



ACADEMIA MILITAR

A influência da duração das missões internacionais no *stress* e bem-estar dos militares do Exército.

Aspirante de Infantaria Rui Pedro De Sousa

Trabalho de Investigação Aplicada

Mestrado Integrado em Ciências Militares na Especialidade de Infantaria

Orientador: Tenente-Coronel Infantaria Renato Pessoa dos Santos

Coorientador: Professora Sandra Almeida

Júri

Presidente do Júri: Professora Auxiliar Convidada Sílvia Alexandra Carrapato Chá

Arguente: Major de Artilharia Sandrina Costa Cunha

Orientador: Tenente-Coronel Infantaria Renato Pessoa dos Santos

Diretor de Curso: Tenente-Coronel de Infantaria Roberto Martins Mariano

junho, 2024



ACADEMIA MILITAR

A influência da duração das missões internacionais no *stress* e bem-estar dos militares do Exército.

Aspirante de Infantaria Rui Pedro De Sousa

Trabalho de Investigação Aplicada

Mestrado Integrado em Ciências Militares na Especialidade de Infantaria

Orientador: Tenente-Coronel Infantaria Renato Pessoa dos Santos

Coorientador: Professora Sandra Almeida

Júri

Presidente do Júri: Professora Auxiliar Convidada Sílvia Alexandra Carrapato Chá

Arguente: Major de Artilharia Sandrina Costa Cunha

Orientador: Tenente-Coronel Infantaria Renato Pessoa dos Santos

Diretor de Curso: Tenente-Coronel de Infantaria Roberto Martins Mariano

junho, 2024

EPÍGRAFE

“The only thing that’s holding you back is you.”

David Goggins

DEDICATÓRIA

Dedicado aos meus avós, aos meus tios e à minha mãe.

AGRADECIMENTOS

O meu ingresso na instituição militar apresentou desafios consideráveis. Tentei por duas vezes em 2017 e 2018, mas por muito que eu quisesse, não era a minha hora. Felizmente tinha os meus tios bem presentes na minha vida, que nunca me deixaram desistir e me ajudaram sempre em tudo o que podiam e em tudo o que não podiam, sem eles, não estaria aqui hoje a escrever isto, obrigado Marta e Rui.

Um especial agradecimento aos meus avós por todos os sacrifícios que fizeram ao longo da sua vida, por terem sido a base de tudo no meu crescimento, pela educação e valores que me transmitiram e por nunca deixarem que me faltasse nada, sem eles não seria quem sou hoje.

À minha mãe, que embora distante fisicamente, nunca deixou de estar presente na minha vida de maneira significativa. Mãe, a tua presença foi sentida em cada momento importante, obrigado.

Ao namorado da minha mãe, Pedro, que sempre que me deparei com um problema, nunca hesitou em estender-me a mão, nunca esperando nada em troca, a não ser o meu bem-estar, obrigado.

Ao meu orientador, Tenente-Coronel de Infantaria Renato Santos por ter aceitado orientar esta investigação. Agradeço a sua disponibilidade e todo o conhecimento que partilhou comigo.

À Senhora Professora Sandra Almeida, minha coorientadora, por abdicar do pouco tempo que tem para me ajudar sempre que surgiram dúvidas e sempre que me sentia com dificuldades.

A todos os entrevistados, pela disponibilidade que demonstraram, e pela ajuda no que toca a fornecimento de novos contactos, sem eles esta investigação não seria possível.

Por fim, aos meus grandes camaradas e amigos do curso de Infantaria, com eles passei os momentos mais difíceis de toda a minha vida e ao mesmo tempo, passei também os melhores, não podia ter pedido melhores pessoas para ter passado os últimos cinco anos, agradeço do fundo do coração todas as memórias. Em especial ao meu bom amigo e camarada Ribeiro e ao meu bom amigo e camarada Barreira.

RESUMO

O presente trabalho intitulado “*A influência da duração das missões internacional no stress e bem-estar dos militares do Exército*” tem como propósito central compreender qual o impacto na saúde mental e emocional do tempo de missão num teatro de operações dos militares destacados. Os objetivos da pesquisa incluem identificar os principais indutores de *stress* e bem-estar durante as diferentes fases da missão (pré-deslocamento, deslocamento e pós-deslocamento), identificar os principais indutores de equilíbrio utilizados pelos militares e analisar a relação entre a duração da missão e os níveis de *stress* e bem-estar dos militares.

O estudo contou com uma amostra constituída por 19 militares, projetados em missões internacionais. Recorreu-se a uma metodologia qualitativa através da realização de entrevistas individuais, e procedeu-se à análise dos dados através do método de análise de conteúdo, com recurso ao software QSR NVivo 14.

Os resultados mostram que, durante o pré-deslocamento, as incertezas logísticas, a confiança sobre a preparação recebida, a ansiedade e a separação familiar são os principais indutores de *stress*. Durante o deslocamento, a monotonia, o aborrecimento, sentimentos de impotência, carga de trabalho e a convivência prolongada com os mesmos colegas aumentam os níveis de *stress*. No pós-deslocamento, a readaptação à vida civil e familiar apresenta novos desafios.

Os principais indutores de bem-estar identificados incluem a camaradagem, atividades de lazer, treino físico e comunicação regular com a família. No entanto, em alguns casos, a eficácia desses indutores diminui ao longo da missão, especialmente a partir do quarto/quinto mês, devido à repetição e ao desgaste emocional.

Conclui-se que a duração das missões tem um impacto significativo no *stress* e bem-estar dos militares do Exército, com um aumento notável de *stress* ao longo do tempo, com o seu pico, na grande maioria dos casos, no quinto mês, e em contraste, uma diminuição da eficácia dos indutores de equilíbrio com o passar do tempo.

Palavras-chave: *Stress*; Bem-Estar; Missões Internacionais; Duração da Missão;

ABSTRACT

The main purpose of this study, entitled “The influence of the duration of international missions on the stress and well-being of Army soldiers”, is to understand the impact of mission time in a theater of operations on the mental and emotional health of deployed soldiers. The objectives of the research include identifying the main inducers of stress and well-being during the different phases of the mission (pre-deployment, deployment and post-deployment), identifying the main inducers of balance used by the soldiers and analyzing the relationship between the duration of the mission and the levels of stress and well-being of the soldiers.

The study included a sample of 19 soldiers deployed on international missions. A qualitative methodology was used through individual interviews, and the data was analyzed using the content analysis method, using the QSR NVivo 14 software.

The results show that during pre-deployment, logistical uncertainties, confidence in the preparation received, anxiety and family separation are the main stressors. During the deployment, monotony, boredom, feelings of powerlessness, workload and prolonged contact with the same colleagues increase stress levels. Post-deployment, readjustment to civilian and family life presents new challenges.

The main inducers of well-being identified include camaraderie, leisure activities, physical training and regular communication with family. However, in some cases, the effectiveness of these inducers decreases over the course of the mission, especially from the fourth/fifth month onwards, due to repetition and emotional exhaustion. It is concluded that the duration of missions has a significant impact on the stress and well-being of Army soldiers, with a notable increase in stress over time, with its peak in the vast majority of cases in the fifth month, and in contrast, a decrease in the effectiveness of balance inducers over time.

Keywords: *Stress*; Well-being; International Missions; Mission Duration;

ÍNDICE GERAL

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO 1 – <i>STRESS</i> E BEM-ESTAR.....	3
1.1 Definição e origem do conceito <i>stress</i>	3
1.2 Definição e origem do conceito Bem-Estar	4
1.3 Perspetiva Biológica.....	5
1.3.1 Modelo de Luta e Fuga de Cannon	5
1.3.2 Modelo de Selye: Síndrome Geral de Adaptação (SGA).....	6
1.4 Perspetiva Ambiental	7
1.4.1 Modelo ou Teoria dos Acontecimentos de Vida.....	7
1.5 Perspetiva Psicossocial.....	8
1.5.1 Modelo Transacional do <i>Stress</i> de Lazarus e Folkman.....	8
1.6 Classificação do <i>Stress</i>	10
1.7 Indutores de <i>Stress</i>	13
1.8 Prevenção do <i>Stress</i>	15
CAPÍTULO 2 – MISSÕES INTERNACIONAIS	17
2.1 Enquadramento geral.....	17
2.2 Operações de Apoio À Paz.....	18
2.2.1 Sistemas Internacionais e as OAP	19
2.3 Fases da missão	21
2.3.1 Pré-deslocamento.....	22
2.3.2 Deslocamento	22
2.3.3 Pós-Deslocamento	23
2.4 Indutores de <i>stress</i> nas diferentes fases da missão.....	23
2.4.1 Pré-deslocamento.....	23
2.4.2 Deslocamento	25

2.4.3 Pós-deslocamento	26
CAPÍTULO 3 – METODOLOGIA, MÉTODOS E MATERIAIS	27
3.1 O desenho da Investigação	27
3.2 Modelo de Análise	28
3.3 Caracterização da amostra	28
3.4 Instrumentos utilizados	29
3.5 Procedimentos	30
3.7 Tratamento de dados	31
CAPÍTULO 4 – RESULTADOS	32
4.1 Apresentação, Análise e Discussão de Resultados.....	32
CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....	47
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	51
APÊNDICES.....	I

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Síndrome Geral de Adaptação (SGA)	7
Figura 2 - Modelo Transacional de Lazarus e Folkman.....	10
Figura 3 - Diferentes definições de <i>stress</i>	11
Figura 4 - Tipos de <i>stress</i> em função do impacto na homeostase	12
Figura 5 - Fases de uma missão	22

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Operações de Paz entre a ONU e a NATO (Conceito).....	21
Quadro 2 – Objetivos e Perguntas de Investigação.....	28
Quadro 3 – Categorização da Amostra	29
Quadro 4 – Referências Codificadas.....	32
Quadro 5 – Árvore de Categorias.....	I
Quadro 6 – Síntese das Respostas às Entrevistas (Parte I).....	VII
Quadro 7 – Síntese das Respostas às Entrevistas (Parte II)	XI
Quadro 8 – Síntese das Respostas às Entrevistas (Parte III)	XIII

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Categoria A.....	34
Tabela 2 – Categoria B.....	36
Tabela 3 – Categoria C.....	37
Tabela 4 – Categoria D.....	38
Tabela 5 - Categoria E.....	39
Tabela 6 – Categoria F	41
Tabela 7 – Categoria G.....	42
Tabela 8 – Categoria H.....	43
Tabela 9 – Categoria I.....	45
Tabela 10 – Categoria J.....	46

LISTA DE APÊNDICES E ANEXOS

APÊNDICE A – ÁRVORE DE CATEGORIAS	I
APÊNDICE B – CONSENTIMENTO INFORMADO	II
APÊNDICE C – GUIÃO DE ENTREVISTA E DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS	IV
APÊNDICE D – QUADROS SÍNTESE DE RESPOSTA ÀS ENTREVISTAS ...	VII

LISTA DE ABREVIATURAS, SIGLAS E ACRÓNIMO

- APA** - *American Psychological Association*
- CPAE** - Centro de Psicologia Aplicada do Exército
- CPLP** - Comunidade de Países de Língua Portuguesa
- EME** - Estado Maio do Exército
- FND** - Força Nacional Destacada
- MINUSCA** - *United Nations Multidimensional Integrated Stabilization Mission in the Central African Republic*
- MINUSMA** - *United Nations Multidimensional Integrated Stabilization Mission in Mali*
- NANDA** - *North American Nursing Diagnosis Association*
- NATO** - *North Atlantic Treaty Organization*
- OAP** - Operações de Apoio à Paz
- OMLT** - *Operation Mentor and Liaison Team*
- OSCE** - Organização para a Segurança e Cooperação na Europa
- PALOP** - Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa
- PD** - Pergunta Derivada
- PDE** - Publicação Doutrinária do Exército
- PESD** - Política Europeia de Segurança e Defesa
- PP** - Pergunta de Partida
- RCA** – República Centro Africana
- RCAAP** - Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal
- RCFTIA** - Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada
- SciELO** - *Scientific Electronic Online*
- SGA** – *Síndrome Geral de Adaptação*
- TIA** - Trabalho de Investigação Aplicada
- TN** - Território Nacional
- TO** - Teatro de operações
- UE** - União Europeia
- UN** - *United Nations*
- UNAVEM III** – *United Nations Angola Verification Mission III*
- UNDPKO** - *United Nations Department of Peacekeeping Operations*
- UNIFIL** – *United Nations Interim Force in Lebanon*

UNMIK – *United Nations Interim Administration Mission in Kosovo*

UNOGIL – *United Nations Observation Group in Lebanon*

UNOMOZ - *United Nations Operations in Mozambique*

UNPROFOR - *United Nations Protection Force*

UNTAET – *United Nations Transitional Administration in East Timor*

INTRODUÇÃO

O ser humano não está imune aos efeitos negativos das fases mais difíceis da vida, nem às consequências progressivas do trabalho contínuo em ambientes altamente exigentes. Nesses contextos, a gravidade dos erros ou falhas é um fator crucial e é nesse cenário que surgem as missões internacionais.

Quanto à participação portuguesa em missões internacionais, o antigo Sr. Ministro da Defesa Nacional, João Gomes Cravinho, referiu, na sessão de apresentação das Forças Nacionais Destacadas (FND) que, “uma parte essencial da ação da defesa nacional prende-se com a presença das Forças Armadas portuguesas em missões de paz e estabilização fora do território nacional” (2021, p. 02). Portugal, iniciou a sua campanha inaugural no que toca a missões inseridas no âmbito das operações de apoio à paz, em 1958. A operação, intitulada *United Nations Observation Group in Lebanon* (UNOGIL), tinha como propósito monitorizar a permeabilidade das zonas fronteiriças do Líbano com vista à possível infiltração de armas e mercenários (Sousa, 2011). Das operações militares de apoio à paz, fazem parte as “operações de âmbito multinacional, com o apoio ou participação de outras agências, como resposta a crises com o objetivo de conter conflitos, restabelecer e manter a paz, visando a moldagem do ambiente operacional em proveito da reconciliação, reconstrução e a transição para um governo legítimo” (Estado Maior Exército [EME], 2012, pp. 2-7). O compromisso de Portugal com a segurança estende-se muito para além das suas fronteiras. Atualmente¹, mais de 1133 membros das Forças Armadas Portuguesas estão estrategicamente destacados por todo o mundo, participando ativamente em missões alinhadas com a *North Atlantic Treaty Organization* (NATO), a União Europeia (UE), a *United Nations* (UN) e acordos de colaboração com vários países e instituições parceiras. A participação do contingente militar de Portugal em todo o globo, desempenha um papel crucial na preservação dos compromissos estabelecidos pela política externa portuguesa e na consolidação da capacidade do país como um promotor ativo de segurança. (Ministério da Defesa de Portugal, 2023). Esta participação de Portugal neste espectro de operações, causa nos militares inseguranças e dubiedades, muito devido a estas operações apresentarem fatores como por exemplo, a ausência da lei e ordem, violações grosseiras dos direitos humanos e ameaças assimétricas (EME, 2012), o que inevitavelmente provocará *stress*. A

¹ Ver: <https://www.defesa.gov.pt/pt/pdefesa/mi>, atualizado a 06/12/2023.

preparação de todos os membros de grandes organizações e instituições desempenha um papel crucial para se obter o melhor desempenho possível. No caso das Forças Armadas e Forças de Segurança, essa exigência é ainda mais importante devido à natureza específica das suas missões. Embora se trate de uma necessidade generalizada, cabe aos líderes a responsabilidade de aprimorar essas capacidades de combate ao *stress* o melhor que conseguirem, pois além dos efeitos que tem neles próprios, tem também de lidar com o *stress* dos seus subordinados.

Este trabalho de investigação apresenta grande relevância no contexto da saúde e desempenho dos militares portugueses nas missões internacionais, pois, a natureza complexa das mesmas implica períodos significativos de privação do ambiente familiar, sujeitando os militares a uma variedade de indutores de *stress*. E compreender como é que a duração dessas missões tem impacto no *stress* e bem-estar é crucial para desenvolver estratégias de apoio adequadas. Seguindo esta linha de pensamento, este Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada (RCFTIA) tem como Pergunta de Partida (PP): **“Qual a influência da duração da missão internacional no *stress* e bem-estar dos militares destacados?”**. Desta forma, foram estabelecidos objetivos específicos (OE), de maneira a contribuir para a esquematização do trabalho.

OE 1: Identificar os indutores de *stress* e de bem-estar intrínsecos às três fases de uma missão militar internacional;

OE 2: Analisar se a duração da missão está associada ao *stress* dos militares destacados;

OE 3: Analisar se a duração da missão está associada ao bem-estar dos militares destacados.

Esta investigação está estruturada em duas partes distintas, uma parte de natureza teórica e outra de aplicação prática. A primeira parte abrange uma análise do estado atual do conhecimento, elucidando conceitos essenciais para uma compreensão aprofundada da pesquisa e que servirão como base para a elaboração do Trabalho de Investigação Aplicada (TIA). No que toca à segunda parte, esta desdobra-se em dois capítulos: Metodologia, Métodos e Materiais; e Resultados. Após conclusão destes dois capítulos, são oferecidas as considerações finais, limitações identificadas e recomendações pertinentes à pesquisa.

CAPÍTULO 1 – STRESS E BEM-ESTAR

1.1 Definição e origem do conceito *stress*

A origem do termo *stress* remonta ao verbo latino *stringo*, *stringere*, que significa restringir, apertar, comprimir. Surge em Inglaterra no século XIV e foi empregue por um extenso período para denotar uma forma específica de pressão ou aperto de natureza física. Somente mais tarde, no século XIX, é que a expressão viu o seu significado ampliado, abrangendo não apenas algo físico, mas também algo sobre o estado da mente (Serra, 2005).

Tal como McEwen e Sapolski (2006), referem no *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, o *stress* é de um modo geral uma tensão ou pressão, e durante toda a vida de um ser humano, este sofre estas mesmas pressões. Nas pessoas o *stress* pode ser físico (doença), pode ser emocional (luto) ou pode ser psicológico (medo). Significa que todos os indivíduos são diferentes na capacidade de lidar com o *stress*, no entanto é também referido no mesmo artigo que os genes e as experiências pessoais são os principais fatores que determinam como estes mesmos indivíduos irão responder a um evento *stressante* no futuro. Segundo Serra (2005), ao longo dos tempos, o *stress* foi sempre testado, tendo sido todo o conhecimento passado de geração em geração, por isso, percebe-se, claramente que proporciona características de superioridade ao ser humano na sua busca da melhor adaptação possível ao meio em que vive. O Homem passou a ser vítima de si mesmo, muito devido à evolução e às rotinas agitadas, estando sempre em competição com o próximo, o que em suma, o leva a ser dominado pelo próprio *stress* (Foy, 1992).

O conceito chega a perder a sua designação arcaica, muito devido à enorme abrangência de significados que terá ao longo dos tempos, mas a sua importância como catalisador do bem-estar é importantíssima tornando-se então crucial entender a verdadeira essência do conceito (Dewe et al., 2010). Falando numa perspetiva científica, este termo *stress*, foi referido em 1915 por Walter Bradford Cannon que o associou ao equilíbrio do organismo, mais concretamente ao processo homeostático, tendo chegado ao modelo de luta ou fuga (Quick & Spielberger, 1994).

Segundo Cohen (1988), o fenómeno do *stress* manifesta-se através de uma variedade de respostas emocionais e cognitivas diante de ameaças e desafios presentes no quotidiano e nos eventos de vida, sendo que isto abrange os fatores de ordem individual e os cataclismos².

² Estímulos externos que produzem reações emocionais.

Desta forma, segundo Goteman (1995), o *stress* reflete a discrepância entre as necessidades ambientais e as capacidades que o organismo tem para dar respostas. Esta disparidade varia conforme o estado psicológico da pessoa e conforme a sua interpretação pessoal de situações específicas.

Pioneiro no estudo do conceito, foi também Hans Selye, chamado por muitos, o *godfather of stress*, que definiu o *stress* como uma “resposta não específica do organismo a qualquer exigência de adaptação” (Serra, 1988, p. 301).

Como já se verificou, existe uma panóplia de definições e teorias acerca do tema, que variam com o tempo e com a opinião pessoal de alguns autores, um tema controverso que por exemplo, segundo Lazarus e Folkman (1985), definiam o mesmo como sendo uma espécie de fenómeno mental ou físico formado através da avaliação de um estímulo e é o resultado da interação com o ambiente, enquanto que numa perspetiva mais recente, Ju et al., (2021, p. 05) descrevem o mesmo como “estado de homeostasia desafiado”.

1.2 Definição e origem do conceito Bem-Estar

A origem do termo bem-estar remonta à língua latina, é uma palavra dividida em duas, bem (advérbio de intensidade, significa um alto grau), e pelo verbo estar (viver, existir). Segundo (Maggi, 2006) este termo terá aparecido em meados do século XVI e designava a satisfação de necessidades físicas. Mais tarde, a partir do século XVIII, passou a designar a situação material que permite satisfazer as necessidades da existência.

Ribeiro e Iolanda (2005) referem que as raízes ideológicas deste conceito, remontam ao século XVIII, durante o Iluminismo, que defendia que a razão da existência humana é a vida em si mesma, em vez do serviço ao Rei ou a Deus. A felicidade e o próprio desenvolvimento pessoal tornaram-se valores centrais nesta época. Mais tarde em 1967, Wilson propõe-se a estudar duas hipóteses do bem-estar onde relacionou os conceitos de Felicidade e de Satisfação numa perspetiva Base-Topo. O (*Bottom Up*) – que na sua essência relata que o acumular de necessidades não concretizadas traduz-se em infelicidade, enquanto concretização imediata de necessidades causa felicidade. E o Topo-Base (*Top Down*) – “o grau de satisfação necessário para produzir felicidade depende da adaptação ou nível de aspiração, que é influenciado pelas experiências do passado, pelas comparações com outros, pelos valores pessoais e por outros fatores.” (Galinha & Ribeiro, 2005, p. 204).

O termo bem-estar emerge frequentemente vinculado à ideia de felicidade, pois psicologicamente, este refere-se à maneira como as pessoas avaliam as suas próprias vidas, em que, no caso em que esta avaliação é positiva, isto manifesta-se em felicidade. A determinação do mesmo, tem como bases dois fatores: as condições externas, que representam os contextos nos quais o próprio indivíduo se encontra inserido, e os processos internos, que são os mecanismos individuais pelos quais o indivíduo processa o seu próprio nível de satisfação com a vida. (Rosa, 2008).

Esta noção de bem-estar pode ser categorizada em duas dimensões: bem-estar subjetivo e bem-estar objetivo. O objetivo é delineado tendo em consideração uma série de critérios socioeconómicos. Por outro lado, o bem-estar subjetivo, segundo Woyciekoski et al., (2012), “refere-se à experiência individual e subjetiva da avaliação da vida como positiva, (...) e vivência de afeto positivo. Diversas pesquisas descrevem como principais determinantes do bem-estar subjetivo, traços de personalidade, suporte social, fatores económicos e culturais, e eventos de vida” (p. 280).

1.3 Perspetiva Biológica

1.3.1 Modelo de Luta e Fuga de Cannon

Cannon, desenvolveu um dos primeiros modelos do *stress* em 1932, chamou-lhe o modelo de luta e fuga, que segundo Ogden (2004), sugere que as ameaças externas desencadeavam a resposta automática de lutar ou fugir. Enquanto isto acontecia, existia sempre um aumento na atividade e uma maior excitação fisiológica, ora, estas mudanças conforme delineado por Cannon, eram vistas como métodos preparatórios para permitir que o indivíduo enfrentasse a fonte de *stress* ou que fugisse da mesma. Em suma, para Cannon, o *stress* funcionava como sendo uma resposta adaptativa, pois permitia ao indivíduo gerir um acontecimento *stressante*.

No entanto, e por ter sido um dos primeiros modelos, foi criticado por alguns, nomeadamente por Bracha et al., (2004), que referem que a famosa frase *Fight or Flight*, não vai de encontro com a sequência ordenada de respostas que os mamíferos exibem quando uma ameaça se aproxima. Chegam a esta conclusão referindo que alguns etólogos³, ao trabalharem com primatas, estabeleceram quatro respostas de medo distintas que ocorriam

³ Especialidade da biologia que estuda o comportamento animal.

sequencialmente como resposta a uma ameaça. Esta sequência, segundo Gray (1988), começa com a chamada *the freeze response*, que se refere ao “parar, olhar e ouvir”, seguido disto há uma tentativa de fuga, e se esta não resultar, dá-se então a luta. Seguindo esta linha de pensamento, Bracha et al., (2004), adicionam o *Fright*, que é na sua essência ficar completamente imóvel, fingindo-se de morto, isto pode ser considerado uma resposta quando já não existe hipótese de fugir ou de lutar.

