



ACADEMIA MILITAR

As estratégias de coping nos militares portugueses destacados em missões internacionais.

Aspirante de Infantaria Guilherme Duarte Rodrigues Moreira

Trabalho de Investigação Aplicada

Mestrado Integrado em Ciências Militares na Especialidade de Infantaria

Orientador: Tenente-coronel de Infantaria Renato Emanuel Carvalho Pessoa dos Santos

Coorientador: Professora Doutora Sandra Luzia Esteves Oliveira de Almeida

Júri

Presidente do Júri: Tenente-Coronel de Material Luís Filipe Pratas Quinto

Arguente: Major de Artilharia Sandrina Costa Cunha

Orientador: Tenente-coronel de Infantaria Renato Emanuel Carvalho Pessoa dos Santos

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

junho, 2024



ACADEMIA MILITAR

As estratégias de coping nos militares portugueses destacados em missões internacionais.

Aspirante de Infantaria Guilherme Duarte Rodrigues Moreira

Trabalho de Investigação Aplicada

Mestrado Integrado em Ciências Militares na Especialidade de Infantaria

Orientador: Tenente-coronel de Infantaria Renato Emanuel Carvalho Pessoa dos Santos

Coorientador: Professora Doutora Sandra Luzia Esteves Oliveira de Almeida

Júri

Presidente do Júri: Tenente-Coronel de Cavalaria Pedro Nuno Antunes Ferreira

Arguente: Major de Artilharia Sandrina Costa Cunha

Orientador: Tenente-coronel de Infantaria Renato Emanuel Carvalho Pessoa dos Santos

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

junho, 2024

EPÍGRAFE

“A maior glória em viver não está em nunca cair, mas em nos levantarmos toda vez que caímos.” — Nelson Mandela

DEDICATÓRIA

À minha família, pelo seu exemplo e apoio incondicional

AGRADECIMENTOS

Com a aproximação do término de mais uma etapa, expresso a minha gratidão a todos que me acompanharam e ajudaram na mesma. Em primeiro lugar aos meus pais, por sempre procurarem ser o maior dos exemplos e que com o seu apoio e amor incondicional me acompanharam até este momento, aos meus irmãos, que apesar das lutas e discussões nunca deixaram o meu lado, e aos meus avós a quem nunca faltou disponibilidade, palavras de incentivo e carinho para dar.

Agradeço aos meus camaradas de curso, que ao longo dos últimos cinco anos estiveram ao meu lado, tanto em risos como em lágrimas. Obrigado pelo apoio, camaradagem e irmandade partilhada neste percurso.

Aos meus orientadores, Tenente-coronel de Infantaria Renato Emanuel Carvalho Pessoa dos Santos e Professora Doutora Sandra Luzia Esteves Oliveira de Almeida, pelo acompanhamento, disponibilidade e paciência demonstrada em intermináveis e-mails, mensagens e reuniões, e à minha direção de curso pelo trabalho, atenção e preocupação em garantir todos os recursos necessários à realização desta investigação.

Por fim, um agradecimento a todos os militares que abdicaram de parte do seu tempo para responder ao questionário enviado.

A todos vós, os meus sinceros agradecimentos

Guilherme Moreira

RESUMO

O *stress* é algo inerente à vida quotidiana, no entanto devido às particularidades da carreira militar os elementos das Forças Armadas encontram-se sujeitos a diversas situações capazes de se materializarem como indutoras de *stress* durante o cumprimento das suas funções. Estas situações tornam-se mais evidentes nos militares que se encontram a realizar as suas funções longe do território nacional, em missões internacionais. Torna-se assim relevante perceber como estes reagem a estas situações e que estratégias utilizam para lidar com as mesmas de forma a serem capazes de garantir o cumprimento das missões que lhes são incumbidas.

Esta investigação pretende identificar as principais estratégias de *coping* utilizadas pelos militares portugueses em missões internacionais. De forma a atingir este objetivo esta investigação seguiu um método indutivo e quantitativo, tendo-se baseado num inquérito por questionário distribuído a militares dos três ramos das Forças Armadas.

Este questionário é constituído por quatro partes sendo a primeira constituída por questões relativas aos dados biográficos dos militares, a segunda por um conjunto de questões acerca dos indutores de stress enfrentados pelos inquiridos, uma terceira constituída pelo *Coping Styles Questionnaire 3* e por fim por perguntas relativas aos mecanismos de *coping* por eles utilizados.

Através dos dados recolhidos podemos concluir que são os indutores relacionados com a motivação que mais afetam os militares portugueses em missão, sendo maioritariamente através do estilo de *coping* racional e de estratégias de procura de suporte que estes os enfrentam, dando preferência à prática de desporto individual e convívio com os amigos/camaradas.

Palavras-Chave: *Coping*, Indutor de *stress*, Militar, Missão, *Stress*

ABSTRACT

Stress is an inherent part of our daily lives, but due to the particularities of a military career, members of our armed forces are subject to several stress-inducing situations during their duties. These situations become more evident in military personnel who are carrying out their duties far from home, on international missions. It is therefore important to understand how they react to these situations and what mechanisms they use to deal with them to be able to guarantee the fulfilment of their missions.

This research aims to identify the main coping mechanisms used by Portuguese military personnel on international missions. To achieve this objective, this research followed an inductive and quantitative method, based on a questionnaire survey distributed to military personnel from the three branches of our armed forces.

This questionnaire is made up of four parts, the first consisting of questions relating to the military personnel's biographical data, the second a set of questions about the stress inducers faced by the respondents, a third consisting of the Coping Styles Questionnaire 3 and finally questions relating to the coping mechanisms they use.

From the data collected, we can conclude that it is the inducements related to motivation that most affect Portuguese soldiers on mission, and it is mainly through the rational coping style and the support-seeking strategy that they deal with them giving preference to practicing individual sports and socializing with friends/comrades.

Keywords: Coping, Stress inducer, Military, Mission, Stress

Índice Geral

Introdução	1
Parte I – Enquadramento Teórico.....	3
Capítulo 1- <i>Stress</i>	3
1.1 Definições de <i>Stress</i>	3
1.2 Caraterização do <i>Stress</i>	4
1.3 Síndrome da Adaptação Geral.....	6
1.4 Stress Ocupacional.....	7
Capítulo 2 – Indutores de <i>Stress</i>	10
2.1 Definições de Indutores de <i>Stress</i>.....	10
2.2- Classificação dos Indutores de <i>Stress</i>	11
Capítulo 3 – <i>Coping</i>	13
3.1 Definições de <i>Coping</i>.....	13
3.2 Caraterização do <i>Coping</i>	14
3.3 Escalas de <i>Coping</i>	17
Capítulo 4 – Forças Armadas	18
4.1 Missões internacionais.....	18
4.2 <i>Stress</i> no Meio Militar	19
4.3 Indutores de <i>Stress</i> em Missão	21
Parte II – Enquadramento Metodológico e Trabalho de Campo.....	23
Capítulo 5 - Metodologia, Métodos e Materiais	23
5.1 Tipo de Abordagem.....	23
5.2 Amostra	23
5.3 Instrumentos	24
5.4 Procedimentos.....	25
5.5 Modelo de análise	26
5.6 Procedimentos e Ferramentas de Recolha de Dados	27
Análise e Discussão de Resultados.....	28
Capítulo 6 - Análise de Resultados	28
6.1 Introdução.....	28
6.2 Análise Descritiva.....	28

6.3 Correlação entre Variáveis.....	35
Capítulo 7 - Discussão de Resultados	36
7.1 Introdução.....	36
7.2 Indutores de <i>Stress</i>	36
7.3 Mecanismos e Famílias de <i>Coping</i>	37
7.4 Estilos de <i>Coping</i>	41
7.5 Correlações	41
Conclusão.....	43
Referências Bibliográficas	47
Apêndices	I
APÊNDICE A: E-mail com pedido de colaboração	I
APÊNDICE B: Inquérito por questionário.....	II
APÊNDICE C: Termo de Responsabilidade	XVI

Índice de Figuras

Figura 1: Tipos de stress em função do impacto na homeostase	5
Figura 2: Síndrome da Adaptação Geral (GAS).....	7
Figura 3: Modelo de Demand-control de Karasek (1979).....	9
Figura 4: Modelo “Effort-Reward imbalance” de Siegrist	10
Figura 5: Model of stress appraisal.....	17

Índice de Tabelas

Tabela 1: Classes de Indutores	12
Tabela 2: Famílias de <i>coping</i> segundo Skinner et al. (2003)	16
Tabela 3: Indutores de <i>stress</i> (Média [M] e Desvio-Padrão [DP]).....	29
Tabela 4: Impacto dos indutores de <i>stress</i> nos militares destacados (n e %; n=218) ...	29
Tabela 5: Matriz de componente rotativa dos indutores de <i>stress</i>	30
Tabela 6: Fatores dos Indutores (Média [M] e Desvio-Padrão [DP])	31
Tabela 7: Estratégias de <i>coping</i> utilizados pelos militares destacados (Média [M] e Desvio-Padrão [DP])	32
Tabela 8: Estratégias de <i>coping</i> utilizados pelos militares destacados (n e %; n=218)	32
Tabela 9: Estilos de <i>coping</i> segundo o CSQ-3 dos (Média [M] e Desvio-Padrão [DP])	34
Tabela 10: Comparação das médias (desvios-padrão) dos estilos de <i>coping</i> em relação ao estado civil (solteiros [n=73] e Casados/viver junto [n=145])	35
Tabela 11: Correlação de Pearson.....	36
Tabela 12: Categorização das estratégias de <i>coping</i> segundo Skinner et al. (2003).....	40

LISTA DE APÊNDICES E ANEXOS

APÊNDICE A: E-mail com pedido de colaboração.....	I
APÊNDICE B: Inquérito por questionário	II
APÊNDICE C: Termo de Responsabilidade	XVI

LISTA DE ABREVIATURAS, SIGLAS E ACRÓNIMOS

C

CSQ-3: *Coping* Styles Questionnaire 3

CTM: Cooperações Técnico-Militares

E

EC: Estilo de *Coping*

EMGFA: Estado Maior General das Forças Armadas

F

FA: Forças Armadas

FND: Força Nacional Destacada

G

GabCEME: Gabinete do Chefe do Estado Maior do Exército

I

ISTEC: Instituto Superior de Tecnologias Avançadas

N

Nº: Número

NATO: North Atlantic Treaty Organization

O

OAP: Operações de Apoio à Paz

OE: Objetivo Específico

OG: Objetivo Geral

ONU: Organização das Nações Unidas

P

PD: Pergunta Derivada

PP: Pergunta de Partida

PTSD: *Post-traumatic Stress Disorder*

T

TIA: Trabalho de Investigação Aplicada

TO: Teatro de Operações

U

EU: União Europeia

UNOGIL: United Nations Observation Group in Lebanon

W

WCCL: Ways of *Coping* Checklist

WCQ: Ways of *Coping* Questionnaire

INTRODUÇÃO

Sendo Portugal membro integrante de diversas organizações internacionais, como a North Atlantic Treaty Organization (NATO), a Organização das Nações Unidas (ONU) e a União Europeia (UE), cabe às nossas Forças Armadas (FA) “satisfazer os compromissos internacionais do Estado Português no âmbito militar e participar em missões humanitárias e de paz assumidas pelas organizações internacionais de que Portugal faça parte” (Constituição da República Portuguesa, 2019, p. 144).

