.

## (2) Relaxamento

Apesar de existirem várias técnicas de relaxamento, todas elas compartilham aspectos comuns. Normalmente pede-se que a pessoa esteja sentada ou deitada num local calmo, de olhos fechados e com uma actividade muscular diminuta. A pessoa é incentivada a respirar de forma regular e profunda, focando a atenção para o seu interior, abstraindo-se do que o rodeia.

Segundo Adriano Vaz Serra, com a técnica de relaxamento consegue-se uma diminuição da actividade fisiológica do indivíduo, que é acompanhada por uma sensação de calma, paz e bem-estar.

O treino de relaxamento é essencialmente útil em problemas de saúde associados ao stresse. Segundo Bishop (1994), o relaxamento não ajuda só as pessoas a sentirem-se melhor, como também pode produzir efeitos significativos em funções importantes para a saúde.

## (3) Aumentar a resistência ao stresse

Como é do conhecimento geral, a prática do exercício físico regular contribui não só para a diminuição das doenças cardiovasculares, bem como para o bem-estar psicológico do indivíduo, diminuindo o estado de ansiedade e depressão sentidos por este. Da prática de exercício físico, decorre a manutenção ou perca de



peso o que segundo Rabin (1999), também é uma prática atenuante nos efeitos negativos que o stresse pode ter sobre a saúde.

#### **(4) Primeiros Socorros Psicológicos**

Os primeiros socorros psicológicos são tão naturais como os existentes para problemas físicos. Todos nós já experimentámos enquanto crianças, um ferimento ligeiro sem necessidade de algum cuidado especial, o efeito psicológico da colocação de uma simples ligadura pelo pai ou mãe já ajudava a passar a dor, mais tarde ao desabafar com um amigo o problema caía finalmente no esquecimento.

É nesta óptica que se enquadra a ajuda imediata a problemas do foro emocional e psicológico, sendo para isso necessário identificar os sinais físicos e emocionais que alertam para potenciais situações de stresse, assim como, saber o procedimento de ajuda imediata a aplicar em cada situação.

Podemos ver quais os sinais e procedimentos acima referidos para situações de risco moderado e para outras de risco mais elevado na tabela<sup>24</sup> representada no Anexo A.

#### **g. Síntese conclusiva**

Depois de estudadas as hipóteses enunciadas no início do trabalho, pode-se fazer a ponte destas com os subcapítulos do capítulo da prevenção do stresse, chegando à conclusão que não é uma única hipótese por si só a responsável pela prevenção ideal, mas sim uma combinação entre as três.

A avaliação, deve ser efectuada no pré-deslocamento, de preferência de todos os militares envolvidos, se tal não for possível, pelo menos de algumas amostras consideradas importantes com o intuito de elaborar um perfil psicológico, para que o comandante da missão possa identificar potenciais problemas e adopte a melhor abordagem consoante o militar em questão. A avaliação deve ser feita também no pós-deslocamento para identificação de alterações de comportamento.

O contributo do apoio psicológico deve ser tido em conta, sendo da responsabilidade do pessoal destacado com mais formação na área (e.g. médico, capelão, enfermeiro) ou por um superior hierárquico. A presença de um psicólogo não

---

<sup>24</sup> Tabela adaptada e traduzida do *Air Force Manual (AFMAN) 44-163 (I)* da *United States Air Force (USAF)*.



se considera vital, até porque os recursos humanos da FAP não comportam tal situação, devendo no entanto enviar um elemento ou equipa para apoio psicológico em caso de crise.

A formação e preparação é o complemento mais significativo, devido a preparar os militares para inúmeras situações passíveis de despoletar reacções de stresse, assim sendo, estas não serão potencializadas pelo factor surpresa, pois os militares já ouviram falar nelas ou detêm recursos para as evitar ou combater, neles próprios ou em alguém próximo, ficando desta forma respondida a terceira questão derivada.

Este capítulo responde à pergunta de partida, pois é com os métodos acima enunciados e explicados que se consegue diminuir o stresse nos militares deslocados e consequentemente garantir a sua prontidão operacional.



## Conclusões

Este trabalho de investigação debruçou-se sobre a valia da diminuição do stresse nos militares que se encontram deslocados das suas famílias e do seu ambiente natural, de que forma e em que medida a diminuição do stresse pode manter ou até aumentar a prontidão operacional dos militares no teatro de operações, foi neste contexto que surgiu a pergunta de partida que serviu de orientação para toda a investigação, surgindo simultaneamente três perguntas derivadas com o objectivo de concorrerem para dar resposta à questão inicial. As três perguntas foram:

- Qual a influência que a família tem sobre o militar?
- Quais os indutores de stresse durante o pré-deslocamento, deslocamento e pós deslocamento?
- Quais as medidas preventivas a aplicar para reduzir o stresse nas três fases do deslocamento?

Ainda na fase embrionária da investigação, já com alguma bagagem documental relativa ao tema e com alguns reportes de indivíduos que experimentaram o deslocamento, nasceram para posterior análise três hipóteses, as quais se apresentam:

- **H1:** A avaliação psicológica dos militares nomeados, ainda na fase do pré-deslocamento, diminui a probabilidade de eventuais problemas de stresse.
- **H2:** A inclusão de um psicólogo no contingente de missão, irá manter os militares emocionalmente equilibrados.
- **H3:** Ministrando formação nas áreas de gestão de stresse e detecção dos seus indutores, previne e combate problemas que advenham de situações de stresse.

O trabalho foi dividido além da introdução e conclusão em três partes, ficando reservada a primeira para enquadrar a família e a influência que esta tem sobre o militar, assim como o inverso. Na segunda parte, caracterizaram-se os indutores de stresse e identificaram-se os que são relativos a cada uma das três fases do deslocamento, com a ajuda de um questionário elaborado no âmbito do trabalho, bem como de outro, elaborado pelo IEEI e coordenado por Helena Carreiras. A terceira e última parte destinou-se à prevenção propriamente dita, ou seja, é neste capítulo que aparecem os métodos e práticas a implementar para se conseguir uma diminuição nos sintomas de stresse. Neste capítulo, ajudado pelas perguntas que despoletaram a investigação, assim como pelas hipóteses



apresentadas inicialmente, chegou-se à conclusão que a melhor solução é um complemento entre as três hipóteses.

Para que se compreenda melhor a solução já apontada, vamos agora fazer uma resumida viagem por cada uma das partes enunciadas.