1.3.2 Modelo de Selye: Síndrome Geral de Adaptação (SGA)

Em 1936, Hans Selye, endocrinologista ⁴ nascido da antiga Áustria-Hungria, introduziu as doenças relacionadas com o *stress*, e desenvolveu o SGA. Considerado o primeiro modelo verdadeiramente coerente que explicava o que era o *stress*. (Bennett, 2000)

O SGA, segundo Schmitz (2015), abrange a expansão do córtex adrenal, a diminuição dos órgãos linfáticos e o desenvolvimento de úlceras gastrointestinais, além de provocar também perda de peso e algumas mudanças físicas.

Para Ribeiro (2005), o modelo de Selye teria como principal característica o facto de considerar o indivíduo como um objeto que, a nível psicológico estaria completamente passivo no confronto com o *stressor*. Sendo assim, quando um indivíduo se depara com uma situação *stressante*, o seu comportamento e as suas reações seguem um padrão constituído por três fases: fase de alarme, fase de resistência e fase de exaustão. (Pereira et al., 2020).

Nesta fase inicial de alarme, o corpo do sujeito é submetido a uma alteração do seu estado normal, ativando diversos mecanismos e sistemas, mais concretamente, o sistema nervoso e endócrino, de seguida, o sistema cardiovascular, pulmonar e terminando com os sistemas músculo-esqueléticos (Rana et al., 2019).

Na segunda fase, o sujeito tenta adaptar-se à situação de *stress*, no entanto, se esta fase se prolongar, o mesmo pode-se tornar vulnerável a problemas de saúde, desencadeando assim a terceira fase (Pereira et al., 2020). Nesta última fase, o sistema imunitário encontra-se completamente esgotado, devido a repetidos momentos de *stress*, levando o indivíduo à exaustão. Se estes momentos se prolongarem, é possível que esta exaustão cause doenças e num caso extremo, possa mesmo causar a morte (Santos & Castros, 1998).

⁴ Dedicar-se ao diagnóstico e tratamento das perturbações do funcionamento do sistema endócrino.

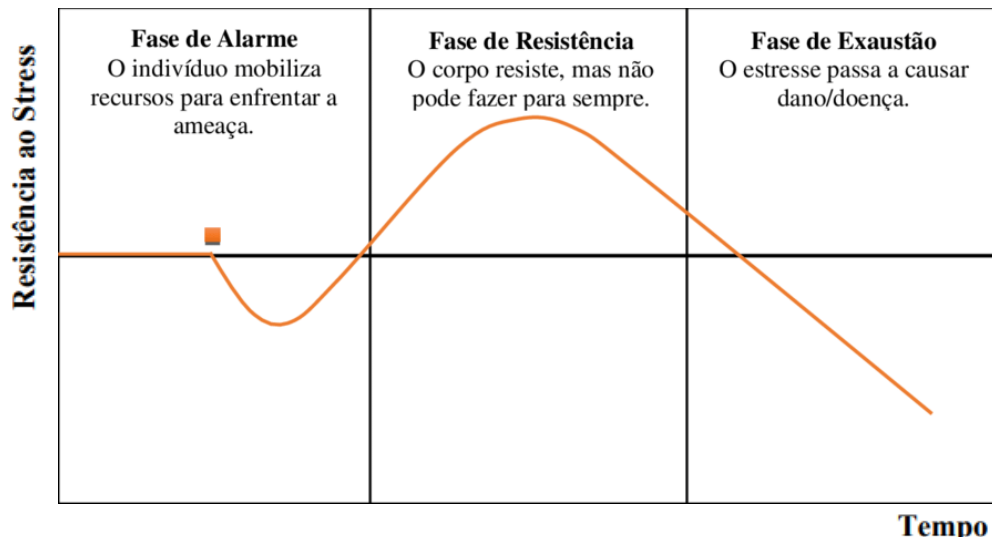


Figura 1 – Síndrome Geral de Adaptação (SGA)

Fonte: Pereira et al., 2020, adaptado de Hans Selye

Pensando no referido, a fase de resistência, torna-se crucial, no bem-estar do indivíduo, pois esta, caso seja ultrapassada de maneira vitoriosa, fará com que o sujeito se adapte ou até mesmo, que o sujeito consiga vencer o *stress* (Pereira et al., 2020).

1.4 Perspetiva Ambiental

1.4.1 Modelo ou Teoria dos Acontecimentos de Vida

Quando se fala neste modelo, surgem os nomes Holmes e Rahe que, na década de 60 desenvolveram uma escala, onde os inquiridos explicavam os eventos que lhes teriam ocorrido numa determinada janela de tempo, e o valor atribuído ao *stress* seria a soma da classificação dos eventos, cada evento teria um valor associado dependendo da intensidade do agente *stressor*. (Ribeiro & Marques, 2009). No entanto, numa fase inicial todos os eventos tinham o valor associado de um ponto, e no caso de por exemplo, morrer um familiar próximo ou perder a carteira, estas duas situações, embora muito distintas, valeriam um ponto cada um, na escala denominada *Schedule of Recent Experiences* (Ogden, 2004).

Era facilmente perceptível que a escala acima referida, não seria a mais indicada, surge então, por parte dos mesmos investigadores uma nova escala *Life Events Inventory*, em que seria atribuído um valor de 0 a 100, tendo em conta a severidade do *stressor* no sujeito, no entanto, também era vista com uma falha gravíssima, não tendo em conta que certos

indivíduos lidam com a mesma situação de maneiras completamente diferentes (Bennet, 2000).

Mais tarde, o problema é então abordado de maneira diferente, deixando a cada indivíduo classificar os próprios acontecimentos, existindo acontecimentos convenientes, controláveis ou conforme o grau de adaptação (Ogden, 2004). No entanto, este mesmo autor, chega à conclusão que poderia existir deturpação de resultados, visto que um sujeito poderia classificar uma situação como sendo mais *stressante* em relação a outra, sem esta o ser, pelo simples facto de ter acontecido há menos tempo.

1.5 Perspetiva Psicossocial

Tanto o modelo de Cannon como o modelo de Selye, conceptualizavam o *stress* como sendo uma resposta automática a um fator externo. Esta perspetiva também se reflete na teoria, de seu nome, acontecimentos de vida, que defendia que os sujeitos respondem ao *stress* tendo em conta o seu estado de saúde (Pereira et al., 2020).

Estas teorias, são então alvos de críticas por serem demasiado gerais, não tendo em conta o papel do próprio sujeito na determinação da sua resposta ao *stress*, baseando-se apenas nas alterações hormonais, descartando os níveis psicológicos e sociais (Ramos, 2001).

1.5.1 Modelo Transacional do *Stress* de Lazarus e Folkman

Nesta perspetiva psicossocial, os grandes nomes são Richard Lazarus e alguns dos seus colaboradores (Lazarus, 1991, 1993; Lazarus & DeLongis, 1983; Lazarus & Folkman, 1984). Estes autores foram os pioneiros, a lançar o conceito de *stress* numa dimensão transacional, no entanto, mantendo o foco no modelo de Lazarus e Folkman, Parreira (2006), defende que o sujeito era parte ativa ao ser confrontado com uma situação possivelmente *stressante*, pois este seria capaz de avaliar a situação e escolher os melhores recursos para lidar com a mesma e obter uma resposta eficaz. Desta forma e tendo em conta o que refere Ribeiro (2005), o *stress* passa a ser entendido como um processo complexo entre o organismo e o ambiente, que engloba a identificação e avaliação de ameaças, assim como as estratégias de *coping*⁵ para a resolução. Ou seja, a relação sujeito/ambiente, pode ser ou pode

⁵ Segundo (Folkman, 2010), o *coping* refere-se aos pensamentos e comportamentos que as pessoas utilizam para fazer gestão das exigências internas e externas dos acontecimentos que derivam do *stress*. Originalmente haveria dois tipos, o *coping* centrado no problema, utilizando estratégias como a recolha de informações e a tomada de decisão. E o *coping* centrado na emoção, para regular as emoções negativas,

não ser geradora de *stress*, isto vai depender da avaliação cognitiva do ambiente feita pelo sujeito. Esta avaliação cognitiva, segundo Serra (1989), apresenta três etapas distintas, destas três etapas vai surgir, ou não, o *stress*.

A primeira etapa é a avaliação primária, em que o indivíduo em questão, tenta entender o que é que a situação significa para ele, se é prejudicial ou benéfica, ou até mesmo relevante ou irrelevante.

A segunda etapa é a chamada avaliação secundária, neste momento o indivíduo tenta entender quais são os meios à sua disposição para que o mesmo possa lidar com a situação, de forma a mitigar as consequências que a situação possa apresentar.

A terceira e última fase é a reavaliação, aqui o indivíduo limita-se a fazer um estudo das suas possibilidades em função dos elementos escolhidos.

Concluídas as três fases, se o sujeito chegar à conclusão de que a situação é perigosa para si e que este não tem em sua posse os meios necessários para lidar com a mesma, então entra em *stress*, o que vai causar na pessoa vários tipos de resposta, podendo ser neurofisiológicas, respostas autónomas e endócrinas que farão com que o sujeito sinta emoções fortes negativas, emoções estas que apresentarão mais qualidade e intensidade dependendo da avaliação subjetiva dos objetivos que o próprio sujeito realiza (Serra, 2005).

Parreira (2006), apoiando-se no modelo de Lazarus e Folkman, passa a caracterizar o *stress* como sendo um processo circular, explicando que segundo esta perspetiva, o sujeito inicia na fase antecipatória, na qual avalia as ameaças e as suas próprias capacidades de lidar com elas. Posteriormente, o sujeito avalia o nível de *stress* ao qual poderá ser submetido implementando estratégias de coping que serão essenciais pois irão influenciar a intensidade de *stress* que se fará sentir, esta fase é chamada de fase de impacto. Por fim, o sujeito entra na fase pós-impacto onde tenta perceber se as suas estratégias de coping foram as adequadas e onde tenta também entender o significado pessoal da situação que acabou de ultrapassar. Todo este processo pode ser visto como benéfico para o sujeito, pois ao longo do mesmo, são acumuladas informações que poderão vir a ser de uso em situações de *stress* no futuro, com os resultados obtidos da fase pós-impacto que passarão a ser assimilados e estudados na fase antecipatória, em resposta a novos estímulos de *stress*.

utilizando estratégias como o distanciamento, fuga e evasão. Mais tarde, surge o coping centrado no significado, que regula as emoções positivas.

Em resumo, as avaliações que o sujeito realiza, moldam a qualidade e intensidade das suas reações psicológicas, e ao mesmo tempo, este processo desencadeia uma resposta fisiológica associada. Esquemáticamente:

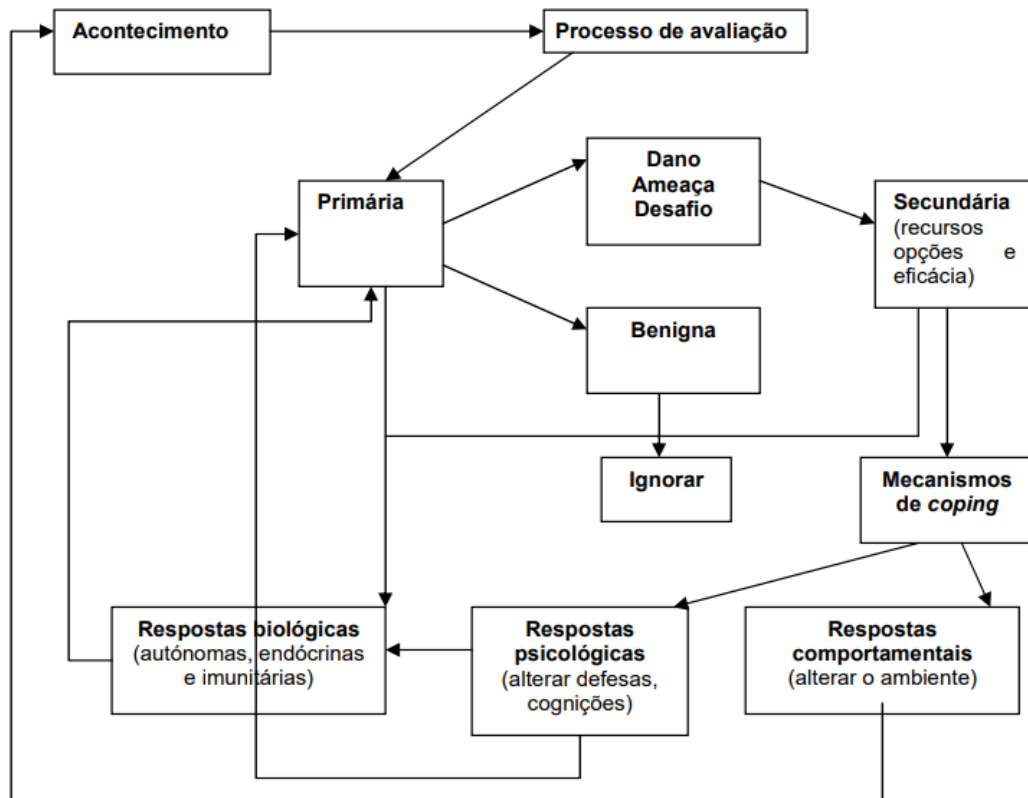


Figura 2 - Modelo Transacional de Lazarus e Folkman
 Fonte: Adaptado de Lazarus e Folkman (1984)

1.6 Classificação do *Stress*

Como já foi supramencionado, o *stress* é algo bastante comum, porém levanta perguntas relevantes quanto à sua natureza, quanto à sua classificação e quanto ao seu impacto.

Existem duas formas de classificar o *stress*, a da própria definição, ou seja, vai depender da maneira como desafia a homeostasia do sujeito, ou a forma mais utilizada, que depende da sua intensidade e duração (Bakusic et al., 2017).

Pensando na primeira forma, o *stress* pode ser classificado em *sustress*, *distress* e *eustress* (Lu et al., 2021). Esta característica foi apresentada pela primeira vez por Hans Selye (1986), que segundo o mesmo, o *distress* é o *stress* desagradável, que dá origem a doenças

e debilita o indivíduo, vão-se acumulando emoções negativas, e conseqüentemente vão-se também perpetuando sentimentos de falha e de autoconfiança reduzida. Por outro lado, quanto ao *eustress*, é considerado ser o *stress* positivo, algo curativo e agradável, um motivo para que o sujeito aumente a concentração na tarefa/situação, algo que promove o otimismo e liberta as emoções não havendo acumulação de emoções ou sentimentos negativos. Por fim, quanto ao *sustress*, que segundo o mesmo autor, é uma fase intermédia onde se dá uma resposta inadequada ao *stress*, por parte do sujeito, que vai provocar uma ligeira alteração na homeostase, alteração que não é suficiente para se equiparar ao *distress*.

<i>Stress</i> Positivo	<i>Stress</i> Tolerável	<i>Stress</i> Tóxico
Euforia de um desafio que tem um resultado satisfatório	Eventos adversos da vida, mas bom suporte social e emocional	Agravado pelo caos, abuso e negligência
Sentimento de domínio e controlo		Apoio social e emocional deficiente
Boa autoestima		Estrutura cerebral nociva
		Adversidade precoce na vida e risco genético

Figura 3 - Diferentes definições de *stress*

Fonte: Adaptado de McEwen e Karatsoreos (2006)

Além destes três tipos de distinção, o conceito pode ainda ser classificado quanto à sua duração e intensidade (Martins, 2022) em *stress* agudo e *stress* crónico (Cui et al., 2021). Seguindo a linha de pensamento deste mesmo autor, o *stress* agudo tem como principal traço, o facto de não se repetir e ser de pouca durabilidade, pertencendo a um episódio único, pode até em certas ocasiões ser benéfico e provocar reações que promovam a adaptação do sujeito a mudanças sociais e ambientais. Se por um lado, o *stress* agudo pertencia a um evento isolado, por outro lado o *stress* crónico tem como principal característica ser associado a uma exposição contínua e frequente a uma situação *stressante*, o que pode levar o sujeito a desenvolver perturbações.

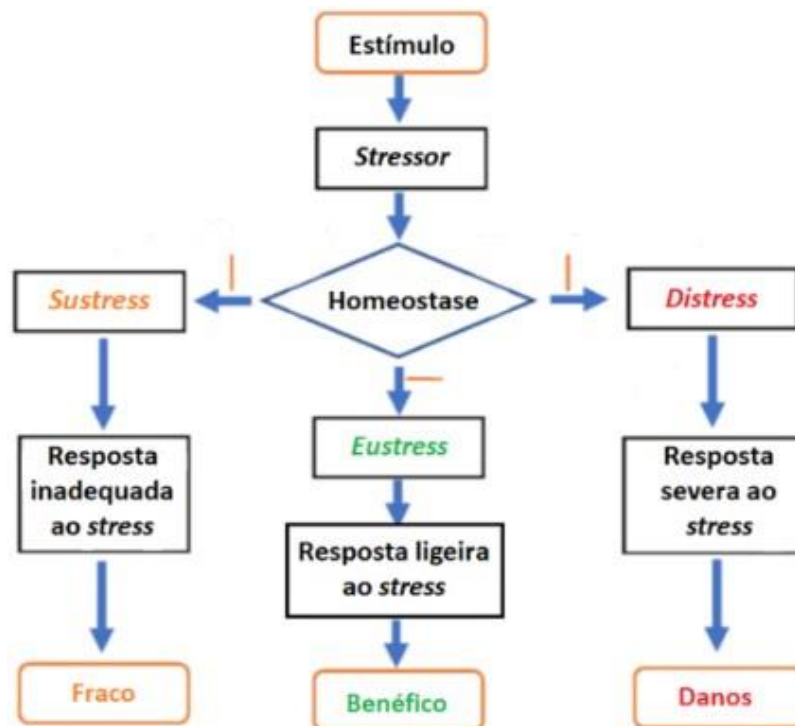


Figura 4 - Tipos de *stress* em função do impacto na homeostase

Fonte: Adaptado de Lu *et al.*, (2021)

Todos os modelos teóricos apresentam a sua caracterização própria do conceito. Segundo o *United Nations Department of Peacekeeping Operations* (UNDPKO) (1995), o *stress* pode ser dividido em três tipos principais: cumulativo, traumático e distúrbio de *stress* pós-traumático ou PTSD.

Surrador (2002) distingue o *stress* cumulativo do *stress* traumático referindo que o *stress* cumulativo é consequência de uma tensão psicológica que ocorre frequentemente, permanece durante bastante tempo e é qualitativamente violenta ou intensa. O *stress* traumático resulta da vivência, ou observação, de um acontecimento repentino e violento que ameaça seriamente a integridade física ou psicológica.

Quanto ao distúrbio de *stress* pós-traumático a *American Psychiatric Association* (DSM-IV) (1996), considera que neste tipo, o indivíduo desenvolve sintomas de *stress* extremo, isto normalmente encontra-se relacionado com acontecimentos que envolvam a morte, ameaça de morte ou algum tipo de ferimento grave, ou tudo o que já foi mencionado, mas tendo em conta um familiar ou amigo íntimo.

1.7 Indutores de *Stress*

Na rotina diária de qualquer indivíduo, existem uma variedade de tarefas que todos realizam com maior ou menor facilidade, graças muitas das vezes ao chamado hábito ou rotina. No entanto, quando estes indivíduos se deparam com uma situação nova ou desconhecida, e não sabem como lidar com a mesma, enfrentam uma situação de *stress* (Drosher, 1979).

Um fator desencadeador de *stress* será qualquer elemento que provoque tensão, irritação, frustração ou infelicidade em qualquer indivíduo. No entanto, estes fatores mesmo apresentando o potencial de provocar estes sentimentos negativos em algumas pessoas, podem também gerar sensações de excitação com aspetos positivos noutra tipo de indivíduos (Wilkinson, 2007).

Serra (2005) refere que um sujeito entra em *stress* quando chega à conclusão que não tem valências ou recursos, sejam eles de carácter pessoal ou social, para ultrapassar o obstáculo que dado momento ou circunstância lhe provoca. Este mesmo autor classifica os indutores de *stress* em três vertentes: natureza física, psicológica ou social. No entanto refere também que em grande parte dos casos, a componente psicológica acompanha sempre a componente física e social.

As dores físicas, fadiga extrema, problemas de saúde ou as condições climatéricas são consideradas exemplos de indutores de *stress* de natureza física. Conflitos interpessoais, pressão social, desigualdade, isolamento são exemplos de indutores de *stress* de natureza social. Por outro lado, eventos traumáticos, perda de um ente querido ou pressão por expectativas pessoais são exemplo de indutores de *stress* de natureza psicológica (Serra, 2005). Segundo Sapolsky (1998), os exemplos de natureza psicológica são de maior relevância para os seres humanos do que aqueles de natureza física ou social. Isto ocorre porque as situações psicológicas têm um impacto direto nas respostas que o organismo de um indivíduo produz, não apenas perante problemas tangíveis e reais.

Lazarus e Folkman (1986) referem que nenhum elemento pode ser visto como exclusivamente responsável por desencadear *stress*, já que é essencial considerar outros fatores como por exemplo as circunstâncias ambientais e os recursos individuais que cada sujeito tem em sua posse para enfrentar a situação em questão, ou seja, para estes autores, o facto de existir um fator indutor de *stress* vai sempre depender de uma avaliação psicológica realizada pelo indivíduo.

Além da divisão anteriormente mencionada, segundo Pinto e Silva et al. (2005), os indutores de *stress* podem ser divididos em sete classes. A primeira classe são os acontecimentos traumáticos na vida de um indivíduo. É definido como um evento altamente *stressante* e disruptivo que na maior parte dos casos representa uma ameaça à integridade física, emocional ou psicológica de um indivíduo. Estes eventos incluem acidentes graves, violência física, perda de familiares, catástrofes naturais, etc (Pinto et al., 2005)

A segunda classe são os acontecimentos significativos ao longo da vida. Podem incluir divórcios, perdas de emprego, acidentes graves, entre outros. Estes acontecimentos tem o potencial de moldar por completo um indivíduo e podem assumir diferentes intensidades (Pinto et al., 2005)

A terceira classe são as situações crônicas indutoras de *stress*, que são circunstâncias persistentes e recorrentes que geram tensão e ansiedade sobre um sujeito. Podem incluir problemas de saúde crônicos, dificuldades financeiras persistentes, conflitos familiares prolongados, ambiente de trabalho hostil ou tóxico, entre outros. Estas circunstâncias tendem a exercer um impacto duradouro no indivíduo, contribuindo para o desenvolvimento de *stress* crônico, esgotamentos ou outros problemas de saúde mental (Pinto et al., 2005).

A quarta classe são os microindutores de *stress*, que se referem a pequenos eventos, situações ou estímulos que podem desencadear uma resposta de *stress* por parte de um indivíduo. Estes microindutores podem incluir tarefas que se realizam na rotina diária, interações sociais, prazos apertados, ruídos ambientais, entre outros. Embora individualmente possam parecer insignificantes, a acumulação dos mesmos ao longo do tempo pode apresentar consequências gravíssimas (Pinto et al., 2005).

A quinta classe são os macroindutores de *stress*, que se referem a eventos ou circunstâncias de grande escala que podem desencadear uma resposta de *stress* num indivíduo ou numa comunidade. Estes macroindutores, regra geral, envolvem situações mais amplas e abrangentes como desastres naturais, recessão económica, dificuldades em arranjar emprego, conflitos armados, pandemias, entre outros. Tem a capacidade de afetar profundamente o bem-estar emocional e psicológico tanto de indivíduos como de grupos, podendo levar a níveis elevados de *stress* (Pinto et al., 2005).

A sexta classe são os acontecimentos desejados que não se realizam, tal como o próprio indica, referem-se a situações em que um indivíduo tem aspirações, metas ou objetivo que por algum motivo não são alcançados. Estes eventos podem variar, abrangendo desde conquistas pessoais e profissionais até realizações académicas ou avanços científicos. A não realização destes acontecimentos desejados pode ser uma fonte significativa de *stress*,

frustração e decepção, tendo implicações importantes no bem-estar do indivíduo. Exemplos deste tipo de acontecimentos poderia ser um estudante que tem o objetivo de publicar um artigo científico numa revista de renome, mas após várias tentativas, o artigo continua a ser rejeitado, ou um profissional que aspira ser promovido há anos, e investe tempo e esforço para concretizar este objetivo, apenas para descobrir que a promoção é dada ao seu colega de trabalho por circunstâncias de favoritismo (Pinto et al., 2005).

