

**INSTITUTO UNIVERSITÁRIO MILITAR**  
**DEPARTAMENTO DE ESTUDOS PÓS-GRADUADOS**  
**CURSO DE PROMOÇÃO A OFICIAL SUPERIOR - MARINHA**  
**2020/2021**



**TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO INDIVIDUAL**

**O IMPACTO DA MISSÃO, FORÇA NACIONAL DESTACADA, NAS  
FAMÍLIAS DOS MILITARES DA MARINHA PORTUGUESA: CONHECER  
PARA INTERVIR**

**O TEXTO CORRESPONDE A TRABALHO FEITO DURANTE A  
FREQUÊNCIA DO CURSO NO IUM SENDO DA RESPONSABILIDADE DO  
SEU AUTOR, NÃO CONSTITUINDO ASSIM DOCTRINA OFICIAL DAS  
FORÇAS ARMADAS PORTUGUESAS OU DA GUARDA NACIONAL  
REPUBLICANA.**

**Rui Manuel Tavares da Conceição Coelho**  
**Capitão-tenente, ST-ECONT**



**INSTITUTO UNIVERSITÁRIO MILITAR  
DEPARTAMENTO DE ESTUDOS PÓS-GRADUADOS**

**O IMPACTO DA MISSÃO, FORÇA NACIONAL  
DESTACADA, NAS FAMÍLIAS DOS MILITARES DA  
MARINHA PORTUGUESA:  
CONHECER PARA INTERVIR**

**Capitão-tenente ST-ECONT Rui Manuel Tavares da Conceição  
Coelho**

Trabalho de Investigação Individual do CPOS–M 2020/2021 – 2.<sup>a</sup> Edição  
Pedrouços 2021



**INSTITUTO UNIVERSITÁRIO MILITAR  
DEPARTAMENTO DE ESTUDOS PÓS-GRADUADOS**

**O IMPACTO DA MISSÃO, FORÇA NACIONAL  
DESTACADA, NAS FAMÍLIAS DOS MILITARES DA  
MARINHA PORTUGUESA:  
CONHECER PARA INTERVIR**

**Capitão-tenente ST-ECONT Rui Manuel Tavares da Conceição  
Coelho**

Trabalho de Investigação Individual do CPOS-M 2020/2021 – 2.ª Edição

Orientador: Prof.ª Doutora Luísa Mascoli

Pedrouços 2021



### **Declaração de compromisso Antiplágio**

Eu, **Rui Manuel Tavares da Conceição Coelho**, declaro por minha honra que o documento intitulado “**O IMPACTO DA MISSÃO, FORÇA NACIONAL DESTACADA, NAS FAMÍLIAS DOS MILITARES DA MARINHA PORTUGUESA: CONHECER PARA INTERVIR**” corresponde ao resultado da investigação por mim desenvolvida enquanto auditor do **Curso de Promoção a Oficial Superior 2020/2021, 2ª edição** no Instituto Universitário Militar e que é um trabalho original, em que todos os contributos estão corretamente identificados em citações e nas respetivas referências bibliográficas.

Tenho consciência que a utilização de elementos alheios não identificados constitui grave falta ética, moral, legal e disciplinar.

Pedrouços, 12 de julho de 2021

Rui Manuel Tavares da Conceição Coelho

Assinatura



## **Agradecimentos**

À Professora Doutora Luísa Mascoli, pilar essencial desta obra que é este trabalho de investigação, expresso o meu profundo agradecimento pela orientação, permanente disponibilidade, incansável apoio e conhecimento. Este Trabalho de Investigação Individual só foi possível devido ao incentivo constante e orientação técnica, profissional e pessoal.

Ao meu Cunhado José Tavares pela disponibilidade e pelo seu contributo e conhecimento da experiência de uma vida ao serviço da Legião Estrangeira.

A todos os meus Camaradas do Curso de Promoção a Oficial Superior, pela camaradagem e solidariedade que foram demonstrando ao longo do Curso e que fez com que conseguisse ultrapassar todas as dificuldades e atingir os objetivos.

Agradeço aos Militares da Marinha Portuguesa e em especial a todos os seus Familiares que de forma anónima decidiram participar neste estudo respondendo ao questionário.

A toda a minha Família e Amigos que me apoiaram e que compreenderam a minha pouca disponibilidade nestes últimos meses.

À minha Família Nuclear, o meu porto de abrigo, Marta, Raquel e Teresa que são e serão sempre o meu maior Incentivo.



## Índice

1. Introdução .....	1
2. Enquadramento teórico e concetual .....	8
2.1. Estado da arte/revisão da literatura.....	8
2.2. Modelo de análise .....	15
3. Metodologia e método .....	16
3.1. Metodologia.....	16
3.2. Método.....	16
3.2.1. Participantes e procedimento .....	16
3.2.2. Técnica de recolha de dados .....	17
3.2.3. Tratamento dos dados .....	17
4. Apresentação dos dados e discussão dos resultados.....	19
5. Conclusões.....	31
Referências bibliográficas .....	33

## Índice de Apêndices

Apêndice A – Respostas ao questionário.....	Apd A - 1
---	-----------

## Índice de Anexos

Anexo A – Questionário .....	Anx A - 1
Anexo B – Normalização do apoio psicológico na OTAN .....	Anx B - 1
Anexo C – Quadro resumo apoio psicológico, Referencial OTAN/ Ramos e GNR/Lacunas .....	Anx C - 1



## **Índice de Figuras**

Figura 1 - Missões Internacionais 1991 a 2020 .....	1
Figura 2 - Forças Nacionais Destacadas em 2021 .....	2
Figura 3 - FND – OTAN .....	3
Figura 4 - Organigrama BEH .....	14
Figura 5 - Caracterização geral da amostra participante neste estudo. Nesta figura, o termo cônjuge engloba pessoas casadas ou em união de facto .....	19
Figura 6 - Impacto da participação do militar em missões FND na dinâmica familiar.....	21
Figura 7 - Proposta de Serviços a disponibilizar às famílias e aos militares.....	29

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1 - Objetivos da investigação.....	7
Tabela 2 - Questões de investigação.....	7
Tabela 3 - Modelo de análise.....	15
Tabela 4 - Número de Filhos. ....	20
Tabela 5 - Características gerais da amostra: Posto do militar e sexo do familiar. ....	20
Tabela 6 - Anos das missões e duração. ....	20
Tabela 7 - Número de Participação em missões FND.....	21
Tabela 8 - Fases da Missão/constrangimentos .....	23
Tabela 9 - Sentimentos dos Filhos.....	24
Tabela 10 - Repercussões sentidas pelos familiares.....	25
Tabela 11 - Necessidades acrescidas pela ausência do militar.....	25
Tabela 12 - Meios de comunicação. ....	26
Tabela 13 - Duração das comunicações.. ....	26
Tabela 14 - Sentimentos da comunicação com o familiar.....	27
Tabela 15 - Apoios recebidos. ....	27



## **Resumo**

As Forças Armadas Portuguesas e, em especial, a Marinha Portuguesa, têm participado nos últimos anos em diversas missões internacionais. Este estudo pretende estudar o impacto sentido pelas famílias dos militares da Marinha Portuguesa que participaram em algumas destas missões e o que se poderá eventualmente implementar por forma a mitigar essa situação, tendo como referência de comparação o que é feito neste âmbito, no exército Francês, mais propriamente na Legião Estrangeira Francesa. O questionário realizado para este estudo foi respondido por 52 familiares de militares que participaram em Forças Nacionais Destacadas. Da análise efetuada pode-se considerar que existe impacto efetivo na amostra das famílias dos militares da Marinha Portuguesa, que responderam ao inquérito, resultante das missões internacionais no âmbito das Forças Nacionais Destacadas, quer ao nível das necessidades efetivas, quer no que pode ser implementado como medidas para as mitigar. Assim, após verificado o que se faz na Marinha Portuguesa neste âmbito e nas congéneres, e do que está implementado no exército Francês, mais propriamente na Legião Estrangeira Francesa, propõem-se a implementação de um modelo idêntico no Comando do Corpo de Fuzileiros e no Comando Naval. Sugere-se que sejam realizados estudos com amostras mais abrangentes de militares da Marinha Portuguesa para validação da aplicabilidade do modelo proposto pelas Forças Armadas Francesas que vai no sentido da recomendação dos peritos OTAN sobre esta matéria.

**Palavras-chave:** FND; Famílias; militares MP; Impacto



### **Abstract**

The Portuguese Armed Forces and, in particular, the Portuguese Navy, have participated in several international missions in recent years. This study aims to study the impact felt by the families of the Portuguese Navy military who participated in some of these missions and what can possibly be implemented in order to mitigate this situation, using as a reference for comparison what is done in this area in the French army, specifically in the French Foreign Legion. The questionnaire for this study was answered by 52 family members of military personnel who participated in the National Forces. From the analysis carried out, it can be considered that there is an effective impact on the sample of families of the military of the Portuguese Navy who responded to the survey, resulting from international missions in the context of the National Forces on Detachment, both in terms of effective needs and what can be implemented as measures to mitigate them. Thus, after verifying what is done in the Portuguese Navy in this area and in its counterparts, and what is implemented in the French army, more specifically in the French Foreign Legion, it is proposed to implement an identical model in the Marine Corps Command and in the Naval Command. It is suggested that studies should be carried out with larger samples of military personnel of the Portuguese Navy to validate the applicability of the model proposed by the French Armed Forces, which is in line with the recommendation of NATO experts on this matter.

Keywords: FND; Families; Military MP; Impact



## **Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos**

- ATL – Atividades nos Tempos Livres
- BEH – *Bureau Environnement Humain*
- CEH – Coordenador do Ambiente Humano
- CMN – Centro de Medicina Naval
- CPAE – Centro de Psicologia Aplicada do Exército
- CPOS – M – Curso de Promoção a Oficial Superior – Marinha
- CPSIFA – Centro de Psicologia da Força Aérea
- EMGFA – Estado-Maior General das Forças Armadas
- EP – Exército Português
- FAP – Força Aérea Portuguesa
- FFAA – Forças Armadas
- FND – Forças Nacionais Destacadas
- GAFMME – Gabinete de Apoio aos Familiares dos Militares em Missão no Exterior
- GAPIC – Gabinete de Apoio Psicológico e Intervenção em Crise
- IUM – Instituto Universitário Militar
- LOBOFA – Lei Orgânica de Bases da Organização das Forças Armadas
- MI – Missão Internacional
- MIAP – Modelo de Intervenção e Acompanhamento Psicológico
- MP – Marinha Portuguesa
- NEP – Normas de Execução Permanente
- OE – Objetivo específico
- OG – Objetivo geral
- ONU – Organização das Nações Unidas
- OTAN – Organização do Tratado do Atlântico Norte
- QC – Questão Central
- QD – Questão derivada
- TII – Trabalho de Investigação Individual
- TO – Teatro de Operações
- UE – União Europeia
- UIC – Unidade de Intervenção na Crise



## 1. Introdução

As Forças Armadas Portuguesas e, em especial, a Marinha Portuguesa, no caso deste estudo, têm participado nos últimos anos em diversas Missões Internacionais (MI). Este estudo pretende procurar entender qual o impacto sentido pelas Famílias dos Militares da Marinha Portuguesa que participaram em algumas destas Missões e o que se poderá implementar por forma a mitigar o eventual choque menos desejável, tendo como referência o que é feito neste âmbito, no exército Francês que vai no sentido da recomendação da Organização do Tratado do Atlântico Norte (OTAN).

O Estado-maior-General das Forças Armadas (EMGFA), de acordo com a Lei Orgânica de Bases da Organização das Forças Armadas (LOBOFA), tem por missão geral planejar, dirigir e controlar o emprego das Forças Armadas (FFAA) no cumprimento das missões e tarefas operacionais, de acordo com a Constituição e a lei, a fim de garantir a defesa militar da República e contribuir para a segurança e o desenvolvimento de Portugal, para o bem-estar dos Portugueses e, ainda, para afirmar o País como coprodutor de segurança Internacional (EMGFA, 2021).

O nosso País, desde 1991, tem participado em variadíssimas missões (Figura 1), tendo empenhado nelas mais de 40.000 militares das FFAA Portuguesas.

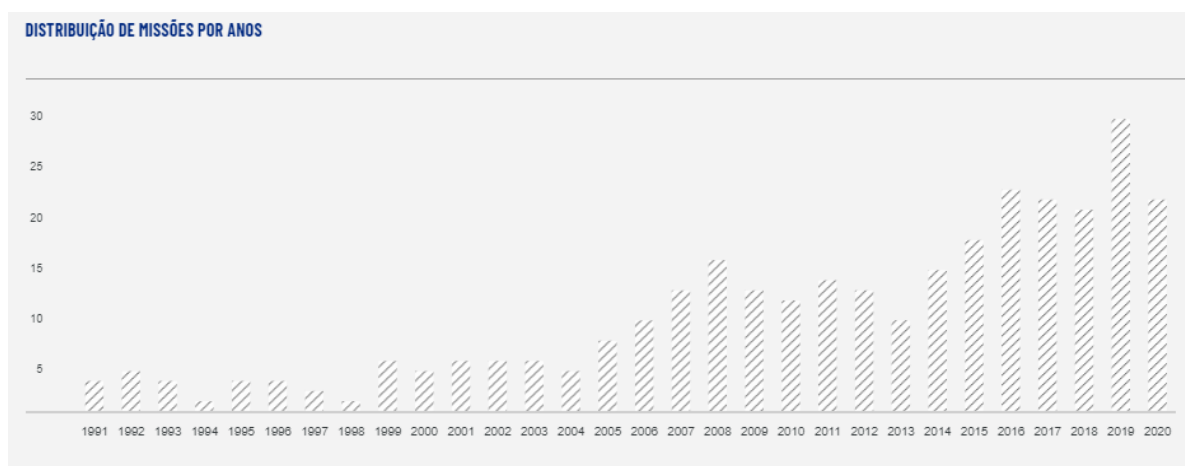


Figura 1 – Missões Internacionais 1991 a 2020

Fonte: EMGFA (2021)<sup>1</sup>

No âmbito das Forças Nacionais Destacadas (FND), as FFAA têm participado em missões internacionais, dando um contributo importante para a paz e a estabilidade em regiões de interesse estratégico nacional, que decorrem de Resoluções do Conselho de

<sup>1</sup> <https://www.emgfa.pt/miss%C3%B5es/miss%C3%B5es-antigas-em-n%C3%BAmeros>



Segurança da Organização das Nações Unidas (ONU), sob a responsabilidade dessa organização, da Organização do tratado do Atlântico Norte, da União Europeia (UE), integradas em coligações e outras dirigidas para a prossecução dos interesses estratégicos e particulares de Portugal, como se pode verificar no previsto para o ano 2021 (Figura 2).

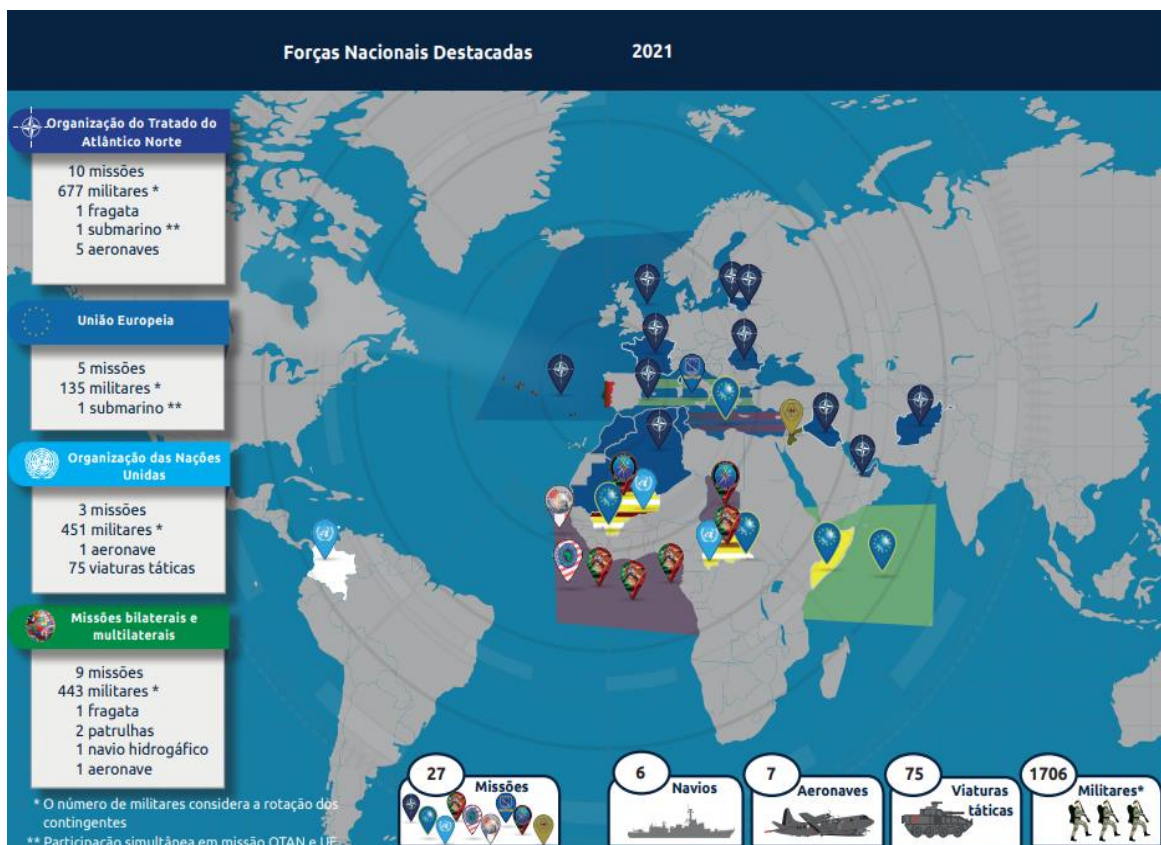


Figura 2 – Forças Nacionais Destacadas em 2021

Fonte: EMGFA (2021)<sup>2</sup>

No âmbito da OTAN, Portugal igualmente marca presença em diversas missões (Figura 3), sendo as missões efetuadas pela Marinha Portuguesa (MP), objeto de estudo neste Trabalho de Investigação Individual (TII).

2

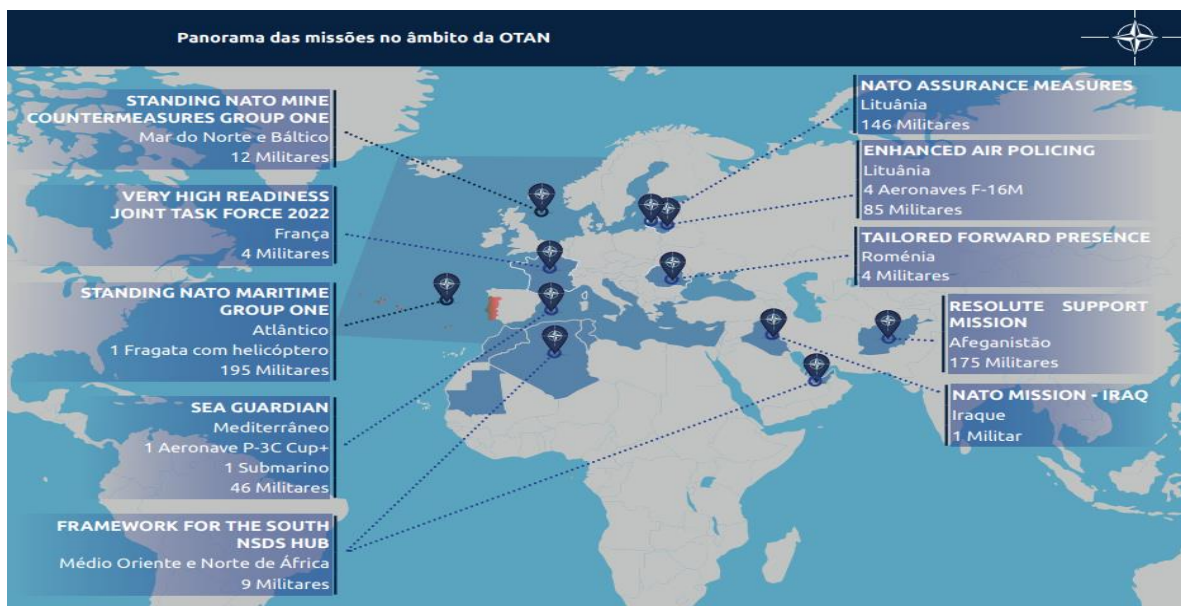


Figura 3 – FND – OTAN  
Fonte: EMGFA (2021)<sup>3</sup>

As missões FND em que a MP e as FFAA participam refletem a materialização dos interesses nacionais no âmbito dos compromissos assumidos com as organizações internacionais, nomeadamente a OTAN, UE e ONU, bem como no quadro bilateral ou multilateral com países aliados e amigos. (EMGFA, 2021).

A OTAN por forma a melhorar a eficiência das Unidades nas operações militares modernas, criou um grupo de trabalho cujo principal objetivo foi fornecer aos líderes militares, informação e estratégias para garantir o apoio psicológico aos militares envolvidos em operações militares e para lidar como o stress (Anexo B) (OTAN, 2008).

Este TII visa avaliar o efeito na dinâmica familiar, dos militares da MP, que participaram nas missões FND entre 2018 e 2021.

A participação do militar numa missão internacional começa muito antes da deslocação efetiva para fora do Território Nacional (Vilhena, 2005).

Os militares devem estar sempre prontos para cumprir as missões superiormente determinadas, quer no próprio país ou no estrangeiro. Este compromisso para com a instituição militar causará, certamente, constrangimentos a nível pessoal, familiar e social (Vilhena, 2005). Estas missões podem ser entendidas como um processo constituído por três

3

<https://www.emgfa.pt/DocumentosRelacionados/2020/AsForcasNacionaisDestacadas2021/documentos/Livrete%20FND's%202021%20Portugues.pdf>



fases sequenciais: (i) pré-deslocamento; (ii) deslocamento e (iii) pós-deslocamento (Sheppard, Malatras & Israel, 2010; Van Breda, 1996).