Assim, Portugal tem-se revelado um membro empenhado e presente nas missões desenvolvidas pelas organizações internacionais das quais faz parte, tendo a sua primeira participação sido em 1958, com o envio de seis militares para o Líbano para integrarem o United Nations Observation Group in Lebanon (UNOGIL), no entanto é em 1990 que se dá o grande incremento da participação das FA com o início da projeção de unidades até escalão batalhão (Figueiredo, 2011).

Assim, a partir da década de 90 as FA tornam-se um importante elemento da política externa nacional (Teixeira, 2010) ao participarem com os seus recursos materiais e humanos em diversas missões de cariz internacional, como operações de apoio a paz (OAP), cooperações técnico-militares (CTM), treino e demonstração de forças, entre outros, tendo, só no primeiro semestre de 2023, enviado 1568 militares em missões internacionais (Lusa, 2023) e estado presente em 22 missões durante o terceiro trimestre de 2023 (Missões Internacionais, 2023).

Sendo a carreira militar reconhecida pelos seus diversos desafios, capazes de originar *stress*, o período que estes passam destacados nesta tipologia de missões revela-se um potenciador ainda maior de *stress*, devido a fatores como o afastamento familiar, a exposição a ambientes hostis e de violência, o perigo de ferimentos ou de vida, entre outros.

Torna-se assim importante que estes estejam preparados para lidar com os elevados níveis de *stress* inerentes à sua condição através de estratégias de *coping* apropriadas que lhes permitam não só atuar com um elevado grau de prontidão, profissionalismo e eficácia, mas como também lhes permita voltar ao território nacional sem cicatrizes psicológicas que lhes impeçam de retomar a sua vida normal.

Assim, num período em que a saúde e bem-estar mental é um tópico cada vez mais debatido e estudado na nossa sociedade surge este trabalho de investigação aplicada (TIA) com o objetivo de fazer incidir luz num tópico pouco abordado até ao momento: As

estratégias de *coping* nos militares portugueses destacados em missões internacionais, procurando identificar e compreender as estratégias de *coping* que os militares portugueses utilizam nas diversas missões internacionais em que participam para lidar com os desafios que enfrentam nos diferentes teatros de operações (TO). Com isto surge o objetivo geral (OG) desta investigação: Perceber quais as estratégias de *coping* utilizadas pelos militares portugueses destacados em missões internacionais.

De forma facilitar a investigação, esta é dividida nos seguintes objetivos específicos (OE):

- OE1: Analisar quais os indutores de *stress* que os militares portugueses destacados em missões internacionais enfrentam;
- OE2: Analisar os estilos de *coping* utilizados pelos militares portugueses destacados em missões internacionais;
- OE3: Perceber quais as famílias de *coping* utilizadas pelos militares portugueses destacados em missões internacionais.

De forma a atingir o OG formula-se a seguinte pergunta de partida (PP): Quais as estratégias de *coping* utilizadas pelos militares portugueses destacados em missões internacionais para lidar com os indutores *stress*?

De forma a facilitar a resposta a esta pergunta foram formuladas as seguintes Perguntas Derivadas (PD):

- PD1: Quais são os indutores de *stress* que os militares portugueses destacados em missões internacionais enfrentam?
- PD2: Quais os estilos de *coping* utilizados pelos militares portugueses destacados em missões internacionais?
- PD3: Quais as famílias de *coping* utilizadas pelos militares portugueses destacados em missões internacionais?

Este trabalho encontra-se assim dividido em duas partes principais. A primeira parte é composta por um enquadramento teórico relativo a alguns conceitos relevantes para o tema, como *stress*, *coping* e indutores de *stress*, bem como uma pequena abordagem relativamente ao papel do Portugal nas missões internacionais e os indutores de *stress* a elas associadas. A segunda parte deste trabalho diz respeito a metodologia e trabalho de campo referente a esta investigação. Esta parte irá também conter os resultados e conclusões referentes à investigação, bem como as considerações finais, limitações encontradas e recomendações.

PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

CAPÍTULO 1 – *Stress*

1.1 Definições de *Stress*

Tendo sua origem no século XV, o conceito de *stress* era inicialmente associado a tensões ou pressões de natureza física. Três séculos mais tarde, passou a ter uma conotação humana, referindo-se a tensões ou adversidades (Serra, 1988). É apenas no século XX que, Hans Selye, considerado o fundador do conceito de *stress* devido ao seu trabalho pioneiro na área, começou a definir o mesmo como uma resposta não específica do organismo a uma exigência de adaptação (Serra, 1988). Com base nisso, criou também o termo heterostase, derivado do grego *héteros*, que significa outro, e *stasis* que significa posição, que se prende com a ideia de estabilidade através da mudança (Nicolaidis et al., 2014).

Serra (1988) considera que não é possível um determinado indivíduo viver sem *stress*, sem experienciar acontecimentos que o obriguem a esta mudança ou transformação. É, no entanto, importante salientar que, apesar desta definição, o *stress* não é uma questão de resposta fácil, visto não ser um termo restrito com um significado fixo (Hutmacher, 2021), chegando este termo a ser descrito como “um conceito que causa aos psicólogos dores de cabeça. Há muita controvérsia sobre o que o termo significa” (Martin et al., 1997, p. 749) tendo diversos autores criado a sua própria definição de *stress*.

Lazarus e Folkman (1984) definem o *stress* como “uma relação particular entre a pessoa e o ambiente que é avaliado pela pessoa como sobrecarregando ou excedendo os seus recursos e colocando em perigo o seu bem-estar” (p. 19), já Lu e colaboradores (2021) descrevem o mesmo como um estado de homeostasia desafiado.

Mascoli (2000) acrescenta ainda que “quanto mais se estuda e se tenta definir *stress*, mais este conceito se torna diverso e complexo” (p.25). De forma a facilitar a interpretação deste conceito, Maslach (1986) divide as definições de *stress* em três grupos, o *stress* como estímulo, *stress* como resposta e o *stress* como a interação estímulo-resposta.

No primeiro grupo encontram-se as definições que consideram o *stress* uma característica do ambiente, ou seja, este é visto como um fator externo que provoca alteração ao indivíduo enquanto no segundo grupo o *stress* é visto como a resposta do indivíduo aos

stressores que encontra. Por fim, no *stress* como a interação estímulo-resposta o *stress* é considerado uma consequência da interação entre os estímulos ambientais e as respostas individuais.

Esta controvérsia não impede o *stress* de ser um dos conceitos mais debatidos na atualidade sendo este fenómeno explicado por Surrador (2002) como a necessidade que possuímos de compreender e de dominar as situações que nos produzem sofrimento e mal-estar. Na procura por este entendimento, Surrador (2002) resume as conclusões de Seley nos seguintes pontos centrais: a) O *stress* é uma resposta adaptativa a indutores exógenos ou indutores endógenos; b) Caso estes indutores atinjam níveis críticos em termos de gravidade ou duração existe uma forte probabilidade de o organismo sucumbir.

De forma a dar resposta a estes indutores de *stress*, que podem ser de origem física ou psicológica, o organismo recruta várias estruturas biológicas como o sistema nervoso central e vegetativo, as glândulas endócrinas, o sistema imunitário e os processos metabólicos em geral (Surrador, 2002).

1.2 Caraterização do *Stress*

Monat e Lazarus (1985) dividem o *stress* em três categorias, o sistémico, que se relaciona com as perturbações ao nosso organismo, o psicológico, que está ligado com os fatores cognitivos que usamos na avaliação de uma ameaça, e o social, que depende das alterações ao nosso meio social (Serra, 1988).

O *stress* pode ainda ser classificado tendo em conta a forma como desafia a homeostasia do organismo, em *sustress*, *distress* ou *eustress*, ou através da sua duração e intensidade, em agudo ou crónico (Martins, 2022).

O *eustress* diz respeito ao *stress* positivo ou benéfico e que funciona como um motivador para a nossa performance, já o *distress* diz respeito aos sentimentos ou emoções desagradáveis que possuímos quando nos sentimos sobrecarregado e surge quando somos confrontados com *stressores* com os quais não conseguimos lidar (Nath, 2023). O *sustress* surge como um conceito intermédio onde existe uma resposta inadequado ao *stress*, por parte do indivíduo, com uma ligeira alteração à sua homeostase.