No capítulo intitulado, família e stresse, respondeu-se à primeira questão derivada. Definiu-se a família como um sistema com rituais e regras, significando que o todo é mais do que a soma das partes, sendo o militar uma dessas partes, verifica-se que a família tem grande influência no indivíduo membro da mesma, visto ser nela que ocorre grande parte da sua socialização. É desde muito cedo que se assimilam valores sociais e morais, que validarão diferentes situações, de difícil ou fácil gestão emocional, consoante os recursos disponíveis pela família, assim como o acontecimento indutor e o significado específico que a família dá a esse acontecimento. As situações familiares a ter em consideração quando um militar integra uma missão são: o choque inicial; a partida; a desorganização emocional; a recuperação e estabilização; a antecipação do regresso ao lar; a reunião e a reintegração e a estabilização, ficando assim formado o ciclo emocional percorrido pelos familiares do militar e por ele próprio enquanto membro da família.

As situações indutoras de stresse formam o segundo capítulo, que deu resposta à segunda questão derivada. Caracterizam-se por excederem os recursos disponíveis do indivíduo, obstruindo assim a sua capacidade de resposta.

Neste capítulo, foram listados os indutores de stresse mais notados pelos militares em deslocamento durante as três fases de estudo. Os constantes da lista na fase do pré-deslocamento dividem-se, nos de natureza individual, nos associados com a separação familiar e nos de natureza militar. Dos primeiros destacam-se, a atitude perante a nomeação assim como a auto-confiança do militar, estando estas directamente relacionadas com o facto de o indivíduo ter ou não experiência de deslocamentos anteriores. Os segundos relacionam-se com preocupações relativas ao bem-estar da família na ausência do militar e com a atitude desta perante a nomeação. No âmbito militar as principais preocupações vão de encontro a aspectos de natureza logística e administrativa, assim como: fornecimento de equipamento e fardamento adequado; ajudas de custo/suplemento de missão; qualidade das instalações; facilidades de comunicação para casa; localização geográfica e medos relacionados com a cultura local.

Referindo agora os indutores associados à fase do deslocamento, listaram-se os seguintes: aborrecimento; incerteza; isolamento; perigo/ameaça e carga no trabalho. Além



destes, foram ainda referidos como os mais sentidos: Comunicação; Condições de vida; Impotência (“powerlessness”); falta de reconhecimento e os tempos livres.

Finalizando este capítulo, aparecem não menos importantes, os indutores de stresse na fase do pós-deslocamento, sendo estes: adaptação ao estilo de vida anterior; dificuldades de adaptação pessoal, familiar, social e profissional e sintomas reactivos de stresse. É natural, depois de uma longa ausência, que existam algumas dificuldades de readaptação à rotina familiar, tornando-se necessário que o militar seja alertado para este facto e seja conhecedor dos indutores, servindo estes de marcadores para a sua gestão emocional relativamente à sua família no regresso a casa.

Chegados à última parte da investigação, já conhecedores da ligação emocional do militar com a sua família e dos indutores de stresse nas três fases distintas de um deslocamento, visualizámos quais os procedimentos a exercer para que se consiga diminuir ou eliminar os efeitos desagradáveis provenientes dos indutores, de modo a garantir o bem-estar do militar e da sua família, aumentando por consequência a prontidão operacional do militar e melhorando a qualidade de vida de todos, dando desta forma resposta à terceira questão derivada e sendo a sua aplicação a resposta à questão inicial.

Tudo começa numa essencial prevenção primária, onde se identificam simplesmente factores de risco e factores de equilíbrio, sendo os de risco factores críticos que originam efeitos nocivos e os de equilíbrio factores que favorecem o bem-estar físico e psicológico, ao incrementar os de equilíbrio, chega-se à dita prevenção primária.

Para se conseguir um ambiente de equilíbrio é necessário aprender a lidar com o stresse. Sabemos que todas as pessoas são diferentes e têm reacções diferentes perante situações idênticas, por isso é necessário que se entenda que as intervenções para reduzir os malefícios do stresse se dividam em três grandes grupos, sendo estes: alterar a relação do indivíduo com as circunstâncias; melhorar as aptidões e os recursos do indivíduo e melhorar a resistência individual ao stresse.

As medidas preventivas enunciadas no trabalho foram: a avaliação psicológica; o apoio psicológico e social e a formação e preparação com referência a técnicas de *coping*, relaxamento e aos primeiros socorros psicológicos.

Depois de analisado todo o levantamento bibliográfico, o relatório do inquérito realizado aos militares portugueses participantes nas operações de paz na Bósnia-Herzegovina e os dados provenientes do questionário interno à FAP no âmbito desta investigação, chegou-se à conclusão que a primeira hipótese é válida na medida em que, os militares devem ser avaliados psicologicamente na totalidade ou divididos em grupos, sem



carácter selectivo, de forma a obter um perfil psicológico dos mesmos, para que o comandante no terreno possa seleccionar a abordagem indicada a cada situação, consoante o militar em causa. A avaliação deve ser repetida no final do deslocamento para detecção de alterações de comportamento, no caso de existirem, os militares devem ser acompanhados pelo Centro de Psicologia da FAP e reavaliados ao fim de três meses.

No TO os militares devem aplicar as estratégias de gestão de stresse (*coping*), as técnicas de relaxamento e as de aumento da resistência ao stresse, esta última através de programas de preparação física e consequente manutenção ou perda de peso. O quadro apresentado no Anexo A com os sinais físicos, emocionais e respectivos métodos de ajuda imediata, deve estar presente e à mão de todos os militares, para consulta em caso de suspeita de problemas relacionados com stresse, no próprio ou em alguém próximo. Nesta fase, também deve ser tida em conta a ajuda psicológica e social da família, mantendo-a informada em caso de surgirem notícias preocupantes nos órgãos de comunicação social relacionadas com o local onde se encontra o militar destacado, deve também ser dada prioridade aos familiares que procurem ajuda junto das entidades competentes.

A colocação de um psicólogo em permanência no TO não se justifica, não descorando no entanto uma visita a meio da missão, encarando-o como um especialista em “atletas de alta competição” que está ali para aumentar a performance dos militares, o que transforma a segunda hipótese em parcialmente válida.

Por último, salienta-se a formação e preparação para a missão. É de facto o mais importante de tudo, pois os militares para poderem aplicar todas as estratégias e técnicas anteriores descritas têm de tomar conhecimento das mesmas, assim como não conseguiriam identificar os indutores de stresse se nunca tivessem ouvido falar em tal assunto. Assim sendo, fica terceira hipótese totalmente validada e conclui-se que a formação em gestão de stresse (*stress management training*) deve ter carácter obrigatório, visto já ser requisito essencial de algumas missões com representação portuguesa.