Por último, a sétima classe são os traumas que ocorrem no período de desenvolvimento, que se referem a eventos traumáticos que ocorrem nos períodos críticos de desenvolvimento humano, desde a infância até à adolescência. Estes traumas podem incluir abuso físico, sexual ou emocional, negligência parental, *bullying*, instabilidade familiar, entre outros. O impacto destes traumas pode ser especialmente profundo, afetando a formação da identidade, as relações interpessoais e a saúde mental do indivíduo ao longo da vida (Pinto et al., 2005).

1.8 Prevenção do *Stress*

As pessoas, devido às suas características individuais, não respondem da mesma forma a eventos semelhantes. Desde cedo, cada sujeito desenvolve as suas próprias capacidades e vulnerabilidades com base nas experiências vividas durante o crescimento, adotando assim alguns valores das pessoas ao seu redor (Surrador, 2002).

Segundo Serra (1999), como os eventos apresentam diferentes níveis de impacto, é essencial avaliá-los quanto ao seu potencial de risco. Situações de alto risco, como já foi visto, são percebidas como especialmente preocupantes, ou seja, as intervenções para reduzir os efeitos negativos do *stress* estão diretamente relacionadas com o tipo de problema enfrentado pelo indivíduo. Estas intervenções podem ser divididas em três categorias principais: modificar a relação do indivíduo com a situação; aperfeiçoar as habilidades e os próprios recursos do indivíduo; aumentar a resistência do indivíduo ao *stress*. Ao atuar nestas áreas, torna-se claro que as ações preventivas para a gestão do *stress* envolvem fornecer ou aumentar os recursos do indivíduo que estará exposto a situações emocionalmente complexas.

A prevenção dos indutores de *stress*, envolve a promoção dos indutores de equilíbrio, que segundo Cordeiro (2005), são as circunstâncias que favorecem e protegem o bem-estar

físico e psicológico, sustentam também o bem-estar tanto interno quanto entre indivíduos, além de evitar os indutores de *stress* que comprometem esse objetivo.

Conforme refere Caplan (1981, p.31), isto insere-se na prevenção primária dos fatores de risco, que é definida como um conjunto de intervenções psicológicas projetadas para diminuir a ocorrência de distúrbios psicológicos causados por estes fatores.

CAPÍTULO 2 – MISSÕES INTERNACIONAIS

2.1 Enquadramento geral

As missões internacionais, historicamente enraizadas na projeção de poder das nações, adquirem uma relevância incontornável no presente, refletindo um grande compromisso com a estabilidade global bem como com a segurança internacional.

No contexto específico do Exército Português, a participação nestas operações, não representa apenas obrigações diplomáticas, mas também responde a uma estratégia de afirmação e cooperação internacional. Portugal, tendo em conta a centralidade do seu território, consegue ter sob controlo movimentos marítimos e assim afirma-se como tendo uma tarefa crítica no desenvolvimento de uma arquitetura fundada com bases de paz e segurança do oceano. Isto faz com que, segundo Palmeira (2006), Portugal forma o chamada “triângulo estratégico mundial” (p. 216), visto que, seguindo a linha de pensamento do mesmo autor, está ligado à EU, à Comunidade de Países de Língua Portuguesa (CPLP) e à NATO, que no fundo, representam três grandes espaços internacionais.

Portugal iniciou a sua campanha em operações fora das suas fronteiras em 1958, no Líbano, esta participação foi única e esporádica, tendo-se seguido de um período de 34 anos sem qualquer tipo de operações fora do território nacional (TN), no entanto, passados estes 34 anos e tendo terminado a Guerra Fria, Portugal volta a participar em missões internacionais e segundo Teixeira (2010), é desde os anos 1990 que as missões internacionais se têm afirmado como eixos estratégicos da política externa portuguesa. (p.54)

Este regresso dá-se em 1992, nos territórios da antiga Jugoslávia, no âmbito da *United Nations Protection Force* (UNPROFOR) (Branco, 2015), e posteriormente na Croácia e Bósnia-Herzegovina, mas Portugal sempre com uma postura neutra, pois o principal objetivo e prioridade seria conseguir estabelecer laços com os Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa (PALOP), e conseguir manter boas relações transatlânticas (Antas, 2008).

Nos anos seguintes, a participação nacional neste espetro de operações é de salientar, tendo enviado a sua primeira FND para Moçambique, em 1993, na chamada *United Nations Operations in Mozambique* (UNOMOZ), começando assim o envolvimento do Exército Português em Operações de Apoio à Paz (OAP) (Branco, 2015).

Desde Moçambique, Portugal participa então em variados conflitos, alguns com maior representatividade, outros com menos, como já referido, Moçambique em 1993, Angola em 1995 – *United Nations Angola Verification Mission III* (UNAVEM III), Bósnia-

Herzegovina em 1995 – UNPROFOR, Kosovo em 1999 – *United Nations Interim Administration Mission in Kosovo* (UNMIK), Timor-Leste em 2000 – Administração Transitória das Nações Unidas (UNTAET), Afeganistão em 2002 – *Operation Mentor and Liaison Team* (OMLT), Líbano em 2006 – *United Nations Interim Force in Lebanon* (UNIFIL) (Branco *et al.*, 2010). Mais recentemente também na Colômbia – *United Nations Verification Mission*, no Mali – *United Nations Multidimensional Integrated Stabilization Mission in Mali* (MINUSMA) e na República Centro-Africana – *United Nations Multidimensional Integrated Stabilization Mission in the Central African Republic* (MINUSCA) (MDP, 2023).

2.2 Operações de Apoio À Paz

O pensamento ocidental sofre alterações críticas no que toca à segurança aquando da queda do Muro de Berlim, do fim do Pacto de Varsóvia e da divisão da ex-União Soviética (Monteiro, 2008).

Santos (2000, p. 31) refere que “os desafios enfrentados globalmente exigem uma abordagem integrada, abordagem esta que deve envolver iniciativas políticas, diplomáticas, militares e humanitárias, todas elas direcionadas para um objetivo final, a promoção de uma paz duradoura”. É neste espectro de pensamento que surgem então as OAP, que visam desenvolver um vasto número de atividades.

Segundo o EME (2012), as OAP englobam as

“operações de âmbito multinacional, com o apoio ou participação de outras agências, como resposta a crises com o objetivo de conter conflitos, restabelecer e manter a paz, visando a moldagem do ambiente operacional em proveito da reconciliação, reconstrução e a transição para um governo legítimo” (pp. 2-7).

Segundo o Exército Português (2005), a NATO define as OAP como operações multifuncionais levadas a cabo de forma imparcial, “normalmente em apoio de uma organização internacionalmente reconhecida, como a ONU ou a Organização para a Segurança e Cooperação na Europa (OSCE), envolvendo Forças Militares e Agências Diplomáticas e Humanitárias” (p.14).

O ambiente deste tipo de operações tem alguns fatores chave que as caracterizam, sendo eles, de acordo com o EME (2012):

- Estados falhados;
- Ausência de lei e ordem;

- Ameaças assimétricas;
- Violações dos direitos humanos;
- Colapso de infraestruturas civis;
- Organizações terroristas;

Dividem-se em cinco tipos, as operações de manutenção de paz, que são realizadas com a autorização de ambas as partes envolvidas no conflito e são projetadas para supervisionar e facilitar a execução de acordos (EME, 2012).

As operações de consolidação de paz, que se destinam principalmente a ações de estabilização, normalmente de natureza económica e diplomática, visam fortalecer as instituições e o próprio governo para não reacender conflitos (EME, 2012).

O restabelecimento da paz, que no fundo, não passa de um procedimento diplomático, de mediação e negociação, visando sempre resolver as questões que deram origem ao conflito com uma abordagem pacífica (EME, 2012).

A imposição de paz refere-se essencialmente à utilização da força militar, geralmente através de um mandato internacional, com o propósito de garantir o cumprimento de resoluções ou sanções destinadas a preservar ou restabelecer a paz e a ordem (EME, 2012)

Por fim, as operações denominadas por prevenção de conflitos, que se referem às medidas adotadas antes de se iniciar uma crise iminente, para reduzir ou evitar a violência, dissuadir as partes envolvidas e tentar alcançar um acordo antes do início das hostilidades. Embora sejam operações principalmente políticas, podem envolver o uso das forças militares para deter o aumento do conflito (EME, 2012).

2.2.1 Sistemas Internacionais e as OAP

As OAP ganharam uma grande importância após o término da Guerra Fria, pois é quando se verificam grandes mudanças no Sistema Internacional, o que conseqüentemente cria desafios aos Estados, isto com a ideia de, segundo Antas (2008), se ver desenvolvida uma Política Europeia de Segurança e Defesa (PESD), o que faz com que surjam operações mais complexas, que vai atrair várias Organizações Internacionais, como a NATO e a ONU.

Segundo Teixeira (2012), quando surge a ONU, a mesma utiliza um termo genérico para retratar este tipo de operações: *peacekeeping*⁶, no entanto, aquando da queda do muro

⁶ “Todas aquelas intervenções da ONU em conflitos intra ou inter estados que envolvam o emprego de meios militares, tanto de observadores desarmados como de forças” (Branco, 2003).

de Berlim, este termo é atualizado para o que conhecemos nos dias de hoje como operações de apoio à paz.

Posteriormente, em 1992, foi estabelecida a Agenda para a Paz, muito devido aos novos desafios enfrentados pela ONU no cenário internacional, esta agenda trouxe diretrizes para novos aspetos no que diz respeito à promoção da paz e segurança a nível mundial. Além de lidar com conflitos violentos, o objetivo passou a ser a prevenção e resolução desses mesmos conflitos, evitando que ocorressem ou que voltassem a acontecer. De acordo com a agenda, a ONU passa então a atuar em quatro áreas principais: manutenção de paz, diplomacia preventiva, *peacemaking* e consolidação de paz (Branco et al., 2010).

É neste contexto da Agenda da Paz, que diversas organizações começam também a examinar e a refletir sobre várias questões relacionadas com estes desafios, e tendo em conta as suas próprias necessidades, ajustaram os conceitos estabelecidos pela Agenda. Isto inclui organizações como a NATO e a EU (Machado et al., 2017).

Como membro integrante da NATO, Portugal testemunhou e participou nos diversos processos de expansão e mudança que ocorreram dentro da aliança com o passar do tempo. Estes processos envolveram reformas estruturais em diversos patamares e resultaram em novas missões, conforme definido pelo conceito estratégico adotado na Cimeira de Washington em 1991 (Pinto, 2009).

A participação neste tipo de operações no seio da Aliança Atlântica, decorre no âmbito de operações nos territórios do Kosovo (KFOR), Bósnia-Herzegovina (IFOR e SFOR), Iraque (NTM-I), Paquistão, Afeganistão (ISAF), Albânia (AFOR) e Macedónia (TFH/TFF) ((Pinto Ramalho, 2009). Atualmente, no âmbito da NATO, Portugal tem forças destacadas na Roménia, Lituânia, no Mediterrâneo e no Mar do Norte/Mar Báltico (MDP, 2023).

Desta forma, no seio da NATO, houve uma evolução no conceito de paz, o que resultou no envolvimento ou abordagem militar ser considerada em duas vertentes: Operações de Defesa Coletiva e Operações de Resposta a Crises. As OAP são semelhantes, tanto na ONU como na NATO, no entanto, esta última desenvolveu a possibilidade de empregar forças militares para dissuadir e sancionar as fações. Em relação à manutenção e imposição de paz, a abordagem de ambas as organizações é bastante semelhante, mas a NATO tenta desatacar o cumprimento de ações que influenciem as fações, sem ter como principal objetivo, a derrota do inimigo. Segundo a NATO, o conceito de *peacemaking* deve abordar sempre ações diplomáticas em que o final pretendido será sempre um cessar-fogo, sem nunca deixar de parte o apoio militar. (Branco et al., 2010).

Concluindo, para a NATO, as operações humanitárias devem ser levadas a cabo de uma maneira independente e traduzem-se por um simples conjunto de atividades preventivas, enquanto para a ONU, estes tipos de operações são inseridas nas operações de manutenção.

Quadro 1 - Operações de Paz entre a ONU e a NATO (Conceito)

Propostas Taxinómicas segundo	
ONU	NATO
- Diplomacia Preventiva e <i>peacemaking</i>	- Prevenção de Conflitos
- Manutenção de Paz	- Manutenção de Paz
- Consolidação da Paz, após o Conflito	- Consolidação da Paz
- Desarmamento	- <i>Peacemaking</i>
- Sanções	- Ações humanitárias
- Ações de Imposição	- Imposição de Paz

Fonte: Branco *et al.* (2010)

2.3 Fases da missão

Considerando a missão internacional como um processo (Sheppard *et al.*, 2010), existem variadas concepções que se apoiam maioritariamente em fases, descritas ao longo do tempo na literatura. Segundo Van Breda (1986), as missões são constituídas por três fases que seguem uma sequência – pré-deslocamento, deslocamento e pós-deslocamento.

Outros autores defendem que ao contrário de três fases, são na realidade quatro, como é o caso da *American Psychological Association* (APA, 2007) e tal como Rebecca e Wolff (2011), sendo então a sequência – pré-missão, missão, reencontro e pós missão ou reintegração. No caso de Pincus *et al.*, (2005), referem que o ciclo inerente a uma missão terá presente cinco fases sequenciais: pré-missão, missão, manutenção, pré-reencontro e pós missão.

No entanto, no caso português, e também de uma maneira geral, a missão é dividida em três fases, o pré-deslocamento (aprontamento), o deslocamento e o pós-deslocamento (Silva *et al.*, 1998).



Figura 5 - Fases de uma missão

Fonte: (Santos, 2019)

2.3.1 Pré-deslocamento

Durante esta fase, que pode durar por um período de até seis meses, os militares encontram-se num intervalo temporal entre a comunicação da sua nomeação para a missão e a sua partida para o teatro de operações (TO). Durante todo este período, os militares passam por uma série de treinos operacionais e atividades preparatórias, abrangendo o aspeto físico, militar e psicológico, incluindo, formação específica para as funções que irão desempenhar (APA, 2007). Nesta fase em concreto, alguns dos militares são obrigados a efetuar o deslocamento para a unidade onde irá ser realizado o aprontamento, muitas vezes distante da sua residência.

Além do treino específico para as funções futuras, o militar tem de lidar com um amplo leque de responsabilidades. Isto inclui a preparação da sua estadia no TO, que implica formações, realizar exames médicos e psicológicos, entre outras medidas de prevenção e saúde. Também é necessário organizar questões administrativas e pessoais para a sua ausência em TN (Hosek et al., 2006, p. 37, cit. por APA, 2007).

2.3.2 Deslocamento

O deslocamento Em termos logísticos, a coordenação do transporte, o alojamento, a gestão da bagagem. Em termos emocionais, o militar tem de lidar com as despedidas dos familiares e amigos, enfrentando muitas vezes sentimentos de ansiedade, incerteza e saudade. A nível físico, o deslocamento pode ser extenuante, envolvendo longas horas de viagem e adaptação a fusos horários diferentes (APA, 2007).

Segundo Santos (2019), este período refere-se ao tempo completo (geralmente seis meses), em que o militar está de facto deslocado no TO, tanto fisicamente como geograficamente separado da sua esfera familiar, ou seja, fora de TN. O início desta fase é ainda marcado pela dor da separação e pelos sentimentos de solidão, abandono e desorientação. Na cabeça dos militares, existem sempre responsabilidades deixadas para trás, responsabilidades simples como por exemplo lavar a loiça ou a roupa. Neste período, seria muito importante o militar saber as datas exatas dos períodos de férias e dos voos de regresso.

No final desta fase, é habitual que se dê a criação de expectativas alegres e de grandes preparativos para a reunião (Tomforde, 2015).

2.3.3 Pós-Deslocamento

Segundo (Santos, 2019), esta fase tem início quando o militar regressa de vez ao seu lar, abrangendo a entrega de material que foi utilizado durante a missão e por avaliações médicas e psicológicas.

Durante esta fase, os militares retornam às suas casas e passam pela reintegração com a sua comunidade local e com a própria família. No entanto, é importante referir que muitas famílias nunca retornam ao mesmo ponto onde se encontravam antes da partida para a missão. Esta fase é vista como o culminar do ciclo inerente a uma missão, mas as exigências das operações militares contemporâneas têm levado os militares a enfrentarem múltiplos deslocamentos para os TO de forma repetida. Como resultado, muitos militares e as suas famílias são confrontados com o desafio de se prepararem para uma segunda, terceira ou até mesmo uma quarta missão logo após o retorno a casa (APA, 2007).

2.4 Indutores de *stress* nas diferentes fases da missão

2.4.1 Pré-deslocamento

Segundo Surrador (2002), os indutores de *stress* no pré-deslocamento dividem-se em indutores de natureza individual, a situações associadas com a separação familiar e a fatores associados ao deslocamento. Tendo em conta os indutores de natureza individual, prendem-se essencialmente com a incerteza em relação aos laços familiares, preocupações com a saúde (doenças locais), confiança na própria unidade, autoconfiança, especialmente quando os sujeitos sentem que não tem as capacidades, habilidades ou a destreza necessária para

lidar com situações complicadas, e também a própria reação à nomeação para a missão, especialmente nos casos em que o próprio militar não se voluntariou ou não está alinhado com os objetivos da missão.

De seguida, surgem então, as situações associadas com a separação familiar, que segundo Paiva et al., (1997), prendem-se com a confiança no apoio social que a família receberá durante a ausência do militar, com as experiências que tenham acontecido no passado no que toca à separação familiar, com o conflito que existe entre as exigências do treino militar que envolve o aprontamento e o tempo disponível para a preparação da família para a partida, com as preocupações sobre os eventos familiares que possam ocorrer durante a ausência do militar, tais como casamentos, nascimentos e falecimentos, entre outros, e com a reação da própria família à nomeação do militar para a missão.

Por último nesta fase, Surrador (2002) identifica os fatores que se associam ao deslocamento, mas dentro do pré-deslocamento, fatores estes que se relacionam com os aspetos logísticos e administrativos, a ambiguidade da missão, ou seja, o não conhecimento dos objetivos e tarefas que irão ser realizadas na missão, as próprias condições de trabalho, a confiança nos líderes e no comando, a confiança no treino do aprontamento, e por fim, as dificuldades que poderão existir no TO no que toca a comunicações com o TN, bem como o próprio terreno, meteorologia e população local.

Paiva (1997) refere que num estudo efetuado pelo Centro de Psicologia Aplicada do Exército (CPAE), em que se inquiriram 1346 militares provenientes das Forças Armadas portuguesas, militares estes que teriam sido nomeados para missões na Bósnia-Herzegovina, permitiu identificar os principais indutores de *stress* que estes militares sofreram na fase do pré-deslocamento, com as devidas percentagens. A maior percentagem, de 65%, correspondia ao medo dos atiradores especiais e das minas, as condições climatéricas, o alojamento e alimentação correspondia a 52%, com 39% a disciplina, no sentido dos próprios camaradas serem irresponsáveis ou pouco disciplinados, com 29%, a própria preparação do militar em questão, mas neste caso tendo em conta o tempo de batalhão do militar, com 23%, os fatores associados à separação familiar e por último, com 20% o treino insuficiente, ou seja, o medo de que a instrução não tenha sido suficiente.

2.4.2 Deslocamento

Durante esta fase, e tendo como apoio a literatura desenvolvida por Surrador (2002), pela UNDPKO (1995) e por Bartone et al., (1998), chega-se à conclusão de que nesta fase os principais indutores de stress são a impotência, o tédio, a ambiguidade, a ameaça/perigo e o isolamento. Os militares são ou podem ser testados por indutores de *stress* potencialmente nocivos, quer no plano qualitativo, quer no plano quantitativo. A impotência ou “*powerlessness*” é um conceito que segundo a *North American Nursing Diagnosis Association* (NANDA) (1982) não passa de uma percepção de que uma ação não afetará significativamente um resultado, ou seja, refere-se a um sentimento de incapacidade, falta de vigor ou incapacidade. O tédio ou aborrecimento que se faz sentir normalmente a meio da missão, período em que as atividades começam a parecer demasiado monótonas e sempre em tom de repetição, o que a nível profissional faz que percam o significado e a relevância.

A incerteza ou ambiguidade prendem-se com vários fatores, mas surgem especialmente relacionadas com as ordens e contra-ordens que podem ser deficientemente organizadas, com a hesitação no que toca à interoperabilidade, em ambiente multinacional com os militares de outras forças amigas e o isolamento é quando se cria uma barreira notável entre o militar e família, ou entre o militar e os próprios camaradas. A comunicação, e quando se fala na mesma, tem-se em conta a dificuldade em comunicar com o comando, ou seja, a própria comunicação com os superiores hierárquicos, as fugas de informação importante ou a criação dos boatos; e tem-se em conta a dificuldade em comunicar com a família, isto surge com dificuldades em telefonar devido à rede ou à fraca internet, atrasos na correspondência, e até mesmo pela falta de privacidade na hora do contacto telefónico (Barbudo et al., 2014).

A falta de reconhecimento apontada por Maslow (1954), refere que o facto de ser apreciado, reconhecido e avaliado de maneira positiva pelos outros tem um grande impacto na vida do ser humano e na sua confiança pessoal. A carga de trabalho é o resultado da existência de demasiadas coisas para serem tratadas associado com a falta de tempo para descansar, alguns estudos concretizados por Castro e Adler (1998) concluem que o ritmo normalmente acelerado das OAP, interfere negativamente no próprio desempenho do militar, tanto a nível individual como a nível coletivo. Por fim os tempos livres, que segundo Surrador (2002), podem ser extremamente benéficos para o militar assim como prejudiciais, benéficos na medida em que são essenciais para o ser humano, no que toca ao seu bem-estar físico e psicológico; e prejudiciais na medida em que as oportunidades muito limitadas de lazer em

deslocamento e a má ocupação dos tempos livres fazem com que os mesmos se tornem rotineiros e grandes indutores de *stress*.

Segundo o mesmo estudo usado anteriormente, na fase de pré-deslocamento, Paiva (1997) refere que os principais indutores de *stress* durante o deslocamento, mencionados pelos 1346 militares em estudo, bem como as respetivas percentagens, são os seguintes:

- pouco contacto com a família e amigos próximos – 65%;
- condições de vida – 46%;
- privação com o contacto feminino – 42%;
- pouca informação organizacional – 30%;
- pouco tempo de lazer – 29%;
- tristeza, solidão e saudade – 19%;

2.4.3 Pós-deslocamento

Nesta fase, Surrador (2002), identifica três classes principais de indutores de *stress*, a adaptação ao estilo de vida anterior e as dificuldades de adaptação a nível pessoal, social, familiar e profissional. Esta fase, segundo a UNDPKO (1995), é onde alguns militares podem também apresentar alguns sintomas reativos de stress como remorsos, sentimentos de culpa, problemas de sono, irritabilidade, ansiedade, vazio emocional e problemas de concentração. Bolton et al., (2008) referem que o supramencionado, na maioria das vezes está relacionado com a tristeza e com o receio de regressar a uma vida monótona e normal. Para alguns militares, a vida num Teatro de Operações (TO) é menos complicada e consideravelmente mais gratificante do que a vida em casa.

CAPÍTULO 3 – METODOLOGIA, MÉTODOS E MATERIAIS

Neste capítulo, iremos apresentar os procedimentos metodológicos, que sustentam a validade dos resultados obtidos. Inicialmente, apresentaremos o desenho de investigação, especificando o tipo de estudo realizado e o seu enquadramento teórico. Em seguida, descreveremos as técnicas de recolha de dados, os instrumentos utilizados, e os critérios de seleção da amostra. Por fim, abordaremos os métodos de análise dos dados, discutindo os aspetos qualitativos, e destacando as etapas seguidas para garantir a confiabilidade e a validade das informações obtidas. Esta estrutura metodológica permite assegurar que os objetivos da pesquisa sejam alcançados, proporcionando uma base sólida para a discussão dos resultados e para as conclusões que serão apresentadas nos capítulos subsequentes.

3.1 O desenho da Investigação

O método qualitativo foi escolhido para conduzir esta pesquisa devido à sua capacidade de proporcionar uma compreensão profunda e detalhada do fenómeno em estudo. Este método permite explorar as perceções, experiências e significados atribuídos pelos participantes.