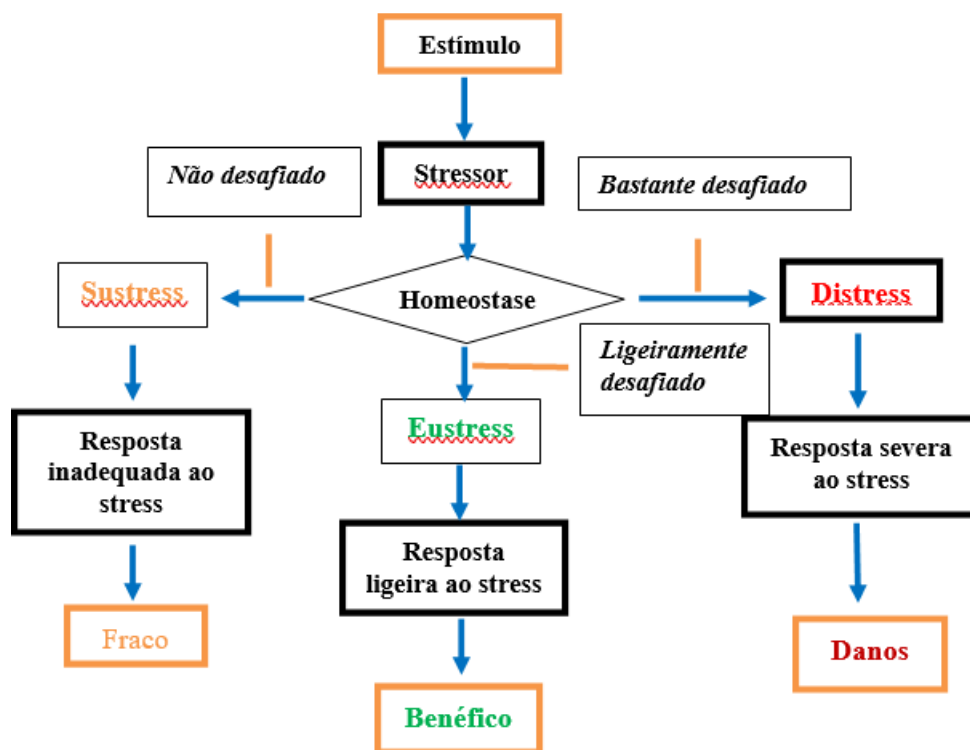


Figura 1: Tipos de *stress* em função do impacto na homeostase
 Fonte: Elaboração própria adaptado de Lu e colaboradores., 2021

Relativamente à segunda tipologia de classificação o *stress* pode ser agudo, sendo este derivado de um acontecimento súbito, curto, e não repetitivo. Como por exemplo um acidente de trânsito, episódio de violência, desastre inesperado ou o efeito imediato de uma situação de combate, ou crónico, quando o mesmo resulta de uma exposição prolongada e geralmente repetitiva a um determinado *stressor* (Musazzi et al., 2017, citado por Cui et al., 2021).

Ainda relativamente à classificação do *stress*, as Nações Unidas (1999), dividem o mesmo em quatro tipos: básico, acumulativo, traumático e distúrbio de *stress* pós-traumático, mais conhecido por PTSD.

O *stress* básico diz respeito ao *stress* reduzido do dia a dia, responsável por sentimentos de tensão, frustração, raiva e irritação, já o *stress* acumulativo resulta do acumular e exposição prolongada a indutores de *stress* até ao momento que o indivíduo deixa de ser capaz de lidar com ele. Relativamente ao traumático este corresponde à exposição a um único episódio súbito de *stress*, caracterizado por ser de grande violência física ou psicológica. Por último, o PTSD diz respeito a uma persistência de sintomas

derivados de um episódio traumático, e que impedem o indivíduo de retomar às suas rotinas habituais (Nações Unidas, 1999).

Todas estas categorias correspondem, segundo Houston (1987) a um dos seguintes grupos: *stress* baseado em estímulos, baseado no processo interveniente e baseado na resposta.

No primeiro grupo, a ênfase encontra-se nos estímulos, nas situações e *stressores* que levam à alteração da homeostasia enquanto o segundo focam-se no processo que ocorre entre o início do estímulo e a resposta do indivíduo. Já o terceiro engloba as categorias de *stress* que analisam o estado alterado, perturbado.

1.3 Síndrome da Adaptação Geral

A síndrome de adaptação geral desenvolvido por Seley é um processo de ativação neurológica que decorre em três fases, a fase de alarme, a fase de resistência e a fase de exaustão ou esgotamento (Surrador, 2002). Na primeira fase, a de alarme, assistimos aquilo a que Cannon (1915) chama de resposta de luta ou fuga, em que o indivíduo ou animal ameaçado irá escolher entre combater a ameaça ou fugir da mesma. O corpo do indivíduo a passar por esta fase inicia a alteração ao seu estado normal, ativando diversos dos seus sistemas, começando pelo sistema nervoso e endócrino, seguido pelo cardiovascular, pulmonar e sistemas músculo-esqueléticos de forma a deixar o corpo num estado de alerta e pronto a reagir ao estímulo até o perigo passar (Rana et al., 2019).

Após a fase de alarme, passamos então para a fase de resistência onde o indivíduo irá tentar manter o equilíbrio após a alteração à sua situação inicial. Aqui o seu corpo tentará regressar à homeostasia, resistindo ao alarme, ao manter-se ativado ou excitado com um nível de intensidade inferior à fase de alarme, mas forte o suficiente para causar uma taxa metabólica mais alta em alguns órgãos (Rana et al, 2019). Durante esta tentativa de retorno ao equilíbrio o organismo em questão estará mais desgastado e conseqüentemente mais vulnerável a outras ameaças à sua homeostasia (McCarty & Pacak, 2000).

Caso o desequilíbrio persista entramos na terceira e última fase, a fase de exaustão. Nesta fase o indivíduo deixa de ter capacidade de procurar o equilíbrio e começa a desenvolver diversos sintomas, como a falha de memória e a baixa produtividade, logo o risco de depressão aumenta significativamente.

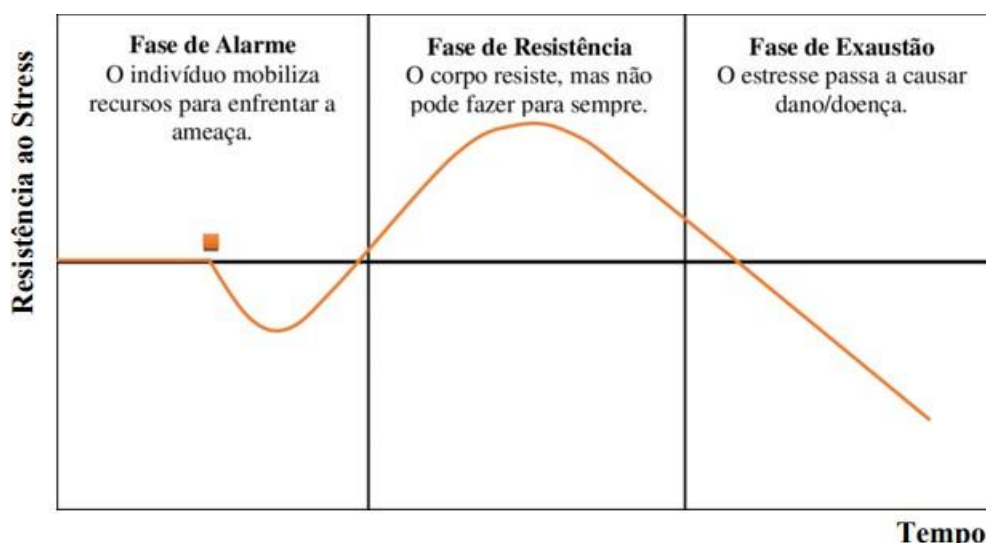


Figura 2: Síndrome da Adaptação Geral (GAS)
 Fonte: Pereira et al., 2020 adaptado de Hans Selye (1936)

Lipp (2003, citado por Oliveira & Bardagi, 2010) sugere ainda uma quarta fase entre a resistência e a exaustão, a quase-exaustão. Esta fase materializa um aumento da vulnerabilidade às doenças provocado pelo desgaste sofrido na procura pela homeostasia.

1.4 Stress Ocupacional

Com a crescente valorização da carreira e competitividade no mundo laboral, associado a uma pressão constante para obter resultados, o emprego torna-se uma das principais fontes de *stress* e responsável pela alteração à homeostasia do indivíduo. Surge assim o conceito de *stress* ocupacional.

O *stress* ocupacional ou o *stress* profissional é um “assassino silencioso, hoje amplamente reconhecido” (Prasad et al., 2020, p. 2) que Gonçalves (2011) define como a “interação das condições de trabalho com as características do trabalhador de tal modo que as exigências que lhe são criadas ultrapassam a sua capacidade em lidar com elas.” (p. 43)

Apesar de ser uma forte fonte de *stress*, Serra (1999) defende que a atividade profissional também possui aspetos positivos. Como por exemplo o rendimento, o estatuto social, a realização pessoal, entre outros. No entanto, possui diversos aspetos negativos associados como conflitos interpessoais, excesso de trabalho, baixa remuneração e rotina, afetando assim negativamente a saúde mental do indivíduo.

Os indutores de *stress* provenientes do trabalho, chamados de *stressores* ocupacionais

encontram-se associados à pressão para produtividade, retaliação, condições desfavoráveis à segurança no trabalho, indisponibilidade de treino e orientação, relação abusiva entre supervisores e subordinados, falta de controlo sobre a tarefa, e ciclos trabalho/descanso incoerentes com limites biológicos (Carayon et al. , 1999). Estes *stressores* podem então levar a uma quebra da homeostasia do indivíduo e levar a respostas negativas por parte do mesmo que podem ser emocionais, fisiológicas ou comportamentais e que levam a uma diminuição da sua saúde, quer mental quer física (Chambel, 2005, citado por Teixeira, 2011).

Segundo o UK Health and Safety Executive (2007) estes indutores podem ser divididos em seis categorias, os relacionados com as exigências, os relacionados com o controlo, os relacionados com o suporte, os relacionados com as relações, os relacionados com a função e os relacionados com a mudança.