Em resultado deste trabalho de investigação decorrem as seguintes recomendações:

**a. COFA**

- (1) A opinião geral dos militares que já participaram em missões fora do seu ambiente, é a de que a formação prévia ao deslocamento em gestão de stresse, é uma mais-valia. Tendo sido alguns dos inquiridos, comandantes de missão, e se ainda adicionarmos o facto de esta formação já ser requisito essencial para



algumas missões, recomenda-se então, que seja elaborada uma Norma de Execução Permanente (NEP) com o objectivo de tornar a formação de carácter obrigatório para os militares nomeados.

**b. CPISFA**

- (1) Remetendo as conclusões deste trabalho para uma formação em gestão de stresse obrigatória, recomenda-se a elaboração de uma que seja uniformizada e de carácter genérico, abrangendo todas as medidas de prevenção enunciadas neste trabalho e outras mais específicas que se achem relevantes.
- (2) As avaliações psicológicas no pré e pós-deslocamento referidas no trabalho devem também ser elaboradas por este centro e de carácter obrigatório.

**c. CAVFA<sup>25</sup>**

- (1) Recomenda-se que seja elaborado um folheto num formato facilmente transportável (bolso), no qual esteja espelhada a tabela de primeiros socorros psicológicos,<sup>26</sup> e demais informação relacionada com o apoio psicológico disponível (e.g. linha verde) para posterior distribuição individual aos militares e aos seus familiares.

---

<sup>25</sup> Centro de Audiovisuais da Força Aérea.

<sup>26</sup> Ver anexo A.



## Bibliografia

### Livros

ALBUQUERQUE, Afonso (1987). *Stress - Causas, prevenção e controlo - Um Guia Prático*. 1ª ed. Lisboa: Texto Editora.

LIPP, Marinela Novaes (1986). *Como Lidar com o Stress*. São Paulo: Parma Lda.

QUIVY, Raymond et CAMPENHOUDT, Luc Van (1997). *Manual de investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.

VAZ SERRA, A. (1999). *O stress na vida de todos os dias*. Coimbra: Edição do autor.

### Publicações Militares

AFMAN (44), Department of Air Force (2002). *First Aid*. Washington: [SN].

ANDRADE DA SILVA, J. et al. (1998). *O Militar Português em Missões de Paz: O modelo de avaliação psicológica: Considerações epistemológicas e metodológicas*. Revista de Psicologia Militar, no. 11.

ARMY, US. (2007). *Soldier Combat Stress Reaction*. Pocket guide for spouse and loved ones. [SI]: [SN].

BARTONE, P. (1997). *A experiência IFOR americana: “stressores” psicológicos no início do deslocamento*. Revista de Psicologia Militar, no. 10, p. 101-109.

BARTONE, P. (1997). *Preditores de coesão nas forças americanas de manutenção de paz*. Revista de Psicologia Militar, no.10, p. 11-21.

CHIEF, Senior Psychiatry Policy Analyst (2007), *Managing Military Stress at Home and Abroad*. Department of Defense. USA: [SN].



FORÇA AÉREA, Comando Operacional [2004?], *Guia de consulta STO-ICCS*. Monsanto: Força Aérea.

NATIONAL DEFENCE (2000). *Preparing for Deployment Stress*. Canadá: [SN].

PAIVA, L. et al. (1997). *O Militar Português em Missões de Paz: Factores Humanos no Pré e no Pós-Deslocamento*. Revista de Psicologia Militar, no. 10, p. 35-56.

RHODES, Command Sergeant Major Samuel M. (2007). *Post Traumatic Stress Disorder Impacts all levels of Leadership*. Infantry Professional Forum. [SI]: [SN].

SOIR, E. (1997). *Problemas familiares nas operações de manutenção de paz*. Revista de Psicologia Militar, no.10, p. 23-33.

STEEGE, F. & HANSEL, H-D. (1997). *Psicólogos militares alemães em deslocamentos internacionais*. Revista de Psicologia Militar, no. 10, p. 101-109.

SURRADOR, A. [2001?]. *Portuguese Armed Forces in the International Security and Assistance Force in Afghanistan: Psychological Support for the Command of Kabul International Airport*. [SI]: [SN].

SURRADOR, A. [2001?]. *Stresse e operações de apoio à paz: contributos para um projecto de intervenção psicossocial na Força Aérea*. Artigo RPM-CPAE. [SI]: [SN].

SURRADOR, A. (2001). *Contribuição da psicologia militar para as operações de paz*. Trabalho individual de pesquisa do CGGA 2000/2001. IAEFA. Sintra: Força Aérea.

### **Publicações Civis**

CARREIRAS, H. (1998). *Inquérito aos militares portugueses participantes nas operações de paz na Bósnia-Herzegovina*. Lisboa: Instituto de Estudos Estratégicos e Internacionais.

CARREIRAS, H. (1999). *O que Pensam os Militares Portugueses do Peacekeeping*. Estratégia-Revista de Estudos Internacionais, no. 14, p. 65-95.



ROQUE, F. (2006). *Coping*. Apresentação ppt. [SI]: [SN].

UNITED NATIONS, Office of Human Resources Management. (1998). *Mission readiness and stress management*. New York: [SN].

UNITED NATIONS, Department of Peace-Keeping Operations (1995). *United Nations Stress Management Booklet*. [SI]: [SN].

### **Internet**

Programa do XVII Governo Constitucional - Capítulo V: Portugal na Europa e no Mundo. Disponível na internet em <[http://www.portugal.gov.pt/portal/pt/Governos/Governos\\_Constitucionais/GC17/Programa/Programa\\_p026.htm](http://www.portugal.gov.pt/portal/pt/Governos/Governos_Constitucionais/GC17/Programa/Programa_p026.htm)>

CORDEIRO, CAROLINA (2005). *Portugal e as missões de paz na Ex-Jugoslávia (II)*. Disponível na internet em <[http://www.janusonline.pt/dossiers/dossiers\\_2005\\_4\\_3\\_8\\_b.html](http://www.janusonline.pt/dossiers/dossiers_2005_4_3_8_b.html)>

### **Legislação**

Despacho nº 212MEDN//2002, de 13 de Dezembro, do Ministro da Defesa Nacional.

Despacho nº 04/03/A, de 20 de Janeiro, do Chefe do Estado-Maior da Força Aérea.



**ANEXO A**

Primeiros Socorros Psicológicos

**a. Situações de risco moderado**

<b>Sinais físicos</b>	<b>Sinais emocionais</b>
1. Tremores.	1. Ansiedade, indecisão.
2. Nervosismo.	2. Irritabilidade, queixoso.
3. Suores frios, Boca seca.	3. Esquecimentos, falta de concentração.
4. Tonturas.	4. Facilmente incomodado pelo ruído.
5. Insónias, pesadelos.	5. Penoso, cabisbaixo.
6. Náuseas, vômitos, diarreia.	6. Raiva, perda de confiança nele próprio e na unidade.
7. Fadiga.	
8. Dificuldades em pensar, falarem e comunicar.	