A primeira fase denominada pré-deslocamento ou aprontamento tem a duração de sensivelmente seis meses e decorre desde o dia do conhecimento da participação na missão até ao dia da partida para a mesma. Nesta fase, para além de realizarem treinos exaustivos para a missão, os militares desenvolvem laços de camaradagem, espírito de equipa e capacidades profissionais indispensáveis à realização da mesma.

Em paralelo, as famílias dos militares vivem uma antecipação da separação do militar e preparam-se para a sua saída iminente (Paley, Lester, & Mogil, 2013).

Após esta primeira fase, o militar passa para a segunda fase, a do deslocamento, que decorre no teatro de operações (Van Breda, 1996). Esta etapa tem a duração que estiver estipulada para a missão e decorre desde a sua partida até ao seu regresso definitivo, e nela as famílias sentem a separação física do seu familiar militar.

A última fase deste ciclo da missão designa-se por pós-deslocamento e inicia-se com o regresso ao país de origem (Surrador, 2002). A duração desta fase varia consoante as especificidades familiares (Pincus, Leiner, Black, & Singh, 2011), uma vez que contempla o ajustamento do militar (Adler & Castro, 2001) através da reintegração na família e nas rotinas familiares (Pincus et al., 2011), bem como o reajustamento dos papéis pessoais e organizacionais do militar (Currie, Day, & Kelloway, 2011).

Na família podem distinguir-se vários sub-sistemas (parental, fraternal, conjugal e individual), os quais são delimitados por fronteiras que separam o sistema familiar e as relações estabelecidas entre os seus atores de outros sistemas extra-familiares. A família recebe informação dos vários sistemas em que se insere, integrando-a nas suas crenças, valores e expectativas. Algumas vezes, a informação recebida gera uma crise que provoca no sistema familiar uma necessidade de mudança e, conseqüentemente, evolução (Alarcão, 2006).

De acordo com Baptista & Teodoro (2012, p. 17), a “família nuclear padrão na cultura ocidental, geralmente é composta por marido, esposa e filho(s)”, porém, são cada vez mais frequentes outras constituições atípicas, tais como casais que vivem separados; famílias monoparentais resultantes ou não de divórcios; novos casamentos, em que cada cônjuge traz os filhos de casamentos anteriores, etc. De acordo com estes autores, independentemente da sua constituição, a função básica da família é “promover socialização e educação, prover financeiramente os seus membros, gerar proteção e afeto”. Para efeitos deste TII entende-se



por família nuclear aqueles elementos da família que vivam junto do militar, ou que dele dependem, isto é, que fazem parte do agregado familiar<sup>4</sup>.

O suporte familiar está relacionado com o grau no qual as necessidades de apoio do indivíduo são satisfeitas pela família (Procidano & Heller, 1983). De acordo com DeCarvalho & Whealin (2012), a família funciona como suporte emocional e estabilizador do militar perante agentes stressores e ajuda a aumentar a sua sensação de segurança. A ausência do militar em missão irá comprometer o suporte que este recebe da família. Por outro lado, os problemas em casa são fonte de *stress* para o militar durante o período de deslocamento (Pavlicin, 2007) assim, quanto melhor o funcionamento familiar, na sua ausência, maior a serenidade com que o militar encara a missão a cumprir.

A participação do militar numa missão acarreta para si e para a sua família pressões e angústias, às quais, por vezes, não são capazes de responder de forma positiva, pois não encontram recursos para enfrentar as exigências internas e externas (Academia Militar, 2012).

Por impacto, e segundo o Dicionário Michaelis-online, entende-se um “efeito que, por sua força, impele ou acarreta mudanças” ou em sentido figurado, como um “choque emocional; abalo, comoção, perturbação”.

No contexto deste TII, considera-se que o efeito que impele ou acarreta mudanças é a ausência do militar em missão internacional, e pretende-se avaliar de que forma a família nuclear do militar é afetada por este acontecimento. Mais concretamente, este TII está centrado na avaliação percetiva do impacto, na família nuclear, dos militares da MP, na sequência da sua participação na missão FND.

Na hipótese de a ausência do militar ser uma variável indutora de *stress* para ele e para os que lhe estão mais próximos, é expectável que ocorra uma sentida perturbação, do normal funcionamento da sua família nuclear, e que os seus membros desenvolvam estratégias, ou não, para lidar com a situação.

A ausência dos militares em missão poderá ter repercussões a vários níveis nos diferentes membros da família nuclear do militar (OTAN, 2008), tais como:

---

<sup>4</sup> O agregado familiar é composto diversamente, embora sempre com base na família nuclear - pais e filhos ou equiparados: a) Pelos cônjuges não separados judicialmente de pessoas e bens e pelos seus dependentes; b) Por cada um dos cônjuges ou ex-cônjuges separados, viúvos ou divorciados e pelos dependentes a seu cargo; c) Pelo pai ou mãe solteiros e pelos dependentes a seu cargo; d) Pelo adotante solteiro e pelos dependentes a seu cargo; e) Pelo separado de facto e pelos dependentes a seu cargo; f) Pelos unidos de facto e pelos dependentes a seu cargo. E ainda por qualquer elemento com grau de parentesco ao familiar que com ele vivam, efetivamente, em comunhão de habitação.



- a. Físico (cansaço devido a tarefas extra, falta de tempo para cuidar de si (exercício físico, relaxar, idas ao médico))
- b. Psíquico (*stress*; carências afetivas; ansiedade, depressão)
- c. Social (relação com os colegas na escola, no trabalho, não ter tempo para conviver com amigos)
- d. Económico (despesas extra)

Adicionalmente, a ausência dos militares em missão provoca constrangimentos familiares que criam necessidades específicas:

- a. Mudança de rotinas (reorganização de horários e tarefas);
- b. Necessidade de apoio por parte de outros familiares ou amigos;
- c. Necessidade de contratação de serviços específicos (atividades nos tempos livres, apoio escolar, apoio nos trabalhos domésticos);
- d. Necessidade de recursos tecnológicos que facilitem a comunicação com o militar ausente;
- e. Necessidades de apoio psicológico;
- f. Outras.

A Marinha Portuguesa poderá considerar promover programas de ações com o objetivo de minimizar o impacto sentido pela família nuclear do militar nas três fases. Os apoios destes programas são importantes para o Comandante da força, por forma a ter os seus militares na plenitude operacional e assim, conseguir os melhores resultados para o objetivo da missão. Estas ações deverão estar disponíveis, por diversos meios, para todas as famílias, independentemente da sua localização geográfica, tais como:

- a. Apoio psicológico, tele ou vídeo consulta, se necessário.
- b. Acordos com prestadores de serviços (cuidadores informais, Apoio Tempos Livres, apoio ao serviço doméstico, entre outros cujas famílias dele careçam)
- c. Desenvolvimento de linhas especiais de comunicação com o militar

As considerações e evidências atrás descritas demonstram a pertinência do estudo no impacto da missão FND, na família nuclear, dos militares da MP.

O problema subjacente a este estudo consiste em perceber qual o impacto familiar decorrente das Missões Internacionais (FND) dos militares da Marinha Portuguesa e propor eventuais propostas de mitigação.



Para responder ao problema enunciou-se um Objetivo Geral (OG) e dois Objetivos Específicos (OE) (Tabela 1) para este estudo.

**Tabela 1 - Objetivos da investigação**

---

OG	Propor medidas de mitigação do impacto familiar decorrente das missões internacionais (FND) dos militares da MP.
OE1	Analisar o impacto familiar decorrente das missões internacionais (FND) dos militares da MP.
OE2	Analisar as respostas de congéneres face ao impacto familiar decorrente das missões internacionais dos seus familiares.

---

Derivados do OG e OE enunciaram-se a Questão Central (QC) e as Questões Derivadas (QD) (Tabela 2).

**Tabela 2 - Questões de investigação**

---

QC	Como reduzir o impacto familiar decorrente das missões internacionais (FND) dos militares da MP?
QD1	Qual o impacto familiar decorrente das missões internacionais (FND) dos militares da MP?
QD2	Que respostas estão implementadas nas congéneres face ao impacto familiar decorrente das missões internacionais dos seus familiares?

---

O objeto de investigação temporalmente está limitado à recolha de dados no primeiro semestre de 2021, no espaço, ao espaço familiar dos militares da Marinha Portuguesa em Missões FND entre 2018 e 2021.

O presente estudo está estruturado da seguinte forma: no capítulo 1, a Introdução, apresentou-se um breve enquadramento da investigação; no capítulo 2 apresenta-se uma revisão bibliográfica sobre estudos já efetuados neste âmbito e sobre o que está implementado nas congéneres, quer Portuguesas, quer no caso específico da Legião Estrangeira Francesa; no capítulo 3 descreve-se a metodologia e o método utilizados nesta investigação; no capítulo 4 são apresentados e discutidos os resultados obtidos com a aplicação dos questionários; e no último capítulo elencam-se as conclusões e recomendações para estudos futuros.



## **2. Enquadramento teórico e concetual**

### **2.1. Estado da arte/revisão da literatura**

Dos vários estudos revistos sobre os familiares dos militares e efeitos na família salientamos as conclusões de Baptista e Teodoro (2012), onde constata que as perturbações do estado psicológico dos militares provocadas pela sua participação em missões internacionais afetam a sua família. Por outro, Barbudo (2013) refere que o aumento de sentimentos de ansiedade, incerteza e solidão, nos militares, e nos seus cônjuges, somados à diminuição da proximidade relacional, satisfação e suporte emocional, são um desafio à subsistência relacional do casal.

De igual forma Martins (2013) analisou as especificidades da vivência da família dos militares durante o período em que decorre uma missão internacional do Exército Português (EP). No seu estudo, uma amostra de cônjuges de militares (maioritariamente mulheres) que participaram em pelo menos uma missão, a autora refere que, as dificuldades sentidas e as estratégias adotadas para as combater circunscrevem-se às preocupações acerca do bem-estar do cônjuge militar em missão, e com as condições de vida da família durante a sua ausência. A saudade e monotonia são descritos como os sentimentos predominantes que os cônjuges mulheres percecionam no militar ausente, onde a utilização de meios de comunicação possíveis através da Internet é fundamental na sua estratégia para lidar com estes sentimentos. A família alargada é referida como a principal base de apoio social do cônjuge (família nuclear) durante a ausência do militar. O suporte emocional e a ajuda no cuidado com os filhos são descritos como as principais formas de apoio prestada pela família alargada, sendo referidas as dificuldades que advêm da distância física a estes elementos de apoio. Face aos constrangimentos detetados, a autora recomenda a implementação de um programa promoção da resiliência, nas famílias dos militares que participam em missões internacionais.

Reis (2014) analisou a influência do funcionamento familiar e da resiliência nos níveis de stress percebido pelos militares do EP que integraram o contingente português no Afeganistão entre junho e dezembro de 2013 em missão de paz. O estudo referiu-se às fases do deslocamento e pós deslocamento, dos militares que estiveram em missão no Afeganistão. A autora refere que quanto melhor o funcionamento familiar, menores são os níveis de stress do militar e admite que a experiência prévia em outras missões pode ter promovido o surgimento de estratégias de *coping* que ajudaram o militar a lidar melhor com agentes stressores.



Dias (2015) analisou o impacto da percepção dos indutores de desconforto relativos à missão e à família, na sintomatologia psicológica dos militares do EP que participaram em missões no Afeganistão e no Kosovo, entre 2013 e 2014. Nesta investigação, que se centrou nas fases de pré-deslocamento e deslocamento, o autor concluiu que os militares solteiros apresentam maiores níveis de sintomatologia psicológica e que os militares casados são aqueles que percebem mais situações indutoras de desconforto relativas à família. Concluiu também que a sintomatologia depressiva nos militares está significativamente relacionada com o número de missões, estado civil do militar e com os indutores de desconforto associados à família.

Santos (2017) sugere a implementação de um programa baseado num conjunto de medidas inspiradas nas práticas mais atuais em vigor na OTAN, União Europeia, noutras marinhas congéneres e noutros ramos das Forças Armadas Portuguesas para contribuir para a saúde psicológica dos seus militares em missão destacada. Desta feita alerta para os constrangimentos do sistema de avaliação que a MP utiliza atualmente. De acordo com o autor, a grelha implementada em 2011 carece de atualização e não permite perceber a realidade nas diversas unidades de Marinha o que compromete a sua eficácia como ferramenta de apoio ao comando. Para avaliar a hipótese de a participação em MI ser sentida como fonte de stress pelo militar e pelos elementos da sua família nuclear, existem instrumentos que poderiam vir a ser aplicados, nomeadamente a escala “Impact of Event Scale – Revised (IES-R)” de Weiss e Marmar (1997) traduzida e adaptada para a população portuguesa por Perestrelo Vieira, C, Paixão, R. Silva & Vicente, H. (2020). Estes autores defendem que a versão portuguesa da IES-R mostrou ser um instrumento adequado para fins de investigação e avaliação clínica referentes à “identificação de um acontecimento de vida significativo, que tenha sido sentido como fonte de grande stress”.

Silva (2018), avaliou a possibilidade de implementação nas FFAA portuguesas do programa de descompressão denominado “Third Location Decompression”, já em uso em diversas FFAA estrangeiras. Através deste estudo, procurou avaliar os custos da implementação do programa no processo de reintegração do militar no pós-deslocamento. A autora concluiu que, com o evoluir dos riscos inerentes às missões e às novas exigências operacionais colocadas aos militares portugueses, a relação custo-benefício é favorável à implementação de um programa de descompressão pelas FFAA Portuguesas.

De acordo com Feliciano, E, Junceiro, S, Louro, J, Gomes, P & Pereira. C. (2019), ainda existem várias lacunas identificadas (Anexo C), quando se compara o que está



implementado nas FFAA com o que é recomendado pelo grupo de trabalho HFM-081 da OTAN<sup>5</sup> (OTAN, 2008).

Como podemos constatar pela revisão de literatura existem diversos trabalhos de investigação já realizados sobre o objeto de estudo (FND) em análise neste TII, sendo que na sua maioria são realizados na ótica do militar em MI, no entanto carecia de pesquisa uma análise do impacto na família, e na forma como este influencia a vivencia do militar no decorrer da missão onde está destacado. Este TII pretende contribuir para responder a esta lacuna sobre os familiares e os militares, com especial destaque os da MP.

Assim, importa perceber o que é realizado, sobre esta matéria a nível nacional nos três Ramos das FFAA e no exército Francês, mais propriamente na Legião Estrangeira Francesa, ao nível dos apoios aos militares e às respetivas famílias a fim de recolher eventuais lições de boas praticas, inspiradas nas recomendações NATO, com possível implementação na MP.

#### 2.1.1 Forças Armadas Portuguesas

Na Marinha Portuguesa a capacidade para “intervir em situações de crise que envolvam riscos de distúrbios de ordem psicossocial dos militares, ou dos seus familiares” (CEMA, 2016, p. 3), pertence ao Centro de Medicina Naval (CMN), através da sua Unidade de Intervenção na Crise (UIC). É uma das competências da UIC, através do Gabinete de Apoio Psicológico e Intervenção em Crise (GAPIC), colaborar no estudo e na realização de palestras versando as temáticas da gestão de conflitos, prevenção de stress operacional e intervenção na crise (CEMA, 2016, p. 3). A intervenção do GAPIC é feita em três níveis:

- 1) Preventiva, através de fornecimento de informação, avaliação pré-missão e palestras sobre: (i) gestão de *stress* operacional; (ii) eventos potencialmente traumáticos; (iii) prevenção do suicídio; (iv) apoio a Migrantes; (v) riscos psicossociais; (vi) fatores humanos; (vii) ansiedade e ataques de pânico; (viii) violência interpessoal; (ix) relações humanas a bordo; (x) intervenção psicológica em catástrofe; e (xi) formação para profissionais de saúde.
- 2) Emergência, temporalmente: (i) até 24 horas – primeiros socorros psicológicos e aconselhamento ao Comando; (ii) entre 24 a 72 horas – intervenção na crise e aconselhamento ao Comando; e (iii) após 72 horas – apoio psicológico a militares e familiares e aconselhamento ao Comando.
- 3) Pós-emergência, através de avaliação pós-missão, psicoeducação, *follow-up* presencial e/ou telefónico, acompanhamento psicológico e referenciação.

---

<sup>5</sup> HFM-081 Painel de Fatores Humanos e Medicina/Human Factors and Medicine Panel



Na MP existe ainda na Direção de Apoio Social o Gabinete de Apoio aos Familiares dos Militares em Missão no Exterior - GAFMME - que presta apoio aos familiares dos militares da Marinha em missão fora do território nacional, designadamente em situação de embarque, de paz, humanitária e de cooperação no domínio da defesa.

No Exército Português o Modelo de Intervenção e Acompanhamento Psicológico (MIAP) do Centro de Psicologia Aplicada do Exército (CPAE) é constituído por um conjunto de processos, intervenções e avaliações, que apoia e acompanha os Militares que são projetados para os diferentes Teatros de Operações (TO), integrados em contingentes ou de forma isolada.

Este programa foi pensado para fazer face a diferentes stressores do comportamento humano em missões, consoante a fase da missão em que o militar está inserido, e que afetam quer o militar quer a sua família:

- 1) Fase do aprontamento (Pré-deslocamento): Preparação individual para a missão, inexperiência, gestão das expectativas, comunicação, gestão trabalho-família e preparação da partida (familiar).
- 2) Fase da missão (Deslocamento): entrada em TO, gestão das expectativas, relacionamento interpessoal, atividade operacional, motivação/satisfação/coesão, ocupação dos tempos livres, confiança na liderança e a separação familiar.
- 3) Fase pós-missão (Pós-deslocamento): últimos dias, impacto do regresso, “lua-de-mel”, adaptação ao estilo de vida anterior e adaptação ao contexto profissional.

O MIAP é extensível às famílias diretas dos referidos Militares através da implementação do Programa de Resiliência da Família Militar em Missão. Este Programa está desenvolvido para as três fases da missão (Pré-deslocamento, Deslocamento e Pós-deslocamento).

Para enquadramento cronológico, o período de Pré-Deslocamento decorre entre o momento de início do treino para a Missão e termina aquando da partida dos Militares para TO (sensivelmente 6 meses antes da projeção para TO). Durante este período existe, à parte da componente Militar de treino para missão, todo um esforço por parte dos Militares, das suas famílias e elementos dos círculos sociais e relacionais mais próximos e afastados, de ajustamento a ausência percebida, acompanhada de expectativas, incertezas, promessas e conflitos cuja gestão eficaz será um bom indicador para assegurar o bem-estar do Militar no cumprimento da Missão assim como da sua família. Assim constitui-se uma dinâmica mutuamente significativa, que importa ter em consideração.



O período de Deslocamento respeita ao período que o Militar permanece deslocado em TO. Normalmente integrado numa Força, o Militar permanece destacado em TO por um período dependente da própria Missão. Nesta fase o Militar passará pela necessidade de adaptação a vários fatores intrínsecos ao novo contexto em que se insere, que vão desde o clima, a cultura, a alimentação e a própria língua. Não menos importante, é a necessidade de adaptação a um contexto no qual não tem presente o seu suporte familiar e social, que são em boa medida, o garante de estabilidade emocional de qualquer indivíduo no seu meio. É assim importante, para os familiares e amigos, tomarem conhecimento das características emocionais que o Militar destacado atravessa, para o poder ajudar e para se ajudar.

O período de Pós-deslocamento inicia imediatamente após o regresso dos Militares ao Território Nacional. Este é o momento do primeiro contacto do Militar com o seu contexto familiar/relacional, após a partida para Missão, que constitui um marco importante enquanto vivência emocional. O Programa de Resiliência da Família Militar em Missão está preparado consoante o grau de parentesco com o Militar destacado e a fase de Missão que atravessa (Exército Português, 2021).

Na Força Aérea Portuguesa (FAP), o Centro de Psicologia da Força Aérea (CPSIFA) tem por missão selecionar, prestar assistência e intervir no âmbito da psicologia. As competências do CPSIFA consistem em “fornecer o apoio psicológico individualizado, por solicitação do próprio pessoal navegante ou por parte de qualquer órgão da FAP e efetuar a avaliação clínica e apoio psicológico aos militares e civis da FAP e seus familiares e a avaliação e apoio, no âmbito da psicologia educacional;” (EMFA, 2021). No referente ao apoio psicológico a FND ou a Elementos Nacionais Destacados, a intervenção do CPSIFA tem passado pelo desenvolvimento de palestras que abordam conteúdos alicerçados em três áreas temáticas: (i) fatores humanos (adaptados à especificidade da missão em causa); (ii) triagem e recomendações para a gestão do stress intervenção em situações de crise psicológica; e (iii) ciclo emocional da missão (Silva, 2018).

### 2.1.2 Legião Estrangeira Francesa

No exército Francês, mais propriamente na Legião Estrangeira Francesa, a experiência relatada poderá ser uma mais valia para as famílias e militares da MP. Por forma a procurar dar resposta ao OG<sup>6</sup> vamos agora analisar o que está implementado.

---

<sup>6</sup> OG-Propor medidas de mitigação do impacto familiar decorrente das missões internacionais (FND) dos militares da MP.



O Ministério da Defesa Francês tem implementado um projeto designado Plano de Apoio às Famílias e de melhoramento das condições de vida dos militares 2018-2022. Este plano visa compensar as restrições reais e específicas da vida militar, onde a Família é o elemento principal e está dividido em seis capítulos:

1. Reconhecer e ter em consideração as ausências operacionais;
2. Ajudar a integração das famílias na comunidade militar e de defesa;
3. Melhorar e apoiar a mobilidade;
4. Melhorar as condições de arrendamento ou de compra de moradia familiar;
5. Facilitar o acesso das famílias ao apoio social do ministério;
6. Melhorar o alojamento e as condições de vida de solteiros e solteiros geográficos.