Os indutores relacionados com as exigências englobam o *stress* originado pelas exigências do trabalho como uma elevada carga horária ou ritmo de trabalho excessivo (Yousefi & Abdullah, 2019), já os relacionados com o controlo derivam do quanto um indivíduo consegue controlar o seu trabalho. Relativamente aos relacionados com o suporte estes dependem do apoio e incentivo, ou falta dele que um trabalhador sente na sua organização. A promoção de boas relações e de um ambiente de trabalho positivo influenciam os indutores relacionados com as relações (UK Health and Safety Executive, 2007). Os indutores relacionados com a função decorrem da falta de clareza relativamente à função que o indivíduo deve desempenhar, da forma como a deve desempenhar ou do conflito entre funções a serem desempenhadas (Yousefi & Abdullah, 2019). Por fim, os relacionados com a mudança dependem de como as mudanças da organização são comunicadas e geridas dentro da mesma (UK Health and Safety Executive, 2007).

Assim, os elevados níveis de *stress* e consequente quebra da homeostasia do trabalhador podem levar a que este não se sinta satisfeito no seu trabalho e infeliz com a instituição, o que se traduz numa diminuição da produtividade e num desempenho negativo (Chitra, 2020). Elevados níveis de *stress* no local de trabalho podem ainda resultar no *burnout* do trabalhador, um síndrome caracterizado pela exaustão emocional, redução de sentimentos de realização pessoal e despersonalização que ocorrem após uma exposição prolongada ao *stress* organizacional (Maslach et al, 2001).

De forma a explicar o *stress* ocupacional surgem, a partir dos anos 70, diversos modelos descritivos deste conceito. Em 1979, Karasek desenvolve o modelo de Demand-Control que compreende duas dimensões, o grau de controlo que o sujeito percebe que tem

sobre o seu trabalho e a exigência psicológica do seu trabalho (Araújo et al., 2003). É através destas duas dimensões que este modelo descreve em que medida a combinação das exigências e do controlo originam *stress* e comportamentos ativo-passivos relativamente ao trabalho (Araújo et al., 2003).

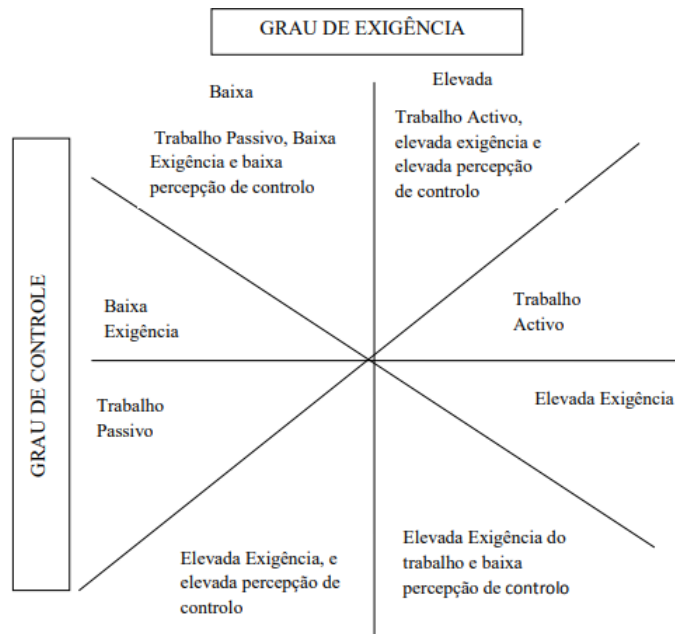


Figura 3: Modelo de Demand-Control de Karasek (1979)
Fonte: Araújo et al., 2003

Em 1996 é desenvolvido por Siegrist um outro modelo, o modelo da discrepância entre Esforço e a Recompensa. Este modelo é constituído por três componentes, a do esforço extrínseco, a das recompensas extrínsecas e o *coping* individual. Com este modelo o autor defende que, quando os esforços não correspondem à recompensa existe uma diminuição do esforço de forma a adequar o mesmo à recompensa (Siegrist, 2005).

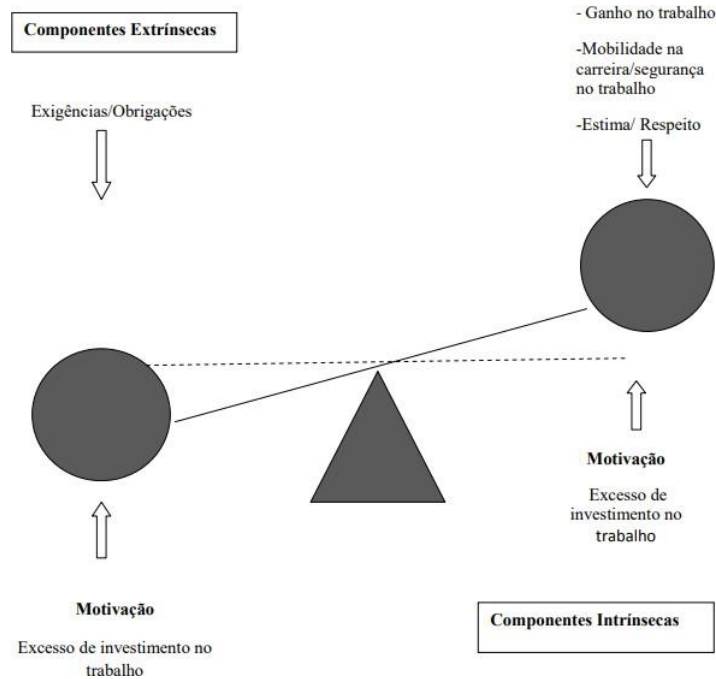


Figura 4: Modelo “Effort-Reward imbalance” de Siegrist
Fonte: Loureiro (2006)

CAPÍTULO 2 – Indutores de *Stress*

2.1 Definições de Indutores de *Stress*

De forma a melhor compreender o conceito de *stress* é importante ter presente o conceito de indutor de *stress*, também denominado de agentes indutores de *stress* ou *stressores*. Lazarus (1966) define indutores de *stress* como exigências do ambiente, que, ao alterar o equilíbrio, influenciam o nosso bem-estar, físico e psicológico, o que nos obriga a tomar ações de forma a restaurar o equilíbrio.

Segundo Lazarus (1996) a forma como as exigências atuam diferem de indivíduo para indivíduo e da sua predisposição para o *stress*, sendo esta predisposição influenciada pela “personalidade, a autoestima, a autoconfiança, o apoio social, a resistência física, a saúde e a capacidade de lidar com ele, são alguns entre muitos outros” (Ramos & Carvalho, 2007, p. 4).

Segundo Serra (1999) aquilo que pode provocar *stress* num indivíduo, pode não provocar *stress* num outro, assim como um mesmo indutor pode ter diferentes efeitos de acordo com a altura da vida. Assim o autor conclui que não é o indutor em si que tem peso

no indivíduo mas sim a forma como este é percebido. Um exemplo disto é a diferença entre os jovens e a população mais velha no que toca à percepção do *stress*, sendo que, um aumento da idade tende a traduzir-se numa redução da percepção do *stress*, devido a uma maior experiência de vida e uma melhor capacidade de gestão de *stress* (Aldwin et al., 1996).

Segundo King (2024) as pessoas tendem a agir de forma semelhante em situações poderosas, isto é, situações com um elevado peso emocional, uma catástrofe natural por exemplo, enquanto que em situações fracas existe uma maior variedade de reações que dependem dos traços de personalidade de quem as enfrenta.

De forma a sermos capazes de enfrentar os indutores de *stress* a que estamos sujeitos podemos fazer uso de três tipos de recursos, os sociais, os psicológicos e as respostas de *coping* específicas.

Os recursos sociais dizem respeito à rede de relações interpessoais de que um determinado indivíduo faz parte, família, amigos, colegas de trabalho ou escola (Pearlin & Schooler, 1978). Estes recursos possuem um grande peso no bem-estar de um indivíduo, podendo ser tanto uma fonte de segurança como um elemento de *stress* e mal-estar. Por sua vez, os recursos psicológicos dizem respeito às características pessoais que um determinado indivíduo possui e usa para lidar com o que o rodeia, como o caso da autoestima, confiança, capacidade de negação, entre outros (Pearlin & Schooler, 1978). O terceiro conceito, respostas de *coping* específicas, prende-se com as ações das pessoas face aos agentes indutores de *stress*. Estas respostas são muitas vezes influenciadas pelos recursos sociais e psicológicos, no entanto são independentes tanto a nível conceptual como empírico (Pearlin & Schooler, 1978).

2.2 Classificação dos Indutores de *Stress*

Para explorar melhor este conceito Vaz Serra (1999) divide os indutores de *stress* em internos, aqueles que tem a sua origem no indivíduo (Tomás, 2019), como determinados pensamentos do mesmo, e externos, aqueles que vem de fora do indivíduo. Relativamente aos indutores externos, Serra (1999) ainda divide os mesmos relativamente à sua natureza em físicos, psicológicos e sociais, sendo que os indutores de natureza física e social podem também apresentar componentes de indutores psicológicos (Tomás, 2019).

Relativamente aos indutores de natureza física, estes prendem-se com as nossas sensações a fatores externos como ruídos, sensações térmicas ou à privação das nossas necessidades básicas, como a falta de alimento, água ou oxigénio. Os de natureza psicológica

possuem a sua origem nas nossas relações interpessoais enquanto os de natureza social advêm de pressões originadas pela sociedade como o desemprego e carências econômicas (Tomás, 2019).

Para além desta divisão, Serra (1999) criou ainda sete classes de agentes indutores de *stress* descritos na tabela a baixo.