As abordagens de pesquisa qualitativa permitem uma interligação inseparável entre a realidade concreta e a subjetividade do indivíduo, aspetos estes que não podem ser quantificados em números. Tais estudos tendem a ser predominantemente indutivos e descritivos, onde o próprio investigador desempenha um papel central na sua realização (Vilelas, 2009). Assim sendo, a abordagem realizada para a consecução deste TIA é qualitativa, uma vez que não se pretende alcançar valores numéricos, mas sim relacionar realidades, neste caso, os efeitos da duração da missão no *stress* dos militares, de acordo com a visão de especialistas e a interpretação de dados concretos.

Nesta investigação em concreto, vamos adotar pelo método indutivo, pois é o que se refere a uma atividade cognitiva na qual se parte da observação de eventos específicos para, por meio da sua correlação, desenvolver generalizações que hão de levar à formulação de uma lei ou de uma teoria (IUM, 2019, p.18).

Geralmente, as abordagens qualitativas envolvem a realização de entrevistas pelo que foram realizadas entrevistas individuais semiestruturadas, que são utilizadas para que se consiga captar as narrativas e as experiências pessoais da melhor maneira.

3.2 Modelo de Análise

Segundo Rosado (2017, p.122) a PP é “como um farol que orienta todo o estudo do investigador e que está obviamente perfilado com os objetivos gerais da investigação”. Para esclarecer a questão em discussão, é essencial estabelecer um Objetivo Geral para direcionar o estudo e delinear o resultado desejado da pesquisa, refletindo assim a solução para o problema proposto por através da PP (Barnham, 2015). Esta relação pode ser observada no Quadro 3 e 4.

Quadro 2 – Objetivos e Perguntas de Investigação

	Objetivos	Perguntas
OG / PP	Compreender a influência da duração das missões internacionais no <i>stress</i> e bem-estar dos militares destacados.	Qual a influência da duração da missão internacional no <i>stress</i> e bem-estar dos militares destacados?
OE1 / PD1	Identificar os indutores de <i>stress</i> e de bem-estar intrínsecos às três fases de uma missão militar internacional.	Quais são os indutores de <i>stress</i> e de bem-estar intrínsecos à missão militar internacional?
OE2 / PD2	Analisar se a duração da missão está associada ao <i>stress</i> dos militares destacados.	A duração da missão está associada ao <i>stress</i> dos militares destacados?
OE3 / PD3	Analisar se a duração da missão está associada ao bem-estar dos militares destacados.	A duração da missão está associada aos indutores de equilíbrio dos militares destacados?

Fonte – Elaboração Própria

3.3 Caracterização da amostra

Segundo Sarmiento (2013), a um conjunto de indivíduos que apresentam, pelo menos, uma característica em comum, chama-se população. Tendo isto em conta, a população para aplicar a técnica de entrevista foram militares que já tivessem sido destacados para missões internacionais. Segundo a mesma autora, a amostra é o “conjunto de elementos da população, que é representativo e significativo desta”. Sendo assim, a amostra por conveniência, desta investigação é constituída por 19 militares (N=19) que já participaram em pelo menos uma missão internacional, sendo todos do sexo masculino. No seguinte quadro apresenta-se uma síntese das principais características dos militares que participaram nesta investigação. Importa salientar, que a ordem pela qual as entrevistas foram realizadas é totalmente independente do número que foi atribuído a cada militar no quadro.

Quadro 3 – Categorização da Amostra

Participante	Posto	Idade	Sexo	Estado Civil	TO	Duração da missão
Militar 1 (M1)	Alferes	25	Masculino	Solteiro	RCA	7 meses
Militar 2 (M2)	Soldado	19	Masculino	Solteiro	RCA	6 meses
Militar 3 (M3)	Soldado	19	Masculino	Solteiro	Roménia	6 meses
Militar 4 (M4)	Tenente	26	Masculino	Solteiro	Afeganistão	6 meses
Militar 5 (M5)	Alferes	23	Masculino	Solteiro	Afeganistão	7 meses
Militar 6 (M6)	2º Cabo	21	Masculino	Solteiro	RCA	8 meses
Militar 7 (M7)	Tenente	25	Masculino	Casado	RCA	6 meses
Militar 8 (M8)	2º Cabo	23	Masculino	Solteiro	RCA	6 meses
Militar 9 (M9)	Soldado	23	Masculino	Solteiro	Afeganistão	9 meses
Militar 10 (M10)	2º Cabo	24	Masculino	Solteiro	RCA	9 meses
Militar 11 (M11)	Soldado	21	Masculino	Solteiro	Afeganistão	9 meses
Militar 12 (M12)	Furriel	23	Masculino	Solteiro	RCA	6 meses
Militar 13 (M13)	Soldado	27	Masculino	Casado	RCA	6 meses
Militar 14 (M14)	Soldado	22	Masculino	Solteiro	RCA	6 meses
Militar 15 (M15)	Soldado	22	Masculino	Solteiro	RCA	6 meses
Militar 16 (M16)	1º Sargento	27	Masculino	Casado	Bósnia	7 meses
Militar 17 (M17)	Tenente	24	Masculino	Solteiro	Afeganistão	6 meses
Militar 18 (M18)	Tenente	29	Masculino	Casado	RCA	8 meses
Militar 19 (M19)	Capitão	32	Masculino	Casado	Roménia	4 meses

Fonte – Elaboração Própria

3.4 Instrumentos utilizados

Os dados foram recolhidos através de entrevistas semiestruturadas, permitindo a exploração de temas previamente definidos, ao mesmo tempo em que abre espaço para que os participantes expressem as suas perspetivas e experiências de forma espontânea. As entrevistas foram conduzidas em formato individual. Para garantir a consistência e a profundidade das entrevistas, foi elaborado um guião de entrevista contendo perguntas abertas. O guião foi revisto e testado previamente para assegurar a clareza e pertinência das questões. As entrevistas foram gravadas e transcritas integralmente para facilitar a análise detalhada dos dados.

A pesquisa foi conduzida em conformidade com os princípios éticos da pesquisa qualitativa. Todos os participantes foram informados sobre os objetivos do estudo, os

procedimentos envolvidos e direitos, incluindo o direito à confidencialidade e à desistência de participação na investigação a qualquer momento. O consentimento informado foi obtido por escrito antes da realização das entrevistas.

- Guião de entrevista⁷

Uma entrevista é um procedimento no qual o investigador coloca perguntas ao entrevistado para obter informações relevantes para a sua pesquisa, constituindo-se como uma forma de interação social. Neste contexto, por meio da linguagem utilizada pelo entrevistado, é possível obter informações acerca da maneira como os indivíduos interpretam o mundo ao seu redor (Gil, 2002). As entrevistas realizaram-se pessoalmente e por via telemática, no caso de o entrevistado não ter possibilidade de reunir pessoalmente, seguindo o Guião de Entrevista elaborado pelo próprio. Este guião atuou como ponto de referência central e, por meio da sua adaptabilidade e interação dinâmica entre entrevistador e entrevistado permitiu que os participantes respondessem de forma aberta, abordando os aspetos que consideravam mais significativos sobre a temática. Outra vantagem do guião semiestruturado, em oposição aos guiões estruturados, que são constituídos principalmente por perguntas fechadas, é a sua capacidade de introduzir novas questões que possam surgir durante a interação com os entrevistados. O guião está dividido em três partes distintas, cada parte destinada a obter respostas para cada uma das perguntas derivadas (Daly, 2007).

- Dados sociodemográficos⁸

Através de questões diretas previamente preparadas foram perguntados dados sociodemográficos dos participantes (e.g., idade, sexo e estado civil), e também informação relativa à vida militar (e.g., posto, TO e duração da missão).

3.5 Procedimentos

O processo de recolha de dados decorreu durante o período compreendido entre os dias 17 de abril e 7 de maio. Após os pedidos de autorização, as entrevistas foram conduzidas tanto por meio de plataformas virtuais, nomeadamente a plataforma Microsoft Teams, tanto por meio presencial, nomeadamente na Escola das Armas em Mafra e na Academia Militar.

⁷ Apêndice C – Guião de Entrevista e Dados Sociodemográficos;

⁸ Apêndice C – Guião de Entrevista e Dados Sociodemográficos.

Em ambas situações, foram rigorosamente seguidas diretrizes éticas e de privacidade, assegurando-se a confidencialidade e a proteção de dados dos participantes. Previamente à realização das entrevistas, foi seguido um protocolo para garantir a obtenção do consentimento informado, onde foi fornecida uma explicação clara sobre os objetivos de estudo, estabelecendo assim um ambiente de confiança, empatia e segurança para incentivar a partilha de informações. Para além disso, foram adotadas várias medidas para salvaguardar a integridade e privacidade dos entrevistados, incluindo a solicitação da devida autorização para a gravação das entrevistas, com garantias de anonimato e confidencialidade quanto à identidade dos participantes.

É importante referir que as entrevistas tiveram a duração necessária para que os participantes pudessem partilhar as suas experiências de forma detalhada e com um maior envolvimento no processo. Após a realização das entrevistas foram transcritas na íntegra.

3.7 Tratamento de dados

Para sistematizar e examinar os dados obtidos nas entrevistas, foram utilizados métodos de análise de conteúdo, construindo padrões, recorrendo-se assim ao software QSR NVivo 14. Esta ferramenta proporcionou uma abordagem mais eficiente em comparação com o trabalho manual, utilizado tradicionalmente (Guizzo et al., 2003).

Para este efeito, o total de todas as entrevistas foram transcritas na íntegra, e posteriormente os seus dados foram devidamente organizados em unidades de significado.

Hutchinson et al., (2010) referem que todas estas unidades são determinadas através de um conjunto de frases sobre o mesmo tema ou objeto, tendo sempre como base as questões e objetivos da investigação. De seguida, procedeu-se à codificação, ou seja, à identificação e organização das unidades que apresentavam características semelhantes, sempre com fundamento nos conceitos previamente estabelecidos na literatura disponível (Hutchinson, Johnston & Breckon, 2010). Neste seguimento, foi desenvolvida uma árvore de categorias (Apêndice A) que emprega um método de inferência, que abrange tanto a indução quanto a dedução, com o objetivo de explorar para além daquilo que está imediatamente evidente. Esta estrutura consiste em categorias principais que se desdobram em subcategorias, combinando criatividade e racionalidade na procura por uma melhor compreensão dos fenómenos em análise (Daly, 2007).

CAPÍTULO 4 – RESULTADOS

4.1 Apresentação, Análise e Discussão de Resultados

A análise do conteúdo das respostas obtidas pelos entrevistados resultou em 10 categorias e 26 subcategorias interrelacionadas e organizadas hierarquicamente. Dentro das 28 subcategorias o total de referências codificadas é 360. Seguidamente procede-se à descrição das categorias.

Quadro 4 – Referências Codificadas

	Categorias	Subcategorias	Referências codificadas	Total
A	Indutores de stress no pré-deslocamento	A.1	19 (38.78%)	49 (13.61%)
		A.2	15 (30.61%)	
		A.3	15 (30.61%)	
B	Indutores de stress no deslocamento	B.1	21 (31.18%)	55 (15.28%)
		B.2	17 (30.91%)	
		B.3	17 (30.91%)	
C	Indutores de stress no pós-deslocamento	C.1	10 (50%)	20 (5.56%)
		C.2	10 (50%)	
D	Bem-estar	D.1	27 (50.94%)	53 (14.72%)
		D.2	14 (26.42%)	
		D.3	12 (22.64%)	
E	Evolução do stress ao longo da missão	E.1	16 (76.19%)	21 (5.83%)
		E.2	5 (23.81%)	
F	Fase da missão com mais stress associado	F.1	9 (47.37%)	19 (5.28%)
		F.2	8 (42.11%)	
		F.3	2 (10.53%)	
G	Meses com mais stress associado	G.1	17 (68%)	25 (6.94%)
		G.2	6 (24%)	
		G.3	2 (8%)	
H	Dinâmica de grupo	H.1	21 (63.64%)	33 (9.17%)
		H.2	12 (36.36%)	
I	Indutores de equilíbrio	I.1	27 (44.26%)	61 (16.94%)
		I.2	23 (37.70%)	
		I.3	11 (18.03%)	
J	Efeito da duração da missão nos indutores de equilíbrio	J.1	14 (58.33%)	24 (6.67%)
		J.2	10 (41.67%)	

Fonte: Elaboração Própria

4.1.1 Categoria A – Indutores de Stress no Pré-Deslocamento

No que toca a esta categoria, na mesma estão codificadas as referências que dizem respeito às dificuldades sentidas pelos militares durante o período do pré-deslocamento. Dentro da categoria, o maior número de referências corresponde aos Fatores associados ao deslocamento (A.1), seguindo-se pelos Indutores de natureza individual (A.2) e pelas Situações associadas com a separação familiar (A.3).

Assim, os entrevistados, quando questionados quais seriam os principais indutores de stress nesta fase, apresentam motivos distintos entre si:

- Indutores de natureza individual: *“Antes de ir para lá, é claro que há um pouco de incerteza sobre as tuas capacidades, isso é óbvio.”* (M10); *“Então isso aí foi um bocado stressante porque, apesar de já ter ido uma vez, de já ter feito um aprontamento, não fiz aquela preparação toda com o grupo que ia para a missão, ou seja, trabalho de equipa foi um bocado reduzido. Para mim, acho que esse foi o fator crucial, o facto de não ter o tempo de treino, de aprontamento, com a força toda em conjunto.”* (M14); *“Também me surgiram algumas dúvidas em relação à saúde, porque la não era grande coisa, então a possibilidade de acontecer algo grave e não conseguir ser tratado devidamente era algo que me passava muito pela cabeça, e me fazia sentir alguma ansiedade.”* (M17).

- Situações associadas com a Separação Familiar: *“Senti que uma das maiores fontes de stress durante este período de aprontamento foi deixar os meus entes queridos para trás sem garantir que ficavam bem na minha ausência.”* (M1); *“Outra coisa que eu me lembro, isto é um bocado detalhado, é uma fonte de ansiedade, mas uma pessoa nessa altura começa a lembrar-se, ou põe em perspetiva as coisas que podem acontecer cá em Portugal que nunca nos lembraríamos se não estivéssemos perante um período de ausência, por exemplo, problemas de saúde de familiares, uma pessoa começa a pensar nos avós, que têm mais probabilidade de ter algum problema ou se por acaso houver um acidente cá em casa, como é que é? Uma pessoa está lá a 5000 km de distância, literalmente (...)”* (M13); *“Deixar a família sem saber bem o que pode acontecer em termos de saúde ou mesmo em termos pessoais é muito complicado.”* (M16).

- Fatores associados ao Deslocamento: *“Todas as semanas eram feitas à pressa, porque basta pensar, um apontamento normalmente de 6 meses, que só tinha um mês para ser feito, então veio tudo do nada, seja em treinos como em preparação, ou seja, senti tudo menos confiança na preparação recebida.”* (M3); *“(…) na fase do pré-deslocamento, havia certa insegurança, não tínhamos muita clareza sobre como seria a missão.”* (M5); *“No pré-*

deslocamento, senti principalmente muita incerteza, devido à duração da missão, porque no início eram para ser 6 meses, umas semanas depois já eram 3 meses, e depois no final foram 9, isto foi um choque enorme como se fosse um murro no estômago (...)” (M9); “(...) *por exemplo, passaportes especiais foram feitos tipo à última hora ou o pedido de credenciação. E é tudo coisas que levam o seu tempo e que depois não fica a depender de nós. A parte do aprontamento sanitário também foi assim um bocado já tardia (...) e é sempre um fator de stress (...)*” (M19).

Assim, percebemos que as incertezas individuais sobre as próprias capacidades, as preocupações com a separação familiar e as dificuldades logísticas são os principais indutores de *stress* nesta fase. Isto vai de acordo com o estudo de Surrador (2002), bem como de Pincus *et al* (2005) que refere que o pré-deslocamento é marcado por um sentimento de negação, perante a antecipação da perda, por períodos de treino e preparação, e por uma crescente consciencialização da distância tanto mental como também física. A maioria dos entrevistados considera que ocorrem grandes mudanças nesta fase, muito derivado da grande incerteza que provém do deslocamento. Isto vai de encontro com a literatura, já que segundo a UNDPKO (1995, p.6), algumas das reações mais prováveis são a incerteza, ansiedade e antecipação da perda.

Tabela 1 – Categoria A

	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12	M13	M14	M15	M16	M17	M18	M19	Total
A.1		X	X	X	X		X	X	X	X			X	X		X	X		X	13
A.2	X	X	X			X		X		X	X	X		X			X	X		11
A.3	X	X	X	X		X	X	X		X	X		X	X		X	X	X	X	15

Fonte: Elaboração Própria

4.1.2 Categoria B - Indutores de *Stress* no Deslocamento

Nesta categoria, estão codificadas as referências que dizem respeito às dificuldades sentidas pelos militares durante o período do deslocamento. Dentro desta categoria, o maior número de referências corresponde aos Fatores emocionais e psicológicos (B.1), seguindo-se pela Carga e organização do trabalho e pelas Condições (B.2), comunicações e ambiente, ambas com o mesmo número de referências (B.3).

Desta forma, os militares entrevistados, quando questionados quais seriam os principais indutores de *stress* nesta fase, responderam o seguinte:

- Fatores Emocionais e Psicológicos: “(...) faltando um mês e meio para terminarmos, disseram-nos que tínhamos de ficar mais 3 meses. Isso aí foi o pior, porque o pessoal já estava a pensar ir para casa, mas depois, teve de ficar lá mais tempo, isto quebrou o espírito, provocou ansiedade, nervosismo, frustração e revolta.” (M11); “Senti um bocado de impotência (...)” (M14); “No deslocamento, em traços gerais senti muita ansiedade, insónias (...) Como é óbvio, saudades da família, mas acima de tudo senti impaciência.” (M15).

- Condições, Comunicação e Ambiente: “O ambiente em sim também é um fator interessante, os deslocamentos demoram muito tempo, e em qualquer arvore ou vegetação pode estar um membro dos grupos armados, isto além de medo fazia com que nunca estivesse verdadeiramente tranquilo.” (M1); “Durante o deslocamento, tivemos que lidar com incertezas, como mudanças nos planos e falta de comunicação transparente (...) Durante algumas projeções em Bangui, tivemos alguns problemas de comunicação com a família, e estas projeções devido ao terreno eram sempre muito morosas.” (M12).

- Carga e Organização do trabalho: “(...) muito aborrecimento, muita rotina, muita carga de trabalho, é péssimo.” (M10); “Depois creio que os tempos livres também eram um indutor de stress, muito devido ao facto de estarmos sempre no mesmo sítio e de sermos demasiados.” (M13); “Depois a carga de trabalho, tu estás sempre a trabalhar, ao fim e ao cabo tínhamos um rest day, que era o domingo, mas o pessoal nem se vestia à civil. Portanto, acho que tu acabas por não desligar completamente o trabalho.” (M18).

Podemos então perceber que durante o deslocamento os militares entrevistados relatam passar por situações de aborrecimento, ansiedade, frustração, sentimentos de impotência e até mesmo dificuldades em dormir. Também referem o estado constante de alerta devido ao ambiente hostil, bem como problemas de comunicação, no final as rotinas monótonas, a alta carga de trabalho e por vezes, o elevado número de tempos livres acentua o próprio *stress*. Isto vai ao encontro da literatura, tendo em conta o estudo realizado por Bartone, Vaitkus e adler (1998), que conclui que estatisticamente falando é possível identificar 5 dimensões básicas quando se fala do *stress* psicológico, sendo elas aborrecimento e ameaça/perigo, ambiguidade, isolamento e impotência. O mesmo estudo também refere que a dificuldade em comunicar com a família e a dúvida (incerteza) são temas persistentes no que toca aos indutores de *stress* (pp. 591-592).

Tabela 2 – Categoria B

	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12	M13	M14	M15	M16	M17	M18	M19	Total
B.1	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X		X	X	15
B.2	X	X			X				X	X			X	X	X	X	X	X	X	12
B.3	X	X	X	X	X	X			X			X	X			X	X			11

Fonte: Elaboração Própria

4.1.3 Categoria C - Indutores de *Stress* no Pós-Deslocamento

Na terceira categoria, encontram-se codificadas as referências que dizem respeito às dificuldades sentidas pelos entrevistados na fase do pós-deslocamento. Nesta categoria, ambas as subcategorias, Dificuldades de adaptação pessoal ou familiar (C.1) e Dificuldade de adaptação social ou profissional (C.2), obtiveram o mesmo número de referências.

Quando questionados sobre o tema em questão, as respostas são as seguintes:

- Dificuldade de Adaptação Pessoal / Familiar: “*O pós-deslocamento para mim foi um choque, cheguei a casa e parecia que estava tudo fora do lugar (...) então acho que sim, tive algumas dificuldades de adaptação, a nível social e pessoal.*” (M9); “*Às vezes até estranhávamos estarmos aqui em Portugal. Quando chegamos tivemos logo duas semanas em que deixaram o batalhão todo ficar em casa. Senti só essa dificuldade de adaptação à vida pessoal, à rotina.*” (M16); “*No pós-deslocamento senti dificuldade na integração em casa, eu e a minha mulher discutimos bastante neste período.*” (M19).

- Dificuldade de Adaptação Social / Profissional: “*(...) quando estava no meio de muitas pessoas, ainda tinha a sensação de que alguma coisa podia acontecer e estava sempre a olhar para as mãos das pessoas e atento aos seus movimentos, por isso diria que tive alguma dificuldade na adaptação social.*” (M2); “*(...) contudo havia momentos que sentia alguma dificuldade em estar confortável em público, como se qualquer pessoa fosse tentar fazer algo de errado.*” (M6); “*No pós-deslocamento, um bocado de dificuldade a habituar-me de novo à vida profissional, devido à monotonia*” (M7).

Em suma, os relatos dos entrevistados destacam os desafios multifacetados que são enfrentados pelos indivíduos após o deslocamento, que variam desde questões familiares e pessoais, onde os próprios expressam sentimentos de desorientação ao retornarem a casa e dificuldades com a reintegração à rotina e à dinâmica familiar, até aos desafios de integração social e profissional, muito devido a uma sensação de alerta constante e à monotonia e falta de estímulo. Tudo isto vai de encontro com a literatura, tal como referem Booth et al. (2007),

o regresso a casa é muitas das vezes, ao contrário do que é expectável, um evento *stressante* para os militares e para os familiares do próprio. E tal como refere Surrador (2002), o militar é obrigado a voltar a adaptar-se à sua vida anterior, tal como antes disto, teve de se adaptar ao próprio TO.

Tabela 3 – Categoria C

	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12	M13	M14	M15	M16	M17	M18	M19	Total	
C.1	X		X					X	X		X				X	X			X	8	
C.2	X	X		X		X	X	X	X			X		X							9

Fonte: Elaboração Própria

4.1.4 Categoria D - Bem-Estar

Nesta categoria, o pretendido é identificar os fatores que fizeram com que os militares se sentissem motivados e com propósito para aceitarem participar numa missão internacional. A subcategoria com o maior número de referências foi o Sentido de propósito e desenvolvimento pessoal / militar (D.1), de seguida os Relacionamentos e camaradagem (D.2) e por último, o Equilíbrio financeiro (D.3).

Neste contexto, os entrevistados apresentam as seguintes respostas:

- Sentido de Propósito e Desenvolvimento Pessoal / Militar: “(...) a missão representou uma oportunidade única de contribuir para uma causa maior, de servir o país e de fazer a diferença na vida das pessoas afetadas no teatro.” (M1); “Como militar também cresci imenso, porque a missão obriga-nos a estar com os meios e a mexer neles todos os dias durante o período todo da missão, então é obvio que vamos ficar melhores a nível militar.” (M5); “Mas para concluir, e acho que todos tem de concordar comigo, o facto de estar a representar Portugal é um sentimento que só percebes quando passas por ele, é incrível.” (M15).

- Relacionamentos e Camaradagem: “Tendo em conta toda a missão seja com os portugueses ou até mesmo com as outras forças, tinha uma sensação muito boa de camaradagem.” (M3); “O espírito de camaradagem e o trabalho em equipa, o pessoal apoiava-se nisso, consegui criar amizades em missão que neste momento são equivalentes a amizades de infância.” (M6); “Eu tive sorte, porque nem todos têm essa sorte, de me dar bem com o pessoal todo da minha equipa, então essa camaradagem é uma grande motivação” (M10).

- Equilíbrio Financeiro: “Depois existe sempre a questão financeira, que acho que é óbvio o jeito que dá, eu ainda hoje utilizo o dinheiro que ganhei na missão.” (M2); “Em relação ao aspecto financeiro, é algo crucial. Os salários em Portugal são conhecidos por serem baixos, mas numa missão, como dizemos, são 100 euros por dia.” (M4); “(...) acho importante referir também o aspeto financeiro da missão, que é muito bom” (M12).