De acordo com as diretivas do Exército Francês, a "condição do pessoal", e o apoio humano local são geridos pelas células *Bureau Environnement Humain* (BEH) nas unidades (regimentos) operacionais com efetivos iguais ou superiores a 450 militares. O BEH (figura 4) é o interlocutor preferencial do organismo central do exército para as questões da "Condição do Pessoal" e para o qual pode transmitir informações e solicitações. O importante campo de atuação e a diversidade de atores locais e nacionais, exige que o BEH trabalhe em «rede» com o papel primordial de coordenador:

- i. Administra o orçamento alocado às ações sociais e culturais (realização de eventos com e para as famílias).
- ii. Sendo um verdadeiro ponto de contato no sistema de apoio para os militares feridos ou vítimas de doença, o BEH trabalha:
  - a. Com os assistentes do serviço social das Forças Armadas.
  - b. Com os hospitais ou enfermarias militares
  - c. Com a Célula de Intervenção e Apoio Psicológico do Exército (CISPAT) quando se trata das áreas envolvidas no apoio psicológico.
  - d. Com o serviço do comando da Legião Estrangeira que se ocupa dos feridos e dos doentes da Legião.
- iii. Em caso de morte ou de ferimento grave de legionários, o BEH é o primeiro ator das "células de crise":
  - a) Acolhe e apoia as famílias em causa (incluindo a organização de transporte e alojamento);
  - b) Garante uma presença permanente para atender aos pedidos das famílias;



iv. Principal ponto de contato das famílias do regimento, o BEH detém os endereços e-mail e contato de todas as famílias (principalmente durante as missões no exterior).

1. Organiza eventos de coesão para as famílias;
2. Apoiar as famílias no que elas precisem;
3. Manter um constante contato com as famílias.

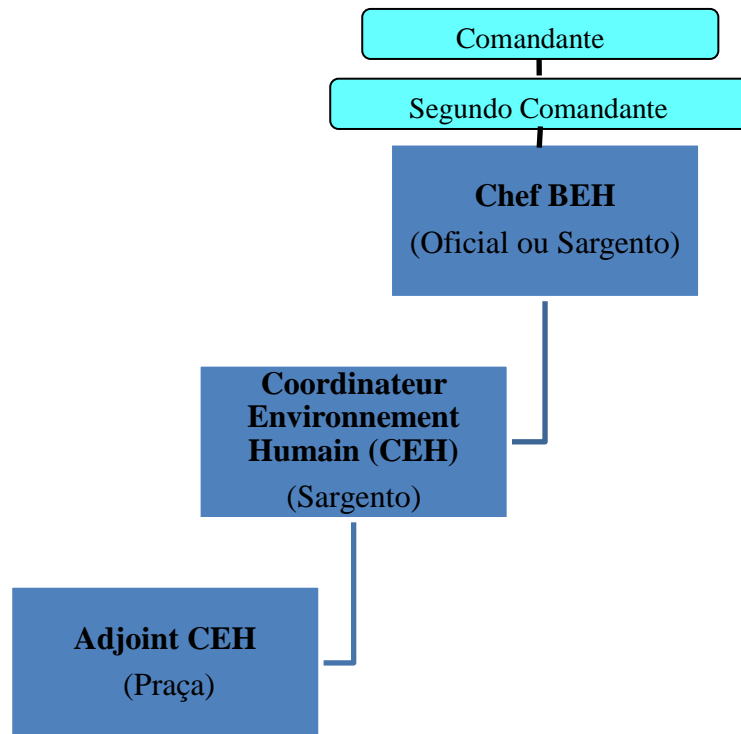


Figura 4 - Organograma BEH

O Chefe do BEH é um Oficial ou Sargento experiente com profundo conhecimento da vida militar e dos aspetos operacionais. A sua formação é baseada em um estágio de uma semana complementado por um curso de cinco semanas, “*Conseiller Facteur Humain*” (CFH). Hierarquicamente subordinado ao Segundo Comandante, ele é o seu conselheiro na área de condição de pessoal e ambiente humano.

O Coordenador do Ambiente Humano (CEH) é um Sargento experiente capaz de organizar e coordenar ações em áreas que contribuam para a melhoria das condições de vida dos militares e paralelamente dar apoio às famílias. Hierarquicamente subordinado ao chefe do BEH, ele tem a formação e os conhecimentos técnicos que lhe permitem substituí-lo em caso de ausência.



O adjunto do CEH é um Praça bastante antigo que se ocupa particularmente dos Praças solteiros.

## 2.2. Modelo de análise

O conceito estruturante desta investigação é o Impacto Familiar, decorrente das Missões Internacionais dos Militares (FND) da Marinha Portuguesa e propor medidas de mitigação desse mesmo impacto.

Para a caracterização da amostra, e tendo em consideração a temática em estudo, os dados sociodemográficos solicitados procuraram caracterizar as Famílias dos Militares da MP que participaram em FND. Foi seguido o modelo de análise da tabela em anexo (Tabela 3).

Tabela 3 - Modelo de análise

QD	Conceito estruturante	Dimensões	Indicadores	Técnica de recolha de dados
QD1	Impacto Percecionado	Família/Fases da Missão	Dimensões do Questionário/Necessidades	Qualitativa/quantitativa
QD2	Programas/Planos	Marinha Portuguesa	Ações implementadas nas congéneres	Qualitativa

Neste capítulo foi explanado o enquadramento teórico e concetual do impacto nas famílias dos Militares que participam em missões internacionais FND, assim como as medidas implementadas para fazer face ao mesmo, bem como do modelo de análise. No próximo capítulo será descrito a metodologia e o método utilizados.



### **3. Metodologia e método**

#### **3.1. Metodologia**

Na presente investigação o autor seguirá um posicionamento ontológico construtivista, pois mesmo tendo por base a experiência pessoal com a questão da ausência e dinâmica familiar, esta é uma questão que varia de família para família conforme o seu contexto familiar, variando ao longo do tempo e dependendo do contexto em que é avaliado ou vivenciado, sendo assim, apenas será obtida uma versão, e dependente do indivíduo, do meio e do tempo (Santos & Lima, 2019).

Do ponto de vista epistemológico o autor adota uma posição interpretativista, pois procura compreender as necessidades das famílias dos militares e como a adoção de medidas de apoio à família dos militares da MP em MI pode melhorar a dinâmica familiar e o seu bem-estar.

O raciocínio adotado será do tipo indutivo, pois o autor procurará obter o maior número de respostas por forma a poder formar um “retrato” destas famílias dos militares que participaram nas missões FND da MP entre os anos de 2018 a 2021.

O desenho da pesquisa será um estudo de caso, transversal a uma realidade concreta que são as famílias dos militares que participaram nas missões FND entre os anos de 2018 a 2021, com uma estratégia mista, predominantemente qualitativa, sendo um estudo descritivo e exploratório.

#### **3.2. Método**

##### **3.2.1. Participantes e procedimento**

Nesta investigação foram considerados os procedimentos éticos indispensáveis à sua realização. A temática foi proposta pelo Instituto Universitário Militar, e foi solicitada autorização à MP para a realização do estudo<sup>7</sup> oportunamente. A participação no estudo foi voluntária e consentida após conhecimento dos objetivos e da garantia de anonimato e confidencialidade dos participantes e dos resultados individuais.

O procedimento incluiu um pré-teste para verificação da adequabilidade dos termos e das expressões do questionário após construção do mesmo. Assim, enviou-se o questionário a uma amostra de cinco militares do Curso de Promoção a Oficial Superior da Marinha (CPOS-M) que participaram em FND. Solicitaram-se comentários sobre os itens dúbios, e as dificuldades na interpretação relativamente aos conteúdos. Após a alteração ao que se achou pertinente enviou-se um email com o *link* para acesso à plataforma *google forms*, a

---

<sup>7</sup> Pedido de autorização enviado a 15abr2021.



todos os militares da Marinha com *email* institucional da MP (Questionário em Anexo A), tendo sido superiormente autorizado a tal.

O questionário aqui construído é uma adaptação de um modelo de entrevista, sendo que as questões do tipo fechado não estão numa escala ordinal (por exemplo escala likert), (Leontitsis & Pagge, 2007). Desta forma, não foi possível avaliar a variabilidade por questão, validade da consistência interna, e conseqüentemente não se encontravam reunidos os pressupostos para aplicação do teste de confiabilidade através do coeficiente alfa Cronbach (Cronbach, 1951).

Dos cerca de 7.000 emails enviados, receberam-se 248 respostas, das quais, 52 respostas de familiares com militares que participaram em missões FND da Marinha entre 12 de maio e 25 de maio de 2021, cumpriram os critérios de inclusão, sendo esta a amostra inerente à pesquisa. Nas restantes 196 respostas os militares não tinham participado em missões FND.

### 3.2.2. Técnica de recolha de dados

Para a recolha de dados, foi efetuado um inquérito, por questionário, aos elementos da família nuclear (cônjuges/equiparados, ascendentes, descendentes que com ele habitem e ou dele dependem, etc) dos militares que participaram em missões das FND, aos quais e por meio destes foi enviado o respetivo link depois de obtido sancionamento superior.

A opção por construir um questionário permite de forma célere responder a QD1. A opção de construir um questionário em vez de usar questionários já preparados, permitiu formular as questões que dessem uma rápida resposta à QD1. A resposta à QD2 foi obtida através da análise documental comparativa entre os referenciais OTAN, o que está em vigor nas FFAA e o que está implementado na Legião Estrangeira Francesa, relativamente a estas matérias.

Foram adicionalmente recolhidos os seguintes dados sociodemográficos para caracterização da amostra: idade, parentesco, sexo, número de filhos e idades, número de elementos do agregado familiar e situação profissional relativamente ao familiar e posto, missões efetuadas e duração das mesmas do militar, por se revelarem de acordo com a literatura e os objetivos da investigação, os mais pertinentes.

### 3.2.3. Tratamento dos dados

Os resultados obtidos com o questionário (apêndice A) foram tratados quantitativamente e qualitativamente, por forma a dar um retrato do impacto percecionado



pelas famílias dos militares que participaram em FND e quais as necessidades sentidas pelas mesmas através da análise univariada e qualitativa das respostas aos questionários.



#### 4. Apresentação dos dados e discussão dos resultados

Passamos agora a analisar as respostas das 52 pessoas que responderam que tinham um familiar que já participou em pelo menos uma missão FND e aceitaram participar no presente estudo.

Em termos de caracterização da amostra, as respostas recebidas são maioritariamente de mulheres 75,0 % (39) cônjuges ou companheiros 88,4 % (46) de militares que participaram em FND. Idades maioritariamente compreendidas entre os 30 e os 45 anos, 67,3 % (35) e empregados 82,7 % (43) (figura 5).

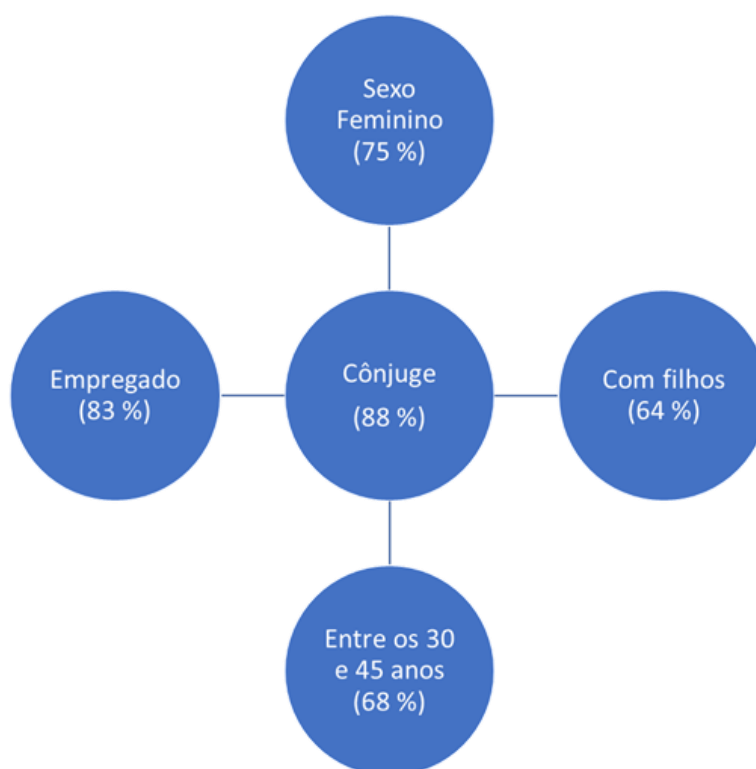


Figura 5 – Caracterização geral da amostra participante neste estudo. Nesta figura, o termo cônjuge engloba pessoas casadas ou em união de facto

Agregados familiares de 2, 3 ou 4 pessoas são os mais representativos do estudo, correspondendo a famílias com zero 25,0%, 1 (32,7%) ou 2 filhos (30,8%). Identificação de elementos do agregado familiar com necessidades especiais é residual (3 respostas) (Tabela 4)



**Tabela 4 – Número de Filhos.**

Nº Filhos	Total	
	N	%
0	13	25,0
1	17	32,7
2	16	30,8
+3	6	11,5
TOTAL	52	100

Estão representados neste estudo, de forma muito equitativa, familiares de praças 14 (26,9%), sargentos 14 (26,9%), oficiais subalternos 14 (26,9%) e oficiais superiores 10 (19,3%) (tabela 5), sendo que a idade do militar destacado está maioritariamente compreendida entre 30 e 45 anos.

**Tabela 5 - Características gerais da amostra: Posto do militar e sexo do familiar.**

Posto Militar	Masculino		Feminino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Praças	4	7,7	10	19,2	14	26,9
Sargentos	3	5,8	11	21,1	14	26,9
OF SUB	4	7,7	10	19,2	14	26,9
OF SUP	2	3,8	8	15,5	10	19,3
Total	13	25,0	39	75,0	52	100

As missões em que participaram os familiares militares dos inquiridos neste estudo, decorreram nos anos 2018 - 29 (55.8%), 2019 - 23 (44.2%), 2020 - 13 (25.0%) e 2021 – 6 (11.5%) e na sua maioria tiveram uma duração de 3 meses - 23 (44.2%) ou 6 meses - 18 (34,6%) (Tabela 6).

**Tabela 6 – Anos das missões e duração**

Ano/Duração	N	%
2018	29	55,8
2019	23	44,2
2020	13	25,0
2021	6	11,5
3 meses	23	44,2
6 meses	18	34,6
outros	11	21,2



Na maioria dos casos, 37 (71,2%), os familiares inquiridos referem que o militar participou numa só missão FND. A participação em 2 missões foi referida por 12 (23,1%) dos inquiridos enquanto que a participação em 3 ou 4 missões FND só é indicada em 3 casos (Tabela 7).

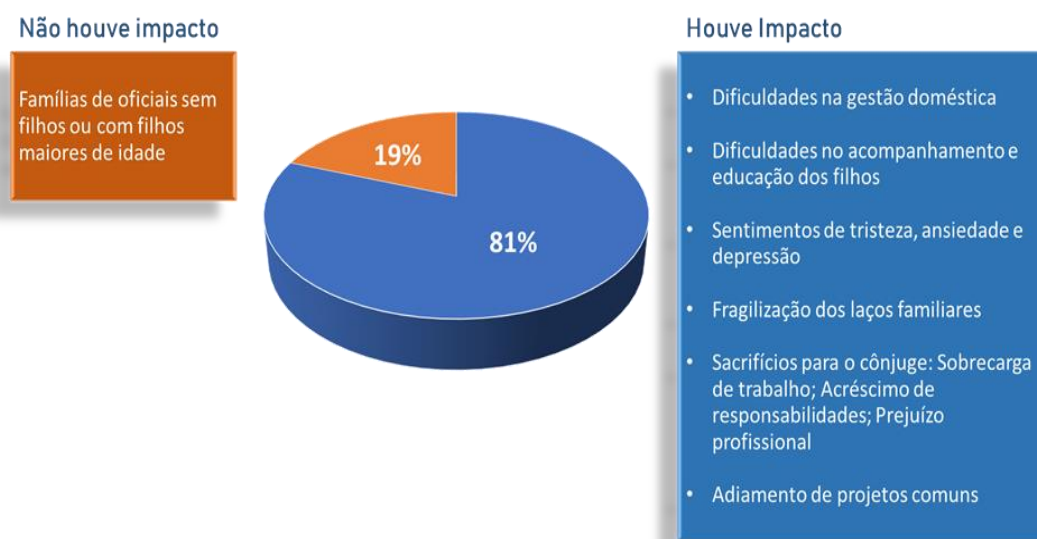
**Tabela 7 – Número de Participação em missões FND.**

Nº Missões	Total	
	N	%
1	37	71,2
2	12	23,1
3/4	3	5,7

Efetuada a caracterização da amostra passamos agora à análise das respostas.

À pergunta se a participação do militar em missões FND afetou a sua dinâmica familiar, 42 (80,8%) dos inquiridos responderam que sim, conforme figura 6.

Impacto da participação do militar em missões FND na dinâmica familiar



**Figura 6 – Impacto da participação do militar em missões FND na dinâmica familiar.**

Em todos os inquiridos que responderam que não houve alterações na dinâmica familiar 10 (19,23%), são familiares de oficiais (superiores ou subalternos) que, na maioria dos casos, 8 (80%), não têm filhos ou estes já são maiores de idade (pode-se concluir que os oficiais têm uma estrutura familiar mais resiliente, e que famílias com filhos pequenos são as que sentem mais alterações na dinâmica familiar).



Dos inquiridos que indicam que a sua dinâmica familiar foi afetada pela ausência do militar, 83% (43) têm filhos pequenos. Das razões apontadas para a alteração nas rotinas familiares, destacam-se algumas questões mais práticas como: (i) dificuldade na realização das tarefas domésticas (horas de deitar e levantar; horas das refeições); (ii) sobrecarga de tarefas dos outros membros do agregado familiar; (iii) dificuldades de conciliar o horário de trabalho com os horários dos filhos (levar e trazer à escola, onde os deixar quando está a trabalhar) e (iv) acréscimo de responsabilidade, já que as decisões do dia a dia passam a ser assumidas na totalidade pelo familiar que fica em casa. Outras razões apontadas prendem-se com o acompanhamento dos filhos nomeadamente em questões de educação e nas consequências que a ausência do militar tem na vida dos filhos. Uma das inquiridas refere a privação que lhe causou a ausência do militar aquando do nascimento da filha. Outros familiares referem que a ausência em missão diminuiu o tempo passado em família e contribuiu para uma fragilização dos laços afetivos entre o militar e os outros membros da família. Dos inquiridos, 15,38% (8) lamentam a *ausência* do militar nos momentos especiais para a família e a diminuição do tempo de qualidade em família já que atividades de lazer e férias deixam de ocorrer quando o militar está ausente. Algumas das inquiridas, 9,6% (5) referem terem sido prejudicadas profissionalmente (por exemplo, uma esposa de um militar assume que, durante a pandemia, a obrigação de ficar sempre com o filho em casa não permitiu dedicar-se como devia ao seu próprio trabalho); outra aponta dificuldades na procura ativa de emprego devido às responsabilidades que teve que assumir na ausência do militar. São apontadas preocupações e angústias causadas pela falta de informações relativas ao militar ausente. As saudades, o esforço da adaptação ao novo quotidiano sem o militar, têm consequências a nível emocional (que também se traduzem no empenho profissional do familiar). São também referidas dificuldades na gestão financeira da família como a aquisição de bens em comum e planeamento familiar.

Das respostas de familiares 50% (26) (principalmente de praças) deixam transparecer que os sacrifícios que a família faz não valem a pena e não são reconhecidos nem valorizados pela instituição militar:

- *“Não pela natureza da missão, mas sim por os consecutivos anos no mar em missões”*
- *“A nível financeiro, a marinha não efetua o pagamento igual ao semelhante dos outros ramos, hoje em dia as missões são imensas, e mal pagas, uma razão logo*



*para a nível familiar não compensar a ausência. Pelo menos, poderiam respeitar mais a ausência dos militares das próprias famílias”*

- *“É desolador tanto tempo distante de quem mais amamos e depois sentir que não vale, de todo, o esforço realizado e a ausência. Não é valorizado pela instituição”*

Há referencia á falta de apoio por parte da instituição, 38,46% (20):

- *“Estamos longe e a família militar não presta qualquer auxílio, quando não temos familiares ao pé torna-se difícil, felizmente tenho alguns camaradas com quem já prestei serviço que estando perto dão alguma ajuda!”*

Uma das inquiridas (familiar de um oficial superior) refere ainda que sente que *“a família é muito sacrificada em prol da carreira do militar”*.

Quando se pede para identificar quais as fases da missão que provocaram mais constrangimentos na dinâmica familiar, o deslocamento é apontado pela maioria dos inquiridos 55,8% (29). No entanto, 30,8% (16) dos familiares referem que a família sentiu dificuldades de adaptação em todas as fases, e 21,1% (11) descrevem o pré-deslocamento como particularmente difícil. A fase de pós-deslocamento foi referida só por 9,6% (5) dos familiares (tabela 8).

**Tabela 8 – Fases da Missão/constrangimentos**

Ano/Duração	N	%
Todas	16	30,8
Pré-deslocamento	11	21,1
Deslocamento	29	55,8
Pós-deslocamento	5	9,6

As dificuldades apontadas na fase do pré-deslocamento estão relacionadas com a ansiedade de deixar tudo organizado quer na família quer no serviço, o sofrimento antecipado pela ausência do militar (sentido pelo inquirido e percebido nos filhos menores), a preparação da missão é muito desgastante, obrigando o militar a estar muito tempo no serviço (por exemplo 5 meses de aprontamento em Lamego) (com sacrifício dos tempos de lazer em família) e a falta de informação por parte da instituição acerca da missão que se vai iniciar.