Tabela 1: Classes de Indutores

Classes de Indutores	Descrição	Exemplos
Acontecimentos traumáticos	Situações que superam a capacidade do indivíduo de as processar, causando impacto emocional profundo.	Acidentes graves, violência extrema, eventos traumáticos
Acontecimentos significativos de vida	Acontecimentos repentinos que, apesar de menos graves que os traumáticos, possuem um elevado peso emocional e alteram o estilo de vida da pessoa.	Divórcio, perda de emprego, mudança para outra cidade
Situações crónicas indutoras de <i>stress</i>	Acontecimentos do dia a dia e da rotina que, ao longo do tempo, desgastam o indivíduo lentamente.	Condições de trabalho estressantes, problemas de saúde crónicos
Micro indutores de <i>stress</i>	Pequenos eventos que se tornam stressantes ou incomodativos, como prazos apertados ou pequenos conflitos com colegas de trabalho.	Prazos de entrega, discussões interpessoais
Macros indutores de <i>stress</i>	Acontecimentos que afetam um grupo ou sociedade como um todo, como crises económicas.	Crises económicas, desastres naturais, conflitos políticos
Acontecimentos desejados que não ocorrem	Eventos esperados que não acontecem ou demoram mais tempo do que o esperado, como uma promoção ou aumento salarial.	Promoções adiadas, objetivos não alcançados
Traumas no estágio de desenvolvimento	Traumas e situações stressantes ocorridas durante a infância do indivíduo, com consequências para a vida adulta.	Abuso infantil, negligência parental, perda de um cuidador

Fonte: Elaboração Própria

Outro critério que pode ser utilizado na classificação de indutores de *stress* é o tempo. Com base neste critério Lazarus e Folkman (1984) dividem os mesmos em ameaça, dano e

desafio sendo que o primeiro grupo, ameaça, prende-se com a antecipação de um acontecimento desagradável, como o aproximar de uma avaliação ou despesa. Por sua vez o dano relaciona-se com algo que já aconteceu e provoca as respectivas consequências. Por último o desafio corresponde a uma situação, ainda por vir, que o indivíduo em questão acredita ter capacidade para superar.

CAPÍTULO 3 - *Coping*

3.1 Definições de *Coping*

Se os indutores de *stress* são a causa dos desequilíbrios à nossa homeostasia, o *coping* é o que utilizamos para restaurar esse equilíbrio, sendo definido por Pearlin e Schooler (1978) como o comportamento que nos protege de sermos marcados psicologicamente por experiências sociais problemáticas e tem um papel determinante na redução dos níveis de *stress* de forma a prevenir danos psicológicos mais graves quando usado eficazmente (Akbar & Aisyawati, 2021).

Apesar de, inicialmente, diversos autores defenderem que o *coping* só se revelava eficaz quando o indivíduo sobre *stress* passava a controlar a situação, existem alturas em que tal não é possível. Nestas situações a melhor estratégia de *coping* não será aquela que permite dominar a situação, mas sim atenuar os efeitos da mesma (Lazarus & Folkman, 1984).

Folkman (2010) também defende que o *coping* requer uma avaliação do indutor de *stress* pelo indivíduo, avaliação essa que dependerá dos recursos que tiver disponíveis, como por exemplo capacidade de resolução de problemas, habilidades sociais ou recursos materiais. Esta avaliação pode ser uma avaliação primária ou secundária (Folkman & Lazarus, 1980). Na avaliação primária o indivíduo avalia a situação e os riscos associados à mesma. Já na avaliação secundária, são avaliados os recursos disponíveis para resolver a situação.

Folkman (1984) defende ainda três características do processo de *coping*. A primeira é que as ações da pessoa sobre *stress* estão relacionadas com as observações que faz e a sua avaliação da situação. A segunda é a de que, sendo o *coping* focado em algo em particular este deve ser avaliado dentro do contexto. Por fim, a terceira característica prende-se com o

facto do *coping* ser um processo de mudança.

Este pode ainda ser dividido em *coping* reativo, onde o indivíduo utiliza estratégias de *coping* após o contacto com o agente indutor de *stress*, e *coping* proativo, quando as estratégias de *coping* são utilizadas com o objetivo de evitar futuras situações de *stress* (Algorani & Gupta, 2023).

É importante também perceber que a eficácia de uma determinada estratégia de *coping* é relativa (Beresford, 1994) visto depender de diversos fatores, tais como recursos disponíveis e a natureza do *stressor*, assim não podemos defenir uma estratégia como boa ou má sem perceber o seu contexto (Antoniazzi et al., 1998). Outro fator que contribui para esta relatividade é o facto de que perante uma determinada situação poderem ser utilizadas diversas estratégias em simultâneo fazendo com que o resultado de uma possa ser confundido com o resultado de outra (Beresford, 1994).

3.2 Caraterização do *Coping*

Folkman e Moskowitz (2004) dividem as estratégias de *coping* em quatro categorias principais, as focadas no problema, as focadas na emoção, as focadas no significado e o *coping* social.

Na primeira categoria encontram-se as estratégias que se focam em resolver o problema, a situação causadora de *stress*, contrariamente às estratégias da segunda categoria que procuram reduzir as emoções negativas que derivam do indutor de *stress*. Já o *coping* focado no significado engloba as estratégias utilizadas pelo indivíduo para interpretar e encontrar significado na situação geradora de *stress*. Por fim, no *coping* social, o indivíduo procura restaurar o seu equilíbrio através do apoio do meio social em que esta inserido, como por exemplo grupos de amigos ou família.

Pearlin e Schooler (1978) propõem uma divisão em três categorias. A primeira, respostas de modificação da situação a partir da qual surge o *stress*, diz respeito “à procura de informação para saber o que fazer, o controlo do próprio indivíduo quando lida com os acontecimentos, ou o confronto com as pessoas que criaram as dificuldades” (Serra, 1988, p. 303). Enquanto que a segunda categoria, respostas de controlo percetivo do significado da experiência ou das suas consequências, engloba estratégias onde o indivíduo desvaloriza o indutor de *stress* através da sua comparação, criação de uma hierarquia de prioridades ou ao ignorá-lo. A terceira e última categoria, respostas de controlo do *stress* após este ter surgido, refere-se a quando o indivíduo se foca em controlar as consequências da situação, adaptando-

se ao *stress* sem deixar que este o domine.

Segundo Cowen colaboradores (1996) as estratégias de *coping* podem ainda ser agrupados em estratégias adaptativas, que se traduzem na resolução de problemas e na procura de suporte social, e não adaptativas, onde se insere a negação e o evitar do problema. Já Frydenberg e Lewis (1993) propõem três tipologias de estratégias de *coping*. A primeira refere-se ao coping que envolvem os outros, isto é, aquele em que o indivíduo procura o apoio do ambiente social em que está inserido, como amigos ou família e é, segundo os autores, uma medida capaz de proteger o indivíduo dos indutores de *stress* caso este faça um uso adequado da sua rede social. A segunda categoria, engloba o *coping* produtivo, que são estratégias que procuram reduzir o impacto emocional do *stressor*, como por exemplo o pensamento positivo ou resolução de problemas. Na terceira e última estratégia os autores inserem o *coping* não produtivo, onde está inserida a negação ou evitação do problema, sendo esta, segundo os autores, ineficaz na prevenção da sintomatologia ligada ao *stress*, no entanto, segundo Johannessen colaboradores, (2016) este pode ter um efeito protetor em situações incontroláveis.

Uma outra forma de classificar o *coping* é a apresentada por Band e Weisz (1988) que o dividem em primário e em secundário. O primário é aquele que procura lidar com o *stress* em específico enquanto o secundário procura adaptar-se à situação indutora de *stress*. Estas categorias são paralelos às passivo/ativo e aproximação/evitação (Tomás, 2019).

De forma a conseguir abranger a totalidade, ou quase na totalidade as estratégias de *coping*, Skinner e colaboradores (2003) agrupa-os nas 12 famílias apresentadas na tabela abaixo.

Tabela 2: Famílias de *coping* segundo Skinner e colaboradores (2003)

Estratégias	Descrição
Resolução de problemas	Enfrentamento dos desafios identificados, procurando soluções práticas
Procura de informação	Procura de conhecimentos ou habilidades para enfrentar o problema
Impotência	Sensação de falta de controlo ou desamparo
Fuga	Saída temporária da situação de pressão
Autossuficiência	Procura de forma individual da sensação de controlo e autonomia
Procura de suporte	Procura de apoio emocional através da rede social
Delegação	Tentativa de delegar a situação stressante, associado a comportamentos de vitimização
Isolamento social	Afastamento do ambiente social e criação de um espaço pessoal
Acomodação	Adaptação e aceitação das circunstâncias
Negociação	Estabelecimento de prioridades e tentativa de “negociar” a situação
Submissão	Sentimento de desistência e aceitação passiva das circunstâncias
Oposição	Reação agressiva ao problema, associado com comportamentos violentos

Fonte: Adaptado de Skinner e colaboradores, 2003

Uma característica importante do *coping*, é aquela observada por Albuquerque (1987), que refere que este é adquirido através da imitação, ou seja, tendemos a utilizar mecanismos que já vimos alguém a utilizar. Assim, as pessoas que nos rodeiam e com quem lidamos assumem um papel importante na criação de mecanismos de *coping* bem como na utilização dos mais adequados.

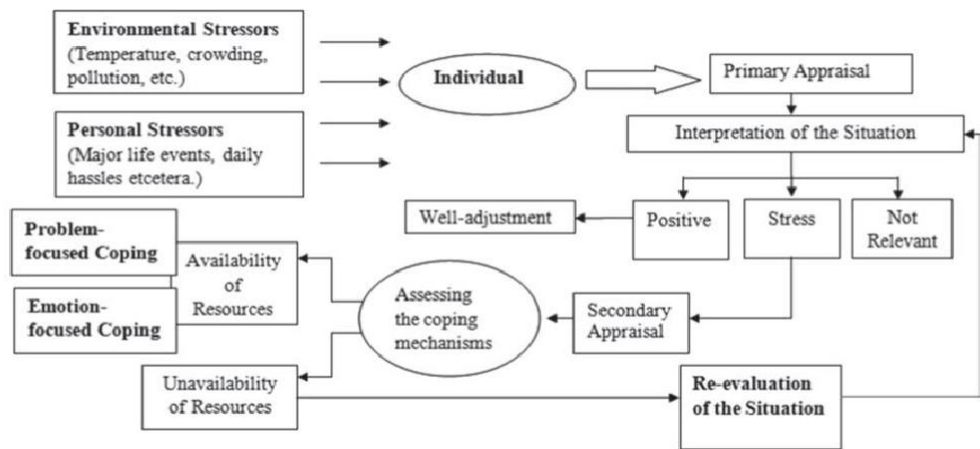


Figura 5: Model of stress appraisal
Fonte: Midha, 2023

3.3 Escalas de Coping

Diversos autores têm vindo a desenvolver diferentes escalas para uma correta avaliação e estudo dos mecanismos de *coping* sendo a mais conhecida a desenvolvida por Folkman e Lazarus, a *Ways of Coping Checklist* (WCCL) em 1984 e posteriormente revista em 1988 no *Ways Coping Questionnaire* (WCQ) pelos mesmos autores.