**Ajuda imediata**

1. Continue a realização da missão, concentre-se na missão imediata.
2. Espere que cada um execute as suas competências.
3. Permaneça sempre calmo, seja objectivo e controlado.
4. Faça saber que a reacção a uma situação de stresse de um companheiro/subordinado seu é normal, não se passando nada seriamente errado com ele.
5. Mantenha os militares informados das situações, objectivos, expectativas e suporte logístico. Controle os rumores.
6. Aumente a confiança dos militares, conversando sobre a continuação da missão (futuro próximo).
7. Mantenha a prontidão operacional dos militares (na existência de falta de descanso) através de actividades recreativas, manutenção do equipamento.
8. Garanta que os militares mantenham uma boa higiene pessoal.
9. Assegure que os militares comem, bebem e dormem o necessário ao seu bem-estar.
10. Deixe que os militares conversem sobre os seus sentimentos, não os menosprezando, nem as preocupações sentidas por eles mas sim aconselhando-os numa perspectiva emocional.



**b. Situações de risco elevado**

<b>Sinais físicos<sup>27</sup></b>	<b>Sinais emocionais<sup>28</sup></b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Movimentos repetitivos (andar de um lado para o outro)</li><li>2. Estremecimento perante sons súbitos.</li><li>3. Tremer (todo o corpo ou braços).</li><li>4. Não conseguir utilizar uma parte do corpo sem ser por motivos físicos (mão, braço, pernas).</li><li>5. Incapacidade de ver, ouvir ou sentir (parcial ou total).</li><li>6. Exaustão física acompanhada de choro.</li><li>7. Incapacidade de agir ou imobilização total debaixo de fogo.</li><li>8. Cambalear.</li><li>9. Entrar em pânico debaixo de fogo.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Diálogos muito rápidos e/ou inapropriados.</li><li>2. Argumentativo, despreocupado.</li><li>3. Higiene pessoal descuidada.</li><li>4. Indiferença ao perigo.</li><li>5. Percas de memória.</li><li>6. Gaguez severa, resmungar ou deixar de falar por completo.</li><li>7. Insónias e pesadelos.</li><li>8. Alucinações.</li><li>9. Alterações no estado de humor.</li><li>10. Isolamento social.</li><li>11. Apático.</li><li>12. Irrupções histéricas.</li><li>13. Comportamentos estranhos ou frenéticos.</li></ol>

<sup>27</sup> A maioria destes sinais está presente em situações de reacção moderada ao stresse. Podem ser sentidas por qualquer militar em missão, no entanto este continua apto a desempenhar as suas funções.

<sup>28</sup> Ibidem.



**Procedimentos de tratamento<sup>29</sup>**

1. Se um militar colocar em perigo a missão, ele próprio ou outros, faça o que for necessário para o controlar.
2. Se um militar estiver perturbado fale calmamente com ele, convencendo-o a cooperar.
3. Em caso de falta de confiança num militar: descarregue-lhe ou retire-lhe a arma consoante a situação, podendo até ter que o imobilizar.
4. Reafirme a todos os militares que os sinais serão provavelmente apenas reacções de stresse e que brevemente a situação irá melhorar.
5. Se os sinais de reacção de stresse continuarem: encaminhe o militar para um lugar seguro; não o deixe sozinho, mantendo com ele, alguém do seu conhecimento; notifique o seu comandante da situação e coloque o militar sob observação médica.
6. Sempre que um militar não consiga descansar, comer ou dormir, atribua-lhe tarefas leves e fáceis.
7. Assegure ao militar que tudo voltará ao normal no dia seguinte. Assim que ele estiver operacional coloque-o de imediato no cumprimento dos seus deveres.

---

<sup>29</sup> Execute estes procedimentos em adição aos da ajuda imediata.



**ANEXO B**

Questionário

**PARTE 1 - Caracterização Social**

a. Sexo.

- Masculino     Feminino

b. Idade.

- 21-25       26-30       31-35       36-40  
 41-45       46-50       51-55       56-60

c. Formação académica.

- Secundário     Bacharelato     Licenciatura     Mestrado

d. Qual é a sua situação familiar?

- Solteiro(a)     Namorado(a)     Casado(a)/União de facto     Divorciado(a)

e. Qual o ambiente onde reside habitualmente?

- Alojamento/sozinho(a)     Familiar

No caso de ter respondido “Familiar” diga qual o grau de parentesco:

---

---

f. Tem filhos?

- Não       Sim

No caso de ter respondido “sim” diga quantos \_\_\_\_\_

g. No caso de ter filhos, indique a faixa etária.

- Menor que 5 Anos     5 - 8 Anos     8 - 12 Anos     Maior que 12 Anos



**PARTE 2 - Caracterização Militar**

- a. Diga em que posto se enquadrava quando esteve em missão.  
 Oficial Superior  Capitão  Oficial Subalterno  Furriel/Sargento  Cabo
- b. Em que regime se encontrava no decorrer da missão?  
 Contrato  Quadro permanente
- c. Diga qual era a sua antiguidade no início da missão.  
 Menor que 3 Anos  3 - 10 Anos  10 - 15 Anos  Maior que 15 Anos

**PARTE 3 - Caracterização da Preparação Psicológica do Pessoal**

- a. Já teve formação em Gestão de Stresse?  
 Não  Sim
- b. Foi submetido a alguma avaliação psicológica antes da missão?  
 Não  Sim  
No caso de ter respondido “sim” diga se concordou com a mesma.  
 Não  Sim
- c. Na fase de preparação para a missão, foi-lhe fornecida informação de como obter apoio social?  
 Não  Sim
- d. Tendo sido voluntário para a missão, obteve a concordância da sua família?  
 Não  Sim
- e. Qual foi a motivação para integrar a missão?  
 Não haver possibilidade de escolha  
 Altruísmo (Ajudar as pessoas)  
 Influência dos amigos  
 Fugir à rotina



- Vantagem para a carreira militar
- “Espírito de missão”
- Aventura
- Financeira

**PARTE 4 – Experiência durante a Missão**

a. Qual foi a duração da missão que incorporou?