Das mudanças realizadas na família para a preparação do período de deslocamento, são referidas por 59,62% (31) dos inquiridos as seguintes: (i) a necessidade de arranjar transportes para os filhos e Atividades nos Tempos Livres (ATL) nos horários pré e pós-



escolar (despesas acrescidas); (ii) adaptação da rede familiar e amigos para prestar apoio na ausência do militar; (iii) preparação psicológica de todos os membros da família para o período de ausência que se aproxima; (iv) idas ao médico; (v) são referidas alterações de rotinas já nesta fase; (vi) vontade de passar mais tempo com a família antes da partida (por vezes difícil de conciliar com as exigências do aprontamento do serviço).

Na fase de deslocamento são apontadas: (i) as saudades e carências associadas à ausência física do militar; (ii) a sobrecarga de trabalho e responsabilidades acrescidas que recaem sobre o familiar; (iii) a alteração de rotinas e a gestão de horários; (iv) o sofrimento causado nos filhos e a dificuldade em apoiá-los; (v) as dificuldades de comunicação com o militar; (vi) as preocupações com o perigo da missão.

Na fase de pós-deslocamento são descritas as dificuldades de reaprender a viver todos juntos e de readaptação dos membros da família às rotinas anteriores.

Quando se pergunta quais foram as mudanças sentidas no comportamento dos filhos durante a ausência do militar, o sentimento de tristeza é o mais reportado 67,3% (35), seguido pela falta de concentração na escola 32,7% (17). O medo, a alteração dos resultados escolares, problemas de comportamento e agressividade, foram também indicados com alguma frequência 21,2% (11) (Tabela 9). Há a destacar, no entanto, como dado positivo, que 11,5% (6) dos inquiridos referem que os filhos demonstraram orgulho pela participação dos seus progenitores em missões internacionais.

**Tabela 9 – Sentimentos dos Filhos.**

Sentimentos	N	%
Tristeza	35	67,3
Falta de concentração na escola	17	32,7
Medo/resultados/comportamento	11	21,2
Orgulho	6	11,5

As respostas, 13,46% (7) que apontam para a ausência de mudanças nos filhos são referidas nos casos de bebés e crianças muito pequenas que ainda têm dificuldade em reconhecer ou manifestar a ausência do familiar.

À questão colocada sobre as repercussões que o familiar sentiu com a ausência do militar, destacam-se as consequências físicas devidas ao cansaço provocado pelas tarefas extra e falta de tempo para cuidar de si 65,4% (34); problemas psíquicos (stress, ansiedade, depressão e carências afetivas) 61,5% (32); falta de suporte familiar 57,6% (30) dificuldades



em manter os laços sociais, por falta de tempo de conviver com os amigos 30,8% (16; despesas extra 21,2% (11) (Tabela 10). 9,6 % (5) dos inquiridos apontam ainda para o seu prejuízo a nível profissional, falta de apoio psicológico por parte da entidade laboral e falta de apoio da marinha, nomeadamente do Instituto de Ação Social das Forças Armadas.

**Tabela 10 – Repercussões sentidas pelos familiares.**

Repercussão	N	%
Tarefas extra e falta de tempo	34	65,4
Problemas psíquicos	32	61,5
Falta de suporte familiar	30	57,6
Convívio com os amigos	16	30,8
Despesas extra	11	21,2

Quando se pergunta quais as necessidades acrescidas durante a ausência do militar, os inquiridos referem maioritariamente 69,2% (36) a necessidade de reorganização das rotinas familiares (como os horários dos vários membros e a distribuição de tarefas). Indicam também a necessidade de recorrer ao apoio de familiares e amigos 57,7% (30) ou à contratação de serviços externos 36,5% (19) e a necessidade de adquirir recursos tecnológicos para assegurar a comunicação com o militar ausente 46,2% (24). Um número significativo de inquiridos 26,9% (14) referiu ainda a necessidade de apoio psicológico. A necessidade de apoio financeiro foi ainda apontada por 17,3% (9) de familiares (Tabela 11).

**Tabela 11 – Necessidades acrescidas pela ausência do militar.**

Necessidades	N	%
Reorganização das rotinas familiares	36	69,2
Apoio de familiares e amigos	30	57,7
Contratação de serviços externos	19	36,5
Recursos tecnológicos	24	46,2
Apoio psicológico	14	26,9
Apoio financeiro	9	17,3

Só um inquirido respondeu que a ausência do militar não lhe trouxe quaisquer necessidades acrescidas.

No que se refere aos meios de comunicação mais utilizados, a grande maioria dos inquiridos indica o telefone/telemóvel 90,4% (47) e videochamadas 76,9% (40). O e-mail e



as redes sociais foram também usadas de forma significativa 44,2% (23) e 32,7% (17), respetivamente. Só duas pessoas referem que escreviam cartas, enquanto que 3 pessoas dizem que não nunca comunicaram com o militar enquanto este estava ausente em missão (Tabela 12).

**Tabela 12 – Meios de comunicação.**

Meio de comunicação	N	%
Telefone/telemóvel	47	90,4
Videochamadas	40	76,9
E-mail	23	44,2
Redes sociais	17	32,7
Nunca Comunicaram	3	5,8

Às questões da periodicidade e duração das comunicações, 47,9% (25) dos inquiridos dizem que despendiam por semana uma hora, e 25% (13) duas horas a comunicar com o militar ausente. A maioria dos familiares referem comunicações diárias 40,4% (21) ou semanais 34,6% (18). Vários inquiridos 7,7% (4) dizem que a periodicidade das comunicações estava muito dependente da disponibilidade do militar (nomeadamente acesso a rede móvel) (Tabela 13).

**Tabela 13 – Duração das comunicações.**

Comunicação/Duração	N	%
Diária	21	40,4
Semanal	18	34,6
1 Hora Semanal	25	47,9
2 Horas Semanal	13	25,0

Quando se pergunta quais os sentimentos que os momentos de comunicação com o militar despertam no familiar, 59,6% (31) dos inquiridos dizem que esses momentos melhoraram o seu bem-estar e que lhes permitiram fortalecer a moral. Dizem também que os momentos de comunicação fortaleceram os laços relacionais com o militar 44,2% (23) e que facilitaram o reencontro 17,3% (9). No entanto, há a destacar que um número significativo de pessoas associou sentimentos negativos aos momentos de comunicação com



o militar. De facto, o aumento da tristeza e da ansiedade foram referidos respetivamente por 28,8% (15) e 19,2% (10) dos inquiridos (Tabela 14).

**Tabela 14 – Sentimentos da comunicação com o familiar.**

Sentimento	N	%
Melhoram o seu bem-estar	31	59,6
Fortalecem a relação	23	44,2
Facilitam o reencontro	9	17,3
Aumenta a tristeza	15	28,8
Aumenta a ansiedade	10	19,2

Quando se pergunta se existiram dificuldades na reintegração do militar no seio familiar ou social após a missão, 30,8% (16) dos inquiridos afirmam que sim. Das razões apontadas destacam-se as alterações psicológicas percebidas nos militares. São referidas situações de insónia e stress, alterações da forma de estar e de se relacionar com os outros, dificuldades em retomar os hábitos e rotinas familiares, sensação de estar deslocado, sentimentos de perda causados pela privação dos momentos especiais para a família e de socialização fora do contexto militar. Dois dos inquiridos voltam a referir que os sacrifícios não são compensados financeiramente nem reconhecidos pela instituição militar.

Quando questionados acerca do apoio que receberam durante a ausência do militar em missão, 53,8% (28) dos inquiridos referem que tiveram ajuda de membros da família alargada, enquanto que 28,8% (15) indicam que recorreram a serviços externos e 17,3% (9) dizem não ter necessitado de apoio (Tabela 15).

**Tabela 15 – Apoios recebidos.**

Apoios	N	%
Família alargada	28	53,8
Serviços externos	15	28,8
Não têm necessidade de apoio	9	17,3

Quando se pergunta em concreto se usufruíram de algum apoio por parte da Marinha Portuguesa, duas pessoas respondem que tiveram ajuda para a renovação do cartão ADM, enquanto que a esmagadora maioria 96,2% (50) dos inquiridos referem que não tiveram qualquer apoio. As razões apontadas para esta ausência, prendem-se essencialmente com o



desconhecimento dos apoios que a Marinha possa prestar aos familiares dos militares destacados, sendo vários os inquiridos que referem que nunca contactaram ou foram contactados pela marinha a esse propósito. É de referir que 71,2% (37) dos inquiridos desconhecia a existência do GAFMME - Gabinete de Apoio aos familiares de militares em missão no exterior. Três dos inquiridos referem que o gabinete não lhes deu resposta (não atenderam o telefone disponibilizado ou a marcação do atendimento nunca se concretizou). Um familiar diz que lhe foi negada a ajuda que solicitou (“concretamente pelo facto de ter de faltar permanentemente ao trabalho no período em que os estabelecimentos de ensino estiveram encerrados”) e que no gabinete lhe sugeriram que contactasse outros serviços de sua área de residência como por exemplo a junta de freguesia. Outros familiares dizem que não sentiram necessidade de apoio, e há ainda quem refira que as necessidades sentidas, não podiam ser colmatadas por quaisquer serviços que a MP pudesse disponibilizar.

Os familiares que conheciam a existência do GAFMME, 28,8% (15) dos inquiridos, referem, na sua maioria, que este serviço lhes foi mencionado pelo militar cônjuge que participou em palestras de informação (antes ou durante a missão). A intranet da Marinha e o e-mail são referidos também como fonte de informação.

Quando questionados acerca das vantagens que um apoio efetivo da Marinha poderia ter na superação das dificuldades sentidas durante a ausência do militar, as respostas dividem-se. 55,8% (29) dos inquiridos reconhecem que teria havido benefícios enquanto que 44,2% (23) não identificam quaisquer vantagens. Das propostas de serviços que poderiam ser disponibilizados às famílias (figura 7), destacam-se: (i) Estabelecimento de uma linha de contacto permanente e direta entre a marinha e a família; (ii) serviço de informações sempre disponível, (iii) apoios sociais; (iv) apoio psicológico; (v) apoio financeiro (missões melhor remuneradas); (vi) apoio jurídico e burocrático; (vii) serviços de ATL para os filhos; (viii) disponibilidade de serviços de saúde em casa; (ix) serviço de acolhimento dos animais de estimação e apoio veterinário. É também referido que a MP deveria ser sensível a situações de exceção na vida pessoal do militar (como o nascimento de um filho ou morte de familiares diretos) e que permitisse ao militar vir a casa nesses momentos com viagens pagas. Das razões invocadas para dizer que não haveria benefícios num apoio efetivo da marinha, predomina a convicção de que a marinha não conseguiria colmatar a falta do militar e os efeitos provocados pela sua ausência na família. Em algumas respostas nota-se também um certo desencanto com a instituição MP: *“Não quero ouvir falar sequer em Marinha na ausência dele, o desrespeito é demasiado em tudo o resto para depois haver um "apoio”;*



“A ajuda que a Marinha podia dar, era respeitarem os militares (...) militares sempre embarcados sempre em missão mal remunerados, mal respeitados, mal liderados ate levar as pessoas ao desespero.”

Quando questionados se haveria algum apoio que a MP pudesse proporcionar para ajudar as famílias no regresso do militar destacado, só 38,5% (20) dos inquiridos dizem que sim. A proposta mais unânime foi a de o militar poder gozar tempo de descanso pós missão (férias ou folgas) para estar com a família.

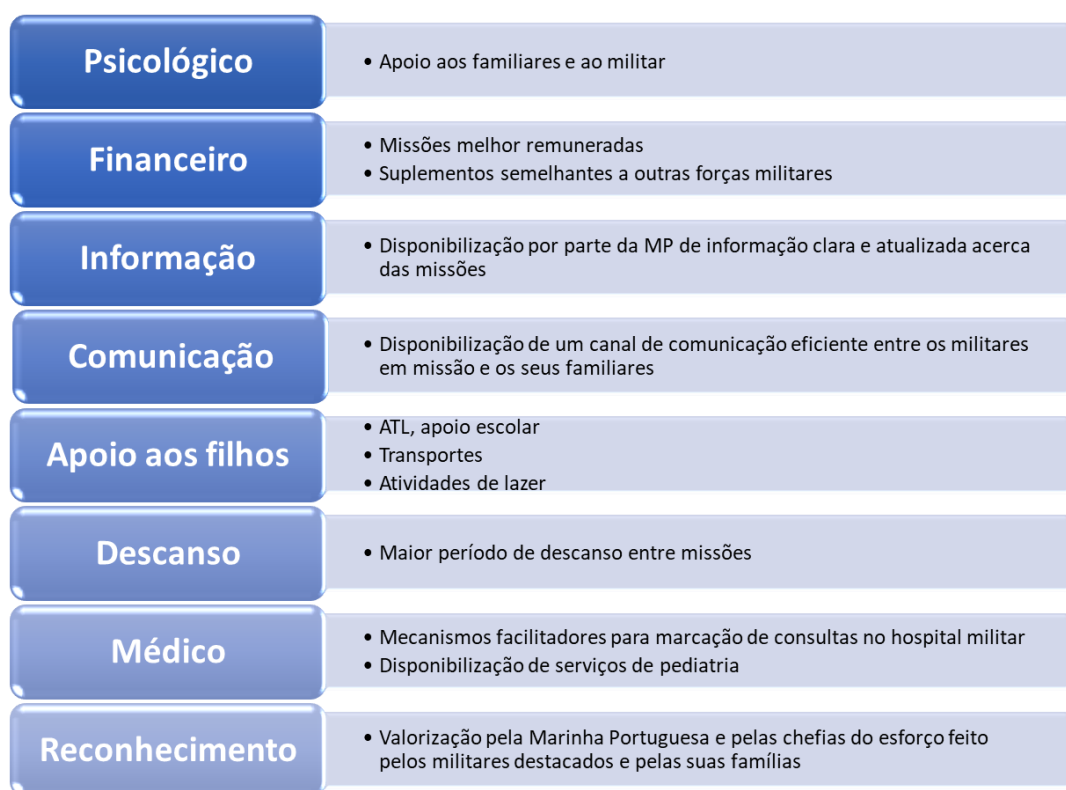


Figura 7 – Proposta de Serviços a disponibilizar às famílias e aos militares.

Para responder à QD1 (Qual o impacto familiar decorrente das missões internacionais (FND) dos militares da MP?) procedeu-se ao questionário já apresentado e à análise no capítulo anterior, tendo 81% (42) dos inquiridos referidos que a ausência do seu familiar militar tinha tido impacto no seio da sua família. Também decorrente do analisado no capítulo anterior, foram elencados quais as principais dificuldades sentidas e os possíveis serviços que a MP poderia disponibilizar por forma a colmatar essas necessidades.

Para responder à QD2 (Que respostas estão implementadas nas congéneres face ao impacto familiar decorrente das missões internacionais dos seus familiares?) procedeu-se exclusivamente a pesquisa bibliográfica. Dessa pesquisa bibliográfica constatou-se que



existem serviços de apoio psicológico quer ao militar quer à sua família, no âmbito das etapas das missões FND, sendo que a maioria dos familiares o desconhece. Na MP existe um gabinete de apoio aos militares em missão no estrangeiro GAFMME, que para 71% (37) dos familiares é desconhecido. No EP existe um programa de apoio aos militares e suas famílias, preparado para as três fases do destacamento, contudo poucas famílias o conhecem, bem como devido à deslocalização geográfica das mesmas, pouco usufruem. Na FAP apenas foi constatado apoio psicológico.

Depois da análise dos resultados obtidos está-se em condições de responder à QC enunciada para este estudo: Como reduzir o impacto familiar decorrente das missões internacionais (FND) dos militares da MP? Resultante das limitações existentes e da especificidade das missões da MP, por forma a contribuir para solucionar as necessidades sentidas pelas famílias dos militares da MP, seria interessante implementar um ou dois gabinetes com a estrutura e missão idêntica ao que está implementado na Legião estrangeira. O ideal seria um gabinete no Comando do corpo de fuzileiros para as missões FND dos Fuzileiros e um gabinete no Comando Naval para as restantes missões.

No próximo capítulo irá elencar-se as principais conclusões desta investigação assim como as limitações e sugestões para estudos futuros.



## 5. Conclusões

O impacto sentido pelas famílias nucleares dos militares da MP no âmbito das missões FND e da ausência dos seus familiares, pode causar problemas psíquicos, sociais, físicos e monetários. A investigação é importante na identificação desses sinais e necessidades, por forma a mitigar esses problemas e assim contribuir para o bem-estar do militar na persecução dos objetivos da sua missão.

Tendo presente as especificidades da vida militar e da implicação da mesma nas suas famílias, procurou-se analisar impacto familiar decorrente das missões FND, bem como as respostas a esse impacto já implementadas nas FFAA. Através destas análises e do estudo do caso particular da Legião Estrangeira Francesa procurou-se propor medidas de mitigação desse impacto.

Para alcançar o OG proposto adota-se um raciocínio indutivo, assente numa estratégia de investigação mista, qualitativa/quantitativa, predominantemente qualitativa, de desenho transversal, descritivo e exploratório, tendo como instrumento de recolha o inquérito por questionário e do tipo estudo de caso. O questionário foi enviado ao universo dos cerca de 7.000 militares da Marinha, com email institucional da MP, tendo-se obtido 248 respostas, das quais, 52 respostas preencheram os critérios de inclusão, dos familiares dos militares que tinham participado em FND, distribuídos por Praças, Sargentos, Oficiais subalternos e Oficiais superiores.

A análise dos resultados indica que uma grande maioria das famílias dos militares em missões FND 81% (42) sentem o impacto, menos positivo, da ausência do seu familiar, sendo que os que não sentem ou percebem esse impacto são oficiais e, ou não têm filhos, ou os filhos já são maiores de idade.

Ainda resultante deste estudo são descritas, por aquelas, as necessidades e apoios que as famílias dos militares sentem e que gostariam de ver apoiadas pela MP.

Analisados os procedimentos implementados nas FFAA e no caso específico da Legião Estrangeira Francesa, e por forma a dar resposta às necessidades das famílias dos militares portugueses da MP considera-se apropriado, de acordo com as respostas obtidas, adotar um sistema idêntico ao implementado na Legião Estrangeira Francesa por forma a aproximar as FFAA da família militar e assim permitir aos militares estarem mais disponíveis para a missão.



Como limitações ao estudo, considera-se a falta de resposta institucional dos três ramos das FFAA. Este estudo fica limitado no seu âmbito à análise das 52 respostas obtidas no questionário efetuado.

Em investigações futuras é importante que sejam realizados estudos que permitam uma maior abrangência, maior adesão às respostas, e que permitam uma maior análise ao que pode ser feito no âmbito do apoio às famílias dos militares portugueses em missões FND.

Em síntese, considera-se que os objetivos enunciados para esta investigação foram alcançados pois realçaram os impactos e as necessidades, bem como as eventuais soluções por forma a que os militares da MP possam executar as suas missões na plenitude das suas capacidades e assim contribuírem para o sucesso das mesmas, e propõe uma alternativa de boa prática, aplicada noutras FFAA, como resposta à ausência do identificado.



## Referências bibliográficas

- Academia Militar (2012). *Projeto de Promoção da resiliência nas famílias dos militares: Eu, Tu & Nós* [Projeto de Investigação]. Lisboa: Centro de Psicologia Aplicada do Exército.
- Adler, A. B., & Castro, C. A. (2001). *U.S. soldiers and peacekeeping deployments*. Walter Reed Army Institute of Research. Heidelberg: Germany.
- Alarcão, M. (2006). *(Des)equilíbrios Familiares*. Coimbra: Quarteto.
- Baptista, M. N., Teodoro, M. L. M. (2012). *Psicologia de família: teoria, avaliação e intervenção*. Artmed Editora Ltda. Porto Alegre.
- Barbudo, M (2013). *Vivências de militares em missões internacionais: o impacto nas relações conjugais*. Lisboa. Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- CEMA, 2016. [www.marinha.pt](http://www.marinha.pt). [Em Linha]Disponível em: <[http://www.marinha.pt/Conteudos\\_externos/OrdensBD/OA1/Ficheiros/2016/28/RI\\_CMN.pdf](http://www.marinha.pt/Conteudos_externos/OrdensBD/OA1/Ficheiros/2016/28/RI_CMN.pdf)> [Consult. em 04 junho 2021].
- Cronbach, J. M. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of test. *Psychometrika*, 16, 297-334.
- Currie, S. L., Day, A., & Kelloway, E. K. (2011). Bringing the troops back home: Modeling the postdeployment reintegration experience. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16(1), 38–47.
- DeCarvalho, L. T. & Whealin, J. M. (2012). *Healing Stress in Military Families: Eight Steps to Wellness*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Dias, C. (2015). *O militar português nas operações de apoio à paz: qual o impacto dos indutores de desconforto associados à missão e à família na sintomatologia psicológica?* Lisboa. Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- EMFA, 2021. [www.emfa.pt](http://www.emfa.pt). [Em Linha] Disponível em: <<https://www.emfa.pt/unidade-49-centro-de-psicologia-da-forca-aerea>> [Consult. em 4 junho 2021].
- EMGFA (2021). *Forças Nacionais Destacadas 2021*. Lisboa: EMGFA.
- Exército Português, *Programa de Resiliência da Família Militar em Missão*. [Em Linha] Disponível em: < <https://www.exercito.pt/pt/Paginas/Apoio-a-familia/CPAE/P%C3%A1ginas%20Principais/ProgPromResFamMil.aspx> > [Consult. em 4 junho 2021].