No entanto a WCQ traz diversas limitações como a baixa consistência interna das dimensões, a falta de dados acerca da estabilidade teste-reteste e a inexistência de uma estrutura fatorial estável (Endler & Parker, 1992).

Estas primeiras escalas apresentavam, na sua generalidade três problemas (Carver et al., 1989). Carver e colaboradores (1989) defende que, apesar destas terem uma boa diversidade relativamente aos parâmetros avaliados, nenhuma das escalas até essa data englobava todos os parâmetros considerados pertinentes pelos autores. O segundo problema que os autores referem é a falta de clareza em alguns itens sendo que poderiam dar origem a respostas fora de contexto. Por fim, o terceiro problema prende-se com o facto de estas escalas estarem construídas de forma empírica e não teórica, isto é, os seus itens foram construídos com base em potenciais respostas de *coping* e não numa base teórica.

Com o objetivo de colmatar estas falhas surgem então diversas outras escalas como a *Multidimensional Coping Inventory* de Endler e Parker em 1990, o *Coping Style*

Questionnaire de Joseph, Williams e Yule em 1992 e o COPE de Carver, Weintraub e Scheier em 1989, sendo que estes três questionários avaliam três disposições gerais de *coping*, o focado na tarefa, o focado na emoção e o focado para o evitamento (Dinis et al., 2011). Contudo, estas escalas continuam a demonstrar problemas a nível de consistência interna, estabilidade teste-reteste, entre outros problemas (Endler & Parker, 1992). Surge assim, em 1996, o *Coping Styles Questionnaire 3* (CSQ-3) desenvolvido por Roger, Jarvis e Najarian. Neste questionário é pedido aos participantes que respondam como habitualmente reagem ao *stress* numa escala de *Linkert* de quatro pontos, que vão de nunca a sempre, sendo os seus 41 itens agrupados em quatro estilos de *coping*, o *coping* racional, o *coping* evitante, o *coping* desligado/distante e o *coping* emocional, sendo que alguns autores juntam estes últimos dois fatores num só (Dinis et al., 2011).

CAPÍTULO 4 – Forças Armadas

4.1 Missões internacionais

A condição militar é algo que obriga o militar a estar disponível e preparado para cumprir uma grande variedade de missões, tanto a nível nacional como internacional sendo as missões fora do território muitas vezes caracterizadas por níveis de *stress* superiores às nacionais.

A entrada de Portugal na NATO, na ONU e na UE leva a que este participe em diversas tipologias de missão a nível internacional, como missões de treino e formação, policiamento, operações de apoio à paz (OAP), entre outras sendo as OAP a principal e mais mediática tipologia de missão em que participa.

Muitas destas missões de formação estão englobadas em cooperações técnico-militares (CMT). Estas cooperações começaram a surgir após a independência das colónias e dos seus pedidos de apoio e cooperação na área militar (Figueiredo, 2011) sendo para Portugal um importante meio de afirmar a sua presença no mundo bem como reforçar as relações diplomáticas que possui com estes países.

As OAP são caracterizadas pelo uso da força militar como força multinacional, mandatadas e legitimadas pelo Conselho de Segurança com o objetivo de impor, manter ou consolidar a paz (Dias et al., 2008), sendo bem aceites tanto pela opinião pública, como pelas

FA e os seus militares (Surrador, 2002), devido à sua dimensão humanitária e de valorização dos direitos humanos, bem como devido ao facto de reforçar a identidade profissional e o reconhecimento social do papel dos militares (Carreiras, 1999).

Estas geralmente desenrolam-se num ambiente de elevada incerteza e ambiguidade caracterizado por fatores como ameaças assimétricas, estados falhados, ausência da lei e ordem, presença de organizações terroristas, violações grosseiras dos direitos humanos, colapso das infraestruturas civis, presença de civis deslocados e/ou refugiados (Estado Maior do Exército, 2012, p. 42).

Estas podem ser divididas em seis tipos de operações, manutenção da paz, imposição de paz, prevenção de conflitos, restabelecimento da paz, consolidação da paz e operações humanitárias (Pereira & Farinha, 2008).

Relativamente a primeira tipologia de operação, manutenção de paz, estas são realizadas com o consentimento de todas as partes envolvidas sob proteção de um organismo internacional, utilizando forças militares, de polícia e civis para a contenção, moderação e fim das hostilidades. A imposição de paz envolve o uso de forças multinacionais para restaurar a paz numa área de conflito. As missões de prevenção de conflitos visam impedir que os diferendos se agravem alargando-se ou degenerando em conflitos. Podem abranger iniciativas diplomáticas ou o empenhamento de forças. O restabelecimento da paz procura, através de ações diplomáticas conduzidas depois do início do conflito, conseguir condições para resolver o mesmo de uma maneira pacífica. As missões de consolidação da paz envolvem ações no seguimento da resolução de um conflito que impeçam o retorno das hostilidades. Por fim, as operações humanitárias são aquelas desenvolvidas com o objetivo de minimizar os efeitos negativos na população civil.

4.2 Stress no Meio Militar

Qualquer pessoa vive sujeita a indutores de *stress* de forma praticamente constante, no entanto, o *stress* encontra-se mais evidente no meio militar, devido a operações em ambientes instáveis, risco de lesões/acidentes e morte, entre outros fatores (Silva, 2022).

Um estudo realizado no exército australiano demonstra o quão elevados são os níveis de *stress* a que um militar está sujeito ao concluir que os oficiais, mesmo os não combatentes, não só apresentavam níveis de *stress* acima da média nacional como também acima daquilo que seria de esperar em vítimas de desastres (MacIntry, 1998, citado por Brooks, Byrne, & Hodson, 2000).

Estes elevados níveis de *stress* podem tornar-se um problema grave entre as fileiras e comprometer o cumprimento da missão visto aumentar o “risco de morte e acidentes graves, desatenção e erros de cálculo, exposição, acidentes com armas de fogo entre camaradas e suicídio. O *stress* psicológico pode ainda aumentar o risco de comportamentos desviantes nos soldados, abuso de álcool e violação das regras a que estão obrigados” (Bartone, 1997, p. 103 citado por Monteiro, 2008). Os militares são por isso treinados para serem não reativos ao *stress* que enfrentam, de forma a não ficarem paralizados ou a se sentirem sobrecarregados no campo de batalha (Davies et al., 2019) visto que, um militar que não seja capaz de lidar com o *stress* das suas funções, torna-se incapaz de atuar eficazmente durante uma operação (Nindl et al., 2018).

À medida que subimos na hierarquia assistimos a um aumento dos sintomas associados ao *stress*, como *stress* pós traumático e depressão devido ao facto destes militares estarem responsáveis, não apenas pela sua segurança e bem-estar como pelo dos homens que comandam, e a estarem sujeitos a pressões e decisões burocráticas (Sousa, 2014). Este facto é reforçado pelo estudo realizado pelo Ministério da Defesa em parceria com o Instituto Superior de Tecnologias Avançadas (ISTEC) que concluiu que é a categoria de oficiais que mais casos de *stress* pós traumático apresenta, bem como, doenças emocionais (Silva et al., 2010).

Relativamente aos militares que se encontram em Forças Nacionais Destacadas este *stress* é agravado devido ao facto de estes operarem muitas das vezes em zonas de conflito, de guerra, que são descritas por Serra (2003) como “um campo fértil, propício à ocorrência de acontecimentos traumáticos, que tendem a ser repetidos e a prolongarem-se no tempo” (p. 48). Assim, estes militares estão muito facilmente expostos a desequilíbrios à sua homeostasia, desequilíbrios esses que, segundo Serra (2003) não só são provocados pelas decisões e ações que são obrigados a tomar, ou atos e situações que testemunham, como também pelo elevado grau de fadiga prolongado, privações sentidas, alterações às condições de vida, adaptações ao meio ambiente e afastamento da sua família.

O facto de alguns dos militares destacados não se encontrarem diretamente envolvidos em combate, estando assim menos expostos a situações traumáticas, como é caso dos participantes em missões de manutenção e de restabelecimento de paz, não altera o facto de se encontrarem perante experiências extremas como ameaças ou vítimas das barbaridades bem como a destruição decorrente da guerra, o que coloca de igual forma em risco a sua segurança física e emocional (Sousa, 2014). Como exemplo do impacto do *stress* nos militares em missão podemos observar a operação *Iraqi Freedom* onde 7% das evacuações

médicas foram devido a problemas psiquiátricos.

4.3 Indutores de *Stress* em Missão

Durante a fase de deslocamento, fase em que o militar se encontra no teatro de operações, são diversos os indutores de *stress* que encontra.

Numa fase inicial da missão os maiores contribuidores para o *stress* dos militares são “as instalações sobrepovoadas ou de fracas condições, grande carga de trabalho, a incerteza quanto à importância da missão, a preocupação com a família e as condições climáticas adversas” (Monteiro, 2008, p.15). Após esta fase inicial, cerca de três meses, começam então a surgir novos *stressores*, o tédio, o afastamento familiar e as restrições a certos movimentos e comportamentos tornam-se os então os fatores mais presentes (Monteiro, 2008).