Concluindo, podemos retirar que as missões internacionais, oferecem não apenas uma oportunidade de contribuição para uma causa maior, mas também o desenvolvimento pessoal e profissional, e além de fortalecer os laços, proporcionam também benefícios financeiros significativos para os militares. Estes aspetos combinados, influenciam positivamente a motivação e o bem-estar. Comparando com a literatura, os resultados obtidos corroboram os estudos de Martin e McClure (2000) que argumentam que os membros das Forças Armadas, na maioria dos casos, desenvolvem um sentimento de propósito e dedicação à própria instituição, isto com o objetivo primário de contribuir para um mundo mais seguro. Segundo Castaneda *et al* (2009), a execução de desafios complexos em ambientes dinâmicos, o desenvolvimento pessoal e profissional, a satisfação pessoal e a estabilidade financeira constituem estímulos essenciais que influenciam positivamente os indivíduos e podem conduzir os próprios a querer voltar a participar.

Tabela 4 – Categoria D

	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12	M13	M14	M15	M16	M17	M18	M19	Total
D.1	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	18
D.2	X		X	X	X	X	X		X	X				X		X				10
D.3		X		X	X			X		X	X	X	X	X	X	X	X		X	13

Fonte: Elaboração Própria

4.1.5 Categoria E - Evolução do *Stress* ao longo da missão

Nesta categoria, queremos entender se durante o passar da missão, o *stress*, mais nomeadamente a irritabilidade e o nervosismo vão aumentando, ou se os militares permanecem sem flutuações de humor. A subcategoria com o maior número de referências foi o Aumento da irritabilidade e agressividade (E.1), e de seguida a subcategoria Sem flutuações de humor (E.2)

Quando questionados, os entrevistados referem o seguinte:

- Aumento da Irritabilidade e Agressividade: “(...) *mas a irritabilidade sim, era algo que eu sentia que estava a aumentar, também devido ao stress, como é óbvio. Além disso, a duração da missão contribuía para isso, e também o facto de estarmos sempre a ver as mesmas pessoas.*” (M10); “*Senti que me tornei uma pessoa mais intolerante com o passar dos meses, especialmente a partir do 4º mês.*” (M15); “*Senti-me muito mais stressado e irritado com o passar do tempo, sem qualquer dúvida.*” (M18).

- Sem flutuações de Humor: “*Não, senti-me sempre mais ou menos igual, eu acho que isso varia muito de pessoa para pessoa, eu não senti grandes alterações.*” (M5); “*Não, acho que não, acho que nunca tive essa coisa de andar irritado, eu lá estava mesmo bem.*” (M7); “*Na minha opinião, o nervosismo vem do desconhecimento da missão. Ou seja, isso depois de lá chegar fica constante (...)*” (M10).

Como se verificou no total de referências codificadas, a maior parte dos indivíduos relatam um aumento significativo na irritabilidade e na agressividade, muito devido à duração prolongada da missão, ao *stress* constante e à convivência com as mesmas pessoas. Estes fatores contribuem para uma crescente intolerância que se intensifica com o passar do tempo. No entanto, há uma pequena porção dos entrevistados em que o estado emocional permaneceu relativamente constante, sem grandes alterações. Tendo em conta a literatura vista anteriormente, estes acontecimentos estão relacionados com a divisão do *stress* feita pelo UNDPKO (1995), no qual falam do *stress* cumulativo, que é consequência de uma espécie de evento que irá ocorrer mais do que uma vez, frequentemente, durante bastante tempo.

Tabela 5 - Categoria E

	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12	M13	M14	M15	M16	M17	M18	M19	Total
E.1	X	X	X	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	15
E.2					X		X			X						X	X			5

Fonte: Elaboração Própria

4.1.6 Categoria F – Fase da Missão com mais *Stress* Associado

Na categoria seguinte, o objetivo seria entender, das três fases já referidas, qual delas é que seria mais *stressante* para os militares entrevistados. Quanto às subcategorias, com o maior número de referências temos o Deslocamento (F.1), de seguida o Pré-Deslocamento (F.2), e por fim temos o Pós-Deslocamento (F.3)

Obtiveram-se as seguintes respostas:

- Deslocamento: *“Foi o deslocamento. O pré foi demasiado rápido para ter qualquer efeito porque o aprontamento como já disse foi encurtado, e o pós-deslocamento para mim foi mais um alívio.”* (M3); *“Para mim foi o deslocamento, sem nenhuma dúvida.”* (M6); *“Para mim, muito devido ao episódio que contei, foi o deslocamento.”* (M11); *“Foi o deslocamento, as operações ofensivas contribuíram muito para isto.”* (M18).

- Pré-Deslocamento: *“Eu considero o período pré-deslocamento como uma das fases mais desafiadoras da missão. É nesse momento que nos preparamos para enfrentar um ambiente totalmente desconhecido, onde não temos certeza do que encontraremos.”* (M2); *“Se tivesse que escolher, diria o pré-deslocamento era mais no sentido de uma pessoa estar a aprender algumas coisas que não sabia, ter aquelas responsabilidades de querer fazer bem, e assim por diante.”* (M7); *“Diria que pela ansiedade que sofri, o pré-deslocamento.”* (M13).

- Pós-Deslocamento: *“Foi o pós-deslocamento. Porque pelo menos para mim, tive uma dificuldade enorme em desligar da missão, demorei bastante tempo a voltar a ter uma vida completamente normal sem ter os pensamentos que tinha quando estava lá fora, mas eventualmente com o tempo e com a habituação à rotina de cá consegui ultrapassar isto.”* (M9); *“Foi o pós-deslocamento.”* (M19).

Para os militares entrevistados, o deslocamento foi considerado a fase com mais *stress* associado, mencionando a intensidade das operações e a constante pressão do ambiente. Vai ao encontro da literatura, em que é mencionado que durante o período de deslocamento, o militar passa por uma desorganização emocional caracterizada muitas vezes por tristeza, desorientação, ansiedade, solidão e até mesmo problemas de sono ou queixas de saúde. Além disto, existe um aumento crescente do medo pela própria segurança ao longo da missão (APA, 2007). O pré-deslocamento também é muito referenciado, principalmente devido à preparação para enfrentar um ambiente desconhecido, a ansiedade e a responsabilidade associada a essa preparação, tudo isto vai ao encontro da literatura estudada, especialmente por Surrador (2002), que refere que a divisão dos indutores dentro do pré-deslocamento, são os indutores de natureza individual, onde entrariam a instabilidade e a ansiedade e os fatores associados ao deslocamento, onde entrariam a localização geográfica do TO e toda a preparação logística para o mesmo. Por outro lado, o pós-deslocamento foi identificado como a fase menos *stressante*, e as dificuldades mencionadas pelos mesmos passam por dificuldades em readaptar-se à vida normal e em desligar-se mentalmente da missão.

Tabela 6 – Categoria F

	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12	M13	M14	M15	M16	M17	M18	M19	Total
F.1	X		X			X					X	X		X	X	X		X		9
F.2		X		X	X		X	X		X			X				X			8
F.3									X										X	2

Fonte: Elaboração Própria

4.1.7 Categoria G – Meses com mais *Stress* Associado

O pretendido nesta categoria é dividir o deslocamento em três fases distintas, os meses iniciais, os intermédios e os finais. Dentro destas fases pretende-se perceber qual delas é que apresenta mais *stress* para os militares destacados, tentando identificar qual o pior mês identificado pelos entrevistados. Dentro da categoria, a subcategoria com mais referências são os Meses finais (G.1), seguida dos Meses intermédios (G.2), e por fim os Meses iniciais (G.3).

Quanto às respostas:

- **Finais:** *“Para mim a partir do 3º e 4º mês comecei a ficar um bocado mais stressado, mas o pior para mim foi o 5º mês.”* (M1); *“Para mim, foi sem dúvida nenhuma, o quinto mês.”* (M2); *“Se tivesse que dizer qual foi o pior mês, aquele que demorou mais a passar, diria que é o quinto mês, é como se fosse uma transição.”* (M5); *“Para mim foi ali o final do quarto mês e quinto mês todo.”* (M15).

- **Intermédios:** *“Agora em fevereiro, que foi o quinto mês da missão, parecia que os dias pareciam semanas. Acho que o quinto mês, e eu estive lá 9, o quinto mês foi o que me custou mais a passar. Mesmo que só fizesse 6 meses, acho que o quinto mês ia ser o que ia demorar mais a passar ou o que ia custar mais porque já se centra ali numa fase em que é sempre a mesma coisa.”* (M10); *“É muito difícil eu responder a esta pergunta, mas considero os meses intermédios, ali o quinto e o sexto mês, porque nem estávamos no início, e ainda faltava muito tempo para acabar.”* (M9); *“(…) ali o quinto mês começou a parecer que nunca mais acabava.”* (M18).

- **Iniciais:** *“Quanto ao deslocamento, o primeiro mês foi um choque total. Tudo parecia irreal, como se estivesse num filme.”* (M4); *“Para mim, como já disse e por incrível que pareça, foram os meses iniciais.”* (M16).

A subcategoria dos meses finais destacou-se das restantes como sendo o período de maior *stress*, os militares mencionaram frequentemente o quinto mês como particularmente

difícil, descrevendo-o como um período de transição que parecia demorar a passar e onde o *stress* se acumulava significativamente. Os meses intermédios, foram a subcategoria seguinte mais referenciada, voltando de novo ao quinto e sexto mês, o que contribuiu para a sensação de monotonia, no entanto, neste contexto estes meses eram os intermédios, porque a duração da missão era maior. Por último, os meses iniciais foram os menos *stressantes*, embora dois dos entrevistados tenham considerado este o período com mais *stress* associado.

Tabela 7 – Categoria G

	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12	M13	M14	M15	M16	M17	M18	M19	Total
G.1	X	X	X	X	X		X	X				X	X	X	X		X		X	13
G.2						X			X	X	X							X		5
G.3				X												X				2

Fonte: Elaboração Própria

4.1.8 Categoria H – Dinâmica do Grupo

Nesta categoria, o pretendido seria perceber de que forma é que o *stress* desenvolvido durante a missão internacional, teria implicações nas relações dentro do grupo e na sua dinâmica de trabalho. Quanto às subcategorias, com o maior número de referências temos as Tensões e conflito (H.1), e de seguida temos a Cooperação e trabalho em equipa (H.2)

Quanto às respostas dos entrevistados:

- Tensões e Conflito: *“No meu caso específico, afetou muito, porque acabei por me afastar e os meus camaradas percebiam. E a partir daí, comecei a isolar-me ainda mais. Ficava meio distante, mesmo dos camaradas com quem tinha mais proximidade.”* (M3); *“Afetaram bastante, chegou a um ponto por volta do 4º mês que tudo já era motivo para discussões”* (M9); *“Eu acho que afeta de uma maneira perfeitamente expectável, ou seja, de uma maneira que acho que é fácil de compreender, o grupo como um todo começa a ficar um bocadinho mais ansioso. Pronto, a dinâmica, o ambiente às vezes fica palpavelmente mais tenso.”* (M13); *“No meu caso foi crítico, a partir do 5º mês de missão, coisas simples como trancar a porta do quarto, ou maços de tabaco ou até mesmo deixar coisas desarrumadas já eram motivo para grandes discussões, o que afetava muito a dinâmica do grupo.”* (M15).

- Cooperação e Trabalho em Equipa: *“(…) em termos de trabalho, o pessoal é incrível, não falha. Quando é para trabalhar, parece que todos vestem uma capa. Não sei*

bem como explicar, mas o pessoal assume uma postura séria e profissional.” (M1); “Não afetou, o grupo continua a trabalhar igual, e mesmo as desavenças é sempre mais a nível de convivência. Geralmente o pessoal que já trabalha junto há algum tempo, acaba por conhecer as pessoas e tem, vamos lhe chamar ferramentas, para conseguir que essa pessoa não se torne irritante.” (M18); “As dinâmicas do grupo permaneceram inalteradas, sem impacto no desempenho coletivo. Quaisquer divergências que surgiram manifestaram-se no contexto das interações diárias.” (M19).

Concluindo, a grande maioria dos entrevistados relatam a existência de tensões e conflitos que aumentam significativamente com o passar do tempo, mencionam que a partir do quarto mês, pequenas irritações e desentendimentos tornam-se mais frequentes, afetando negativamente as relações interpessoais. Um militar chega a destacar o isolamento crescente e o distanciamento quanto aos colegas, enquanto outros mencionam que até mesmo questões que aparentemente não tem qualquer tipo de importância, se tornam grandes discussões, normalmente a partir do quinto mês. Isto é suportado pela literatura, de acordo com Surrador (2002), dentro do espectro das OAP, o sentimento de isolamento provém de duas situações distintas, separação familiar ou problemas de relacionamento, e dentro deste último, apresenta as dificuldades de relação com os companheiros e a falta de camaradagem. No entanto, estes entrevistados referem também que estas desavenças nunca alteravam a qualidade do trabalho, e que a cooperação e o trabalho em equipa permaneciam robustos.

Tabela 8 – Categoria H

	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12	M13	M14	M15	M16	M17	M18	M19	Total
H.1	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			16
H.2	X			X	X	X		X	X		X						X	X	X	10

Fonte: Elaboração Própria

4.1.9 Categoria I – Indutores de Equilíbrio

Esta categoria abrange o tema dos indutores de equilíbrio, e o seu objetivo é entender quais os principais indutores utilizados pelos militares portugueses, e sua importância na prevenção do *stress* em ambiente operacional. A subcategoria Atividades de lazer apresenta o maior número de referências (I.1) seguida do Treino físico (I.2) e por fim a Comunicação com família e amigos (I.3).

Quanto às respostas dos entrevistados:

- Atividades de Lazer: “Por exemplo, no meu caso, aprendi a jogar xadrez.” (M1); “No entanto, a força também se preocupava com isso e organizava eventos sociais. Chegamos a realizar três destes eventos. Cada grupo de combate organizava um deles, com atividades como jogos e competições, como crossfit.” (M2); “(...) eu também me refugiei muito no gaming, levei a minha consola e aproveitava muito dos tempos livres para jogar. Os convívios também ajudavam.” (M6); “Fazíamos convívios entre nós mesmos e às vezes convidávamos o pessoal que estava no campo, os franceses, o pessoal da missão de treino da União Europeia.” (M7); “E os convívios com o resto do pessoal, com as outras tropas, eram ótimos. Como era uma missão internacional, havia muitos países representados, e era fácil socializar.” (M9). “Mas depois houve algo muito engraçado que foi, eu, o comandante de batalhão, um dos meus comandantes de pelotão, um sargento de pelotão e mais dois soldados, éramos indivíduos lá que tínhamos algum jeito para tocar música. E formámos uma banda.” (M16).

- Treino Físico: “Era complicado para correr, mas eu refugiava me na corrida. Colocava os meus fones no ouvido e ia pensar na vida enquanto corria sozinho.” (M4); “(...) corri muito e até comecei a ir ao ginásio, coisa que nunca tinha feito.” (M10); “Além do treino físico no ginásio, corríamos juntos e até participamos em corridas de pelotão.” (M11); “O treino físico foi muito importante, ajuda muito a regular as emoções e o sono, acho mesmo muito importante frisar a relevância do treino físico.” (M13); “Treino físico é essencial.” (M19).

- Comunicação com a Família e Amigos: “(...) e videochamadas com amigos e familiares em Portugal.” (M5); “Além disso, a internet nos quartos era muito boa, o que nos ajudava bastante, especialmente para falar com a família.” (M9); “(...) o contacto com a família também era muito importante.” (M14); “(...) depois é ter acesso à internet, para poder falar com a tua família.” (M18).

Segundo Cordeiro (2005) existem indutores de risco e de equilíbrio que influenciam a saúde mental. Os fatores de risco tendem a causar efeitos prejudiciais, enquanto os indutores de equilíbrio promovem o bem-estar físico e psicológico, compensando os impactos negativos causados pelos fatores nocivos. Focar os fatores de equilíbrio é crucial, pois ajuda a prevenir os desencadeadores de *stress*. Muitos militares encontraram formas de lazer para ocupar os tempos livres e de certa forma aliviar o *stress*, alguns aprenderam *hobbies* novos, como por exemplo jogar xadrez, outros dedicaram-se ao *gaming*, levando as suas próprias consolas, mas o mais enfatizado pelos entrevistados foram as socializações, com a organização de eventos sociais e competições, tanto entre os próprios militares, como

com outras tropas internacionais. De seguida foi referida a importância do treino físico, muitos relatam que correr e frequentar o ginásio eram formas eficazes de lidar com o *stress* e regular as emoções, reforçando a camaradagem e a motivação coletiva. Manter o contacto com a família e com os amigos também foi crucial para os militares, ajudando a aliviar a saudade e a sensação de isolamento. As chamadas e a boa qualidade da internet nos quartos facilitaram a comunicação regular, proporcionando um apoio emocional significativo.

Tabela 9 – Categoria I

	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12	M13	M14	M15	M16	M17	M18	M19	Total	
I.1	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	19
I.2	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X		18
I.3		X		X	X		X		X					X				X			7

Fonte: Elaboração Própria

4.1.10 Categoria J – Efeito da Duração da Missão nos Indutores de Equilíbrio

Nesta categoria, pretendemos analisar se os indutores de equilíbrio mencionados na categoria anterior, surtiram os mesmos efeitos com o passar do tempo durante a missão ou se foram perdendo os seus efeitos. Dito isto a categoria encontra-se dividida em 2 subcategorias, os Indutores continuam a surtir efeito (J.1), e de seguida a subcategoria os Indutores deixam de surtir efeito (J.2).

Quanto às respostas dos entrevistados:

- Indutores continuam a surtir Efeito: “*Em traços gerais, mesmo a questão do xadrez e dos convívios, creio que estes indutores foram do início ao fim da missão sempre uma mais-valia.*” (M1); “*O treino sempre me ajudou, durante os meses todos da missão, aquela horinha ou duas todos dias já era sagrada, e ninguém costumava falhar, nem era por obrigação, era mesmo porque sabia bem e fazia bem.*” (M8); “*Sim, acho que foram sempre uma grande ajuda em todo o desenrolar da missão.*” (M10).

- Indutores deixam de surtir Efeito: “*Acho que não, tirando as vídeo chamadas, a partir do final do 4º mês parei de ter vontade de fazer tudo, eu e o resto dos camaradas.*” (M4); “*(...) acho que os indutores de equilíbrio não surtiram o mesmo efeito.*” (M11); “*Deixava só uma nota sobre os convívios, acho que esses são os únicos que nos meses finais, eu já considero que eram mais um gatilho de conflito, do que propriamente, um indutor de equilíbrio.*” (M14).

Em suma, uma maioria dos entrevistados afirmam que os indutores de equilíbrio, como atividades de lazer e treino físico, foram benéficos do início ao fim da missão. Estes indutores foram consistentemente úteis e contribuíram positivamente para o bem-estar durante todo o deslocamento, sendo considerados pelos militares, uma parte essencial da rotina, proporcionando alívio e melhorando a saúde mental. Por outro lado, alguns entrevistados relatam que os indutores perdem a sua eficácia nos meses finais da missão, alguns mencionam uma diminuição da vontade de participar nos próprios eventos sociais, que inicialmente ajudam a equilibrar o *stress*, mas que no final, já começam a ser vistos como potenciais fontes de conflito.

Tabela 10 – Categoria J

	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12	M13	M14	M15	M16	M17	M18	M19	Total
J.1	X	X	X		X	X	X	X	X	X				X		X		X	X	13
J.2				X				X	X		X	X	X	X	X		X			9

Fonte: Elaboração Própria

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

O presente capítulo destina-se a refletir sobre os principais resultados obtidos através desta investigação, compreendendo de maneira mais detalhada as experiências dos entrevistados relacionadas com a participação em missões internacionais, e, por último, apresentar algumas limitações e recomendações que decorrem do nosso estudo.

Para a realização do estudo optou-se por dividir a missão em três fases distintas: o pré-deslocamento, o deslocamento e o pós-deslocamento (Santos, 2019), nas quais os indutores de *stress* são evidenciados. Durante o período do pré-deslocamento, as incertezas logísticas e organizacionais são predominantes, a falta de tempo de preparação, a falta de clareza sobre os objetivos da missão e as dificuldades com processos administrativos e logísticos geram um ambiente de insegurança e ansiedade (Surrador, 2002). Para além disso, as preocupações individuais sobre as capacidades operacionais e a saúde num ambiente com recursos limitados aumentam ainda mais os níveis de *stress* sentidos. A separação familiar é outro fator crítico, onde a antecipação de deixar os familiares mais próximos sem garantia de segurança é uma fonte significativa de ansiedade (Paiva et al., 1997). Durante o deslocamento os militares enfrentam fatores emocionais e psicológicos, a extensão inesperada da missão, os problemas de comunicação e a monotonia diária levam à frustração, ansiedade e sentimento de impotência. A constante ameaça de perigo e a vigilância contínua agravam estas emoções, bem como a carga de trabalho e o facto de ser 24 horas sobre 24, o que impede os militares de desligarem do trabalho, contribuindo para um esgotamento mental e físico. No pós-deslocamento, a reintegração à vida civil apresenta desafios adicionais. Os militares enfrentam dificuldades em ajustar-se à rotina familiar e profissional. A sensação permanente de alerta e a dificuldade em encontrar satisfação nas atividades diárias são indicativos do impacto do *stress* experienciado durante a missão. Estes desafios de adaptação, muitas vezes levam a conflitos familiares e a uma espécie de desorientação social e profissional. Por outro lado, existem também os indutores de bem-estar. O sentimento de propósito e o desenvolvimento pessoal/militar é um aspeto crucial que motiva os militares, na medida em que contribuir para uma causa maior, representar o país e ver os resultados tangíveis dos seus esforços proporcionam um profundo sentido de propósito (Martin & McClure, 2000). Existe também a camaradagem e os relacionamentos desenvolvidos durante a missão como fontes essenciais de apoio emocional. A solidariedade entre os militares, bem como as amizades formadas com membros de outras forças

internacionais, criam um ambiente mútuo de apoio e resiliência. Também o equilíbrio financeiro, proporcionado pelas missões internacionais, é um incentivo significativo, ou seja, as ajudas financeiras aliviam preocupações económicas e oferecem uma segurança adicional que contribui para a estabilidade emocional dos militares. Em suma, as missões são caracterizadas por um equilíbrio delicado entre os indutores de *stress* e o bem-estar. Os desafios logísticos, emocionais e psicológicos são significativos, mas são equilibrados por um forte sentido de propósito, camaradagem e benefícios financeiros. Compreender estas dinâmicas é fundamental para desenvolver estratégias eficazes de apoio e mitigação de *stress*. Desta forma, obteve-se então a resposta para a PD 1.

Quanto à PD 2, a análise das entrevistas revela que a duração da missão tem impacto direto no estado emocional dos militares, com muitos dos militares a experienciar um aumento notável da irritabilidade e agressividade, isto é amplamente atribuído ao *stress* constante e à convivência prolongada com as mesmas pessoas. A rotina intensa e a falta de variação de funções contribuem para este efeito, mostrando sentimentos de frustração e cansaço emocional. Com o passar do tempo, o impacto do *stress* não se limita apenas aos aspetos emocionais individuais, mas começa também a afetar a dinâmica do grupo, com o tempo, as tensões e conflitos dentro dos grupos tendem a aumentar, especialmente após os primeiros meses de missão. Pequenas irritações podem escalar para desentendimentos mais sérios, o que vai afetar de forma negativa as relações interpessoais. No entanto, torna-se relevante destacar que, apesar destes conflitos, a capacidade de cooperação e de trabalho em equipa geralmente permanece sólida e robusta. A fase da missão identificada como mais stressante foi o deslocamento, devido à intensidade das operações e à pressão constante do meio (APA, 2007), dentro do deslocamento, os meses intermédios/finais são apontados como os mais desafiadores, onde o *stress* atinge o seu pico, este período é descrito como sendo uma fase de transição onde a acumulação do *stress* juntamente com a monotonia da rotina diária, intensificam os sentimentos de frustração e cansaço. A identificação do quinto mês como particularmente difícil reforça a ideia de que o *stress* se acumula progressivamente ao longo do tempo.