- Feliciano, E, Junceiro, S, Louro, J, Gomes, P & Pereira, C, (2019). *A saúde psicológica nas forças nacionais destacadas*. Trabalho de Investigação de Grupo do Curso de Estado Maior Conjunto 2018/19. Lisboa: Instituto Universitário Militar.
- Leontitsis, A., & Page, J. A. (2007). *A simulation approach on Cronbach's alpha statistical significance*. *Mathematics and Computers in Simulation*. Retirado de <https://doi.org/10.1016/j.matcom.2006.08.001>.
- Marinha (2018). *Diretiva Estratégica de Marinha 2018*. Lisboa: Marinha.
- Martins, T. (2013). *Mudanças familiares e rede social dos cônjuges de militares em missão: um estudo exploratório*. Lisboa. Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- OTAN. (2008). *Stress and Psychological Support in Modern Military Operations*. Research and Technology Organization.
- Paley, B., Lester, P, & Mogil, C. (2013). *Family Systems and Ecological Perspectives on the Impact of Deployment on Military Families*. *Clinical Child & Family Psychology Review*.16, 245-265. doi:10.1007/s10567-013-0138-y.
- Pavlicin, K. (2007). *Surviving deployment: Making it through the Deployment Phase*. *Military Spouse*, 3(3), 26-29.
- Perestrelo Vieira, C, Paixão, R, Silva & Vicente, H. (2020) *Versão portuguesa da impact of event scale – revised (IES-R)*. *PSIQUE • E-ISSN 2183-4806 • VOLUME XVI • ISSUE FASCÍCULO 1 - 1ST JANUARY – 30TH JUNE 2020 • PP. 24-43*. Retirado em 02 de abril de [https://cip.autonoma.pt/wp-content/uploads/2021/02/PSIQUE\\_XVI\\_1\\_CristinaVieira.pdf](https://cip.autonoma.pt/wp-content/uploads/2021/02/PSIQUE_XVI_1_CristinaVieira.pdf)
- Pincus, S., Leiner, B., Black, N., & Singh, T. W. (2011). *The impact of deployment on military families and children*. In E. C. Ritchie (ed.). *Combat and operational behavioral health* (pp. 487-501). Washington D.C.: Office of The Surgeon General at TMM Publications.
- Procidano, M. E., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Community Psychology*, 11(1), 1-23.
- Reis, I. (2014). *Militares portugueses em missão de paz: funcionamento familiar, resiliência e stress*. Lisboa. Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- Santos, L. (2017). *A avaliação do estado psicológico e disciplinar do pessoal. Caso de estudo da marinha*. Lisboa: Instituto Universitário Militar.



- Santos, L., & Lima, J. (Coord.) (2019). *Orientações metodológicas para a elaboração de trabalhos de investigação* (2.ªed., revista e atualizada). Cadernos do IUM, 8. Lisboa: Instituto Universitário Militar.
- Sheppard, S. C., Malatras, J. W., & Israel, A. C. (2010). The Impact of Deployment on U.S. Military Families. *American Psychologist*, 65, 599-609. doi: 10.1037/a0020332.
- Silva, E. (2018). *"Third location decompression" como contributo para a reintegração dos militares após missão em força nacional destacada-custos e benefícios da sua implementação pelas forças armadas*. Lisboa: Instituto Universitário Militar.
- Surrador, A. A. (2002). Stress e operações de apoio à paz: Contributos para um projecto, de intervenção psicossocial na força aérea. *Revista de Psicologia Militar*, 13(VIII), 145-173.
- Van Breda, A. (1996). *Emotional cycles of deployment in the South African naval family: A collection of studies and essays*. Institute for Maritime Medicine, Social work department.
- Vieira, C. P., Paixão, R., Silva, J. T.; Vicente, H. T. (2020) *Versão Portuguesa da Impact of Event Scale – Revised (IES-R)*. *Psique*, XVI, nº1, pp24-43 DOI: <https://doi.org/10.26619/2183-4806>
- Vilhena, C. P. (2005). *Resiliência em contexto militar*. Tese de mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.
- Weiss, D. & Marmar, C. (1997). *The Impact of Event Scale – Revised*. In J. Wilson & T. M. Keane (Eds.), *Assessing psychological trauma and PTSD*. Guilford Press.



### Apêndice A – Respostas ao Questionário

1	Carimbo de data/hora	O seu familiar militar participou, em alguma das missões FND, entre 2018 a 2021?	1. Sexo	2. Idade	3. Relação Familiar ou de Parentesco	4. Situação Profissional
2	5/12/2021 17:02:14	Sim, e aceito participar neste estudo.	Homem	34	Companheiro / Companheira	Empregado/a
3	5/12/2021 17:14:56	Sim, e aceito participar neste estudo.	Homem	38	Marido/Mulher	Empregado/a
4	5/12/2021 17:16:37	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	31	Marido/Mulher	Empregado/a
5	5/12/2021 17:20:41	Sim, e aceito participar neste estudo.	Homem	49	Marido/Mulher	Empregado/a
6	5/12/2021 17:23:25	Sim, e aceito participar neste estudo.	Homem	41	Marido/Mulher	Trabalha em casa
7	5/12/2021 17:49:02	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	30	Companheiro / Companheira	Empregado/a
8	5/12/2021 18:05:05	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	35	Marido/Mulher	Empregado/a
9	5/12/2021 18:11:26	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	33	Companheiro / Companheira	Empregado/a
10	5/12/2021 19:07:55	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	25	Companheiro / Companheira	Empregado/a
11	5/12/2021 19:56:44	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	31	Companheiro / Companheira	Empregado/a
12	5/12/2021 20:12:18	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher		Marido/Mulher	Empregado/a
13	5/12/2021 20:14:52	Sim, e aceito participar neste estudo.	Homem	28	Companheiro / Companheira	Empregado/a
14	5/12/2021 20:29:06	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	33	Marido/Mulher	Empregado/a
15	5/12/2021 21:04:25	Sim, e aceito participar neste estudo.	Homem	45	Companheiro / Companheira	Empregado/a
16	5/12/2021 21:27:20	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	49	Marido/Mulher	Empregado/a
17	5/12/2021 23:29:52	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	39	Marido/Mulher	Empregado/a
18	5/13/2021 7:52:37	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	41	Marido/Mulher	Empregado/a
19	5/13/2021 8:50:50	Sim, e aceito participar neste estudo.	Homem	45	Marido/Mulher	Empregado/a
20	5/13/2021 8:51:14	Sim, e aceito participar neste estudo.	Homem	40	Marido/Mulher	Empregado/a
21	5/13/2021 9:05:24	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	38	Marido/Mulher	Empregado/a
22	5/13/2021 9:10:15	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	33	Companheiro / Companheira	Desempregado/a
23	5/13/2021 9:12:18	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	23	Companheiro / Companheira	Empregado/a
24	5/13/2021 9:23:55	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	30	Marido/Mulher	Empregado/a
25	5/13/2021 9:27:46	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	31	Companheiro / Companheira	Empregado/a
26	5/13/2021 9:40:01	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	43	Marido/Mulher	Desempregado/a
27	5/13/2021 9:47:44	Sim, e aceito participar neste estudo.	Homem	31	Marido/Mulher	Empregado/a
28	5/13/2021 9:57:45	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	36	Marido/Mulher	Empregado/a
29	5/13/2021 10:17:18	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	35	Companheiro / Companheira	Empregado/a
30	5/13/2021 10:24:45	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	51	Marido/Mulher	Desempregado/a
31	5/13/2021 11:01:11	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	45	Filha/Filho	Empregado/a
32	5/13/2021 11:34:56	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	39	Marido/Mulher	Empregado/a
33	5/13/2021 11:36:49	Sim, e aceito participar neste estudo.	Homem	26	Filha/Filho	Empregado/a
34	5/13/2021 13:01:39	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	44	Marido/Mulher	Desempregado/a
35	5/13/2021 13:47:35	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	40	Marido/Mulher	Empregado/a
36	5/13/2021 13:54:13	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	31	Marido/Mulher	Empregado/a
37	5/13/2021 14:21:29	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	39	Marido/Mulher	Sem ocupação Laboral
38	5/13/2021 14:41:39	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	21	Filha/Filho	Estudante
39	5/13/2021 15:16:47	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	58	Marido/Mulher	Empregado/a
40	5/13/2021 18:31:24	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	43	Marido/Mulher	Empregado/a
41	5/13/2021 19:18:58	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	55	Marido/Mulher	Empregado/a
42	5/13/2021 19:37:35	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	36	Marido/Mulher	Desempregado/a
43	5/13/2021 21:09:17	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	42	Marido/Mulher	Empregado/a
44	5/13/2021 21:57:35	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	59	Pai/Mãe	Reformada
45	5/15/2021 15:19:27	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	50	Marido/Mulher	Empregado/a
46	5/16/2021 19:03:25	Sim, e aceito participar neste estudo.	Homem	34	Companheiro / Companheira	Empregado/a
47	5/17/2021 11:56:34	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	41	Marido/Mulher	Empregado/a
48	5/17/2021 14:43:35	Sim, e aceito participar neste estudo.	Homem	76	Pai/Mãe	Empregado/a
49	5/18/2021 14:44:21	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	30	Companheiro / Companheira	Empregado/a
50	5/18/2021 22:39:29	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	27	Companheiro / Companheira	Empregado/a
51	5/24/2021 9:23:17	Sim, e aceito participar neste estudo.	Homem	54	solteiro	Empregado/a
52	5/24/2021 13:13:12	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	27	Marido/Mulher	Empregado/a
53	5/24/2021 15:41:03	Sim, e aceito participar neste estudo.	Mulher	43	Companheiro / Companheira	Empregado/a



## O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

1	5. Quantos pessoas compõem o seu agregado familiar ? (Contando consigo)	6. Número de filhos	7. Idades dos Filhos	8. No seu agregado familiar há algum elemento que tenha necessidades especiais?	8.1 Se sim, quem ?
2		3	1	1 Não	
3		4	2 5 e 9	Não	
4		3	1	5 Não	
5		3	3 7, 15, 17	Não	
6		6	4 10, 7, 4, 2	Sim	10
7		2	1	0 Não	
8		3	1	3 Não	
9		2	0	Não	
10		2	0	Não	
11		3	1	2 Não	
12		4	2	214 Não	
13		2	0	Não	
14		3	1	2 Não	
15		3	1	12 Não	
16		3	1	11 Não	
17		4	2 4, 7	Não	
18		4	2 4 e 2	Não	
19		3	1	10 Não	
20		4	2 13 e 4	Não	
21		3	1	7 Não	
22		3	3	Não	
23		4	0	Sim	"Cunhada"
24		2	0	Não	
25		2	0	Não	
26		3	1	15 Não	
27		4	2 10 anos e 5 anos.	Sim	Filha de 10 anos, insuficiente renal, doente celiaca.
28		2	0	Não	
29		3	1	4 Não	
30		6	4 30, 28, 22, 17.	Não	
31		4	2 45 e 37	Não	
32		3	1	8 Não	
33		2	0	Não	
34		5	3 2, 2, 7	Não	
35		4	2 8 e 5	Não	
36		2	0	Não	
37		4	2 7 e 5	Não	
38		2	1	21 Não	
39		4	2 19 - 27	Não	
40		3	1	3 Não	
41		4	2 20, 24	Não	
42		4	2 10/18 meses	Não	
43		4	2 8 e 12	Não	
44		3	2 31 e 26	Não	
45		4	2 23-16	Não	
46		2	0	Não	
47		3	1	6 Não	
48		2	4 52, 50, 46, 40	Não	
49		2	0	Não	
50		3	1	6 Sim	irmã
51		2	0	Não	
52		2	0	Não	
53		4	2 7, 16	Não	



## O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

1	9. Posto do Militar	10. Idade do Militar	11. Ano(s) em que o Militar participou na(s) Missão(ões) FND	11.1 Se respondeu a mais do que uma missão, refira quais? (Nome/Ano)	12. Duração da missão
2	Oficial Subalterno	30	2018		6 meses
3	Sargento	38	2018, 2020		6 meses
4	Sargento	34	2018		3 meses
5	Praça	37	2018		6 meses
6	Praça	41	2018		2007 3 meses
7	Praça	32	2019		6 meses
8	Praça	36	2019		6 meses
9	Oficial Superior	41	2019		3 meses
10	Oficial Subalterno	25	2020		6 meses
11	Oficial Subalterno	32	2019, 2020		9 meses
12	Sargento	49	2018		12 meses
13	Oficial Subalterno	23	2021		3 meses
14	Praça	33	2018		3 meses
15	Sargento	46	2020		6 meses
16	Oficial Superior	45	2019, 2020	Fragata Corte-Real - Missões GAN em 2019 e em 2020 e SNMG1 entre julho de 2020 e janeiro de 2021	9 meses
17	Sargento	44	2019		6 meses
18	Oficial Subalterno	37	2018		3 meses
19	Praça	45	2018		Mais de 12 meses
20	Praça	40	2018, 2019	Mar Aberto 2x e Frontex	3 meses
21	Sargento	38	2018, 2019		3 meses
22	Oficial Superior	56	2019		9 meses
23	Praça	27	2018		9 meses
24	Oficial Subalterno	30	2019, 2021		3 meses
25	Oficial Subalterno	33	2018		3 meses
26	Sargento	48	2020		6 meses
27	Sargento	34	2018		6 meses
28	Oficial Subalterno	33	2020		3 meses
29	Sargento	32	2021	Mar Aberto	3 meses
30	Sargento	52	2018	timor 2003, 2005, Afeganistão 2010	9 meses
31	Praça	45	2020		6 meses
32	Sargento	38	2019		3 meses
33	Oficial Superior	53	2020, 2021		12 meses
34	Sargento	40	2020, 2021	SNMG1	6 meses
35	Oficial Superior	40	2018, 2019	IMA18, Frontex18 e IMA19	9 meses
36	Oficial Subalterno	31	2018		3 meses
37	Sargento	36	2018, 2019	Mar Aberto 17.1, Mar Aberto 18.1, FRONTEX 2018, Mar Aberto 19.1	3 meses
38	Oficial Superior	49	2018, 2019		Mais de 12 meses
39	Praça	56	2018		6 meses
40	Praça	45	2019		3 meses
41	Oficial Superior	55	2019		3 meses
42	Praça	36	2018, 2019, 2020, 2021		6 meses
43	Oficial Superior	37	2018		3 meses
44	Oficial Subalterno	26	2018, 2019, 2020	2018 SNMG12019 GAN192020 GAN202020 SNMG1	12 meses
45	Praça	44	2019		3 meses
46	Oficial Subalterno	31	2018		3 meses
47	Oficial Superior	42	2019		6 meses
48	Oficial Superior	40	2018		6 meses
49	Oficial Subalterno	34	2019		3 meses
50	Sargento	36	2018, 2019, 2020	Frontex#2018; OST e NATO#2019; Survey#2020	6 meses
51	Oficial Subalterno	54	2018		1993 6 meses
52	Praça	25	2018, 2019	FRONTEX 2018, NATO 2019	3 meses
53	Oficial Subalterno	44	2018		3 meses



O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

1	1. Considera pela sua experiência, enquanto familiar de militar, que a participação em missões no estrangeiro afeta/afetou a dinâmica familiar da sua família?
2	Sim
3	Sim
4	Sim
5	Sim
6	Sim
7	Sim
8	Sim
9	Não
10	Sim
11	Sim
12	Sim
13	Não
14	Sim
15	Sim
16	Sim
17	Sim
18	Sim
19	Sim
20	Sim
21	Sim
22	Não
23	Sim
24	Sim
25	Não
26	Sim
27	Sim
28	Não
29	Sim
30	Sim
31	Sim
32	Sim
33	Sim
34	Sim
35	Não
36	Sim
37	Sim
38	Não
39	Sim
40	Sim
41	Sim
42	Sim
43	Sim
44	Não
45	Sim
46	Não
47	Sim
48	Sim
49	Não
50	Sim
51	Sim
52	Sim
53	Sim



## O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

1	1.a. Porquê?
2	Ausência dele
3	Mudança de rotinas no acordar e no deitar, assim como nas horas das refeições
4	Em tudo, começando pela privação do nascimento da filha e mais
5	Manter o trabalho e tratar sozinho de 3 filhos menores...
6	Ausência
7	O planeamento das missões é demasiado dinâmico o que torna complicado a organização familiar.
8	Muda completamente as rotinas familiares
9	
10	
11	Ausência nas tarefas domésticos e educação/apoio do filha
12	A ausência do militar provoca uma sobrecarga de tarefas no restante agregado familiar
13	não existe dependentes e estou em teletrabalho, logo a dinâmica pouco foi alterada
14	De um momento para o outro deixa de haver um elemento responsável e importante no dia-a-dia familiar, o que implica que todo o tipo de responsabilidades e tomadas de decisões momentâneas tenham de ser OBRIGATORIAMENTE atribuídas ao familiar que fica. Tudo se altera, nomeadamente rotinas, tarefas e outros imprevistos que possam surgir.
15	Permanente afastamento da família
16	Responsabilidades partilhadas da vida familiar recaíram todas sobre mim, o que se agravou com os constrangimentos associados à pandemia COVID-19, que me obrigaram a não comparecer fisicamente no trabalho para ficar com o meu filho em casa no período em que as escolas estiveram encerradas. Em consequência fui prejudicada profissionalmente por não poder dedicar tanto tempo ao trabalho.
17	A ESPOSA TERÁ DE DESEMPENHAR AS TAREFAS QUE NORMALMENTE SÃO DO MARIDO; PARA OS FILHOS, É COMPLICADO LIDAR, PERCEBER E COLMATAR A AUSÊNCIA DO PAI; PERÍODOS EM LAZER (FERIAS) DEIXAM DE SE FAZER, ETC
18	Adaptação à ausência e alteração das rotinas diárias
19	Ausência
20	ausência muito prolongada com pouco tempo entre missões para estar com a família
21	Tempo prolongado fora de casa, acompanhamento do crescimento do filho
22	
23	É desolador tanto tempo distante de quem mais amamos e depois sentir que não vale, de todo, o esforço realizado e a ausência. Não é valorizado pela instituição
24	
25	Porque não tínhamos filhos, nem outros dependentes.
26	Privada de procurar emprego.
27	Devido ao meu horário de trabalho das 08:30 as 23:00, e como não temos familiares a menos de 300 klm, tive muita dificuldade com 2 filhas menores onde deixar quando estava a trabalhar , e como ir buscar e trazer da escola.
28	
29	questões físicas e psicológicas
30	o tempo de preparação e missão, provocou muita ausência
31	A presença é muito importante para os filhos menores sobretudo
32	Sobrecarrega-me com todas as tarefas que no caso não puderam ser divididas
33	Falta de disponibilidade e tempo para se dedicar à família em prol da carreira
34	Estamos longe e a família militar não presta qualquer auxílio quando não temos familiares ao pé torna se difícil, felizmente tenho alguns camaradas com quem já prestei serviço que estando perto dão alguma ajuda!!!
35	
36	Porque tudo o que era partilhado deixa de o ser, porque não temos informação da pessoa que amamos e logo daí as preocupações são maiores e constantes na cabeça de quem fica. Porque queremos o bem estar dos nossos e não sabermos nada da pessoa é razão para estarmos em constante alerta para qualquer notícia boa ou má que possa haver. Porque o pior que pode acontecer é deitarmos a cabeça na almofada à noite, termos um silêncio profundo em toda a casa e não sabermos se a pessoa que amamos está bem ou mal, se o dia correu bem ou não ou em que ponto do globo está.
37	Deixou de haver divisão de tarefas, falta de apoio.
38	
39	Gestão de tarefas domésticas e acompanhamento dos filhos
40	Falta de apoio/ajuda nas tarefas do dia a dia, na gestão doméstica da casa e dos filhos, na resolução de problemas.
41	Altera o quotidiano e os ritmos familiares
42	Pelo menos, poderiam respeitar mais a ausência dos militares das próprias famílias.
43	Falta de apoio com as crianças.
44	Tem que se fazer uma readaptação do quotidiano
45	Não pela natureza da missão mas sim por os consecutivos anos no mar em missões.
46	
47	Rotinas, apoio ao filho, equilíbrio emocional e disponibilidade para a situação profissional.
48	Foi necessário dar apoio à minha nora com os meus netos, entre escola e atividades
49	Não existe menores no agregado familiar
50	A elevada frequência de ausência contribuiu para uma separação
51	existe sempre a preocupação.
52	Dificuldades na comunicação, planeamento familiar, aquisição de bens em comum
53	Claramente se existe um dos membros do casal não se encontra, por um período alargado (semanas e/ou meses) toda a gestão de vida de casal é assumida por um único membro. Alteram-se rotinas, horários, dinâmicas relacionais e contextuais logicamente.