- Menor que 3 Meses
- 3 - 6 Meses
- Maior que 6 Meses

b. Nos problemas demonstrados, identifique de que forma cada um deles constituiu a sua principal dificuldade enfrentada. (1 = Nada; 5 Totalmente)

	PROBLEMAS SENTIDOS	1	2	3	4	5
1	Stresse em situação arriscada					
2	Distância da família / amigos					
3	Falta de estruturas recreativas					
4	Limitação nas licenças					
5	Falta de privacidade					
6	Dificuldade de comunicações					
7	Equipamento deficiente					
8	Dureza do clima					

c. Identifique as pessoas a quem recorreu em momentos de dificuldade.

- Companheiro do mesmo posto
- Um superior
- Um capelão
- Um oficial médico
- Não aconteceu sentir-me psicologicamente em baixo
- Outro, Qual? \_\_\_\_\_

d. Escolha os factores que mais o ajudaram no seu desempenho em momentos mais difíceis.

- Camaradagem com os seus companheiros



- O facto de ser militar
- O orgulho de pertencer à sua esquadra
- Outro, Qual? \_\_\_\_\_

**PARTE 5 – O regresso da missão**

a. Foi sujeito a alguma avaliação psicológica depois de ter regressado da missão?

- Não       Sim

No caso de ter respondido “sim” diga se concordou com a mesma:

- Não       Sim

b. Sentiu alguma dificuldade de relacionamento com a sua família?

- Não       Sim

c. Numa escala graduada de 1 (valor Mínimo) até 10 (valor Máximo) em que nível considera o grau de readaptação à rotina familiar.

Não readaptado(a)           Totalmente readaptado(a)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

d. Numa escala graduada de 1 (valor Mínimo) até 10 (valor Máximo) em que nível considera a motivação de participar em futuras missões.

Nenhuma motivação           Total motivação

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

OS DADOS DESTE QUESTIONÁRIO SÃO ANÓNIMOS E DESTINAM-SE EXPRESSAMENTE PARA ESTUDO ACADÉMICO.  
AGRADEÇO A SUA COLABORAÇÃO.



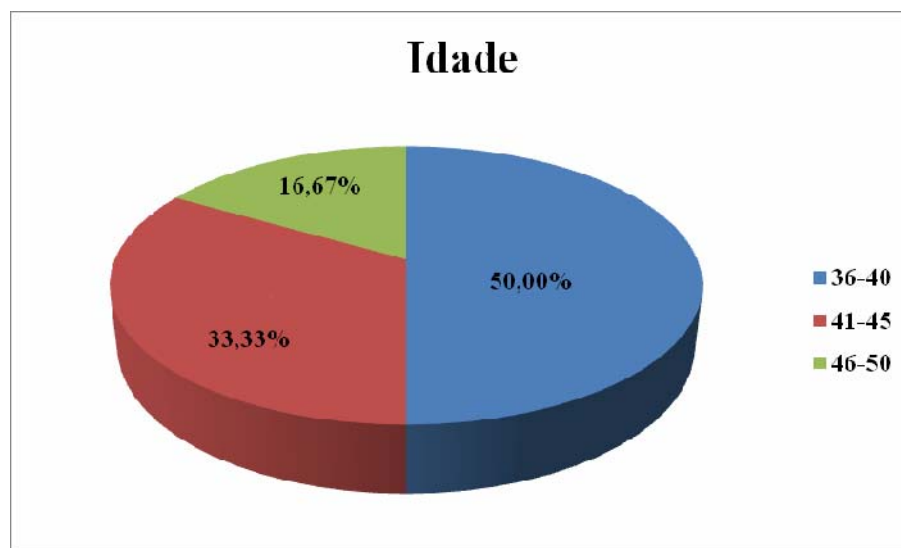
## ANEXO C

### Análise dos dados recolhidos

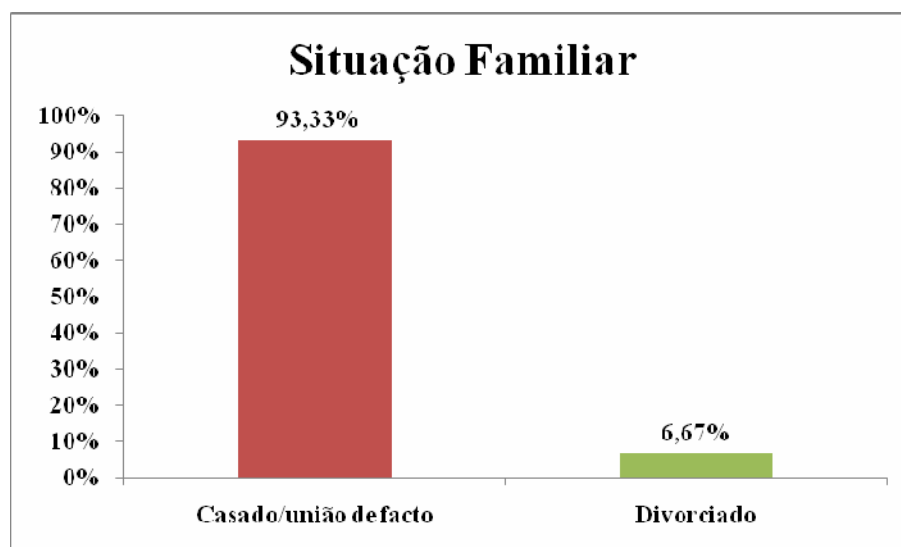
Foram realizados inquéritos a uma pequena amostra de sessenta militares todos do sexo masculino. Quarenta foram a militares envolvidos na missão em Timor-Leste e vinte a envolvidos na missão em Kabul (Afeganistão).

#### a. Caracterização Social

Metade dos inquiridos tinha, na altura da missão, idades compreendidas entre os 36 e os 40 anos.



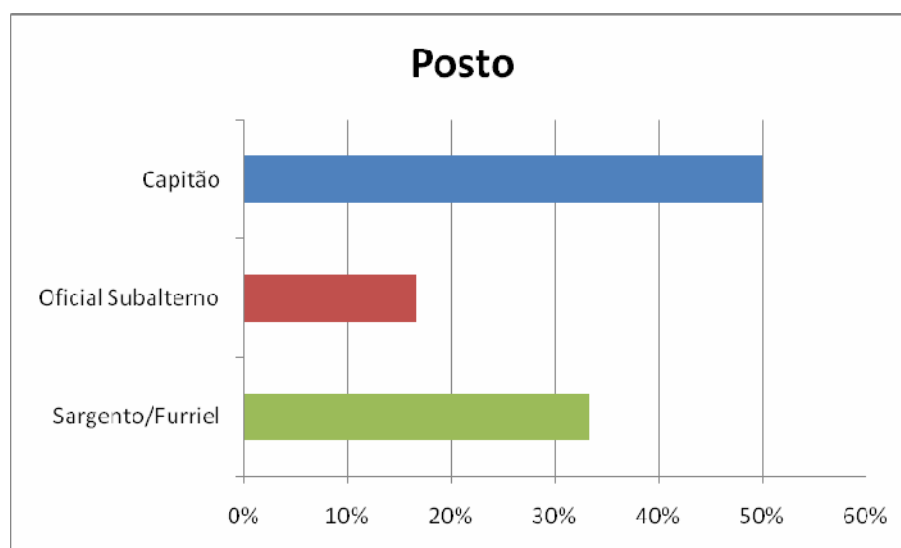
50% tinham como formação académica o nível secundário e a restante parte detinha grau de licenciatura ou bacharel.