No que toca à PD 3, a duração das missões internacionais está estreitamente relacionada com o equilíbrio emocional dos militares destacados. Os indutores de equilíbrio, como atividades de lazer, treino físico e comunicação com a família e amigos, desempenham um papel fundamental na prevenção do *stress* e na manutenção da saúde mental quando se trata de ambientes operacionais (Cordeiro, 2005). No entanto, a eficácia destes indutores, pode variar ao longo da missão, sendo significativamente afetada pela sua duração. Ou seja,

no decorrer dos primeiros meses, os indutores de equilíbrio mostram-se altamente eficazes, ajudando os militares a manter um estado de espírito positivo. Entretanto, conforme a missão avança, e especialmente a partir do quarto mês, começam a surgir relatos de uma evidente diminuição na eficácia destes indutores. A repetição das mesmas atividades e a convivência contínua com as mesmas pessoas podem levar à monotonia e ao desgaste, reduzindo o impacto positivo inicialmente observado. Este fenómeno, como já foi dito, é especialmente notável nos meses finais, quando muitos dos militares sentem que as atividades de lazer e treino físico perdem o seu apelo e a sua eficácia inibidora, enquanto o contacto com a família continua a ser um indutor relativamente constante, mas também sujeito à diminuição do seu efeito devido à saudade acumulada.

Como resposta à PP, verifica-se que a duração da missão tem um impacto significativo no *stress* e no bem-estar, como referido pelos participantes, à medida que a missão se prolonga, é comum observar um aumento nos níveis de *stress* entre os militares, que muitas vezes está associado à separação familiar, à exposição a situações de risco e à sobrecarga emocional que decorre da natureza das suas responsabilidades. Assim como, a duração prolongada da missão impacta negativamente no bem-estar emocional e psicológico dos militares, desenvolvendo os mesmos sintomas de irritabilidade e frustração. A sensação de isolamento, a falta de apoio emocional e a monotonia da rotina agravam estes efeitos ao longo do tempo.

Relativamente às limitações do estudo as mesmas remetem-nos para a dimensão da amostra (N=19). Esta limitação deve-se ao tempo necessário para o contacto inicial, a obtenção do consentimento informado e a realização da entrevista, que devido à sua natureza específica, é um processo demorado. Outra limitação desta investigação, é o facto da recolha de dados ter sido realizada num único momento, exigindo dos entrevistados uma retrospectiva de eventos passados. Se a pesquisa tivesse adotado um *design* longitudinal, com a recolha de dados nas diferentes fases da missão, os resultados obtidos poderiam refletir perceções mais realistas.

Neste seguimento, como recomendações salientamos a possibilidade de realização de um estudo longitudinal que possibilite a recolha de dados nas diferentes fases (pré, deslocamento e pós), para que os resultados obtidos reflitam mais detalhe e mais realismo. Seria igualmente pertinente realizar investigações com militares do sexo feminino, pois a sua perceção acerca do *stress* pode gerar resultados diferentes. Igualmente interessante, seria desenvolver este tipo de investigações para os três ramos das Forças Armadas, e não só para o Exército, com o intuito de se obterem dados comparativos.

Para concluir, o facto do quinto mês ser o mês com mais *stress* associado, tanto em missões de seis meses, como de sete meses, como de nove meses, leva a sugerir que em próximas investigações, se estude o porquê do Exército Português não optar por missões internacionais com duração máxima de quatro meses, à semelhança de outras forças congéneres, nomeadamente o Exército Francês no teatro da RCA.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychological Association Presidential Task Force on Military Employment Services for Youth, Families, and Service Members. (2007). *The psychological needs of U.S. military service members and their families: A preliminary report*. Retirado de: <http://www.apa.org/about/policy/military-deployment-services.pdf>
- American Psychiatric Association – DSM-IV (1996). *Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais*. CLIMEPSI
- Andrade da Siva, Paiva, Cerdeira, Rodrigues & Luís (1998). Militar Português em Missões de Paz. Modelo de avaliação psicológica: considerações epistemológicas e metodológicas. *Revista de Psicologia Militar*, 11, 173-184
- Antas, J. (2008). *Portugal nas missões de paz*. Lisboa: Academia Militar. Acedido a 17 de fevereiro de 2024 em <http://zasilvamissoesdepaz.blogspot.pt/2008/06/portugal-nas-misses-de-paz.html>.
- Barbudo, M., Francisco, R., & Santos, R.P. (2014). Vivências de militares em missões internacionais: O impacto nas relações conjugais. *Revista de Psicologia Militar*, 23, 9- 35
- Bakusic, J., Schaufeli, W., Claes, S., & Godderis, L. (2017). Stress, burnout and depression: A systematic review on DNA methylation mechanisms. *Journal of psychosomatic research*, 92, 34–44. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2016.11.005>
- Barnham, C. (2015). Quantitative and qualitative research: Perceptual foundations. *International Journal of Market Research*, 57(6), 837-854. <http://dx.doi.org/10.2501/IJMR-2015-070>
- Bartone, P. & Vaitkus, M. (1998). Dimensions of psychological stress in peacekeeping operations. *Military Medicine*, 163 (9), 587-593.
- Bennett, P. (2000). *Introduction to Clinical Health Psychology*. Buckingham: CLIMEPSI.
- Bolton, K., Zimmerman, S., Bloom, E., Hunter, M., West, K., Hunt, A., & Lawrence, M. (2008). The enhanced reintegration action plan: the Madigan experience. *U.S. Army Medical Department Journal*, 38–44.
- Booth, B., Segal, M., Bell, D., Martin, J., Ender, M., Rohall, D. & Nelson, J. (2007). *What we Know About Army Families: 2007 Update*. In U.S.Army MWR. Acedido a 15 de março de 2024 em <https://www.mwrbrandcentral.com/images/uploads/whatweknow2007.pdf>

- Bracha, H. S., Ralston, T. C., Matsukawa, J. M., Williams, A. E., & Bracha, A. S. (2004). *Does «fight or flight» need updating? [1]*. Em *Psychosomatics* (Vol. 45, Número 5, pp. 448–449). American Psychiatric Publishing Inc. <https://doi.org/10.1176/appi.psy.45.5.448>
- Branco, C., Carreiras, H., Carriço, A., Cruz, M., Durães, L., Elias, L., Eugénio, A., Gomes, C., Loureiro, J., Pereira, C., Pires, R., Santos, M., Saraiva, M., Saramago, M., Silvestre, C. & Sousa, F. (2010). *Portugal e as operações de paz. uma visão multidimensional*. Prefácio.
- Bruce McEwen, Robert Sapolsky, *Stress and Your Health. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 91(2). <https://doi.org/10.1210/jcem.91.2.9994>
- Caplan, G. (1980). *Princípios de psiquiatria preventiva*. Zahar Editores.
- Castaneda, L. W., Harrell, C. M., Varda, D. M., Hall, K. C., Beckett, M. K. & Stern, S. (2009). *Deployment experiences of guard and reserve families. implications for support and retention*. RAND Corporation.
- Castro, C. & Adler, A. (1998). *Operational temp of forward-deployed soldiers in Europe*. Paris: Proceedings of the 34th International Applied Military Psychology Symposium (IAMPS 98).
- Cohen, L. (1988). *Life events and psychological functioning*. Theoretical and Methodological Issues. Sage Publications.
- Cordeiro, C. (2005). *Portugal e as missões de paz na Ex-Jugoslávia (II)*. Disponível na internet em <http://www.janusonline.pt/dossiers_2005_4_3_8_b.html>
- Cui, B., Peng, F., Lu, J., He, B., Su, Q., Luo, H., ... Liu, Q. (2021). Cancer and stress: NextGen strategies. *Brain, Behavior, and Immunity*, 93, 368–383. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.11.005>
- Daly, K. J. (2007). *Qualitative methods for family studies & human development*. SAGE Publications, Inc.
- Dewe, P. J., Driscoll, M. P., e Cooper, C. L. (2010). *Coping with work stress: a review and critique*. Jonh Wiley & Sons Ltd.
- Droscher, V. (1979). *Sobreviver: A grande lição do reino animal*. Edição Livros do Brasil.
- Estado Maior do Exército [EME] (2012). PDE 3-00 OPERAÇÕES. Exército Português.
- Folkman, S. (2010). Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*, 19(9), 901–908. <https://doi.org/10.1002/pon.1836>
- Foy, D. (1992). Introduction and description of disorder. In D. Foy (Ed.), *Treating posttraumatic stress disorder: Cognitive-behavioural strategies* (pp.1-12).

Guilford Press.

- Galinha, I., & Pais Ribeiro, J. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 6(2), 203-214.
- Gil, A. (2002). *Como elaborar projetos de pesquisa (4ª Edição)*. Atlas.
- Goteman, D. (1995). *Inteligência Emocional*. Atividades Editoriais Lda.
- Gray, J. A. (1988) *The Psychology of Fear and Stress*, 2nd ed. Cambridge University Press.
- Guizzo, B., Krzimirski, C., & Oliveira, D. (2003). O software QSR NVivo 2.0 na análise qualitativa de dados: Ferramenta para a pesquisa em ciências humanas e da saúde. *Gaúcha Enferm*, 24, 53 – 60.
- Hutchison, A. J., Johnston, L. H., & Breckon, J. D. (2010). Using QRS-NVivo to facilitate the development of a grounded theory project: an account of a worked example. *International Journal of Social Research Methodology*, 13, 283-302. <https://doi.org/10.1080/13645570902996301>
- Intervenção do Ministro da Defesa Nacional, João Gomes Cravinho, por ocasião da sessão de apresentação das FND para 2021 aos Órgãos de Comunicação Social: https://www.defesa.gov.pt/pt/comunicacao/intervencoes/Lists/PDEFINTER_IntervencoesList/20210106_
- Instituto Universitário Militar, 2019. *Orientações metodológicas para a elaboração de trabalhos de investigação*. Cadernos do IESM. IUM.
- Lazarus, R. S. & DeLongis, A. (1983). Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*, 38, 245-254.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer.
- Lazarus, R. S., & Monat, A. (1985). *Stress and Coping: An Anthology*. Columbia University Press.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos (2ª ed.)*. Ediciones Martinez Roca, S. A.
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 46, 352-367. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.352>
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234–247. <https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002>
- Lu, S., Wei, F., & Li, G. (2021). Cell Stress. *The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system*, 5(6), 76-85. <https://doi.org/10.15698/CST2021.06.250>
- Machado, O. (2017). *A Participação do Militar do Exército Português em Missões Internacionais e a sua Influência na Dinâmica do Sistema Familiar*. [Tese de Mestrado,

- Academia Militar]. Repositório da Academia Militar.
<http://hdl.handle.net/10400.26/19305>
- Maggi, B. (2006). Bem-estar. *Laboreal*, 2(1), 62-63. Retrieved from
http://laboreal.up.pt/files/articles/2006_07/pt/62-63pt.pdf
- Martin, J. A. & McClure, P. (2000). Today's active duty military family: the evolving challenges of military family life. In J.A. Martin., L. N. Rosen & L. R. Sparacino, (Eds.), *The military family: a practice guide for human service providers* (pp. 3- 24). Westport: Praeger Publishers.
- Martins Branco, C. (2003). *As Nações Unidas e as Operações de Paz: uma Perspectiva Organizacional*. Universidade Nova de Lisboa
- Martins Branco, C. (2015). *A participação portuguesa em missões de paz da onu*. Universidade Nova de Lisboa.
- Karatsoreos, I. N., & McEwen, B. S. (2013). Resilience and vulnerability: a neurobiological perspective. *F1000prime reports*, 5, 13. <https://doi.org/10.12703/P5-13>
- Ministério da Defesa de Portugal. (2023). *Missões Internacionais*. Obtido de <https://www.defesa.gov.pt/pt/pdefesa/mi>
- Monteiro, R. (2008). *O Stress nas Operações de Apoio à Paz*. [Tese de Mestrado, Academia Militar]. Repositório Institucional da Academia Militar.
<http://hdl.handle.net/10400.26/6993>
- Nath, A. S. (2023). *Eustress and distress- a stimulant and deterrent to health and performance*. *Journal of Research Administration*. 5106-5121.
- North American Nursing Diagnosis Association (2002). *Diagnósticos de enfermagem da NANDA: definições e classificação*. Artmed;
- Ogden, J. (2004). *Health psychology : a textbook*. Open University Press.
- Paiva, L, Cerdeira, E., Rodrigues, A. & Ferro, F. (1997). O militar português em missões de paz: Factores humanos no pré e no pós-deslocamento. *Revista de Psicologia Militar*, 10, 35-56.
- Palmeira, J. (2006). *O poder de Portugal nas relações internacionais*. Prefácio - Edição de Livros e Revistas, Lda.
- Ribeiro, J., & Marques, T. (2009). *A avaliação do stresse: A propósito de um estudo de adaptação da escala de percepção de stresse*. *Psicologia, Saúde & Doenças*. Repositório do ISPA. <http://hdl.handle.net/10400.12/1091>
- Pereira, H. A., Cavalcante, C. E., & Albuquerque, R. D. S. (2020). Coping: Um estudo sobre o estresse e suas estratégias de enfrentamento em uma multinacional em João

- Pessoa/PB. *Qualitas Revista Eletrônica*, 19(2), 52.
<https://doi.org/10.18391/req.v19i2.3034>
- Pincus, S., House, R., Christenson, J., & Alder, L. (2005). *The emotional cycle of deployment: A military family perspective*. Retirado de: <http://mo4h.missouri.edu/programs/military/resources/manual/Deployment-Cycles.pdf> (consultado em abril 2024).
- Pinto Ramalho, J. (2009). *O Aprontamento e Sustentação das Forças do Exército nas Missões Internacionais da NATO*. Instituto da Defesa Nacional. Repositório Comum. <http://hdl.handle.net/10400.26/3614>
- Quick, J.C., Spielberger, C.D. (1994). Walter Bradford Cannon: Pioneer of stress research. *International Journal Stress Management* 1, 141–143.
<https://doi.org/10.1007/BF01857607>
- Ramos, M. (2001). *Desafiar o desafio – prevenção do stress no trabalho*. Editora RH.
- Rana, A., Gulati, R., & Wadhwa, V. (2019). Stress among students: An emerging issue. *Integrated Journal of Social Sciences*. 44-48.
- Rebecca, S., & Wolff, J. (2011). Deployment for military families carries emotional and behavioral consequences. *The Brown University Child and Adolescent Behavior Letter*, 27, 5-7.
- Rosa, C. (2008). *Bem-estar subjetivo interno de coerência e stress, ansiedade e depressão nos gestores de cliente da Caixa Geral de Depósitos*. [Dissertação de Mestrado], Instituto Superior de Psicologia Aplicada de Lisboa, Lisboa.
- Rosado, D. P. (2017). *Elementos Essenciais de Sociologia Geral* (1.st Edition). Gradiva
- Santos, A. (1998). Stress. *Análise Psicológica*, 4 (XVI): 675-690
- Santos, E. (2000). MOOTW – Operações Militares Não de Guerra: Um conceito mais alargado para as Missões de Paz. *Revista Mais Alto*, 325, 30-44.
- Santos, R. (2019). *(Des)construir o Holos: a percepção individual, conjugal, parental, filial e fraternal dos elementos das famílias com militares destacados em missões internacionais* [Tese de Doutoramento, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/45290>
- Sapolsky, R. M. (1998). *Why zebras don't get ulcers – The Acclaimed guide to stress, stressrelated diseases, and coping* (3^aed.). W. H. Freeman and Company.
- Sarmiento, M. (2013). *Metodologia científica para a elaboração, escrita e apresentação de teses*. Universidade Lusíada Editora.

- Schmitz, G. (2015). *Síndrome de Burnout: Uma Proposta de Análise sob Enfoque Analítico-Comportamental*. UEL, 2015.
- Selye, H. (1986). *The Stress Concept: Past, Present, and Future*. In Cooper, C. (Ed.), *Stress Research – Issues for Eighties*. (p. 1-20) John Wiley & Sons, Ltd.
- Serra, A. V. (1988). Um estudo sobre coping: o Inventário de Resolução de Problemas, *Psiquiatria Clínica*. 301-316.
- Serra, A. V. (1989). Aspectos Históricos da Terapia Comportamental. *Psychologica*, 2, 1-16.
- Serra, A. V. (2005). *O stress na vida de todos os dias*. Edições do autor.
- Sheppard, S., Malatras, J., & Israel, A. (2010). The impact of deployment on U. S. military families. *American Psychologist*, 65, 599-609. <https://doi.org/10.1037/a0020332>
- Sousa, F. X. F. (2011). A participação de Portugal nas operações de paz e a segurança nacional. *Revista de Psicologia Militar*, 20, 271–297.
- Surrador, A. (2002). Stress e Operações de Apoio à Paz: Contributos para um projecto de intervenção psicossocial na Força Aérea. *Revista de Psicologia Militar*, 13, 145-173.
- Teixeira, N. (2010). Breve Ensaio sobre a Política Externa Portuguesa. *Relações Internacionais*. 28. 51-60.
- Tomforde, M. (2015). The emotional cycle of deployment. In R. Moelker, M. Andres, G. Bowen, & P. Manigart (Eds.), *Military families and war in the 21st century: Original concept and current applicability* (pp. 87-106). Routledge.
- United Nations Departement Of Peacekeeping Operations (1995). *United Nations stress management booklet*. United Nations
- Pinto, L. (2009). *As Missões Internacionais da NATO*. Instituto Defesa Nacional
- 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. Retirado de: http://www.vanbreda.org/adrian/pubs/emotional_cycles_of_deployment.pdf
- Vilelas, J. (2009). *Investigação: o Processo de Construção do Conhecimento*. Edições Sílabo.
- Wilkinson, G. (2007). *Compreender o stress*. Porto Editora.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
- Woyciekoski, C., Stenert, F., & Hutz, C. S. (2012). Determinantes do bem-estar subjetivo. *Psico (PUCRS)*, 43(3),280-288.

APÊNDICES

APÊNDICE A – ÁRVORE DE CATEGORIAS

Quadro 5 – Árvore de Categorias

	Categorias	Subcategorias
A	Indutores de <i>stress</i> no pré-deslocamento	<ul style="list-style-type: none">• Indutores de natureza individual;• Situações associadas com a separação familiar;• Fatores associados ao deslocamento;
B	Indutores de <i>stress</i> no deslocamento	<ul style="list-style-type: none">• Fatores emocionais e psicológicos;• Condições, comunicação e ambiente;• Carga e organização do trabalho;
C	Indutores de <i>stress</i> no pós-deslocamento	<ul style="list-style-type: none">• Dificuldade de adaptação Pessoal/Familiar;• Dificuldade de adaptação Social/Profissional;
D	Bem-estar	<ul style="list-style-type: none">• Realização ou Desenvolvimento Pessoal / Militar;• Relacionamentos e camaradagem;• Equilíbrio Financeiro;
E	Evolução do <i>stress</i> ao longo da missão	<ul style="list-style-type: none">• Aumento da irritabilidade e agressividade;• Sem flutuações de Humor;
F	Fase da missão com mais <i>stress</i> associado	<ul style="list-style-type: none">• Pré-Deslocamento;• Deslocamento;• Pós-Deslocamento;
G	Meses com mais <i>stress</i> associado	<ul style="list-style-type: none">• Iniciais;• Intermédios;• Finais;
H	Dinâmica do Grupo	<ul style="list-style-type: none">• Tensões e conflito;• Cooperação e Trabalho em Equipa;
I	Indutores de equilíbrio	<ul style="list-style-type: none">• Treino físico;• Atividades de lazer;• Comunicação com família e amigos;
J	Efeito da duração da missão nos indutores de equilíbrio	<ul style="list-style-type: none">• Indutores continuam a surtir efeito;• Indutores deixam de surtir efeito;

Fonte – Elaboração Própria

APÊNDICE B – CONSENTIMENTO INFORMADO

A entrevista à qual será sujeito é realizada no âmbito de um Trabalho de Investigação Aplicado com o tema “A influência da duração das missões internacionais no *stress* e bem-estar dos militares do Exército.”, realizado pelo aluno da Academia Militar, Aspirante-Aluno de Infantaria Rui Pedro De Sousa, visando atingir o grau de mestre no curso de Ciências Militares, na especialidade de Infantaria. Presentes também na equipa de investigação, na qualidade de orientador, está o Tenente-Coronel de Infantaria Comando Renato Pessoa dos Santos, e, como Co-orientadora, a professora Sandra Almeida.

A entrevista tem como objetivos orientar a investigação, definir as diretrizes base para suportar toda a pesquisa e clarificar conceitos básicos, elevando o conhecimento do entrevistador acerca da temática, para poder progredir devidamente enquadrado na sua investigação.

A entrevista irá ter uma duração entre 15 minutos e 2 horas conforme o necessário. Será realizada pessoalmente ou por meios telemáticos (Zoom ou Teams), sendo que será gravada através de meios audiovisuais, de forma a facilitar a recolha de dados. A gravação da entrevista não será partilhada com ninguém à exceção da equipa de investigação.

Durante a entrevista, o entrevistador irá fazer perguntas seguindo um guião, às quais o entrevistado irá responder verbalmente, podendo a qualquer momento da entrevista recusar-se a responder, ou dar a sessão por terminada.

A participação na entrevista é voluntária e não estão previstos quaisquer riscos que comprometam a integridade física ou mental, ou quaisquer constrangimentos antes, durante ou após a entrevista, tanto para o entrevistador como para o entrevistado.

Apesar da entrevista ser gravada, não haverá qualquer divulgação ou registo público da identidade do entrevistado, zelando pelo anonimato e confidencialidade, sendo que apenas as suas respostas serão utilizadas na investigação.

A sua participação é de vital importância para o seguimento da investigação. Espero poder contar com a sua ajuda. Qualquer dúvida, estão disponíveis imediatamente abaixo os contactos do investigador

Asp-AI INF Rui Sousa: 934457797; sousa.rp@academiamilitar.pt

O Investigador,

(Assinatura)

Leia atentamente o texto abaixo, e se verificar que algo se encontra incorreto ou não está claro, não hesite em referenciar e em perguntar.

— Eu, _____, declaro que li e compreendi este documento, e aceito participar nesta entrevista, sendo que me foi explicado que posso recusar responder a qualquer altura, e que a entrevista será gravada, não sendo divulgada a minha identidade, sendo que permito apenas que os dados da entrevista sejam usados e divulgados para fins de investigação. Desta forma, aceito dar o meu contributo para a investigação “A influência da duração das missões internacionais nos níveis de *stress* e bem-estar dos militares do Exército.”, realizada pelo Aspirante-Aluno de Infantaria Rui Pedro De Sousa, no âmbito do seu mestrado na Academia Militar.

O Entrevistado,

(Assinatura)

Data: __/__/__

APÊNDICE C – GUIÃO DE ENTREVISTA E DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS



Guião de Entrevista para o Trabalho de Investigação Aplicada

A influência da duração das missões internacionais no *stress* e bem-estar dos militares do Exército.

Investigador: Aspirante-aluno de Infantaria Rui Pedro De Sousa

Orientador: Tenente-Coronel de Infantaria Comando Renato Pessoa dos Santos

Coorientadora: Professora Sandra Almeida

No âmbito da estrutura curricular dos cursos ministrados na Academia Militar surge o presente Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada (RCFTIA), subordinado ao tema: “A influência da duração das missões internacionais nos níveis de *stress* e bem-estar dos militares do Exército.” Conducente à obtenção do grau de Mestre em Ciências Militares, na especialidade de Infantaria.

O presente trabalho tem como objetivo de estudo a avaliação dos níveis de *stress* e a avaliação dos níveis de bem-estar que são vivenciados pelos militares do Exército que participam em missões internacionais. E ainda, entender se a duração das mesmas, tem influência nestes níveis de *stress* e bem-estar.

Posto: _____

Idade: _____

Sexo: _____

Estado Civil: _____

Localização geográfica do TO: _____

Duração e ano da missão: _____

Guião de Entrevista

I. Indutores de *Stress* e de Bem-estar

I: Indutores de <i>Stress</i> e Bem-Estar		
Objetivo	Pergunta	Direcionada para
<p>Identificar os fatores específicos que aumentam o <i>stress</i> durante as missões internacionais.</p> <p>Compreender os elementos que contribuem positivamente para o bem-estar durante as missões internacionais.</p>	1) Quanto aos indutores de <i>stress</i> , identifique aqueles que se fizeram sentir na fase do pré-deslocamento, deslocamento e pós deslocamento.	QD1: Quais são os indutores de <i>stress</i> e de bem-estar intrínsecos à missão militar internacional?
	2) Existe algo em particular que considere um indutor de bem-estar durante a missão?	QD1: Quais são os indutores de <i>stress</i> e de bem-estar intrínsecos à missão militar internacional?
	3) Pode partilhar alguma experiência que tenha sido particularmente <i>stressante</i> durante a sua missão?	QD1: Quais são os indutores de <i>stress</i> e de bem-estar intrínsecos à missão militar internacional?