## O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

1	2. Considerando as 3 fases da missão, pré-deslocamento (período até ao dia da partida), deslocamento (período efetivo no estrangeiro) e pós-deslocamento (período a seguir ao regresso do estrangeiro), qual foi aquela/aquelas, em que sentiu que a sua Família teve mais dificuldades em se adaptar?
2	Todas as anteriores
3	pré-deslocamento, deslocamento
4	deslocamento
5	pré-deslocamento, deslocamento, pós-deslocamento
6	deslocamento, pós-deslocamento
7	pré-deslocamento, deslocamento
8	deslocamento
9	deslocamento
10	pré-deslocamento
11	deslocamento
12	deslocamento
13	deslocamento
14	deslocamento, pós-deslocamento
15	Todas as anteriores
16	deslocamento
17	pré-deslocamento, deslocamento
18	Todas as anteriores
19	deslocamento
20	Todas as anteriores
21	deslocamento
22	pós-deslocamento
23	Todas as anteriores
24	deslocamento
25	pré-deslocamento
26	pré-deslocamento, deslocamento
27	deslocamento
28	pós-deslocamento
29	Todas as anteriores
30	Todas as anteriores
31	deslocamento, Todas as anteriores
32	deslocamento
33	Todas as anteriores
34	deslocamento
35	pré-deslocamento, deslocamento
36	pré-deslocamento, deslocamento
37	Todas as anteriores
38	pós-deslocamento
39	Todas as anteriores
40	deslocamento
41	pré-deslocamento, deslocamento
42	pré-deslocamento
43	deslocamento
44	deslocamento
45	Todas as anteriores
46	Todas as anteriores
47	deslocamento
48	deslocamento
49	pré-deslocamento
50	Todas as anteriores
51	Todas as anteriores
52	deslocamento
53	deslocamento



## O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

1	2.a Porquê?
2	Ausência dele
3	
4	O não estar presente e dificuldades de comunicação
5	Seis meses de afastamento de 3 filhos menores. Adaptação e readaptação a seis meses de ausência/afastamento familiar.
6	Ausência de pai
7	No pré-deslocamento é onde começa a ansiedade e a insegurança levando a que durante a missão, com a falta de planeamento, estes factores acresçam. A distância já é difícil, mas ainda mais difícil é a incerteza e a falta de informação disponível por parte da instituição.
8	Devido à Ausência
9	
10	
11	Saudades
12	Devido à ausência
13	a ausência é difícil de colmatar
14	Porque tudo requer um período de adaptação, principalmente quando existem crianças pequenas que já se apercebem da falta do pai/mãe.
15	Por outro lado, apercebemo-nos que para quem está fora e de repente regressa, necessita também de um período de descanso e adaptação porque mudou por completo de ambiente.
16	Torna-se difícil criar laços e rotinas
17	Face à ausência do meu marido tendo todas as tarefas recaído sobre mim
18	NO PRÉ-DESLOCAMENTO, A SENSACÃO DE ESTAR JUNTO DE ALGUÉM QUE VAI PARA FORA MESES É, MENTALMENTE, STRESSANTE. NO DESLOCAMENTO, ALÉM DO STRESS DIÁRIO DE TODA A REALIDADE HÁ AINDA QUE LIDAR COM A AUSÊNCIA EFECTIVA DO OUTRO.
19	pela dedicação exigida
20	ausência
21	Ansiedade
22	Situações acima descritas
23	Todo o processo até partir, a ansiedade, os planos estragados.. depois a ausencia, e quando chega já está empnehado noutra... é surreal e uma falta de respeito.
24	
25	Devido à quantidade de tarefas que têm de ser tratadas antes da partida.
26	
27	Tive que falar com diversas pessoas amigas para poderem ir buscar, deixar da escola, e ficar em casa delas quando estava a trabalhar, tendo que despende algum dinheiro para isso.
28	Nenhuma.
29	o militar passou a estar ausente em serviço mesmo fora de horas, afectando a dinamica familiar.
30	ser claro
31	nil
32	Não senti grandes alterações
33	Não.
34	Ajuste para ter só uma pessoa a fazer tudo.
35	Nenhuma
36	Todos os assuntos que deveriam ser tratados na altura na missão são antecipados, as malas têm de ser preparadas, tentamos fazer tudo como se o mundo fosse acabar.
37	Organização do dia a dia.
38	Nada
39	Adaptação de horários
40	Nenhuma em especial.
41	Mentalização
42	Horarios escolares, desporto das crianças, horários das refeições, idas ao médico
43	Pedir que os avós estejam disponíveis para apoiar nas rotinas diárias.
44	É feita uma pré adaptação das novas rotinas
45	Mais a tristeza de ver partir e ter que passar tanto tempo sem o familiar.
46	chegar mais tarde a casa e haver sempre uma preocupação para não deixar nada pendente
47	Nada de relevante.
48	nada
49	As ausências em serviço, são tão frequentes que não foi necessário alterar nenhuma rotina. A vida de casa já está adaptada à habitual ausência.
50	o tentar adaptar o filho à mudança, prepara lo psicologicamente e tentar justificar a ausencia.
51	não ouve grandes alterações das rotinas.
52	nenhumas
53	não



## O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

1	4.Sentiu alguma(s) mudança(s) no comportamento do seu (sua) filho(a)/restantes familiares do agregado, que atribui à ausência do seu familiar militar em missão no estrangeiro?
2	Bebê, ainda não manifestava
3	Expressou medo, Tristeza, Falta de concentração
4	Todas as anteriores
5	Tristeza, Falta de concentração, Revelou problemas comportamentais na escola, Alterou os resultados escolares
6	Tristeza, Falta de concentração, Mostrou orgulho, Alterou os resultados escolares
7	Tristeza
8	Tristeza
9	Não senti qualquer mudança
10	Tristeza
11	Não senti qualquer mudança
12	Tristeza, Falta de concentração
13	Mostrou orgulho
14	Tristeza
15	Expressou medo, Tristeza, Agressividade, Falta de concentração, Revelou problemas comportamentais na escola, Alterou os resultados escolares
16	Quis reduzir o tempo nas atividades desportivas, pois era o meu marido que o acompanhava e motivava permanentemente nessas atividades, tendo deixado de participar assiduamente em atividades competitivas. Em consequência deixou de ser selecionado para torneios e estágios pela Associação Regional a que pertence e os resultados desportivos pioraram. Não existiu qualquer impacto no desempenho escolar.
17	Expressou medo, Tristeza, Falta de concentração, ANSIEDADE
18	Tristeza
19	Todas as anteriores
20	Expressou medo, Tristeza, Agressividade
21	Tristeza
22	Tristeza
23	Tristeza, Falta de concentração, Revelou problemas comportamentais na escola
24	Não senti qualquer mudança
25	Não senti qualquer mudança
26	Tristeza, Falta de concentração
27	Expressou medo, Tristeza, Agressividade, Falta de concentração, Revelou problemas comportamentais na escola, Alterou os resultados escolares
28	Sem filhos
29	Expressou medo, Tristeza
30	Todas as anteriores
31	Tristeza, Falta de concentração, Alterou os resultados escolares
32	Tristeza
33	Tristeza
34	Tristeza, Agressividade, Falta de concentração
35	Tristeza
36	Expressou medo, Tristeza, Falta de concentração, Mostrou orgulho
37	Tristeza, Alterou os resultados escolares
38	Não senti qualquer mudança
39	Falta de concentração, Revelou problemas comportamentais na escola, Alterou os resultados escolares
40	Tristeza
41	Tristeza
42	Tristeza, Ansiedade
43	Revelou problemas comportamentais na escola
44	Tristeza, Mostrou orgulho
45	Expressou medo, Tristeza, Falta de concentração
46	Tristeza, Mostrou orgulho
47	Expressou medo, Tristeza, Falta de concentração, Revelou problemas comportamentais na escola
48	Tristeza, Falta de concentração, Alterou os resultados escolares
49	Não senti qualquer mudança
50	Expressou medo, Tristeza, Agressividade, Falta de concentração
51	Mostrou orgulho
52	não tenho filhos
53	Expressou medo, Tristeza







## O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

1	7. Que meios usou para comunicar com o seu cônjuge durante o deslocamento?	8. Qual a periodicidade dessa comunicação?
2	Email, Telemóvel/Telefone, A maioria do tempo não dava para comunicar.	Semanal
3	Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc), Redes sociais (Facebook, Twitter, etc)	Diária
4	Não comuniquei	Quando atracavam
5	Email, Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc)	Semanal
6	Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc)	Diária
7	Email, Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc)	Quando é possível.
8	Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc)	Diária
9	Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc)	Mais que uma vez por dia
10	Email, Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc), Redes sociais (Facebook, Twitter, etc)	Diária
11	Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc)	Diária
12	Email, Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc), Redes sociais (Facebook, Twitter, etc)	Diária
13	Email, Carta, Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc), Redes sociais (Facebook, Twitter, etc)	Semanal
14	Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc), Redes sociais (Facebook, Twitter, etc)	Semanal
15	Email, Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc)	Diária
16	Email, Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc)	Sempre que existia disponibilidade de rede por parte do meu marido. Quando estava em missão no mar afastado de costa apenas contactava por telefone de dois em dois dias e por períodos muito curtos
17	Email, Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc)	Diária
18	Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc), Redes sociais (Facebook, Twitter, etc)	por vezes diária, por vezes semanalmente, dependia...
19	Email, Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc)	Diária
20	Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc), Redes sociais (Facebook, Twitter, etc)	Diária
21	Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc), Redes sociais (Facebook, Twitter, etc)	Semanal
22	Não comuniquei	Semanal
23	Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc), Redes sociais (Facebook, Twitter, etc)	Semanal
24	Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc)	Diária
25	Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc)	Semanal
26	Telemóvel/Telefone	Semanal
27	Email, Telemóvel/Telefone, Redes sociais (Facebook, Twitter, etc)	Semanal
28	Telemóvel/Telefone	Diária
29	Telemóvel/Telefone	Semanal
30	Email, Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc)	Diária
31	Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc), Redes sociais (Facebook, Twitter, etc)	Diária
32	Email, Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc)	Diária, caso houvesse rede móvel
33	Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc)	Semanal
34	Email, Telemóvel/Telefone	Semanal
35	Email, Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc), Redes sociais (Facebook, Twitter, etc)	Diária
36	Email, Telemóvel/Telefone	Menzal
37	Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc), Redes sociais (Facebook, Twitter, etc)	Semanal
38	Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc), Redes sociais (Facebook, Twitter, etc)	Semanal
39	Telemóvel/Telefone	Diária
40	Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc), Redes sociais (Facebook, Twitter, etc)	Diária
41	Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc)	Diária
42	Email, Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc), Redes sociais (Facebook, Twitter, etc)	Variou das diversas missões
43	Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc)	Diária
44	Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc)	Sempre que havia rede
45	Email, Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc), Redes sociais (Facebook, Twitter, etc)	Semanal
46	Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc)	Em grande parte diária, por vezes pela falta de rede do militar em missão 2 ou 3 dias
47	Email, Carta, Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc)	Diária
48	Email, Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc)	quando possível e navio atracado. normalmente de 2x por semana
49	Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc)	Semanal
50	Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc)	não ha periodicidade
51	Email, Telemóvel/Telefone	Mais que uma vez por dia
52	Email, Telemóvel/Telefone, Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc)	Semanal
53	Email, Telemóvel/Telefone	Diária



## O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

1	9. Em média, qual a duração semanal, dessas comunicações, em horas?	10. Durante o deslocamento considera que a comunicação com o seu familiar militar, lhe permitiu, a si:
2		2 Nenhuma das anteriores
3		5 Fortalecer os laços relacionais, Melhorou o seu bem-estar
4		1 Aumentou a sua ansiedade, Aumentou o seu sentimento de tristeza
5		1 Fortalecer os laços relacionais, Aumentou o seu sentimento de tristeza
6		2 Fortalecer a moral, Facilitou o vosso reencontro, Melhorou o seu bem-estar
7		2 Fortalecer a moral, Melhorou o seu bem-estar
8		4 Fortalecer a moral, Melhorou o seu bem-estar
9		4 Fortalecer os laços relacionais
10		6 Fortalecer a moral, Fortalecer os laços relacionais, Melhorou o seu bem-estar
11		1 Fortalecer a moral, Fortalecer os laços relacionais, Melhorou o seu bem-estar
12		1 Aumentou a sua ansiedade, Aumentou o seu sentimento de tristeza
13		8 Fortalecer a moral, Fortalecer os laços relacionais, Melhorou o seu bem-estar
14		Fortalecer a moral, Fortalecer os laços relacionais, Aumentou o seu sentimento de tristeza, Facilitou o vosso reencontro, Melhorou o seu bem-estar
15		2 Fortalecer a moral, Aumentou a sua ansiedade, Aumentou o seu sentimento de tristeza
16		1 Fortalecer a moral, Fortalecer os laços relacionais, Melhorou o seu bem-estar
17		7 Fortalecer a moral, Aumentou o seu sentimento de tristeza, Facilitou o vosso reencontro, Melhorou o seu bem-estar
18		1 Aumentou a sua ansiedade, Aumentou o seu sentimento de tristeza, Melhorou o seu bem-estar
19		4 Aumentou a sua ansiedade, Aumentou o seu sentimento de tristeza
20		1 Aumentou a sua ansiedade, Aumentou o seu sentimento de tristeza
21		1 Fortalecer a moral, Fortalecer os laços relacionais, Aumentou a sua ansiedade, Aumentou o seu sentimento de tristeza
22		Nenhuma das anteriores
23		6 Nem tenho resposta para isto
24		1 Nenhuma das anteriores
25		1 Fortalecer a moral, Melhorou o seu bem-estar
26		1 Fortalecer a moral, Fortalecer os laços relacionais, Melhorou o seu bem-estar
27		1 Fortalecer a moral, Fortalecer os laços relacionais, Facilitou o vosso reencontro, Melhorou o seu bem-estar
28		1 Melhorou o seu bem-estar
29		1 Fortalecer a moral, Melhorou o seu bem-estar
30		6 Fortalecer os laços relacionais
31		2 Melhorou o seu bem-estar
32		2 Fortalecer a moral, Fortalecer os laços relacionais
33		1 Aumentou o seu sentimento de tristeza
34		1 Fortalecer a moral, Aumentou a sua ansiedade, Aumentou o seu sentimento de tristeza
35		2 Fortalecer a moral, Fortalecer os laços relacionais, Melhorou o seu bem-estar
36		Fortalecer a moral, Fortalecer os laços relacionais, Facilitou o vosso reencontro, Melhorou o seu bem-estar
37		1 Fortalecer a moral, Fortalecer os laços relacionais, Facilitou o vosso reencontro, Melhorou o seu bem-estar
38		1 Facilitou o vosso reencontro
39		2 Fortalecer a moral, Fortalecer os laços relacionais, Aumentou o seu sentimento de tristeza, Melhorou o seu bem-estar
40		6 Fortalecer a moral, Facilitou o vosso reencontro, Melhorou o seu bem-estar
41		1 Fortalecer a moral, Melhorou o seu bem-estar
42		10 Fortalecer a moral, Fortalecer os laços relacionais, Aumentou o seu sentimento de tristeza
43		1 Fortalecer a moral, Fortalecer os laços relacionais, Melhorou o seu bem-estar
44		3 Fortalecer a moral, Fortalecer os laços relacionais, Melhorou o seu bem-estar
45		3 Fortalecer a moral, Aumentou a sua ansiedade, Aumentou o seu sentimento de tristeza
46		2 Melhorou o seu bem-estar
47		2 Fortalecer a moral, Fortalecer os laços relacionais, Facilitou o vosso reencontro, Melhorou o seu bem-estar
48		1 Fortalecer a moral, Melhorou o seu bem-estar
49		2 Fortalecer os laços relacionais, Melhorou o seu bem-estar
50		nunca é o suficiente
51		1 Melhorou o seu bem-estar
52		2 Fortalecer a moral, Fortalecer os laços relacionais, Melhorou o seu bem-estar
53		1 Fortalecer a moral, Aumentou a sua ansiedade



## O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

1	11. No regresso do seu Familiar militar, após a missão, houve dificuldade/s na reintegração familiar/social?	11.1 Porquê?
2	Sim	Demasiada ausência, e não houve benefícios da missão, pois a Marinha pagou ajudas de custo a 25% em vez de suplemento de missão
3	Não	
4	Sim	Ele não está habituado ao momento de vida que estamos
5	Sim	Seis meses de afastamento sem compensação financeira causam estragos no seio familiar. O subsídio de embarque não paga as despesas extraordinárias causadas pela ausência do parceiro.
6	Não	
7	Não	
8	Não	
9	Não	
10	Sim	Privação de socialização fora do ambiente da missão
11	Não	
12	Não	
13	Não	fizemos as coisas suavemente
14	Sim	Há uma alteração muito repentina de ambiente. É necessário um período de descanso no seu ambiente familiar e ao mesmo tempo um retomar gradual das rotinas e tarefas.
15	Sim	Necessidade de rever rotinas, aparência de deslocação
16	Não	
17	Não	
18	Não	
19	Sim	Forma de estar
20	Sim	a rua readaptacao a vida familiar
21	Sim	Devido à ausência, mudou-se de hábitos, de horários a que o familiar não estava habituado
22	Não	
23	Sim	Porque é toda uma nova re-adaptação
24	Não	
25	Não	3 meses é relativamente curto (porque não temos filhos ou outros dependentes), e paralelamente eu também estive em missão no estrangeiro durante o mesmo período do meu companheiro.
26	Não	Porque já tinha passado por isto mais vezes.
27	Sim	Fica sempre com insónias durante vários meses, stress muito elevado durante vários meses.
28	Sim	Porque eu habituo-me a viver sozinha, ele vem de um ambiente diferente com rotinas diferentes.
29	Sim	rotinas...
30	Não	
31	Não	
32	Não	
33	Sim	Voltou diferente e somente a falar no trabalho.
34	Não	
35	Não	
36	Não	Porque era a hora mais esperada
37	Não	
38	Não	
39	Não	
40	Não	
41	Não	Porque não.
42	Não	
43	Não	
44	Não	
45	Não	A ansiedade de termos perto quem mais gostamos e de quem ao longo da vida se tornou o pilar da família. Já são muitos anos no mar meses e meses longe, o militar já se habituou a família, nunca se habitua.
46	Não	
47	Não	Porque as comunicações diárias apoiaram e porque o militar/pai integrou facilmente as rotinas.
48	Não	
49	Não	
50	Sim	
51	Não	manteve-se sempre atualizado na redes sociais e familiares
52	Sim	foi como se o tempo em que ele esteve fora tivesse congelado, nada avançou para ele mas a vida aqui continuava a avançar. Ele perdeu aniversários, casamentos, batizados, nascimentos de familiares...
53	Não	





## O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

1	14. Desde o início do conhecimento da missão até ao fim da mesma, recebeu algum apoio (ex: psicológico, serviço social, médico, etc), da Marinha Portuguesa? <input type="checkbox"/>	14.a. Se sim, qual?
2	Não	
3	Não	
4	Não	
5	Não	
6	Não	
7	Não	
8	Não	
9	Não	
10	Não	
11	Não	
12	Não	
13	Não	
14	Não	
15	Não	
16	Sim	Apenas recebi apoio na renovação do meu cartão de ADM. Foram solicitados outros apoios, concretamente pelo facto de ter de fal permanentemente ao trabalho no período em que os estabelecimentos de ensino estiveram encerrados, mas foi-me indicado p contactar com os serviços da minha área de residência, isto é, Câmara Municipal, Junta de Freguesia, outros.
17	Não	
18	Não	
19	Não	
20	Não	
21	Não	
22	Não	
23	Não	
24	Não	
25	Não	
26	Não	
27	Não	
28	Não	
29	Não	
30	Não	
31	Não	
32	Não	
33	Não	
34	Não	Não existe
35	Não	
36	Não	
37	Não	
38	Não	
39	Não	
40	Não	
41	Não	
42	Sim	Adm
43	Não	
44	Não	
45	Não	
46	Não	
47	Não	
48	Não	
49	Não	
50	Não	
51	Não	
52	Não	
53	Não	



## O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

1	14.b. Se não, porquê?	
2	A Marinha não se presta a isso, embora tenha pedido apoio à DAS (gab. Apoio aos militares em missão)	
3	Demora de marcação e afastamento pela parte institucional do meu Marido	
4	Não sei	
5	Entendo que os apoios prestados pela Marinha não são resposta às necessidades sentidas.	
6		
7	Porque não o pedi.	
8	Médico não foi necessário, quanto aos outros a Marinha não está minimamente preocupada com os seus militares quanto mais com os familiares.	
9	Sem necessidade	
10	Não foi solicitado	
11	Não precisei	
12	Nunca solicitei	
13	não sabia da existência	
14	Não pedimos, achamos que não seria necessário. Não foi a primeira missão e já sabíamos o que esperar.	
15	Nunca ouvi informação sobre a sua existência nem em que moldes	
16		
17	DA MARINHA, NUNCA HOUVE QUALQUER CONTACTO NO SENTIDO DE SABEREM SE A FAMÍLIA DO SARGENTO EM MISSÃO ESTAVA BEM OU NECESSITAVA DE QUALQUER APOIO	
18	nem sei se existe mas nunca fui contactada	
19	Não houve ou existiu qualquer contacto por parte da marinha a quem fica.	
20	nunca a marinha entrou em contacto comigo	
21	Como militar e marido de militar, a marinha ou outra entidade é que devia dar esse apoio automaticamente e ter essa preocupação para com os seus militares e para quem jurou dar a sua própria vida	
22		
23	Nem sabia que havia essa possibilidade, mas o último apoio que quero é desta instituição	
24		
25	Não procurei, e também não fui abordada nesse sentido. Para além de que, nesse período também estava em missão.	
26	Nunca tive conhecimento nem fui contactada.	
27	Não ah informação que existirão esses serviços.	
28	Não precisei, mas também nunca ninguém da marinha me contactou nesse sentido.	
29	qual apoio?!	
30		
31	porque não contactei nem me contactaram	
32	Não foi solicitado nem oferecido	
33	Não quis nem precisei.	
34	Não existe	
35	Não foi preciso	
36	Porque não o procurei nem me foi oferecido	
37	Não recebi qualquer informação sobre qualquer apoio disponível.	
38		
39	Apesar das tentativas nunca atenderam o telefone disponibilizado	
40		
41	Desconheço	
42		
43	Não foi necessário.	
44	Porque não senti necessidade	
45	A Patria não contempla os seus, apenas os abandona.	
46	Desconhecimento	
47	Por não ter sido solicitado.	
48	Não há conhecimento de qualquer serviço de apoio	
49	Não achei necessário, e desconheço a existência desses apoios sociais.	
50		
51	não houve necessidade.	
52	não necessitei	
53		



## O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

1	15. Teve/tem conhecimento da existência, na Marinha Portuguesa, de um Gabinete de apoio aos familiares de militares em missão no exterior (GAFMME)?	-
2	Sim	
3	Não.	
4	Não.	
5	Sim	
6	Sim	
7	Sim	
8	Não.	
9	Não.	
10	Sim	
11	Não.	
12	Não.	
13	Não.	
14	Sim	
15	Não.	
16	Sim	
17	Sim	
18	Não.	
19	Sim	
20	Não.	
21	Não.	
22	Não.	
23	Não.	
24	Não.	
25	Sim	
26	Não.	
27	Sim	
28	Não.	
29	Não.	
30	Não.	
31	Não.	
32	Não.	
33	Não.	
34	Sim	
35	Não.	
36	Não.	
37	Não.	
38	Não.	
39	Sim	
40	Não.	
41	Não.	
42	Não.	
43	Não.	
44	Não.	
45	Sim	
46	Não.	
47	Sim	
48	Não.	
49	Não.	
50	Não.	
51	Não.	
52	Não.	
53	Não.	