Desta situação familiar é de salientar que do grupo de casados acima referido, 75% habitam com cônjuge e filho(s) e os restantes só com cônjuge. Do grupo dos divorciados, 2 militares habitam regularmente nos alojamentos da Unidade Base, estando os outros dois a habitar com o(s) filho(s). Os filhos referidos situam-se em maior número (64%) numa faixa etária superior a oito anos, ficando 20% com idades entre os cinco e os oito anos e os restantes 16% com idades inferiores a cinco anos.

#### b. Caracterização militar

Os militares que responderam ao questionário dividiram-se quanto ao posto da seguinte forma.

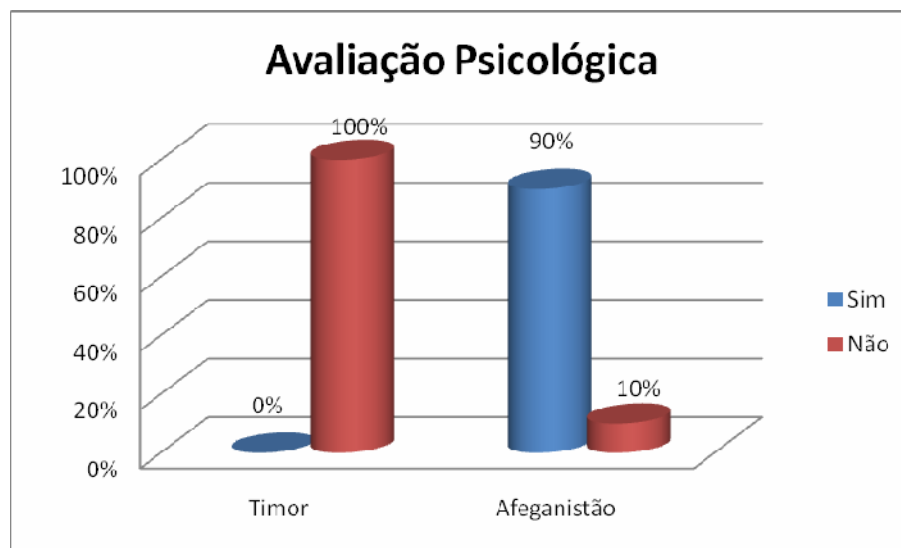




Destaca-se o facto de todos os questionados pertencerem ao quadro permanente, sendo a maioria, de antiguidade entre os três e os dez anos (54%).

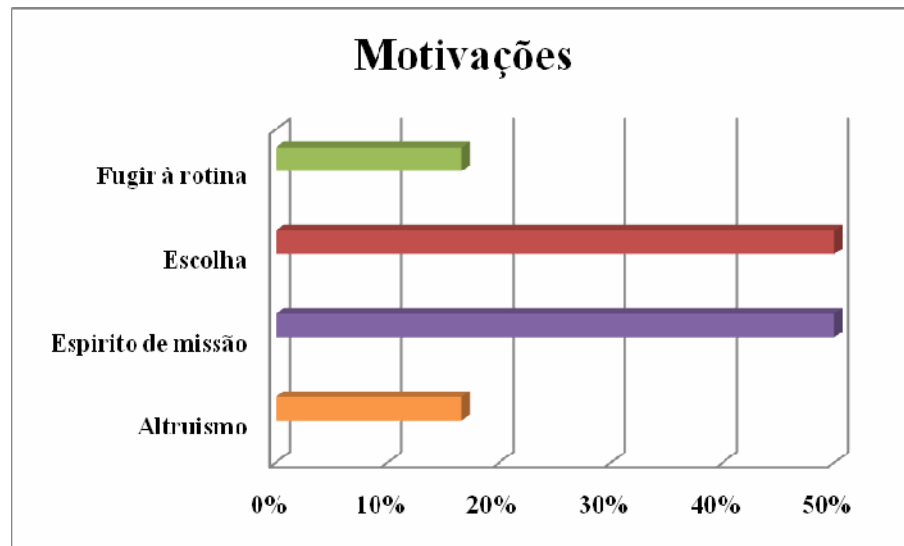
**c. Caracterização da preparação psicológica do pessoal**

Quanto à existência de formação prévia sobre gestão de stresse e de avaliação psicológica, os militares responderam da seguinte forma.



Quanto à avaliação psicológica, os dados recolhidos igualam os acima representados na formação em gestão de stresse. Todos os que tiveram formação e avaliação psicológica concordaram com a mesma.

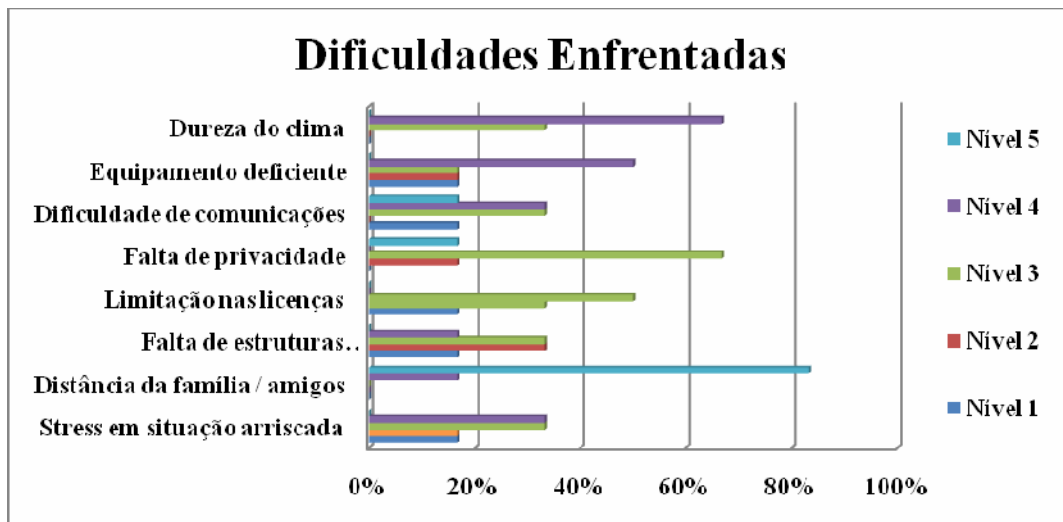
As diversas motivações que levaram os militares a integrar a missão, são representadas através do seguinte gráfico.