II. Duração da missão associada ao *stress*

II: Duração da missão associada ao <i>stress</i>		
Objetivo	Pergunta	Direcionada para
<p>Explorar como é que a duração da missão está vinculada ao <i>stress</i>.</p> <p>Investigar se os militares desenvolvem estratégias de adaptação ao <i>stress</i> em missões mais longas ou com o passar do tempo em TO.</p>	1) Como é que a duração da missão afetou os seus níveis de <i>stress</i> ? Sentiu-se mais nervoso ou mais irritado com o passar do tempo?	QD2: A duração da missão está associada ao <i>stress</i> dos militares destacados?
	2) Qual considerou ser a fase com mais <i>stress</i> associado? Pré-deslocamento, deslocamento ou pós-deslocamento?	QD2: A duração da missão está associada ao <i>stress</i> dos militares destacados?
	3) Na fase de deslocamento, em que período sentiu mais <i>stress</i> ? Meses iniciais, intermédios ou finais?	QD2: A duração da missão está associada ao <i>stress</i> dos militares destacados?
	4) Como é que os níveis de <i>stress</i> referidos na questão 1 afetaram a dinâmica e as relações com o grupo?	QD2: A duração da missão está associada ao <i>stress</i> dos militares destacados?

III. Duração da missão associada aos indutores de equilíbrio

III: Duração da missão associada aos indutores de equilíbrio		
Objetivo	Pergunta	Direcionada para
Analisar se a duração da missão influencia o equilíbrio emocional e psicológico.	1) Durante a sua missão quais foram os principais indutores de equilíbrio utilizados por si?	QD3: A duração da missão está associada aos indutores de equilíbrio dos militares destacados?
	2) Os indutores de equilíbrio referidos por si na questão anterior, surtiram os mesmos efeitos nos meses iniciais e nos meses finais da missão?	QD3: A duração da missão está associada aos indutores de equilíbrio dos militares destacados?

APÊNDICE D – QUADROS SÍNTESE DE RESPOSTA ÀS ENTREVISTAS

Quadro 6 – Síntese das Respostas às Entrevistas (Parte I)

I: Indutores de Stress e de Bem-Estar	Quanto aos indutores de stress, identifique aqueles que se fizeram sentir na fase do pré-deslocamento, deslocamento e pós-deslocamento.	Existe algo em particular que considere um indutor de bem-estar durante a missão?	Pode partilhar alguma experiência que tenha sido particularmente stressante durante a sua missão?
Militar 1 (M1)	<p>Antes da missão, no pré deslocamento, o que senti mais foi ansiedade e adrenalina, uma vontade enorme de ir. Senti que uma das maiores fontes de stress durante este período de aprontamento foi deixar os meus entes queridos para trás sem garantir que ficavam bem na minha ausência. No deslocamento tínhamos sempre uma espécie de “rush”, ou seja, sempre alguma coisa para fazer, o nosso cérebro não tem muito tempo para pensar, por isso considero que nesta fase os indutores passem muito por carga de trabalho, ansiedade, o facto de estarem tantos homens juntos tanto tempo, muita testosterona cria um bocado de revolta. O ambiente em si também é um fator interessante, os deslocamentos demoram muito tempo, e em qualquer árvore ou vegetação pode estar um membro dos grupos armados, isto além de medo fazia com que nunca estivesse verdadeiramente tranquilo. Quando voltámos a Portugal, a primeira sensação é incrível, parece que temos uns pulmões novos, o pessoal tem dinheiro e é só voltar ao quotidiano da vida portuguesa. O que senti foi dificuldades de adaptação à vida pessoal, os meus pais referiam que eu estava mais distante, mais frio e sempre muito alerta, mas para mim, eu estava completamente normal</p>	<p>Principalmente a camaradagem, acho que se a missão não fosse vivida com tais camaradas, com tais equipas e com o tal ambiente, não teria nem metade do propósito que teve, a missão representou uma oportunidade única de contribuir para uma causa maior, de servir o país e de fazer a diferença na vida das pessoas afetadas no teatro.</p>	<p>Talvez tenha sido uma situação que estávamos a fazer uma limpeza de uma aldeia no início do 4º mês, que até era uma coisa normal de ser fazer, o problema é que quando lá chegámos, verificamos que havia cerca de 4 elementos armados a correr na direção de uma das casas e nós naquele momento tínhamos linha de tiro perfeita para os abater, no entanto pedimos autorização ao escalão superior para o fazer, e não foi autorizado com o motivo de que provavelmente, aqueles homens estariam em fuga. Passado cerca de 15 minutos, quando chegamos lá depois de ter limpadado as restantes casas, encontramos 3 corpos acabados de falecer, mortos pelos tais 4 elementos que nós tínhamos visto no início, e esta situação fez-me questionar o que andávamos ali a fazer, e causou-me uma frustração e um stress inimaginável.</p>
Militar 2 (M2)	<p>No período do pré deslocamento não senti nada de especial, estava só empolgado por ir. O que senti já na fase do deslocamento foi a ansiedade, e algumas insónias, o facto de ser apontador acho que teve grande importância nisto, porque eu estava sempre a pensar como iria ser o próximo deslocamento e todas as coisas que podiam acontecer. Sem ser isso acho que a missão estava bem organizada e não senti nada por aí além. Quando regresssei a Portugal tive dificuldades especialmente na parte de adaptação social, quando estava no meio de muitas pessoas, ainda tinha a sensação de que alguma coisa podia acontecer e estava sempre a olhar para as mãos das pessoas e atento aos seus movimentos, por isso diria que tive alguma dificuldade na adaptação social.</p>	<p>Eu que sou de uma tropa especial, acho que o maior indutor de bem-estar era o facto de estar lá a pôr em prática tudo o que tinha aprendido, ou seja, existia um sentimento de realização pessoal. Outro indutor era o facto de ser tudo controlado por nós, e para mim isso foi uma experiência única. Depois existe sempre a questão financeira, que acho que é óbvio o jeito que dá, eu ainda hoje utilizo o dinheiro que ganhei na missão.</p>	<p>Se calhar a situação em que senti mais stress foi no 5º mês quando capturamos 2 sujeitos dos grupos armados, e quando estávamos a retirar da aldeia, fomos emboscados pelos grupos armados, formamos a linha e no final correu tudo bem, no entanto nas comunicações foi um caos, e houve momentos que senti uma adrenalina e um stress enorme.</p>
Militar 3 (M3)	<p>No meu caso foi diferente, o aprontamento foi apenas 1 mês e 1 semana, eu tinha acabado de fazer a recruta e passado dois dias, notificaram-se que iria para o aprontamento, então eu não sabia muito bem o que estava a fazer. Todas as semanas eram feitas à pressa, porque basta pensar, um apontamento normalmente de 6 meses, que só tinha um mês para ser feito, então veio tudo do nada, seja em treinos como em preparação, ou seja, senti tudo menos confiança na preparação recebida. Nesta fase, em traços gerais sofri de ansiedade, insegurança e saudades da família. Na fase do deslocamento acho que o pior foi a ansiedade, eu sabia que a missão em si era só demonstração de forças, então supostamente não existia um perigo real de vida, mas cometi o erro de começar a contar os dias que faltavam para regressar a Portugal e isto com o tempo deixou-me ainda mais nervoso. Mas em traços gerais, nesta fase, diria ansiedade e demasiado tempo livre. Na fase do-pós deslocamento, para mim foi a melhor, estava feliz por estar de volta a casa com a minha família e nesta fase não sofri qualquer indutor acho eu.</p>	<p>Para mim, ir em missão foi um sonho de infância concretizado, andar de viaturas, correr, instalar, representar o país, foi algo que me realizou muito a nível pessoal. Tendo em conta toda a missão seja com os portugueses ou até mesmo com as outras forças, tinha uma sensação muito boa de camaradagem.</p>	<p>Para mim, o mais stressante era nunca saber se ia dormir a noite toda ou não. Muitas vezes existia treino noturno, e a informação demorava muito a passar ou às vezes nem passava, então estava sempre na dúvida se ia conseguir dormir ou se iria ter de acordar à pressa e meio desorientado.</p>

Militar 4 (M4)	No pré-deslocamento estava bastante nervoso e ansioso, por ser o TO que era, uma pessoa vê filmes e pensa logo que vai ser assim, foi também complicado a nível familiar. No deslocamento, a sensação que eu tinha é que aquilo não era real, senti bastantes saudades, senti falhas na comunicação entre pares, ansiedade e algum medo, a rotina também era sempre a mesma, o que não ajudava. No pós-deslocamento, não senti grandes indutores, a sociedade tinha estagnado devido ao covid, então estava basicamente tudo igual.	Eu sempre tive o sonho de ingressar nas Forças Armadas e ser projetado em missão, e quando isso aconteceu senti um grande propósito. Em relação ao aspecto financeiro, é algo crucial. Os salários em Portugal são conhecidos por serem baixos, mas numa missão, como dizemos, são 100 euros por dia. Mas o mais importante para mim foi a nível de desenvolvimento militar e pessoal.	Nós fazíamos muitas vezes tratamentos de feridos, ou seja, o aeroporto funcionava como hospital, num desses tratamentos eu estava com o meu comandante de secção, com um médico afegão e com um ferido em bastante mau estado, do nada eu apercebo-me que o médico tinha uma espécie de coudre com uma arma, fiquei em choque e informei o comandante de secção que não lidou nada bem com a situação, começou tudo a gritar e quando dei por mim estava com a G3 apontada à cabeça do médico, mas dentro de mim sentia que se algo acontecesse, não seria capaz de disparar.
Militar 5 (M5)	(...) na fase do pré-deslocamento, havia certa insegurança, não tínhamos muita clareza sobre como seria a missão. No deslocamento em si, não senti grande coisa em relação ao stress, so muitas saudades de casa e talvez algum isolamento já numa parte final. O pós-deslocamento foi super tranquilo, não senti nenhum tipo de dificuldade de adaptação nem indutor de stress.	Para mim, foi sentido de propósito, porque se notava que uma pessoa estava lá mesmo a fazer algo que estava a auxiliar a população civil, e as pessoas tinham mais carinho por nós, portugueses, do que por outras forças, e isso era palpável. Como militar também cresci imenso, porque a missão obriga-nos a estar com os meios e a mexer neles todos os dias durante o período todo da missão, então é obvio que vamos ficar melhores a nível militar.	Foi uma situação no final do 4º mês em que a base sofreu um ataque de rockets, dos quais alguns caíram dentro da base, normalmente estes ataques aconteciam muitas vezes, mas nunca acertavam realmente, até que naquela noite acertaram, foi complicado, mas no fim não houve nenhum ferido e correu tudo bem, foram só dano a materiais
Militar 6 (M6)	O nosso aprontamento foram só 3 meses, ou seja, nunca tivemos tempo para nada, e antes de ir para a missão queres passar o máximo de tempo com a tua família, e isto não permitia isto, e foi um indutor de stress. Durante o deslocamento muito stress, ansiedade, medo, e carga de trabalho, porque quando lá chegamos já não se passava grande coisa há muito tempo, mas na nossa aconteceu, e a partir daí vivemos sempre um bocado com incerteza. Outro indutor foi a confiança no comando também, eu sentia que algumas decisões dos meus superiores não eram as mais corretas e que podiam colocar a minha vida em risco. No pós-deslocamento não tive nenhum problema, correu tudo bem, contudo havia momentos que sentia alguma dificuldade em estar confortável em publico, como se qualquer pessoa fosse tentar fazer algo de errado.	Para mim foi a experiência que ganhei a nível profissional, eu era condutor e devido ao terreno do TO, conduzir era um desafio, mas eu adorava e sinto que fiquei muito melhor. O espírito de camaradagem e o trabalho em equipa, o pessoal apoiava-se nisso, consegui criar amizades em missão que neste momento são equivalentes a amizades de infância.	Foi numa altura em que estávamos a fazer patrulhas, mas a FOB era tão distante que tínhamos de ter uma QRF a pelo menos 50km, e nessa altura eu estava na QRF, estávamos estacionados no terreno só à espera, e do nada um grupo armado disparou um RPG em direção a nós, felizmente não acertam, nós realizamos os devidos procedimentos, e no final correu tudo bem, mas foi muito stressante.
Militar 7 (M7)	No pré, talvez um bocado de insegurança pela família, mas de resto sentia-me só motivado e feliz. No deslocamento nunca senti nada também, estava mesmo a gostar do que estava a fazer, nunca me senti farto nem com vontade de ir embora. No pós-deslocamento, um bocado de dificuldade a habituar-me de novo à vida profissional, devido à monotonia.	A proteção da população e reduzir a influência dos grupos armados, porque o que é certo é que mesmo que nós não possamos fazer quase nada, só o facto de lá estarmos já conta muito.	A única situação que me lembro foi de passar por uma aldeia em que havia vários grupos armados a disparar uns contra os outros, e na altura não sabíamos se fíamos ser empenhados ou não, no final passamos só ao lado.
Militar 8 (M8)	No pré-deslocamento os indutores que sofri foram ansiedade e saudades da namorada e da família. No deslocamento senti que me afastei muito de toda a minha vida social, e isto a longo prazo deu-me alguma ansiedade. No pós-deslocamento quando regresssei a Portugal, senti que estava mais alerta, especialmente quando saía à noite e coisas desse género, não me conseguia divertir a 100%, mas sem ser isso, acho que não há mais nada.	Um dos maiores, seria o sentimento de estar a servir o meu país, que era algo que eu queria muito. Outro era o facto de ter de estudar para os exames nacionais, então aproveitava muito isso para me motivar e ajudava-me a passar o tempo.	Não considero que tenha havido um episódio que me tenha deixado particularmente stressado, ficava um bocado sempre que recebia material, mas sem ser isso, nada.
Militar 9 (M9)	No pré-deslocamento, senti principalmente muita incerteza, devido à duração da missão, porque no início eram para ser 6 meses, umas semanas depois já eram 3 meses, e depois no final foram 9, isto foi um choque enorme como se fosse um murro no estômago (...) No deslocamento depois de lá chegar, fica tudo mais fácil, no entanto sentia muita incerteza, sentia dificuldades em falar com o meu país muito por culpa da diferença horária, existia muito tempo morto, mas não sabíamos muito bem como ocupá-lo. No segundo mês, quando o covid surgiu, recebemos a informação que o tempo de missão se iria alargar, aí senti impotência, revolta e tristeza. O pós-deslocamento para mim foi um choque, cheguei a casa e parecia que estava tudo fora do lugar (...) então acho que sim, tive algumas dificuldades de adaptação, a nível social e pessoal.	Para mim só existe um e é simples, realização de um sonho, foi sempre o que eu quis fazer, e foi isso que me motivou nos piores momentos.	Estávamos a fazer uma retração de feridos, e um socorrista de outra força virou-se para mim e perguntou-me se eu era o socorrista da minha força e eu respondi que sim. Então ele mandou-me ir falar com o médico porque era preciso fazer umas coisas, o médico encaminhou-me para um rapaz muito jovem, que tinha uma abertura na zona das costelas, eu não aguentei, vomitei, mas com muito esforço consegui voltar à frieza e tratar da situação, e felizmente o rapaz sobreviveu. Mas para mim foi algo que eu pensava que estava preparado, mas na realidade não estava
Militar 10 (M10)	Antes de ir para lá, é obvio que existe alguma incerteza sobre as nossas próprias capacidades, porque também não sabemos o que vamos lá encontrar. Senti ansiedade também porque o aprontamento foram apenas 3 semanas, o que me deixou com o sentimento que aprendi um bocado de tudo, mas sem ficar realmente a saber nada. Durante o deslocamento senti muito aborrecimento, muita rotina, muita carga de trabalho, é	Eu tive sorte, porque nem todos têm essa sorte, de me dar bem com o pessoal todo da minha equipa, então essa camaradagem é uma grande motivação, depois a nível de propósito, eu sentia que estávamos a fazer uma coisa boa,	Normalmente acompanhávamos o General para várias reuniões em Bangui com o presidente, que raramente aparecia, numa dessas vezes quando chegamos achámos estranho porque eramos os únicos lá, não havia mais ninguém. Mas continuamos a

	<p>péssimo. Quando regresssei, no pós-deslocamento, foi tranquilo, não tive grandes dificuldades para me adaptar.</p>	<p>que era treinar as forças armadas da RCA para que elas conseguissem proteger o país e isso transmitia-me um sentimento de realização pessoal. Quando parávamos nos deslocamentos também vinham sempre crianças falar connosco, e isso é sempre um grande indutor de bem-estar</p>	<p>esperar, até que foi comunicado via rádio que o local por onde tínhamos passado há cerca de 10 minutos, tinha um corpo de um cidadão africano, e recebemos indicação para voltar de imediato para a base, o que eu fiz foi partilhar esta informação com o General mas ele não pareceu muito preocupado e ainda estivemos lá pelo menos mais 15 minutos, que para mim pareceram 2 horas. Quando finalmente começamos a sair, o deslocamento que normalmente demorava 35 minutos, naquele dia demorou 11.</p>
Militar 11 (M11)	<p>No pré-deslocamento foi a carga horária do aprontamento a que não estava habituado. (...) faltando um mês e meio para terminarmos, disseram-nos que tínhamos de ficar mais 3 meses. Isso aí foi o pior, porque o pessoal já estava a pensar ir para casa, mas depois, teve de ficar lá mais tempo, isto quebrou o espírito, provocou ansiedade, nervosismo, frustração e revolta. Depois no regresso senti uma emoção muito forte, e ao mesmo tempo um choque com a realidade, senti também alguma dificuldade de adaptação à vida pessoal.</p>	<p>Senti um grande desenvolvimento a nível militar, o meu desembaraço aumentou significativamente e isso era um fator de bem-estar enorme para mim. Sinto que cresci como pessoa e que enquanto estava lá tinha um propósito forte.</p>	<p>Mais ou menos a meio, por volta do 5º mês houve um General iraniano que foi morto por um drone americano, então o Irão ameaçou o Afeganistão que iria mandar mísseis para as bases militares americanas que era onde nós estávamos. Nesse dia quando eu estava em patrulha quando nos chegou essa informação, e foi terrível, foi terrível porque não podíamos fazer nada em relação à situação, não podíamos fugir, não podíamos preocupar a família, a única coisa que podíamos fazer era esperar. Felizmente os sistemas de defesa aéreos conseguiram interceptar os mísseis e não se passou nada, mas o foi uma situação muito assustadora.</p>
Militar 12 (M12)	<p>Na fase pré-deslocamento não senti qualquer efeito negativo. Durante o deslocamento, tivemos de lidar com incertezas, como mudanças nos planos e falta de comunicação transparente (...) Durante algumas projeções em Bangui, tivemos alguns problemas de comunicação com a família, e estas projeções devido ao terreno eram sempre muito morosas. Senti frustração porque acabamos a missão sem dar um único disparo. Quanto ao pós-deslocamento, é muito estranho, parece que chegas e está tudo diferente, nos primeiros 2/3 meses senti-me mais facilmente irritável, senti insónias e senti alguma agressividade.</p>	<p>Eu acho que a missão foi a melhor experiência que tive no Exército, porque efetivamente estamos lá e sentimos que todo o trabalho e treino que tivemos está finalmente a ser posto em prática, por isso para responder à tua pergunta, considero que o principal indutor terá sido a realização pessoal, mas também acho importante referir também o aspeto financeiro da missão, que é muito bom.</p>	<p>Esta situação é bastante conhecido, ocorreu no 3º mês da missão, num deslocamento meramente logístico em que íamos buscar combustível, e durante o deslocamento a viatura despistou-se e demos umas voltas no ar, um camarada nosso ficou em muito mau estado, e foi evacuado, e os 3 dias seguintes sem saber como ele estava foram os piores dias dos 6 meses, tanto que quando finalmente fomos chamados pelo comandante da força e tivemos a oportunidade de falar com o camarada em questão, chorámos mais do que ele.</p>
Militar 13 (M13)	<p>Para mim, no pré, a maior fonte de stress era a ansiedade e a antecipação de deixar a família durante tanto tempo. Outra coisa que eu me lembro, isto é um bocado detalhado, é uma fonte de ansiedade, mas uma pessoa nessa altura começa a lembrar-se, ou põe em perspetiva as coisas que podem acontecer cá em Portugal que nunca nos lembraríamos se não estivéssemos perante um período de ausência, por exemplo, problemas de saúde de familiares, uma pessoa começa a pensar nos avós, que têm mais probabilidade de ter algum problema ou se por acaso houver um acidente cá em casa, como é que é? Uma pessoa está lá a 5000 km de distância, literalmente (...) No deslocamento, sofri também muito de ansiedade, devido às projeções, muito aborrecimento, o medo de não conseguir identificar a ameaça como deve ser, porque naquele ambiente qualquer pessoa pode pertencer aos grupos armados, isto além de medo provocava também frustração. Depois creio que os tempos livres também eram um indutor de stress, muito devido ao facto de estarmos sempre no mesmo sítio e de sermos demasiados. No pós senti que voltei uma pessoa completamente diferente, senti também alguma dificuldade de adaptação à vida social, especialmente por estar sempre demasiado alerta.</p>	<p>Em primeiro lugar, o maior indutor de bem-estar é precisamente termos a noção da dimensão dos impactos que a nossa força estar lá provoca. Houve itinerários que mudaram a classificação de segurança só graças a nós, e isto provocava um sentido de propósito enorme. Só o facto de se ameaçar que iam mandar a força portuguesa para certo sítio, já era motivo para os conflitos acabarem.</p>	<p>Foi numa projeção em Bombari, o meu pelotão foi basicamente emboscado à esquerda e à direita, isto provocou um enorme stress no comandante de pelotão porque tinha de comunicar com o escalão superior e ao mesmo tempo com todas as secções do pelotão e com o outro pelotão. O homem não conseguia fazer isto porque não é um super-herói, então eu fiquei responsável pelas comunicações com o escalão superior. Então se juntares tudo, os gritos, os tiros nas viaturas, as comunicações, viaturas danificadas, foi uma situação muito complicada, mas no final correu tudo bem.</p>
Militar 14 (M14)	<p>Então isso aí foi um bocado stressante porque, apesar de já ter ido uma vez, de já ter feito um aprontamento, não fiz aquela preparação toda com o grupo que ia para a missão, ou seja, trabalho de equipa foi um bocado reduzido. Para mim, acho que esse foi o fator crucial, o facto de não ter o tempo de treino, de aprontamento, com a força toda em conjunto." Na minha fase de deslocamento os indutores passaram muito pelo aborrecimento e pelo excesso de tempo livre, porque eu não fazia parte do grupo de combate, ou seja, estava com funções de secretaria basicamente. Senti um bocado de impotência (...) No pós-deslocamento senti alguma dificuldade a adaptar-me à minha vida anterior, não estava habituado a este nível de liberdade, e foi um grande choque.</p>	<p>Para mim, o maior indutor de bem-estar, era o facto de sentir que estávamos a fazer a diferença, e a contribuir para uma boa causa, porque várias vezes íamos a uma vila, e só o facto de irmos lá, dava para que aquelas pessoas tivessem umas semanas ou meses de tranquilidade. Era extremamente gratificante ver as pessoas felizes e a agradecer a nossa presença. Senti também um grande desenvolvimento a nível militar, e voltei para Portugal muito mais maduro.</p>	<p>A história que posso contar foi por volta do 2º mês que aconteceu, estávamos a realizar um deslocamento e lá os grupos armados fazem vários checkpoints em que pedem dinheiro para deixar o pessoal passar, mas houve um checkpoint em concreto, que não nos queriam deixar passar, e do nada abrem fogo para as viaturas, e a informação que nos chegou, foi que um dos apontadores tinha caído, na realidade ele só se baixou para se proteger dos disparos, mas na altura, o conjunto de todas as variáveis, pensar que o camarada tinha sido atingido, foi muito complicado.</p>