## O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

1	15.a. Se sim, como teve conhecimento?
2	O meu companheiro contou-me
3	
4	
5	Intranet Marinha
6	
7	Email
8	
9	
10	Pelo militar que foi
11	
12	
13	
14	O familiar militar participou em missões alargadas anteriores durante as quais surgiram situações problemáticas (que felizmente foram resolvidas). Durante esses processos tomei conhecimento da existência de apoio aos familiares, mas nunca foi requisitado.
15	
16	Foi dada uma palestra antes da missão aos militares e o meu marido deixou-me os contactos
17	ATRAVÉS DO MEU MARIDO
18	
19	Pelo cônjuge
20	
21	
22	
23	
24	
25	Na minha Unidade, num briefing pré-missão.
26	
27	Através de uma palestra que o meu marido teve a bordo, mas quando foi solicitar apoios de natureza, financeira, serviço social teve resposta negativa.
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	Por panfleto a bordo
35	
36	
37	
38	
39	Pelo cônjuge
40	
41	
42	
43	
44	
45	O militar conjugue.
46	
47	Através do meu cônjuge.
48	
49	
50	
51	
52	
53	



## O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

1	16. Considera que um apoio efetivo por parte da Marinha Portuguesa teria ajudado a superar as dificuldades sentidas durante a ausência do Familiar militar?	
2	Sim	
3	Sim	
4	Sim	
5	Sim	
6	Sim	
7	Não	
8	Sim	
9	Não	
10	Não	
11	Não	
12	Não	
13	Sim	
14	Sim	
15	Não	
16	Sim	
17	Sim	
18	Sim	
19	Sim	
20	Sim	
21	Sim	
22	Não	
23	Não	
24	Não	
25	Sim	
26	Sim	
27	Sim	
28	Não	
29	Não	
30	Sim	
31	Sim	
32	Sim	
33	Não	
34	Não	
35	Sim	
36	Não	
37	Sim	
38	Não	
39	Sim	
40	Sim	
41	Não	
42	Sim	
43	Não	
44	Não	
45	Não	
46	Não	
47	Sim	
48	Sim	
49	Sim	
50	Não	
51	Sim	
52	Não	
53	Não	



## O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

1	16.a. Se sim, como?
2	Burocraticamente, economicamente...
3	Conforto emocional
4	Primeiro, nunca privarem ao militar assistir ao nascimento de um filho
5	Protocolos com Infantários perto das residências, ATL's efetivos, Assistência médica em casa, apoio despesas causadas pela ausência da companheira, Subsídio de embarque efetivo...por exemplo
6	Apoios sociais
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	preparar a ausência e conversar, por vezes é suficiente
14	Aconselhamento jurídico.
15	
16	Entre outras, poderia ter obtido colocação para o meu filho nos estabelecimentos de ensino que permaneceram abertos.
17	QUANDO ME APERCEBI DE QUE ALGO NÃO ESTAVA BEM COMIGO MESMA E TIVE DE PEDIR CONSULTA À MÉDICA DE FAMÍLIA PARA ME OBSERVAR E ANALISAR O MEU ESTADO PSÍQUICO E MENTAL, SE TIVESSE HAVIDO ANTES UMA COMUNICAÇÃO PERIÓDICA POR ESPECIALISTAS DA MARINHA, CERTAMENTE TERIAM PERCEBIDO QUE ALGO NÃO ESTAVA BEM COMIGO. NESTE CASO, TERIA SIDO OBSERVADA E AJUDADA MAIS CEDO DO QUE EFECTIVAMENTE VIM A SER
18	Talvez mas desconheço completamente quais os tipos de apoio.
19	Apoio para poder ultrapassar algumas burocracias e estado/situação da família do militar ausente.
20	peelo menos para saber que estava tudo bem noa períodos em que ficavam sem comunicacões para casa
21	Pelo menos daria a entender que a Marinha se preocupa com os seus militares.
22	
23	
24	
25	Embora não se aplique na minha situação, considero que devia haver maior apoio pré-missão, dando conhecimento ao militar de todos os direitos e deveres para si e para a sua família. Deveria também ser dado ao militar tempo, para que o pré-missão não seja passado na Unidade, mas sim com a família. Considero que estes apoios devem ser estendidos a todos os militares, militarizados e civis que, no âmbito da mobilidade sejam movimentados para áreas fora do vale do Tejo.
26	O mais importante era saber que caso tivesse alguma dificuldade tinha um n° de telefone para ligar.
27	Através de uma apoio onde por exemplo, pode-se deixar as minhas filhas quando estou a trabalhar e o meu marido esta em missão por Portugal no estrangeiro.
28	
29	
30	comunicar com a família, dando-lhes apoio moral e confiança
31	
32	Ajudaria a compreender melhor as situações na ausencia
33	
34	
35	Por exemplo, pagar uma viagem aos militares a Portugal no meio da missão e sincronizada, para FND superiores a 3 meses
36	
37	Principalmente apoio psicológico.
38	
39	Estabeleendo por exemplo um contacto semanal fim aferir das necessidades sejam elas sociais, económicas, de apoio psicológico, jurídicas etc
40	
41	
42	Melhores remunerações melhores comunicações em todas as missoes, e mais respeito pelos militares, sargentos e praças
43	
44	
45	
46	
47	Na condição de cônjuge de um militar, importa considerar que a organização militar também se interessa pelo bem-estar da família e que nós também contamos, seja no apoio emocional do militar, seja por suportarmos as atividades diárias da família.
48	
49	Apoio no acesso a cuidados veterinários e hospedagem dos animais do militar.
50	
51	dando mais informação da missão.
52	
53	



## O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

1	16.b. Se não, porquê?
2	
3	
4	
5	
6	
7	Porque não é a Marinha que me vai ajudar a combater a falta que o militar me faz.
8	
9	
10	
11	
12	Porque as maiores dificuldades foi devido a sua ausência e a Marinha não o podia substituir
13	
14	
15	Porque não resolve os sistemáticos afastamentos
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	Não quero ouvir falar sequer em Marinha na ausência dele, o desrespeito é demasiado em tudo o resto para depois haver um "apoio"
24	
25	
26	
27	
28	Ninguém substitui um marido. Quando nos casamos já sabia que as ausências seriam recorrentes. É normal. Custa a adaptação de o ver partir e custa a adaptação de o ver a regressar, mas tudo se compõe.
29	não vejo como
30	
31	
32	
33	Nada repara o estrago e os danos no seio de uma família causados pela falta de apoio.
34	
35	
36	Porque só queremos saber se os que mais amamos estão bem. Ter notícias, podermos comunicar seria o suficiente.
37	
38	
39	
40	
41	O que é um "apoio efetivo"?
42	
43	Consegui superar com a possibilidade de contacto diário.
44	Porque não me sentiria à vontade a falar com alguém relacionado com a Marinha
45	A ajuda que a Marinha podia dar, era respeitarem os militares que compõem as guarnições dos navios em dar-lhes descanso ao fim de uma comissão de 3 anos num navio. Mas a Marinha sufraga os militares e as famílias em ter os militares sempre embarcados sempre em missão mal remunerados, mal respeitados, mal liderados até levar as pessoas ao desespero.
46	Não sei, nunca utilizei estes serviços, nem sabia da sua existência mesmo sendo também militar da Marinha
47	
48	Não me iam buscar os netos à escola!!!
49	
50	Seria agradável que a marinha portuguesa também ajudasse mais, os familiares que ficam para trás enquanto que os seus militares, vão outra vez e outra vez indefinidamente em serviço e deixam tudo para trás, mas o que ajudava mais, era o militar estar mais tempo em casa e não ter tanta missão repetida, de seguida e cansativa.
51	
52	um apoio melhor teria sido ele não ter estado 4 anos seguidos praticamente sempre a navegar... Mesmo em 2020 não estive em FMD mas praticamente não estive em casa
53	



## O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

1	17. Considera que um apoio efetivo por parte da Marinha Portuguesa teria ajudado a superar as dificuldades sentidas durante o regresso do Familiar militar?	17.a Se sim, como?	
2	Sim	Dar-lhe folgas ou férias para ele se reintegrar em casa e com a família	T
3	Sim	permitia colmatar a falta do marido	
4	Sim	Colocarem condições para poder existir comunicação todos os dias	
5	Sim	Um subsídio de embarque ou outro subsídio ou suplemento que permitisse poder passar uns dias de férias em família (repor laços familiares)	
6	Sim		
7	Não		/
8	Não		C
9	Não		
10	Não		
11	Não		
12	Não		
13	Não		
14	Sim	Atribuir um período de descanso (que se traduz em dias) ao familiar militar no seu regresso.	
15	Não		F
16	Não		
17	Não		
18	Sim	Talvez mas desconheço completamente quais os tipos de apoio.	
19	Sim	Tempo pra família	
20	Não		F
21	Não		
22	Não		
23	Não		F
24	Sim		
25	Não		F
26	Não	Através de uma apoio onde por exemplo, pode-se deixar as minhas filhas quando estou a trabalhar e o meu marido esta em missão por Portugal no estrangeiro.	
27	Sim		
28	Não		
29	Não		
30	Sim	ter um contato próximo	
31	Sim		
32	Sim	Com a alteração das rotinas ajudaria.	
33	Não		
34	Sim		
35	Sim	Não no meu caso, mas constou-me que houve militares em missão que perderam familiares diretos e tiveram que pagar a viagem para	
36	Não		
37	Não		
38	Não		
39	Não		
40	Sim		
41	Não		
42	Sim		
43	Não		
44	Não		
45	Não		
46	Não		
47	Não		
48	Sim	serviços de ATL para os míudos	
49	Não		
50	Sim	se a remuneração fosse mais algo significativo, ainda se poderia chamar "um sacrificio", no entanto, as missões que ele faz acabam por trazer mais despesa de que lucro.	
51	Sim	dando apoio psicológico e social aos familiares do militar em missão	
52	Não		
53	Não		



## O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

1	17.b. Se não, porquê?	-
2		
3		
4		
5		
6		
7	A Marinha não substitui o militar em particular.	
8	Quando o militar chega já não é preciso ajuda da Marinha.É preciso é que não exista logo a seguir empenhamento do mesmo militar.	
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15	Porque não consegue substituir	
16		
17		
18		
19		
20	porque ai resolve-se as coisas presencialmente	
21		
22		
23	Não quero ouvir falar sequer em Marinha na ausência dele, o desrespeito é demasiado em tudo o resto para depois haver um "apoio"	
24		
25	Não senti dificuldades no seu regresso, porque cheguei uma semana depois dele.	
26	Porque no regresso não senti qualquer dificuldade.	
27		
28	Porque o tempo tudo cuida.	
29	não vejo como	
30		
31		
32		
33	Nada repara o estrago e os danos no seio de uma família causados pela falta de apoio.	
34		
35		
36	Porque apartir do momento que a pessoa está ao nosso alcance ou sabemos que está bem tudo está bem.	
37		
38		
39	Depois de cumprida a missão as dificuldades se as houve desvaneceram.	
40		
41	Porque não.	
42		
43	Não houve dificuldade no regresso.	
44	Havendo dificuldades julgo que terão que ser resolvidas entre os visados	
45	A Marinha esquece-se que antes de serem militares, os homens são seres humanos, depois cidadãos e só no fim militares. A Marinha não tem um controlo efectivo dos recursos humanos necessarios para efectuar as missões logo são sempre os mesmo devido há falta de pessoal a juntar há extorsão dos subsidios de missão ao abrigo das FND que os militares nunca recebem mas alguém fica com o dinheiro.	
46	Não sei, nunca utilizei estes serviços, nem sabia da sua existência mesmo sendo também militar da Marinha	
47	Não considero ser necessário, por não se tratar de missão com risco elevado associado.	
48		
49	Não existiram problemas	
50		
51		
52	não devolve o tempo perdido	
53		



## O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

1	18. Refira três apoios, que considera essenciais, para minimizar o impacto que a ausência do seu Familiar militar provocou em si:
2	Apoio moral e burocrático da Marinha; apoio financeiro (bastava pagarem decentemente as missões e os ordenados); apoio na saúde (HFAR não tem pediatria, por exemplo)
3	escolares cação
4	Psicológico
5	Monetário, social e médico presencial nas necessidades urgentes.
6	Ausência
7	Melhores aneamentos de missões, mais pessoal na Marinha para não serem sempre os mesmos a fazer as missões e o incentivo financeiro fosse de acordo com o que está na lei.
8	Apoio interno ao nível da gestão de pessoal, isso sim devem ter em consideração, e não colocarem os mesmos militares a navegar constantemente em várias unidades que não as suas para poderem estar mais com as famílias.
9	Nenhum
10	Melhores comunicações a bordo dos navios, nomeadamente internet
11	Nenhum
12	A Marinha não pode substituir o militar, daí ser difícil ajudar a minimizar.
13	telecomunicações, família, hobbies(desporto)
14	Apoio jurídico, descanso no pós-missão e remuneração adequada para fazer frente às despesas necessárias para garantir o bem-estar familiar na sua ausência.
15	Uma remuneração condigna, assistência médico/social totalmente gratuita, comparticipação de despesas sociais Aumento considerável da remuneração durante o período em que o meu marido esteve em missão, equiparando as vantagens remuneratórias da presença neste tipo de missões às que já são concedidas aos militares do Exército e da Força Aérea, concretamente atribuição de suplemento de missão e isenção de IRS durante toda a missão. Possibilidade de contactar com maior frequência e em períodos mais alargados com o meu marido no período em que está em missão no mar. Atribuição de vaga nos estabelecimentos de ensino da área de residência que permaneceram abertos, evitando que fosse prejudicada profissionalmente pela ausência do meu marido.
16	APOIO MÉDICO POR PARTE DE PSICÓLOGOS; APOIO ADMINISTRATIVO PARA AGILIZAR EVENTUAIS NECESSIDADES DE CONSULTAS NO HFAR; APOIO AO PRÓPRIO MILITAR EM MISSÃO NO SENTIDO DE ELE NÃO "DESCARREGAR" OU DESABAFAR OS SEUS
17	PROBLEMAS DERIVADOS DA MISSÃO OU QUE A PRÓPRIA MARINHA LHE COLOCA DURANTE O PERÍODO EM QUE ESTÁ FORA
18	Infantários, organização de tempos livres, número de apoio para passagem de informação acerca da missão.
19	Ausência
20	no meu entender a Marinha e que tem de procurar entender isso
21	Apoio psicológico, Apoio das chefias
22	monetario Que ele seja reconhecido pelo sacrifício que faz, não é chegar de missão e mandarem-no de novo embora... só mostra o quanto se preocupa com o militar enquanto ser-humano. A ausência não ser tão prolongada e repetida. Maior recompensa pela ausência a nível monetário, o suplemento de embarque faz rir qualquer pessoa a quem conte quanto é... para além de ele ter que andar com advogados para receber o que tem direito,
23	
24	NIL
	Não propriamente no meu caso, mas de forma genérica.
	1- Dar tempo, Para além dos dias pós-missão, atribuir também dias pré-missão ao militar, em função do tempo da missão.
	2- No caso de haver dependentes, cativar um apoio/protocolo para contribuir nas despesas associadas a tempo extra passado em escolas/lares.
25	3- No caso de haver dependentes, ao nível de agendamento facilitar a marcação de consultas e exames médicos.
26	O único apoio que precisava é de ter um trabalho, porque não foi possível aceitar as ofertas na ausência do meu marido.
27	Financeiro, social, psicológico.
28	Não sinto necessidade de qualquer apoio. Sugiro apenas que haja uma maior valorização não só remuneratória como moral para os militares que ficam ausentes tanto tempo, muitos deles sem verem os filhos a nascerem e sem acompanharem o respetivo crescimento.
29	reforço das condições a bordo (saber do bem estar do militar ajuda psicologicamente a quem cá fica), condições de comunicação, compreensão por parte da chefia dos familiares. mas a chefia nem sabe quem são os militares q vão, quanto mais os q cá ficam...
30	manter a família informada, entrar em contato com as escolas, apoios financeiros
31	permanente rede telefonica e de internet
32	Psicológico e económico
33	Nada a referir.
34	Apoio psicológico
35	1- Haver um contacto por mail para o POC familiar no inicio da missão com a informação do GAFMME.
36	Comunicação, comunicação e comunicação
37	Psicológico, apoio de gestão domestica (por ex. nos imprevistos com quem deixar os filhos)
38	apoio financeiro
39	Psicológico, económico, social
40	Não sei.
41	Estabilidade, Rotina e Comunicação
42	Diminuição do volume de missões, melhores comunicações, melhor remuneração das missões, pagamento do suplemento de missão
43	A possibilidade de contacto e o apoio familiar. Maior possibilidade de comunicação Possibilidade de apoio fora da Marinha (psicólogo)
44	Possibilidade de visitar o Militar em viagem
45	Nenhum
46	militares terem meios de comunicação melhores e mais eficientes para poderem comunicar com as suas famílias de modo a atenuar a ausência destes, por exemplo videochamadas
47	Psicológico, psíquico, no apoio às rotinas escolares e no eventual acréscimo de encargos pelo recurso a serviços especializados de educação, ou outros.
48	serviço de transportes
49	Apoio de pequenas obras/arranjos em casa. Cuidados veterinários e hospedagem temporária dos animais do militar. Apoio em deslocações/transportes (não tenho carta)
50	uma vez que os nossos conjuges estejam ao serviço do país, se nos familiares que ficamos em casa com as responsabilidades todas, deveríamos ter algum suporte, nem que fosse alguma justificação mais formal passada pelo estado em caso se tenha que se ausentar do trabalho
51	Psicológicos, social e familiar.
52	suplemento de embarque melhor remunerado; maior rotatividade entre guarnições; vindas a casa comparticipadas pela marinha 1-2 vezes durante o tempo de missão (dias em que estão atracados nos portos)
53	meios comunicacionais eficientes e eficazes



## O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

1	19. Refira três apoios, que considera essenciais, para minimizar o impacto que a ausência do seu familiar militar provocou na sua família:
2	Nada a referir
3	deds 3m
4	Saber onde esta e como esta
5	Monetário, social e médico presencial nas necessidades urgentes.
6	Ausência
7	Os mesmos anteriormente referidos.
8	Deixo esta reflexão para fazer, o Militar tem a sua unidade de destacamento, essa unidade vai efetuar uma missão atribuída, muito bem é o dever do militar! Quando o militar chega a casa e pensa que vai estabilizar a nível psicológico tanto a família como ele, é destacado para outro navio para fazer outra missão, e é isto constantemente...
9	Nenhum
10	Existir forma de sair para ao longo da missão ocorrer reencontros
11	Apoio nas tarefas domésticos.
12	A Marinha não pode substituir o militar, daí ser difícil ajudar a minimizar.
13	união, telecomunicações, proximidade física
14	Apoio jurídico, descanso no pós-missão e remuneração adequada para fazer frente às despesas necessárias para garantir o bem-estar familiar na sua ausência.
15	assistência médico/social totalmente gratuita, comparticipação de despesas sociais/apoio social
16	Prioridade no atendimento hospitalar em caso de necessidade. Neste período tentei marcar consulta para o meu filho no H FAR e o período de espera era incompatível com a necessidade pelo que acabei por recorrer ao setor privado. Equiparação das vantagens remuneratórias da presença neste tipo de missões às que já são concedidas aos militares do Exército e da Força Aérea, concretamente atribuição de suplemento de missão e isenção de IRS durante toda a missão. Atribuição de vaga nos estabelecimentos de ensino da área de residência que permaneceram abertos, evitando que fosse prejudicada profissionalmente pela ausência do meu marido.
17	QUANDO OCORREM EVENTOS CULTURAIS ORGANIZADOS PELA MARINHA (MUSEUS, VISITAS, EXPOSIÇÕES, FESTAS, ETC) A MARINHA PODERIA RESERVAR VAGAS E DIRECCIONAR PARA FAMILIARES DE MILITARES EM MISSÃO, NO SENTIDO DE PROPORCIONAR A ESTAS PESSOAS ALGUM TEMPO DE LAZER COM SEGURANÇA, PERMITINDO "DESANUIAR" UM POUCO. PARA OS FILHOS, POR EXEMPLO EM PERÍODOS DE NATAL, A ENTREGA DE UM "PRESENTE" EM REPRESENTAÇÃO DA MARINHA MARCAVA POSITIVAMENTE A CRIANÇAS
18	Infantários, organização de tempos livres, número de apoio para passagem de informação acerca da missão.
19	Distanciamento, ausência
20	resposta igual a pergunta de cima
21	Apoio psicológico, Apoio das chefias
22	monetatio
23	os mesmos dos anteriores
24	NIL
25	Respondido na questão 18.
26	O único apoio é monetário porque vivo com o ordenado do meu marido.
27	Financeiro, social, psicológico.
28	Não sinto necessidade de qualquer apoio.
29	o mesmo do ponto 18
30	não ter limite em conversações, financeiramente compensadora, as missões deviam ser mais curtas
31	missões mais curtas, maior ordenado na ausencia
32	Possibilidade de repartir missões em períodos menores
33	Nada a referir.
34	Apoio psicológico
35	1- Haver um contacto por mail para o PDC familiar no inicio da missão com a informação do GAFMME.
36	Comunicação
37	Psicológico, apoio de gestão domestica (por ex. nos imprevistos com quem deixar os filhos)
38	apoio financeiro
39	Os mencionados anteriormente
40	Não sei.
41	Estabilidade, Rotina e Comunicação
42	Resposta igual a anterior.
43	Possibilidade de contacto com os filhos e apoio familiar.