Em alguns casos os militares escolhem duas motivações para integrarem a missão.

#### d. Experiência durante a missão

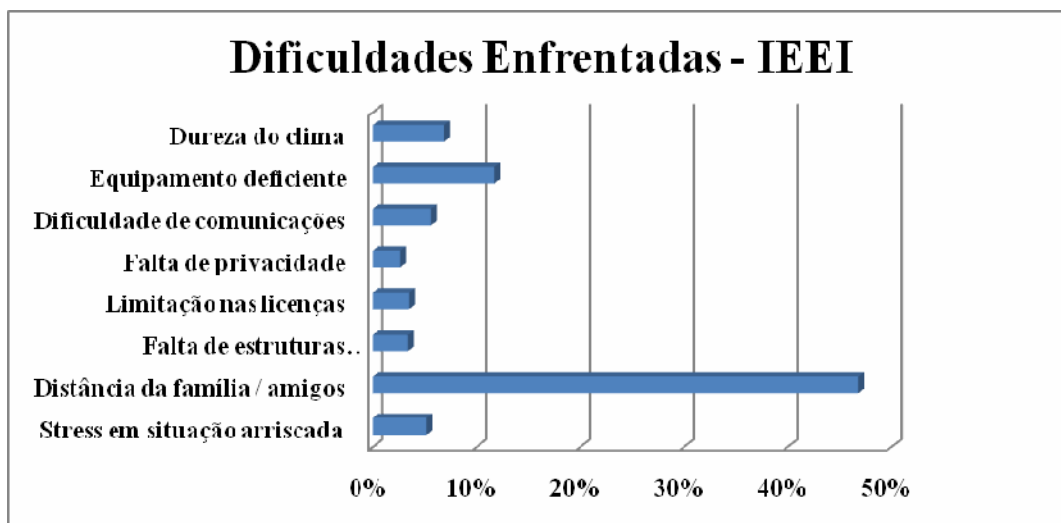
Os militares em análise que estiveram envolvidos em missões com duração superior a seis meses representam 33,33% da amostra, tendo estado os restantes 66,67% envolvidos em missões de três a seis meses. As principais dificuldades sentidas por estes, foram:



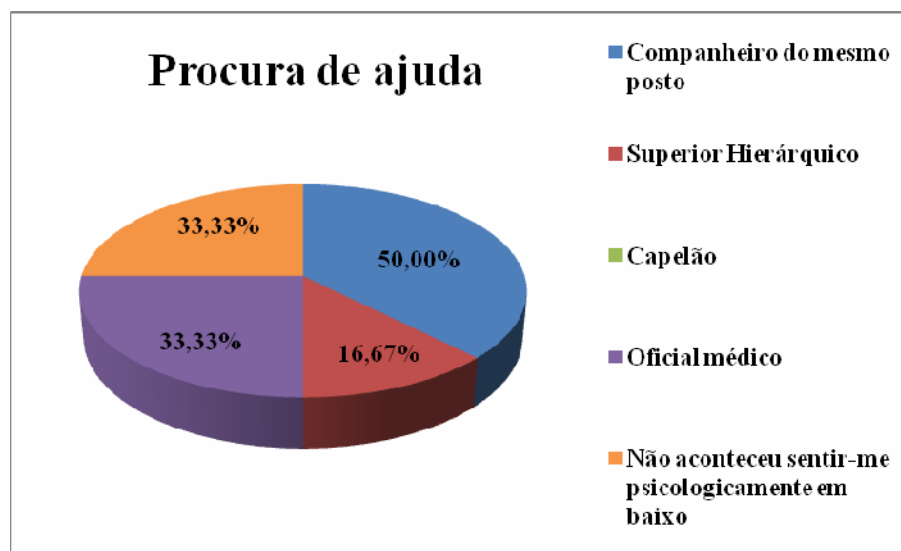
A classificação da distância da família representa 83,33% das respostas de nível cinco, evidenciando assim este indutor de stresse, como o mais preocupante sem alguma dúvida.



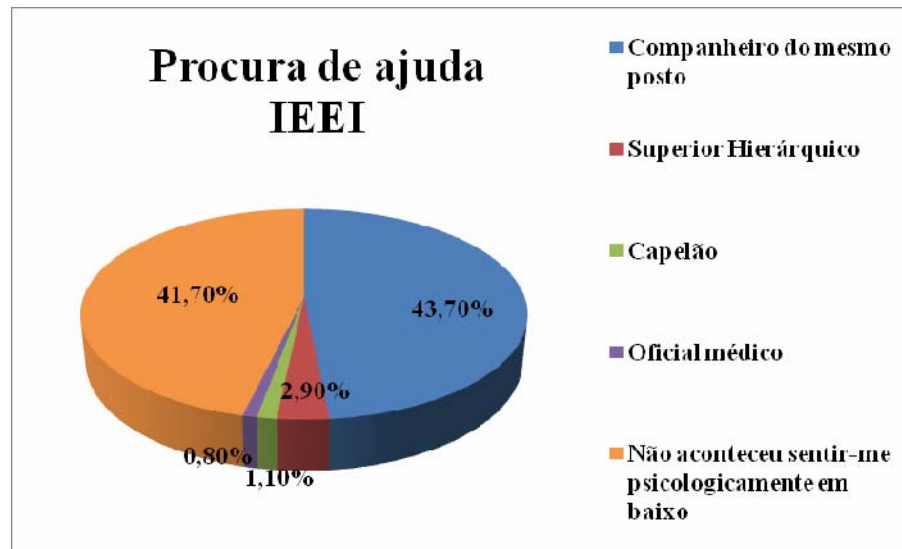
Em comparação com os resultados do inquérito aos militares portugueses participantes nas operações de paz na Bósnia-Herzegovina, elaborado pelo IEEI. Os resultados aparecem representados graficamente, em que para cada indutor é assinalado a percentagem de militares que o considerou como mais importante. A distância da família assinala a marca dos 46,8%.