Em muitos dos militares desenvolve-se também um conflito interior entre os sacrifícios exigidos pela missão e a importância da missão, o que é agravado muitas vezes pela falta de atividades que o militar considere relevantes (Monteiro, 2008).

Um estudo realizado nos Estados Unidos em militares da *Implementation Force* permitiu apurar os principais *stressores* relativos a cada etapa da missão. Relativamente ao primeiro mês o trabalho pesado e ao longo de muitas horas, os quartéis completamente cheios e de pequenas dimensões, as fracas instalações sanitárias, o frio, o inverno rigoroso, as reuniões frequentes e demoradas, a separação da família, o isolamento, a ambiguidade e incerteza em relação à missão, a fraca comunicação, as lideranças informais dos líderes mais jovens, a falta de sono, a falta de exercício físico e o pouco reconhecimento revelaram-se os principais indutores de *stress* (Bartone, 1997 citado por Monteiro, 2008).

Após este primeiro mês, e com a melhoria de condições, diversos destes indutores desapareceram ou reduziram, no entanto outros surgiram como o isolamento, a incerteza e confusão sobre a missão, a falta de reconhecimento, carga de trabalho, a monotonia, a falta de entretenimento, falta de privacidade e dúvidas sobre a importância da missão (Bartone, 1997 citado por Monteiro, 2008).

Com o decorrer da missão e com o aumento da qualidade de vida, surge também um aumento da moral dos militares em estudo, no entanto os indutores de *stress* mantem-se e surge um novo, as oportunidades de lazer reduzidas (Bartone, 1997 citado por Monteiro, 2008).

Brusher (2007) divide estes indutores em duas categorias, fatores de combate e fatores operacionais.

Os fatores de combate englobam os *stressores* oriundos de danos físicos ou do testemunhar a morte de alguém, seja um civil, inimigo ou militar. Os fatores operacionais são aqueles cujos *stressores* se predem com a exposição prolongada a ambientes geográficos extremos, redução da qualidade de vida e de recursos de comunicação e separação prolongada de sistemas de suporte como por exemplo família ou amigos.

Estes podem ainda ser divididos em físicos ou psicológicos (Martins, 2013). Os efeitos físicos são aqueles que possuem um efeito direto e podem ser prejudiciais para o nosso corpo e podem ser divididos em ambientais, como o frio ou o calor, e fisiológicos, como o cansaço, a privação de sono e as lesões. Já os efeitos psicológicos são aqueles que informam o nosso cérebro acerca de uma ameaça ou exigência e dividem-se em cognitivos, como sentimentos de incerteza, ambiguidade, sobrecarga ou privação sensorial, ou emocionais, como o medo, isolamento, ansiedade, entre outros.

Torna-se assim necessário que os militares não só desenvolvam mecanismos para lidar com estes indutores de *stress* como também se preocupem em desenvolver mecanismos adequados para não desenvolverem ou agravarem vícios ou traumas.

Estudos efetuados em combatentes de guerra demonstraram que o *coping* emocional resulta num maior número de sintomas de *stress* pós-traumático comparativamente com estratégias de *coping* adaptativas de como o enfrentar do problema (Dirkzwager et al., 2003).

Apesar de em certas circunstâncias a negação se revelar útil ao lidar com o *stress* e situações traumáticas a curto prazo, tende a gerar comportamentos de compensação, como o álcool e as drogas, que a longo prazo destroem relações e ameaçam a saúde física e mental do indivíduo (Correia, 2014).

PARTE II – ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO E TRABALHO DE CAMPO

METODOLOGIA, MÉTODOS E MATERIAIS

Tipo de Abordagem

Leavy (2017) refere que, durante o processo de investigação, deve-se seguir uma determinada metodologia sendo definida como um plano para o desenrolar da investigação influenciado pela perspetiva filosófica, experiência profissional, posicionamento ético e pelas capacidades do autor.

Assim, a investigação apoia-se num método que forneça as bases lógicas à investigação, que pode ser: dedutivo, indutivo, hipotético-dedutivo, dialético e fenomenológico (Prodanov & de Freitas, 2013).

O presente estudo foi assente no método indutivo, caracterizado por generalizações através de observações específicas (Creswell & Creswell, 2018), visto que procuramos, através das respostas da amostra, identificar comportamentos e padrões que permitissem chegar a conclusões relativas ao *coping* utilizado pelos militares destacados.

Os dados foram recolhidos através de questionários dirigidos aos militares dos três ramos das FA que tenham participado em missões internacionais, com o objetivo de comparar os diferentes mecanismos de *coping* utilizados pelos inquiridos.

O inquérito por questionário é uma técnica de recolha de dados quantitativos, mais comum para estudos de grande escala, o que possibilita sondar um número significativo de participantes em relação a um fenómeno em estudo, quantificando os dados obtidos, para proceder depois à inferência e às generalizações (Sá et al., 2021).

Assim podemos afirmar que este estudo segue uma estratégia quantitativa ou seja, cria significado e retira conclusões através da recolha de dados numéricos (Williams, 2007).

Amostra

No presente estudo recorreu-se a uma amostra de conveniência, sendo constituída por 218 militares, com os seguintes postos: 9 (1%) soldado/ 2º grumete a 1º marinheiro, 5 (2,3%)

cabo a cabo-mor, 17 (7,8%) furriel/subsargento a 2º sargento/2º subsargento, 48 (22%) 1º sargento, 17 (7,8%) sargento-ajudante a sargento-mor, 36 (16,5%) aspirante a tenente/2º subtenente, 15,6% (34) capitão/1º tenente, 43 (19,7%) major/capitão-tenente a tenente-coronel/capitão de fragata, 7 (3,2%) de coronel/ capitão de mar e guerra e 2 (0,9%) generais.

Dos participantes, 200 são do sexo masculino (91,7%) e 18 do sexo feminino (8,3%), com idades compreendidas entre os 23 e os 66 anos de idade ($M=44,85$, $DP= 8,47$), em que 9 (4,1%) encontra-se entre os 23 e os 29 anos de idade, 56 (25,7%) encontra-se entre os 30 e os 40 anos, 86 (39,5%) entre os 41 e os 50, 62 (28,4%) entre os 51 e os 60, e 5 (2,3%) tem mais de 60 anos de idade. Relativamente ao ramo em que estes militares se inserem 192 (88,1%) pertencem ao Exército, 17 (7,8%) à Marinha e 9 (4,1%) à Força Aérea.

Em relação ao número de missões internacionais em que os inquiridos participaram, 71 militares (32,6%) esteve presente apenas em uma missão internacional, 53 (24,3%) em duas missões, 27 (12,4%) em três missões, 33 (15,1%) em quatro missões, 29 (13,2%) em cinco e 5 (2,3%) participaram em mais do que cinco missões internacionais.

Em termos dos TO onde os participantes estiveram destacados, podemos referir que 72 (33%) esteve presente na Bósnia, 70 (32,1%) no Kosovo, 57 (26,1%) no Afeganistão, e 54 (24,8%) em Moçambique, Angola, Timor e Guiné.

Relativamente ao número de filhos 110 (50,5%) não possuíam filhos, 5 (2,3%) tinham a sua cónjuge/companheira grávida, 87 (39,9%) tinham pelo menos um filho menor, 13 (6%) tinham os filhos maiores de idade e 3 (1,4%) encontravam-se noutra situação.

Instrumentos

Questionário sociodemográfico: Constituído por um conjunto de questões que visam recolher dados de forma a permitir uma caracterização da amostra (por exemplo: idade, sexo, ramo das Forças Armadas e número de missões).

Questionário de indutores de stress: Questionário da autoria dos autores, constituída por 15 perguntas sobre o grau que afetaram os indutores de *stress* apresentados, durante a altura que os militares estiveram destacados numa missão internacional. Os participantes responderam através de uma escala de *Likert* de 4 pontos, em que 1 corresponde a “não afetou” e 4 corresponde a “extremamente afetado”. Termina com uma pergunta de resposta aberta para outros indutores de *stress* que não estejam presentes no questionário. A validade de construto deste instrumento foi realizada através da análise fatorial exploratória que originou quatro componentes em relação à variável em estudo, três das quais uma

consistência interna boa ou moderada (fator 1 [$\alpha=0,82$], fator 2 [$\alpha=0,75$] e fator 3 [$\alpha=0,81$]) e o fator 4 apresentando um [$\alpha=0,66$]).

Coping Styles Questionnaire (CSQ-3, Questionário de Estilos de Coping): Questionário desenvolvido por Roger e colaboradores (1993, traduzida por Silva, 2017). O CSQ-3 é composto por 41 itens e visa avaliar como os inquiridos reagem habitualmente ao *stress* através de uma escala de *Likert* de 4 pontos, em que o 1 corresponde a "nunca" e o 4 corresponde a "sempre". Os itens deste questionário estão agrupados em 4 subescalas: o *Estilo de Coping Emocional* com 10 itens, o *Estilo de Coping Racional* com 15 itens, o *Estilo de Coping Distanciado/Desligado* com 12 itens e o *Estilos de Coping Evitamento*, com 4 itens. No estudo de Silva (2017) os alfas de Cronbach foram de 0,76 para EC Emocional, 0,81 para EC Racional, 0,63 para EC Distanciado/Desligado e 0,61 para EC Evitamento. No presente estudo os α das subescalas foram para o Emocional, Racional, Distanciado/Desligado e Evitamento, 0,81, 0,86, 0,72 e 0,48, respectivamente.

Questionário das estratégias de coping: Questionário da autoria dos autores, que visa avaliar as estratégias de *coping* (22 estratégias de *coping*) utilizadas durante as missões internacionais, através de uma escala de *Lirket* (1 – "Nunca fiz" até "Fiz quase sempre"), bem como a importância da frequência de formações nesta temática. O alfa de *Cronbach* do questionário foi de 0,84, o que apresenta uma boa consistência interna.