<p>Militar 15 (M15)</p>	<p>No pré-deslocamento não senti qualquer tipo de indutor de stress. Apenas senti alegria pois ia realizar algo para o qual me sentia preparado. No deslocamento, em traços gerais senti muita ansiedade, insónias, carga de trabalho elevada, como é óbvio, saudades da família, mas acima de tudo senti impaciência. No pós deslocamento senti uma grande ausência de sentimentos, eu nunca chorei o que me deixava nervoso, pois não me conseguia emocionar.</p>	<p>No meu caso, eu levei uma camisola do Benfica, que me dava algum bem-estar, e a minha namorada na altura também me deu um álbum de fotografias que me ajudou bastante. Além disso queria destacar a minha família que também esteve sempre muito presente em todo o processo. Mas para concluir, e acho que todos tem de concordar comigo, o facto de estar a representar Portugal é um sentimento que só percebes quando passas por ele, é incrível.</p>	<p>Lembro-me de passar por nós um pesado de mercadorias que levava tudo menos mercadorias, com isto quero dizer que levava pessoas incluindo crianças sem qualquer tipo de segurança. É pronto, e o que aconteceu foi que uma roda desse veículo saltou fora e houve ali um acidente e tivemos de montar um dispositivo ali no meio do nada, onde poderia estar perfeitamente um grupo armado ou não.</p>
<p>Militar 16 (M16)</p>	<p>Na fase do pré-deslocamento senti muita ansiedade, porque era tudo novo. E medo, porque era um cenário onde ainda havia conflito. Deixar a família sem saber bem o que pode acontecer em termos de saúde ou mesmo em termos pessoais é muito complicado. No deslocamento, muita incerteza, desconhecimento, ansiedade e carga de trabalho. No pós-deslocamento demorei algum tempo a adaptar-me à rotina. Às vezes até estranhávamos estarmos aqui em Portugal. Quando chegamos tivemos logo duas semanas em que deixaram o batalhão todo ficar em casa. Senti só essa dificuldade de adaptação à vida pessoal, à rotina.</p>	<p>Criei muito bons laços na missão. A nível pessoal e profissional senti uma evolução notável.</p>	<p>Houve lá uma altura que passávamos numa zona que sabíamos que aquilo era dos muçulmanos e efetivamente nós vimos que eles estavam lá mas nós não fizemos nada, foi só passarmos no sítio onde se calhar não deveríamos ter passado. Eles não gostaram e começaram a disparar contra nós. Houve uma das viaturas que ainda ficou lá cravejada com dois disparos, mas nós na altura, tendo em conta o barulho que nós ouvíamos, deu logo para perceber que não estavam lá com umas armas quaisquer, a ordem foi seguir e ir embora porque as viaturas não nos conferiam a proteção, portanto o que nós fizemos foi simplesmente sair dali</p>
<p>Militar 17 (M17)</p>	<p>Também me surgiram algumas dúvidas em relação à saúde, porque la não era grande coisa, então a possibilidade de acontecer algo grave e não conseguir ser tratado devidamente era algo que me passava muito pela cabeça, e me fazia sentir alguma ansiedade. No deslocamento, o covid teve um papel importante, por isso o maior stressor foi a rotina, porque era sempre quarto-trabalho, trabalho-casa. O pós-deslocamento não senti nada.</p>	<p>Acho que desenvolveu muito a minha capacidade de relação, de falar, de saber estar em determinados sítios, com determinadas pessoas, e isso desenvolveu-me muito, porque fui obrigado a ter de o fazer. O facto de andar sempre com a bandeira no braço a representar Portugal é um enorme motivo de orgulho</p>	<p>Nós na altura, só para enquadrar um bocadinho, nós na altura andávamos com as eleições americanas a acontecer. E então, quando sabíamos que o Trump estava ali para perder, houve um ataque, que já era normal haver ataques lá na zona, mas nunca eram dentro do aeroporto. Mas neste caso foi dentro do aeroporto. E isto aconteceu na flight line. E isso fez soar os alarmes completos, isto foi por volta das 5 e tal da manhã, e, portanto, o alvoroço que acontece na base, porque é uma coisa real. E foi bastante assustador</p>
<p>Militar 18 (M18)</p>	<p>No pré-deslocamento senti muito a responsabilidade e ansiedade de representar bem a minha unidade. Durante o deslocamento, senti stress devido às condições do trabalho, realizávamos muitas operações ofensivas, e ouvir tiros era bastante stressante. Depois a carga de trabalho, tu estás sempre a trabalhar, ao fim e ao cabo tínhamos um rest day, que era o domingo, mas o pessoal nem se vestia à civil. Portanto, acho que tu acabas por não desligar completamente o trabalho. No pós-deslocamento não senti nenhum stress.</p>	<p>Na RCA, durante, por exemplo, as nossas projeções, senti que fazíamos mesmo a diferença para o local onde fomos... O pessoal diz muito isso também. Onde fomos atuar. Principalmente na primeira projeção, senti mesmo que fizemos a diferença porque capturámos lá sete insurgentes de um grupo armado e depois foram entregues à Polícia Internacional. E aí senti que fizemos um bem para a paz. Mesmo para a sociedade.</p>	<p>Eu como era o homem das informações na RCA, andava sempre com o comandante de companhia. Como tenho jeito para conduzir o drone e não sei o quê, andava sempre com ele. E era basicamente os olhos do comandante de companhia... Através do drone? Através do drone. Por exemplo, houve uma ação que o desencadear dela foi começado por mim. Eu é que vi os grupos armados e eu é que disse, olha estão ali os indivíduos, vamos atrás deles. E o comandante de companhia deu a ordem. E muitas das vezes, isto eram as ações mais stressantes.</p>
<p>Militar 19 (M19)</p>	<p>(...) por exemplo, passaportes especiais foram feitos tipo à última hora ou o pedido de credenciação. E é tudo coisas que levam o seu tempo e que depois não fica a depender de nós. A parte do aprontamento sanitário também foi assim um bocado já tardia (...) e é sempre um fator de stress (...). No deslocamento o que me causou mais stress foi o facto de deixar a minha mulher com o nosso filho recém-nascido e com a mãe doente na altura, ou seja, saber que a tinha deixado sobrecarregada. No pós-deslocamento senti dificuldades de integração em casa, eu e a minha mulher discutimos bastante neste período.</p>	<p>Aquilo basicamente é um treino com uma força internacional. Senti que aprendi alguma coisa, mas aquele sentimento de que estava lá a representar as operações especiais isso era um motivo de muito orgulho</p>	<p>Esta missão não teve algo que me fizesse sentir medo ou ter a sensação de que a minha vida estava em risco, mas uma das minhas tarefas era fazer as ofertas honoríficas. E precisava que o meu comandante decidisse o que era para fazer. Eu apresentava-lhe propostas, mas ele depois tem de decidir o que é que é fazer. Que é para eu ir comprar os materiais, arranjar aquelas coisas todas. E não havia uma decisão. Ver o tempo a passar e saber que ainda tinha de ir às compras, preparar as coisas. Está a ver? Isso causava um stress.</p>

Fonte: Elaboração Própria

Quadro 7 – Síntese das Respostas às Entrevistas (Parte II)

II: Duração da missão associada ao stress.	Como é que a duração da missão afetou os seus níveis de <i>stress</i> ? Sentiu-se mais nervoso ou mais irritado com o passar do tempo?	Qual considerou ser a fase com mais <i>stress</i> associado? Pré-deslocamento, deslocamento ou pós-deslocamento?	Na fase de deslocamento, em que período sentiu mais <i>stress</i> ? Meses iniciais, intermédios ou finais?	Como é que os níveis de <i>stress</i> referidos na questão 1 afetaram a dinâmica e as relações com o grupo?
Militar 1 (M1)	Sim sim, sem dúvida, foi como disse, no início é tudo muito bonito, mas depois as coisas começam a acumular-se.	Para mim foi o deslocamento.	Para mim a partir do 3º e 4º mês comecei a ficar um bocado mais stressado, mas o pior para mim foi o 5º mês.	(...) em termos de trabalho, o pessoal é incrível, não falha. Quando é para trabalhar, parece que todos vestem uma capa. Não sei bem como explicar, mas o pessoal assume uma postura séria e profissional.
Militar 2 (M2)	Sim, sem dúvida, e acho que toda a gente sente isso.	Eu considero o período pré-deslocamento como uma das fases mais desafiadoras da missão. É nesse momento que nos preparamos para enfrentar um ambiente totalmente desconhecido, onde não temos certeza do que encontraremos.	Para mim, foi sem dúvida nenhuma, o quinto mês.	Com o passar do tempo começaram a existir muitas picardias, havia sempre muitos boatos, e isto afetava as relações, porque depois de 4 meses, tudo é motivo para discussão, mas depois de todas as discussões, e às vezes quase agressões, voltávamos sempre a ser amigos.
Militar 3 (M3)	Sim, significativamente!	Foi o deslocamento. O pré foi demasiado rápido para ter qualquer efeito porque o aprontamento como já disse foi encurtado, e o pós-deslocamento para mim foi mais um alívio.	Meses intermédios/finais, eu diria o 5º mês.	No meu caso específico, afetou muito, porque acabei por me afastar e os meus camaradas percebiam. E a partir daí, comecei a isolar-me ainda mais. Ficava meio distante, mesmo dos camaradas com quem tinha mais proximidade.
Militar 4 (M4)	Sim, senti.	O Pré-deslocamento.	Quanto ao deslocamento, o primeiro mês foi um choque total. Tudo parecia irreal, como se estivesse num filme.	Eu sempre trabalhei em secção, e falando na minha secção, que era com eu estava sempre, acho que a dinâmica não foi afetada, no entanto existiam sempre conflitos, mas eram sempre resolvidos na hora
Militar 5 (M5)	Não, senti-me sempre mais ou menos igual, eu acho que isso varia muito de pessoa para pessoa, eu não senti grandes alterações.	Foi o pré, dada a situação do voo principalmente.	Se tivesse que dizer qual foi o pior mês, aquele que demorou mais a passar, diria que é o quinto mês, é como se fosse uma transição.	Para mim pessoalmente, existiam sempre picardias e alguns problemas, mas eram sempre resolvidos no imediato, nunca nada de especial.
Militar 6 (M6)	Sim, senti ambos.	Para mim foi o deslocamento, sem nenhuma dúvida.	Para mim foi ali a meio, 5º e 6º mês.	Eu acho que afetam sempre, porque uma pessoa pode estar stressada ou frustrada por alguma razão pessoal, e depois os camaradas sem terem culpa nenhuma, levam por tabela.
Militar 7 (M7)	Não, acho que não, acho que nunca tive essa coisa de andar irritado, eu lá estava mesmo bem.	Se tivesse que escolher, diria o pré-deslocamento era mais no sentido de uma pessoa estar a aprender algumas coisas que não sabia, ter aquelas responsabilidades de querer fazer bem, e assim por diante.	Eu estive sempre bem, mas se tivesse de escolher, diria os dois últimos meses.	Nos meses finais já se ouviam muitas discussões do pessoal, discussões quase sempre por coisas muito fúteis sem sentido nenhum, mas a verdade é que eram sempre resolvidas no momento e não passava disso.
Militar 8 (M8)	Sim, eu diria mais tenso e mais frustrado.	O pré-deslocamento, muito pela preocupação de arranjar o material todo.	Foi ali na altura do Natal, quinto mês.	Eu tive sorte, tinha uma equipa espetacular, é claro que com o tempo o stress foi acumulando, mas o grupo continuou sempre muito coeso.
Militar 9 (M9)	No meu caso específico foi terrível, e piorou muito com o facto de o tempo ter sido alargado enquanto lá estávamos.	Foi o pós-deslocamento. Porque pelo menos para mim, tive uma dificuldade enorme em desligar da missão, demorei bastante tempo a voltar a ter uma vida completamente normal sem ter os	É muito difícil eu responder a esta pergunta, mas considero os meses intermédios, ali o quinto e o sexto mês, porque nem estávamos no início, e ainda faltava muito tempo para acabar.	Afetaram bastante, chegou a um ponto por volta do 4º mês que tudo já era motivo para discussões.

		pensamentos que tinha quando estava lá fora, mas eventualmente com o tempo e com a habituação à rotina de cá consegui ultrapassar isto.		
Militar 10 (M10)	Na minha opinião, o nervosismo vem do desconhecimento da missão. Ou seja, isso depois de lá chegar fica constante, mas a irritabilidade sim, era algo que eu sentia que estava a aumentar, também devido ao stress, como é óbvio. Além disso, a duração da missão contribuía para isso, e também o facto de estarmos sempre a ver as mesmas pessoas.	Para mim foi o pré deslocamento.	Agora em fevereiro, que foi o quinto mês da missão, parecia que os dias pareciam semanas. Acho que o quinto mês, e eu estive lá 9, o quinto mês foi o que me custou mais a passar. Mesmo que só fizesse 6 meses, acho que o quinto mês ia ser o que ia demorar mais a passar ou o que ia custar mais porque já se centra ali numa fase em que é sempre a mesma coisa.	Afeta sempre, na missão estamos meses a fio todos os dias com as mesmas pessoas, e chega a um ponto que só o simples respirar da outra pessoa já começa a incomodar, então para te responder, sim, afetou bastante as relações com o grupo.
Militar 11 (M11)	Sim, durante a missão sim.	Para mim, muito devido ao episódio que contei, foi o deslocamento.	Nos meses finais, sexto e sétimo mês.	É uma situação muito peculiar, porque nós gostamos muito das pessoas que estão a trabalhar connosco, mas passado tanto tempo juntos, tudo começa a incomodar, e chega a um ponto que parece que já nem nos lembramos dos bons amigos que temos ao nosso lado.
Militar 12 (M12)	Sim, mas não era uma linha constante, tinha muitos altos e baixos, mas em geral sim.	O deslocamento, pelas situações que já referi.	Meses intermédios, o terceiro e quarto mês.	Eu considero que afetou a dinâmica de maneira negativa, no entanto acho que isso é super normal, o que era importante e nós tentámos sempre fazê-lo, era resolver as coisas mal elas aconteciam, e acho que isso ajudou a que nenhuma situação ficasse exagerada. Eu lembro-me de que em alguns pelotões havia graduados que não falavam uns com os outros.
Militar 13 (M13)	Sim, é difícil ter uma percepção muito concreta, mas sim, as coisas vão-se acumulando.	Diria que pela ansiedade que sofri, o pré-deslocamento.	Os meses finais, quinto e sexto mês.	Eu acho que afeta de uma maneira perfeitamente expectável, ou seja, de uma maneira que acho que é fácil de compreender, o grupo como um todo começa a ficar um bocadinho mais ansioso. Pronto, a dinâmica, o ambiente às vezes fica palpavelmente mais tenso.
Militar 14 (M14)	Quanto mais tempo passava e quanto mais perto estava o fim da missão, mais stressado eu e o pessoal estávamos também.	O deslocamento.	Vou dizer o quinto mês	Isso afeta, porque já é muito tempo juntos e por muito amigos que o pessoal seja, há sempre opiniões diferentes, maneiras de ser diferentes, e 6 meses a dormir “juntos” é demasiado tempo. Os primeiros meses é tranquilo, mas ali a partir do quarto mês já tudo serve para conflito.
Militar 15 (M15)	Senti que me tornei uma pessoa mais intolerante com o passar dos meses, especialmente a partir do 4ºmês	A fase do deslocamento.	Para mim foi ali o final do quarto mês e quinto mês todo.	No meu caso foi crítico, a partir do 5ºmês de missão, coisas simples como trancar a porta do quarto, ou maços de tabaco ou até mesmo deixar coisas desarrumadas já eram motivo para grandes discussões, o que afetava muito a dinâmica do grupo.
Militar 16 (M16)	Para mim foi mais ao contrário, acho que diminuiu com o tempo.	Foi o deslocamento.	Para mim, como já disse e por incrível que pareça, foram os meses iniciais.	Claro que ao início da missão andava ali mais irritadiço e etc às vezes às vezes podia falar ali com os homens que estavam sob o meu comando de uma forma mais ríspida, mas isso depois foi tudo desanoveando por isso nada de grave. Houve lá uma chatice ou outra discussão, mas só aquela chatice que depois não tem influência no trabalho, mais na convivência.

Militar 17 (M17)	Acho que não, permaneci sempre mais ou menos igual	O pré-deslocamento	Meses finais sem dúvida, um mês e meio antes de ir embora acho que foi o pior, ali o quinto mês.	Começa a haver um bocadinho mais de problemas entre eles. Problemas que, por acaso, eu e os meus sargentos não tivemos. É que lá está, a malta... Uma situação pontual que aconteceria que não seria nada. Mas ao quinto mês já está toda a gente mais irritadiça
Militar 18 (M18)	Senti-me muito mais stressado e irritado com o passar do tempo, sem qualquer dúvida.	Foi o deslocamento, as operações ofensivas contribuíram muito para isto.	Nos meses finais, ali o quinto mês começou a parecer que nunca mais acabava.	Não afetou, o grupo continua a trabalhar igual, e mesmo as desavenças é sempre mais a nível de convivência. Geralmente o pessoal que já trabalha junto há algum tempo, acaba por conhecer as pessoas e tem, vamos lhe chamar ferramentas, para conseguir que essa pessoa não se torne irritante.
Militar 19 (M19)	Afetou, e eu notei isso, e os meus pares também notaram isso, muito devido à situação que tinha em casa, como já referi.	Foi o pós-deslocamento.	No último mês, mas nada de especial, era mais aquela ansiedade de ir embora	As dinâmicas do grupo permaneceram inalteradas, sem impacto no desempenho coletivo. Quaisquer divergências que surgiram manifestaram-se no contexto das interações diárias.

Fonte: Elaboração Própria

Quadro 8 – Síntese das Respostas às Entrevistas (Parte III)

III: Duração da missão associada aos indutores de equilíbrio	Durante a sua missão quais foram os principais indutores de equilíbrio utilizados por si?	Os indutores de equilíbrio referidos por si na questão anterior, surtiram os mesmos efeitos nos meses iniciais e nos meses finais da missão?
Militar 1 (M1)	Como já disse, na minha opinião a testosterona acumulada é o maior motivo do stress e das tensões, por isso para mim a melhor maneira de aliviar era ir puxar pesos, sempre que podia ia fazer treino físico. Por exemplo, no meu caso, aprendi a jogar xadrez. E tentava ir para o bar e falar com pessoas mais calmas e que eu notava que estavam com alguma estabilidade emocional.	Em traços gerais, mesmo a questão do xadrez e dos convívios, creio que estes indutores foram do início ao fim da missão sempre uma mais-valia.
Militar 2 (M2)	Eu treinava, falava com a família e via séries. No entanto, a força também se preocupava com isso e organizava eventos sociais. Chegamos a realizar três destes eventos. Cada grupo de combate organizava um deles, com atividades como jogos e competições, como crossfit.	Eu acho que no início não tinham tanto efeito, porque o pessoal ainda não estava com o stress do final da missão, então acho que foram mais vantajosos no período final.
Militar 3 (M3)	Eu gostava sempre de ir correr, existia uma aplicação que tinha desafios de quilómetros, então tentávamos sempre chegar ao objetivo ao fim do mês. Também jogava no computador, a internet não era muito boa, mas dava para o mínimo.	Sim, acho que me ajudaram sempre bastante da mesma maneira.
Militar 4 (M4)	Era complicado para correr, mas eu refugiava-me na corrida. Colocava os meus fones no ouvido e ia pensar na vida enquanto corria sozinho, tínhamos também acesso a jogos de consola, e fazia muitas vídeo chamadas para casa	Acho que não, tirando as vídeo chamadas, a partir do final do 4º mês parei de ter vontade de fazer tudo, eu e o resto dos camaradas.
Militar 5 (M5)	Sempre muito treino físico e videochamadas com amigos e familiares em Portugal.	Sim, para mim foram sempre uma mais-valia.
Militar 6 (M6)	Treino físico sem dúvida, eu também me refugiei muito no gaming, levei a minha consola e aproveitava muito dos tempos livres para jogar. Os convívios também ajudavam.	Acho que o único que surtiu sempre o mesmo efeito foi o treino físico.

Militar 7 (M7)	Foi na base do treinar, falar com a família e os convívios com a nossa força. Fazíamos convívios entre nós mesmos e às vezes convidávamos o pessoal que estava no campo, os franceses, o pessoal da missão de treino da União Europeia.	Sim, para mim a nível pessoal faziam-me passar melhor o tempo.
Militar 8 (M8)	Treinar, treinar e treinar e os convívios.	O treino sempre me ajudou, durante os meses todos da missão, aquela horinha ou duas todos os dias já era sagrada, e ninguém costumava falhar, nem era por obrigação, era mesmo porque sabia bem e fazia bem.
Militar 9 (M9)	O mais importante era o treino físico. Além disso, a internet nos quartos era muito boa, o que nos ajudava bastante, especialmente para falar com a família e para mim pessoalmente, os cigarros. E os convívios com o resto do pessoal, com as outras tropas, eram ótimos. Como era uma missão internacional, havia muitos países representados, e era fácil socializar.	Sinceramente, o único que surtiu efeito no início até ao fim com a mesma intensidade digamos assim foi o cigarro
Militar 10 (M10)	Usei muito o facto de ter de estudar para o exame nacional, levei um disco externo com séries, corri muito e até comecei a ir ao ginásio, coisa que nunca tinha feito.	Sim, acho que foram sempre uma grande ajuda em todo o desenrolar da missão.
Militar 11 (M11)	Ginásio e treino físico praticamente todos os dias, tínhamos uma tenda destinada ao lazer, que tinha mesas de bilhar, matraquilhos e setas. Além do treino físico no ginásio, corríamos juntos e até participamos em corridas de pelotão.	Creio que não, acho que os indutores de equilíbrio não surtiram o mesmo efeito.
Militar 12 (M12)	O principal foi o treino físico, tínhamos muita liberdade para o fazer, normalmente o pessoal de transmissões projetava uns jogos de futebol ou umas séries também, era hábito organizarem-se desafios de crossfit ou por exemplo apanhar um porco, coisas que por muito simples que sejam, faziam com que deixássemos de pensar um bocado na realidade em que estávamos.	Não, mas o que eu tentava fazer era variar os indutores que utilizava, se fosse treinar todos os dias, como era sempre no mesmo sítio, tornava-se muito monótono, mas se hoje fosse treinar, amanhã fosse ler um livro, e depois de amanhã voltasse a treinar, já era muito mais fácil e benéfico para o meu bem-estar.
Militar 13 (M13)	O treino físico foi muito importante, ajuda muito a regular as emoções e o sono, acho mesmo muito importante frisar a relevância do treino físico. Ter um bom parrelha acho que é das coisas mais importantes também, e os convívios também.	Neste aspeto acho que vão perdendo os efeitos pretendidos, especialmente o treino físico que perde um bocado a sua essência e a capacidade de nos ajudar, porque é sempre no mesmo sítio, e quase sempre a mesma coisa
Militar 14 (M14)	O principal acho que foi o treino físico, ainda por cima deixaram-nos treinar super à vontade, à hora que nós quiséssemos. Outro eram os momentos de convívio, pelo menos uma vez por mês, o contacto com a família também era muito importante.	Para mim, acho que tiveram sempre o mesmo efeito. Deixava só uma nota sobre os convívios, acho que esses são os únicos que nos meses finais, eu já considero que eram mais um gatilho de conflito, do que propriamente, um indutor de equilíbrio.
Militar 15 (M15)	Utilizava maioritariamente o treino físico para me abstrair, fazíamos também alguns convívios e algumas competições entre forças por exemplo de voleibol ou de futebol.	Honestamente não. Porque vão perdendo a sua essência, porque chegando aos meses finais já não é a mesma coisa, já só fazíamos as coisas para cumprir calendário e de maneira automática, e não por gosto.
Militar 16 (M16)	O treino físico não podia faltar. Mas depois houve algo muito engraçado que foi, eu, o comandante de batalhão, um dos meus comandantes de pelotão, um sargento de pelotão e mais dois soldados, éramos indivíduos lá que tínhamos algum jeito para tocar música. E formámos uma banda.	Sim, sim porque muitas vezes a gente andava sempre a reinventar, para criarmos situações novas, às vezes até bingos andámos lá a fazer, e coisas do género, portanto, o pessoal andava sempre a reinventar por forma a termos atividades sempre diferentes.

Militar 17 (M17)	Provas entre nações é muito bom. Nós organizámos uma, o pessoal dos australianos etc. Os australianos organizaram outra. E essas provas foram muito importantes.	Sim, acho que sim.
Militar 18 (M18)	Treino físico é essencial e depois é ter acesso à internet, para poder falar com a tua família. E neste momento para ter acesso à Netflix, à HBO, a esse tipo de serviços. Convívios, achei importantes também.	Consegues sempre fazer um treino diferenciado, então acho que não perderam efeito
Militar 19 (M19)	Treino físico é essencial. Tivemos lá demonstrações de equipamentos, de uns e de outros. Fui jantar, tipo, com os paquitaneses. Fui jantar com nepaleses. Com malta que tinha andado a trabalhar connosco. E no final do dia podia sair da unidade. Tomar um café, ir a um bar ou assim.	Sim, acho que tiveram sempre o mesmo efeito positivo.

Fonte: Elaboração Própria