Quando as situações de stresse surgiram e criaram momentos de dificuldade, os militares questionados recorreram para procurar ajuda, (escolhendo em alguns casos, mais do que uma opção) junto das seguintes pessoas:



Os dados acima representados, ganham ainda mais fundamento quando comparados com os do inquérito do IEEI (já referido), como se pode verificar no seguinte gráfico:



Conclui-se que na generalidade das situações, os militares quando necessitam de ajuda psicológica para combater situações de stresse recorrem a companheiros do mesmo posto.

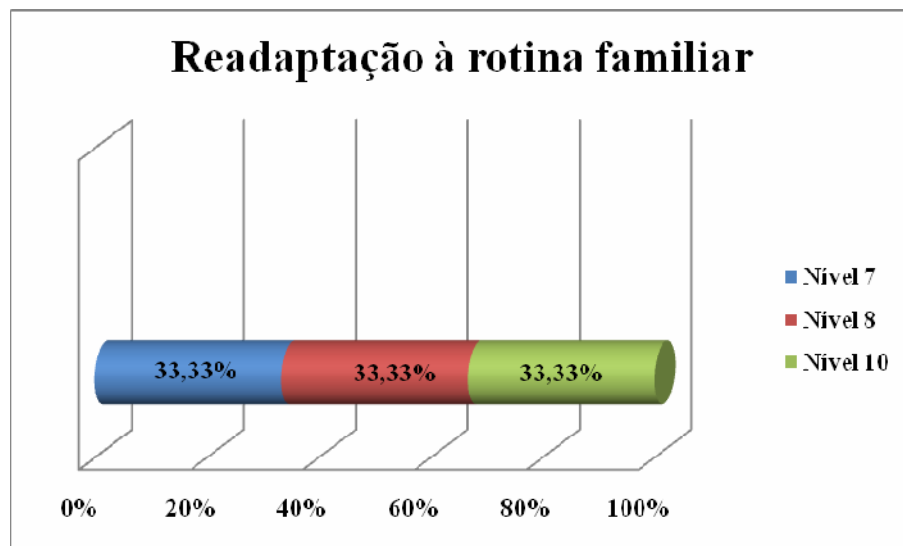
Analisando os últimos dois gráficos, torna-se óbvio que o factor que mais ajudou os militares nos momentos mais difíceis, foi a camaradagem com os seus companheiros, atingindo os 100% das escolhas, em comparação com as restantes, sendo elas: o facto de ser militar; o orgulho de pertencer à sua esquadra e outros factores.

#### e. O regresso da missão

Na fase de regresso a casa, os dados relacionados com a avaliação psicológica na fase de pós-deslocamento e a concordância com a mesma, são iguais aos do gráfico acima representado na fase da preparação psicológica do pessoal, com o título de formação em gestão de stresse.

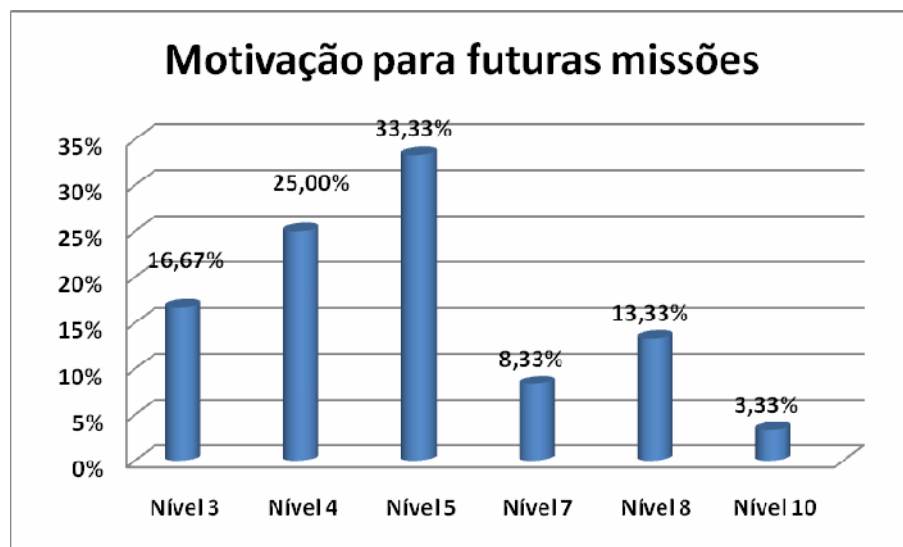
Durante a readaptação à vivência familiar, 83,33% não sentiu dificuldades de relacionamento, enquanto 33,33% experimentou dificuldades, tendo 16,67% indicado que os problemas foram com o(s) filho(s).

O grau de readaptação à rotina familiar, numa escala de 0 a 10, dividiu-se do seguinte modo:



Embora divididos em três partes iguais, todas são de um nível elevado, o que significa uma readaptação maioritariamente facilitada.

Verificou-se também que a motivação para futuras missões se situa num nível médio-alto, conforme espelhado no seguinte gráfico:





## ANEXO D

Data: 21 de Novembro de 2007 (15:00).

Entrevistado: Coronel Ruivo.

Considerações prévias: Inicialmente foi anunciado como instrumento da investigação, além de um questionário, pequenas entrevistas com o intuito de saber, se existiu alguma formação em matérias associadas à gestão de stresse. No caso de se confirmar a sua existência, pretendeu-se saber se foi proveitosa. Para obter estas respostas entrevistou-se o Coronel Ruivo, que comandou o KAIA (Kabul International Airport), no período de Agosto a Novembro de 2005.

*a. Durante a preparação para missão que comandou no Afeganistão, obteve esclarecimento sobre prevenção em gestão de stress?*

Relativamente a esta pergunta, o entrevistado respondeu afirmativamente, tanto ele próprio, como o resto dos 37 elementos que comandou.

*b. De quem partiu a iniciativa para esse processo?*

A esta pergunta, respondeu que a iniciativa de pedir ao CPSIFA uma formação em gestão de stresse, foi dele, pois ao receber o documento com os requisitos para a integração da força (HQ ISAF IV Joining Instructions), reparou que uma das exigências constantes no documento, era referente à formação em gestão de stresse (Stress Managing Training). O Coronel Ruivo, também facilitou o documento acima referido, constando este da bibliografia deste trabalho.

*c. Considera que os militares envolvidos na missão devem ser acompanhados psicologicamente antes, durante e após a missão?*

Na resposta a esta pergunta, o entrevistado referiu que não existe necessidade de incorporar um psicólogo no contingente, no entanto deve-se ultrapassar o “bicho papão”, do psicólogo visitar o TO.

*d. No caso de voltar a comandar outra missão, voltaria a proceder da mesma forma no que diz respeito à gestão de stress?*

A resposta a esta pergunta, foi prontamente afirmativa.