## O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

44	Os mesmo que o anterior
45	Nenhum
46	por exemplo para uma missão FRONTEX os militares da marinha apenas recebem suplemento de embarque enquanto a Policia Marítima e GNR participam nestas missões a suplemento de missão o que é injusto, e o que se recebe em suplemento de embarque não justifica a ausência do parceiro
47	Divulgação controlada de notícias sobre a evolução da missão, apoio médico, caso necessário, contactos da organização.
48	serviço de transportes, ATLS sem ser 100 cães a um osso tipo férias de verão, apoio em pequenas reparações em casa
49	Cuidados veterinários e hospedagem temporária dos animais do militar.
50	maior contacto com o militar quando esta fora, compensação renumeratoria, uma linha mais aberta para pedir ajuda ou apoio em alguns assuntos
51	Psicológicos, social e familiar.
52	maior rotatividade entre guarnições, suplemento de embarque melhor remunerado, mais tempo efetivo em terra (o meu marido desembarcou no final de 2020 após 4 anos embarcado e já está nomeado para embarque outra vez no final de 2021 por tempo indeterminado!)
53	---



## Anexo A - Questionário

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdZTxFKj2J3is3x2vrblKbZ5wT9DqGvmmc6Xhh4VYraTwIqiQ/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0>

### O IMPACTO DA MISSÃO, FND, NAS FAMÍLIAS DOS MILITARES DA MP: CONHECER PARA INTERVIR

O questionário utilizado nesta investigação, de preenchimento individual pelos familiares do militar, pretende analisar o efeito percebido, na dinâmica familiar dos militares da Marinha Portuguesa, destacados no âmbito de Missões Internacionais, mais propriamente nos que estiveram nas Forças Nacionais Destacadas nos anos 2018 a 2021.

Para tal, devem os militares da MP que participaram nas FND entre 2018 a 2021, reencaminhar e apoiar, o questionado, junto dos seus familiares, que com ele vivem ou /e dele dependem (Agregado Familiar), para que possam colaborar, no estudo, respondendo. Solicita-se, assim, o favor, de os familiares, dos militares, da sua família nuclear (Cônjuge, caso exista, ou pai, mãe, namorada, avô. Filho(a), etc, que com ele vivam e /ou dele dependam, respondam ao questionado (Apenas 1 elemento)).

A resposta a cada questão deverá ser a mais sincera e rigorosa possível.

Não há respostas certas ou erradas, relativamente a qualquer dos itens, pretendendo-se apenas a sua perceção pessoal e sincera com base no que sentiu, enquanto familiar do militar durante as fases da missão internacional em que o militar participou.

O questionário em apreço é de natureza confidencial e anónima. Os resultados obtidos serão tratados de forma geral e não sujeitos a qualquer individualização.

Qualquer esclarecimento ou dúvida poderá ser enviada por correio eletrónico para [coelho.rmtc@ium.pt](mailto:coelho.rmtc@ium.pt).

Agradeço antecipadamente a sua colaboração!

**\*Obrigatório**

1. O seu familiar militar participou, em alguma das missões FND, entre 2018 a 2021 ?

\*

Marcar apenas uma oval.

- Sim, e aceito participar neste estudo. *Avançar para a pergunta 2*
- Não

A. Dados sociodemográficos

Do familiar do Militar à data da missão



O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

---

2. 1. Sexo \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Mulher  
 Homem

3. 2. Idade

\_\_\_\_\_

4. 3. Relação Familiar ou de Parentesco \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Marido/Mulher  
 Companheiro / Companheira  
 Pai/Mãe  
 Avô/Avó  
 Irmão/Irmã  
 Filha/Filho  
 Outra: \_\_\_\_\_

5. 4. Situação Profissional \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Empregado/a  
 Desempregado/a  
 Sem ocupação Laboral  
 Trabalha em casa  
 Outra: \_\_\_\_\_



O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

---

6. 5. Quantos pessoas compõem o seu agregado familiar ? (Contando consigo) \*

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. 6. Número de filhos \*

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. 7. Idades dos Filhos

---

9. 8. No seu agregado familiar há algum elemento que tenha necessidades especiais?

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não

10. 8.1 Se sim , quem ?

---

11. 9. Posto do Militar \*

Marcar apenas uma oval.

- Praça  
 Sargento  
 Oficial Subalterno  
 Oficial Superior  
 Oficial General

12. 10. Idade do Militar \*

---

13. 11. Ano(s) em que o Militar participou na(s) Missão(ões) FND \*

Marcar tudo o que for aplicável.

- 2018  
 2019  
 2020  
 2021



O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

---

14. 11.1 Se respondeu a mais do que uma missão, refira quais ? (Nome/Ano)

---

---

---

---

---

15. 12. Duração da missão \*

*Marcar apenas uma oval.*

- 3 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- Mais de 12 meses



B.  
QUESTIONÁRIO

Deverá responder de forma sincera e sempre que necessitar utilize as caixas de resposta longa

16. 1. Considera pela sua experiência, enquanto familiar de militar, que a participação em missões no estrangeiro afeta/afetou a dinâmica familiar da sua família? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Outra: \_\_\_\_\_

17. 1.a. Porquê?

---

---

---

---

---

18. 2. Considerando as 3 fases da missão, pré-deslocamento (período até ao dia da partida), deslocamento (período efetivo no estrangeiro) e pós-deslocamento (período a seguir ao regresso do estrangeiro), qual foi aquela/aquelas, em que sentiu que a sua Família teve mais dificuldades em se adaptar? \*

Marcar tudo o que for aplicável.

- pré-deslocamento  
 deslocamento  
 pós-deslocamento  
 Todas as anteriores  
 Nenhuma das anteriores

19. 2.a Porquê?

---

---

20. 3. Na fase do pré-deslocamento que mudanças foram realizadas no geral (exemplo, ao nível das rotinas, entre outras...), para se prepararem, para a ausência do seu familiar militar em Missão? \*

---

---

---



21. 4. Sentiu alguma(s) mudança(s) no comportamento do seu (sua) filho(a)/restantes familiares do agregado, que atribui à ausência do seu familiar militar em missão no estrangeiro? \*

*Marcar tudo o que for aplicável.*

- Expressou medo
- Tristeza
- Agressividade
- Falta de concentração
- Mostrou orgulho
- Revelou problemas comportamentais na escola
- Alterou os resultados escolares
- Todas as anteriores
- Não senti qualquer mudança

Outra:  \_\_\_\_\_

22. 5. Que repercussões sentiu com a ausência do seu familiar militar? \*

*Marcar tudo o que for aplicável.*

- Física (cansaço devido a tarefas extra, falta de tempo para cuidar de si (exercício físico, relaxar, idas ao médico))
- Psíquica (stress; carências afetivas; ansiedade, depressão)
- Social (relação com os colegas na escola, no trabalho, não ter tempo para conviver com amigos)
- Económica (despesas extra)
- Falta de suporte familiar
- Nenhuma das anteriores
- Todas as anteriores

Outra:  \_\_\_\_\_

23. 6. Que necessidades sentiu durante aquela ausência? \*

*Marcar tudo o que for aplicável.*

- Necessidade de adaptação à Mudança de rotinas (ex: reorganização de horários e tarefas, etc);
- Necessidade de apoio por parte de outros familiares ou amigos/as;
- Necessidade de contratação de serviços específicos (ex: atividades nos tempos livres, no apoio escolar, no apoio nos trabalhos domésticos, etc);
- Necessidade de recursos tecnológicos que facilitassem a comunicação com o militar ausente;
- Necessidades de apoio psicológico;
- Necessidades de apoio financeiro
- Todas as anteriores
- Nenhuma necessidade

Outra:  \_\_\_\_\_



24. 7. Que meios usou para comunicar com o seu cônjuge durante o deslocamento? \*

*Marcar tudo o que for aplicável.*

- Email
- Carta
- Telemóvel/Telefone
- Videochamadas (Skype, WhatsApp, etc)
- Redes sociais (Facebook, Twiter, etc)
- Não comuniquei

Outra:  \_\_\_\_\_

25. 8. Qual a periodicidade dessa comunicação? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Diária
- Mais que uma vez por dia
- Semanal
- Mensal
- Nenhuma
- Outra: \_\_\_\_\_

26. 9. Em média, qual a duração semanal, dessas comunicações, em horas?

*Marcar apenas uma oval.*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27. 10. Durante o deslocamento considera que a comunicação com o seu familiar militar, lhe permitiu, a si: \*

*Marcar tudo o que for aplicável.*

- Fortalecer a moral
- Fortalecer os laços relacionais
- Aumentou a sua ansiedade
- Aumentou o seu sentimento de tristeza
- Facilitou o vosso reencontro
- Melhorou o seu bem-estar
- Todas as anteriores
- Nenhuma das anteriores

Outra:  \_\_\_\_\_



O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

---

28. 11. No regresso do seu Familiar militar, após a missão, houve dificuldade/s na reintegração familiar/social? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Outra: \_\_\_\_\_

29. 11.1 Porquê?

---

---

---

---

---

30. 12. À data da missão, vivia perto de outros membros da família? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não

31. 13. Durante toda a missão recorreu a que tipo de apoios? (entende-se por Família alargada não só a que engloba os pais e filhos, mas também os avós, netos, sobrinhos, tios, primos, etc) \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Apoio da Família alargada  
 Apoio externo à Família alargada  
 Não necessitou de qualquer apoio

32. 14. Desde o início do conhecimento da missão até ao fim da mesma, recebeu algum apoio (ex: psicológico, serviço social, médico, etc), da Marinha Portuguesa? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não

33. 14.a. Se sim, qual?

---

---

34. 14.b. Se não, porquê?

---

---



O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

---

35. 15. Teve/tem conhecimento da existência, na Marinha Portuguesa, de um Gabinete de apoio aos familiares de militares em missão no exterior (GAFMME)? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não.

36. 15.a. Se sim, como teve conhecimento?

---

---

37. 16. Considera que um apoio efetivo por parte da Marinha Portuguesa teria ajudado a superar as dificuldades sentidas durante a ausência do Familiar militar? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

38. 16.a. Se sim, como?

---

---

39. 16.b. Se não, porquê?

---

---

40. 17. Considera que um apoio efetivo por parte da Marinha Portuguesa teria ajudado a superar as dificuldades sentidas durante o regresso do Familiar militar? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

41. 17.a Se sim, como?

---

---

42. 17.b. Se não, porquê?

---

---



O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

---

43. 18. Refira três apoios, que considera essenciais, para minimizar o impacto que a ausência do seu Familiar militar provocou em si: \*

---

---

---

44. 19. Refira três apoios, que considera essenciais, para minimizar o impacto que a ausência do seu familiar militar provocou na sua família: \*

---

---

---



## Anexo B - Normalização do apoio psicológico na OTAN

De acordo com (Feliciano, E, Junceiro, S, Louro, J, Gomes, P & Pereira. C, 2019)<sup>8</sup> a participação em operações militares é potencialmente danosa a saúde mental. Neste sentido foi criado pela OTAN o grupo de trabalho HFM<sup>9</sup>-081, constituído por psicólogos, psiquiatras, assistentes sociais e sociólogos militares e civis especialistas em Defesa, que se dedicam ao estudo do “stress e apoio psicológico nas operações militares modernas”, cujo principal objetivo é fornecer aos líderes militares informação e estratégias para garantir o apoio psicológico aos militares em operações militares e para lidar como o stress, a fim de melhorar a eficiência das Unidades nas operações militares modernas (OTAN, 2008). O resultado do relatório técnico expressa um conjunto de recomendações das melhores práticas de apoio psicológico que passamos a sintetizar de seguida tabela 1:

Tabela 3 – Práticas de apoio psicológico a Forças Destacadas propostas pelo HFM-081

Apoio na fase de aprontamento	
Incluir as questões do apoio psicológico da educação e no treino	Incluir informação mínima necessária sobre a educação psicológica em todos os níveis da educação militar, bem como na formação de apoio psicológico ministrado durante o aprontamento de uma Força
Organizar o apoio psicológico	Implementar um sistema de apoio psicológico individual e de Unidade onde estejam definidas as regras e responsabilidades pela educação psicológica, treino, assessoria ao Cmdt e apoio à família militar
Cada militar tem responsabilidades na prontidão individual	Disponibilizar informação de sensibilização sobre a aptidão psicológica individual e sobre as medidas individuais que cada militar deve seguir para a manter
Avaliação da aptidão individual para a missão	Aplicar ferramentas e instrumentos para avaliar a aptidão individual para a missão que permitam detetar e distinguir os problemas psicológicos temporários dos crónicos
Avaliação da aptidão da Unidade para a missão	Aplicar ferramentas e instrumentos próprios que permitam avaliar a aptidão da Unidade para a missão (exemplo: treino, moral, liderança, etc...)
<b>Apoiar a família militar antes da projeção da Força</b>	Garantir o fornecimento de informação, aconselhamento, educação, meios de comunicação e apoio psicológico ou social à família militar
Apoio durante a missão	
Tornar explícitas as competências para o apoio psicológico	As competências para aconselhar, educar, fornecer tratamentos, conduzir avaliações e intervenções, devem ser identificadas e tornadas explícitas
Monitorização contínua ao nível individual	Considerar a execução de monitorização contínua da aptidão individual, tanto formalmente como informalmente. No entanto, a execução desta monitorização contínua pode levar a efeitos negativos na moral e na confiança dos militares no apoio psicológico, pelo que a decisão sobre a sua execução deve ser ponderada.
Monitorização ao nível de Unidade	Existência de ferramentas e instrumentos que estejam permanentemente disponíveis aos líderes militares, que permitam avaliar quaisquer reações adversas que as Unidades possam vivenciar e que possam levar a um decréscimo da sua prestação coletiva

<sup>8</sup> Documento não publicado

<sup>9</sup> Painel de Fatores Humanos e Medicina/*Human Factors and Medicine Panel*



Abordagem progressiva aos incidentes	Implementar um sistema de apoio imediato com três níveis de apoio: 1. Apoio informal prestado pelos pares e no local; 2. Apoio prestado por indivíduos com formação específica sobre o tratamento de incidentes; 3. Apoio especializado prestado por profissionais de apoio psicológico. Deve ser poderado na preparação da Força se os profissionais de apoio psicológico são integrados na Força ou se devem estar disponíveis a partir do exterior.
<b>Fornecer apoio à família militar durante o destacamento da Força</b>	Fornecer apoio à família militar durante todo o deslocamento que inclua: 1. Comunicação entre a área de operações e a família militar; 2. Um programa de proximidade assertivo/proativo junto da família militar; 3. Integração familiar antes do regresso, tanto para os militares como para a família.
<b>Apoio após a missão</b>	
Avaliar o bem estar individual após o deslocamento	Aplicar instrumentos e ferramentas que permitam verificar o estado físico e mental dos militares após a missão. Disponibilizar aos militares informação sobre o apoio que está disponível após o seu regresso.
Empregar grupos de apoio pós-destacamento	Para determinadas missões mais exigentes do ponto de vista psicológico podem ser empregues grupos de apoio psicológico para facilitar a discussão em grupo e fornecer educação psicológica aos membros.
<b>Programa de reintegração e de boas vindas para apoio aos militares e às suas famílias</b>	Implementar um programa de reintegração que facilite o processo de reajustamento à vida familiar, ao ambiente de trabalho e à vida social após o regresso dos militares.
Monitorizar o bem-estar físico e psicológico a médio e longo prazo a todos os militares que tenham sido destacados	Dado que os efeitos de eventos traumáticos e de outros fatores associados com os destacamentos podem emergir ou permanecer muito após o destacamento pode ser equacionado implementar um sistema de avaliação pré-passagem à disponibilidade para os militares que deixam o serviço, bem como a sua monitorização para além do fim da sua carreira militar.
<b>Considerar fornecer serviços de apoio adicional a longo prazo para os militares e para as suas famílias</b>	Tendo em conta que o destacamento em missões no estrangeiro para os militares é um evento ocupacional comum e recorrente, os efeitos de uma missão, ou de várias missões podem perdurar ou mesmo tornar-se permanentes. A OTAN recomenda considerar o apoio de longo prazo no âmbito de apoio de serviços telefónicos, serviços de apoio à famílias, oferta de serviços médicos, etc..

Fonte: (OTAN, 2008).



### Anexo C - Quadro resumo apoio psicológico, Referencial OTAN/ Ramos e GNR/Lacunas

Apoio na fase de aprontamento		Marinha	Exército	FAP	GNR
<b>Incluir as questões do apoio psicológico da educação e no treino</b>	Incluir informação mínima necessária sobre a educação psicológica: Em todos os níveis da educação militar Na formação de apoio psicológico ministrado durante o aprontamento de uma Força				
<b>Organizar o apoio psicológico</b>	Implementar um sistema de apoio psicológico individual e de Unidade onde estejam definidas as regras e responsabilidades pela educação psicológica, treino, assessoria ao Cmdt e apoio à família militar				
<b>Cada militar tem responsabilidades na prontidão individual</b>	Disponibilizar informação de sensibilização sobre a aptidão psicológica individual e sobre as medidas individuais que cada militar deve seguir para a manter				
<b>Avaliação da aptidão individual para a missão</b>	Aplicar ferramentas e instrumentos para avaliar a aptidão individual para a missão que permitam detetar e distinguir os problemas psicológicos temporários dos crónicos				
<b>Avaliação da aptidão da Unidade para a missão</b>	Aplicar ferramentas e instrumentos próprios que permitam avaliar a aptidão da Unidade para a missão (exemplo: treino, moral, liderança, etc...)				
<b>Apoiar a família militar antes da projeção da Força</b>	Garantir o fornecimento de informação, aconselhamento, educação, meios de comunicação e apoio psicológico ou social à família militar				
Apoio durante a missão		Marinha	Exército	FAP	GNR
<b>Tornar explícitas as competências para o apoio psicológico</b>	As competências para aconselhar, educar, fornecer tratamentos, conduzir avaliações e intervenções, devem ser identificadas e tornadas explícitas				
<b>Monitorização contínua ao nível individual</b>	Considerar a execução de monitorização contínua da aptidão individual, tanto formalmente como informalmente. No entanto, a execução desta monitorização contínua pode levar a efeitos negativos na moral e na confiança dos militares no apoio psicológico, pelo que a decisão sobre a sua execução deve ser ponderada. <b>Não é mandatório</b>				
<b>Monitorização ao nível de Unidade</b>	Existência de ferramentas e instrumentos que estejam permanentemente disponíveis aos líderes militares, que permitam avaliar quaisquer reações adversas que as Unidades possam vivenciar e que possam levar a um decréscimo da sua prestação coletiva				
	Implementar um sistema de apoio imediato com três níveis de apoio:				



O impacto da missão, FND, nas famílias dos Militares da MP: Conhecer para intervir

<b>Abordagem progressiva aos incidentes</b>	1. Apoio informal prestado pelos pares e no local; 2. Apoio prestado por indivíduos com formação específica sobre o tratamento de incidentes; 3. Apoio especializado prestado por profissionais de apoio psicológico.  Deve ser poderado na preparação da Força se os profissionais de apoio psicológico são integrados na Força ou se devem estar disponíveis a partir do exterior.				
<b>Fornecer apoio à família militar durante o destacamento da Força</b>	1. Comunicação entre a área de operações e a família militar; 2. Um programa de proximidade assertivo/proativo junto da família militar; 3. Integração familiar antes do regresso, tanto para os militares como para a família.				
<b>Apoio após a missão</b>		<b>Marinha</b>	<b>Exército</b>	<b>FAP</b>	<b>GNR</b>
<b>Avaliar o bem estar individual após o deslocamento</b>	Aplicar instrumentos e ferramentas que permitam verificar o estado físico e mental dos militares após a missão.  Disponibilizar aos militares informação sobre o apoio que está disponível após o seu regresso.				
<b>Empregar grupos de apoio pós-destacamento</b>	Para determinadas missões mais exigentes do ponto de vista psicológico podem ser empregues grupos de apoio psicológico para facilitar a discussão em grupo e fornecer educação psicológica aos membros.				
<b>Programa de reintegração e de boas vindas para apoio aos militares e às suas famílias</b>	Implementar um programa de reintegração que facilite o processo de reajustamento à vida familiar, ao ambiente de trabalho e à vida social após o regresso dos militares.				
<b>Monitorizar o bem-estar físico e psicológico a médio e longo prazo a todos os militares que tenham sido destacados</b>	Dado que os efeitos de eventos traumáticos e de outros fatores associados com os destacamentos podem emergir ou permanecer muito após o destacamento pode ser equacionado implementar um sistema de avaliação pré-passageira à disponibilidade para os militares que deixam o serviço, bem como a sua monitorização para além do fim da sua carreira militar.				
<b>Considerar fornecer serviços de apoio adicional a longo prazo para os militares e para as suas famílias</b>	Tendo em conta que o destacamento em missões no estrangeiro para os militares é um evento ocupacional comum e recorrente, os efeitos de uma missão, ou de várias missões podem perdurar ou mesmo tornar-se permanentes. A OTAN recomenda considerar o apoio de longo prazo no âmbito de apoio de serviços telefónicos, serviços de apoio à famílias, oferta de serviços médicos, etc...				
<b>Legenda:</b>					
<span style="background-color: green; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 10px; vertical-align: middle;"></span> Implementado na totalidade <span style="background-color: yellow; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 10px; vertical-align: middle; margin-left: 20px;"></span> Parcialmente implementado <span style="background-color: red; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 10px; vertical-align: middle; margin-left: 20px;"></span> Não implementado					

Fonte: Adaptado por Feliciano & al, 2019 a partir de OTAN (2008)