Procedimentos

Após a construção do questionário (Apêndice B), com base na revisão de literatura, foi necessário requisitar autorização para a divulgação do mesmo. Assim, este foi enviado, através da Academia Militar (AM), para o Gabinete do Chefe de Estado Maior do Exército (GabCEME), juntamente com o texto que deveria constar no email a enviar com o questionário (Apêndice A) e qual a amostra pretendida para esta investigação. Com a aprovação por parte do GabCEME foi então possível iniciar a recolha de dados no exército através do email institucional dos militares em estudo. Relativamente à aprovação para os restantes militares foi necessário que o GabCEME expedisse o questionário para o Estado Maior General das Forças Armadas (EMGFA) e restantes ramos. Apesar de nem o EMGFA nem da força aérea terem pedido documentos adicionais, tornou-se necessário o preenchimento de um termo de responsabilidade (Apêndice C) de forma a que este pudesse ser difundido aos militares pertencentes à marinha.

Em relação ao procedimento de análise de dados, foi realizada a sua análise descritiva

e analisadas as correlações entre as variáveis quantitativas através do *software IBM SPSS Statistics 28*, de forma a responder aos objetivos definidos para o presente estudo. As respostas abertas ao questionário foram analisadas através de um processo abduutivo (Daly, 2007). Concomitantemente, compararam-se os dados descritos na literatura existente considerados como centrais para este estudo, examinando-se dedutivamente a relação entre os dados e a teoria (Bazeley, 2007).

Modelo de análise

De forma a facilitar o processo de investigação é importante fazer uma divisão do tema. Esta divisão é iniciada com a pergunta de partida deste trabalho: Quais as estratégias de *coping* utilizadas pelos militares portugueses destacados em missões internacionais? Que por sua vez se irá dividir nas perguntas de partida:

- PD1: Quais são os indutores de *stress* que os militares portugueses destacados em missões internacionais enfrentam?
- PD2: Quais os estilos de *coping* utilizados pelos militares portugueses destacados em missões internacionais?
- PD3: Quais as famílias de *coping* utilizadas pelos militares portugueses destacados em missões internacionais?

Esta pergunta de partida deriva de um objetivo geral que representa o objetivo da investigação e é com o intuito de cumprir com este que toda a informação é recolhida. Neste TIA o objetivo geral é: Perceber quais as estratégias de *coping* utilizadas pelos militares portugueses destacados em missões internacionais.

De forma a atingir este objetivo são estabelecidos os seguintes objetivos específicos:

- OE1: Analisar quais os indutores de *stress* que os militares portugueses destacados em missões internacionais enfrentam;
- OE2: Analisar os estilos de *coping* utilizados pelos militares portugueses destacados em missões internacionais;
- OE3: Quais as famílias de *coping* utilizadas pelos militares portugueses destacados em missões internacionais?

Procedimentos e Ferramentas de Recolha de Dados

Este trabalho de investigação iniciou-se com uma pesquisa bibliográfica com recurso às bases de dados online *Google Scholar*, JSTOR e RCAAP de forma aprofundar o conhecimento na área em estudo e a criar as questões de investigação.

De forma a responder à PP e às PD foi elaborado um questionário, com recurso à plataforma *Google Forms*, difundido pela amostra em estudo com recursos ao email institucional. Os dados recolhidos foram posteriormente organizados com recurso ao *Microsoft Office Excel* e analisados com o software *IBM SPSS Statistics*

Durante a redação deste TIA foi utilizado o programa *Microsoft Word*, com respeito as normas da NEP 522/1^a (Academia Militar – Direção de Ensino, 2016).

ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

CAPÍTULO 5 – ANÁLISE DE RESULTADOS

5.1 Introdução

De forma a ser possível retirar e justificar conclusões relativas a esta investigação, neste capítulo, é realizada a análise dos resultados obtidos através dos questionários distribuídos.

5.2 Análise Descritiva

Relativamente aos indutores que mais afetaram os inquiridos podemos concluir que foi o afastamento familiar que mais induziu *stress* durante a missão, sendo que 73 (33,4%) inquiridos referiu ter sido bastante afetado e 2 (0,9%) referiram que se sentiu extremamente afetados, seguido da falta de reconhecimento em relação ao trabalho realizado no TO, onde 35 (16,1%) disseram que se sentiram bastante afetados e 15 (6,9%) que se sentiram extremamente afetados.

Analisando as respostas aos indutores de *stress* podemos perceber como o confronto com valores morais e pessoais foi o indutor de *stress* menos sentido pelos inquiridos, tendo 70 (32,1%) dos inquiridos dito que se sentiram pouco afetados e 128 (58,7%) dito que não se sentiram afetados por este indutor, seguido pelas crises familiares, com 109 (50%) a responderem que se sentiram pouco afetados e 34 (15,6%) a responderem que não se sentiram afetados (Tabelas 3 e 4).

Tabela 3: Indutores de stress (Média [M] e Desvio-Padrão [DP])

	M	DP
Afastamento familiar	2,20	0,70
Crises familiares	1,61	0,74
Situações de combate	1,72	0,68
Contacto com situações de violência no TO	1,95	0,76
Diferenças culturais	1,73	0,73
Sentimentos de impotência em relação às condições da população do TO	1,71	0,74
Rigidez das regras do TO (incluindo ROE)	1,80	0,81
Confronto com valores morais e ideais pessoais	1,52	0,71
Falta de reconhecimento em relação ao trabalho realizado no TO	1,89	0,91
Pouca comunicação com superiores	1,71	0,84
Tédio	1,92	0,90
Elevada carga de trabalho	1,80	0,82
Sentimento de incerteza	1,84	0,80
Más condições de vida	1,69	0,75
Sentimento de isolamento	1,72	0,80

Fonte: Elaboração Própria

Tabela 4: Impacto dos indutores de stress nos militares destacados (n e %; n=218)

	Não Afetou	Afetou Pouco	Afetou Bastante	Extremamente Afetado
Afastamento familiar	34 (15,6%)	109 (50,0%)	73 (33,5%)	2 (0,9%)
Crises familiares	114 (52,3%)	81 (37,2%)	18 (8,3%)	5 (2,3%)
Situações de combate	88 (40,4%)	103 (47,2%)	26 (11,9%)	1 (0,5%)
Contacto com situações de violência no TO	62 (28,4%)	109 (50,0%)	42 (19,3%)	5 (2,3%)
Diferenças culturais	91 (41,7%)	98 (45,0%)	15 (11,5%)	4 (1,8%)
Sentimentos de impotência em relação às condições da população do TO	97 (44,5%)	90 (41,3%)	28 (12,8%)	3 (1,4%)
Rigidez das regras do TO (incluindo ROE)	88 (40,4%)	95 (43,6%)	26 (11,9%)	9 (4,1%)
Confronto com valores morais e ideais pessoais	128 (58,7%)	70 (32,1%)	16 (7,3%)	4 (1,8%)
Falta de reconhecimento em relação ao trabalho realizado no TO	88 (40,4%)	80 (36,7%)	35 (16,1%)	15 (6,9%)
Pouca comunicação com superiores	110 (50,5%)	70 (32,1%)	30 (12,8%)	8 (3,7%)
Tédio	82 (37,6%)	87 (39,9%)	34 (15,6%)	15 (6,9%)
Elevada carga de trabalho	93 (42,7%)	82 (37,6%)	37 (17,0%)	6 (2,8%)
Sentimento de incerteza	81 (37,2%)	99 (45,4%)	30 (13,8%)	8 (3,7%)
Más condições de vida	100 (45,9%)	91 (41,7%)	22 (10,1%)	5 (2,3%)
Sentimento de isolamento	102 (46,8%)	80 (36,7%)	30 (13,8%)	6 (2,8%)

Fonte: Elaboração Própria

Em relação ao estudo das qualidades psicométricas do questionário sobre os indutores de *stress*, analisou-se a escala do questionário no que se refere à confiabilidade global. Assim, o valor de α global foi de 0,86, sendo considerado como confiabilidade boa. Após os valores obtidos efetuou-se a análise da estrutura deste questionário, através das análises fatoriais com rotação ortogonal *Varimax* (com normalização de Kaiser). O valor do Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) foi de 0,845, traduzindo desta forma uma boa adequação da amostra para análise. O valor do teste de esfericidade de Bartlett foi de $\chi^2 = 1128,59$; $p < 0.001$, permitindo seguir com a análise fatorial.

Tabela 5: Matriz de componente rotativa dos indutores de *stress*

	Componente			
	1	2	3	4
1_Afastamento familiar				0,807
2_Crises familiares			0,824	
3_Situações de combate		0,805		
4_Contacto com situações de violência no TO		0,758		
5_Diferenças culturais		0,513		
6_Sentimentos de impotência em relação às condições da população do TO			0,790	
7_Rigidez das regras do TO (incluindo ROE)		0,494		
8_Confronto com valores morais e ideais pessoais	0,568			
9_Falta de reconhecimento em relação ao trabalho realizado no TO	0,827			
10_Pouca comunicação com superiores	0,806			
11_Tédio	0,533			
12_Elevada carga de trabalho				0,778
13_Sentimento de incerteza	0,530			
14_Más condições de vida	0,531			
15_Sentimento de isolamento				0,538

Nota: Método de Extração: análise de Componente Principal.

Fonte: Elaboração Própria

Posteriormente, determinou-se o número de fatores a extrair que melhor representam a correlação entre os itens, utilizando o critério de variância acumulada, que segundo este critério, deve fazer-se até que seja alcançada 60% de variância acumulada. Assim sendo, foram extraídos 4 fatores que explicam 61,89% da variância total, identificando o fator 1 (os

itens 8, 9, 10, 11, 14), fator 2 (itens 3, 4, 5 e 7), fator 3 (itens 2 e 6), e fator 4 (itens 1, 12 e 15).

O fator 1 está relacionado com a motivação, o fator 2 está relacionado com as características do TO, o fator 3 está relacionado com sentimentos de impotência, e o fator 4 está relacionado com a isolamento familiar/laboral. O fator 1 apresenta um valor próprio de 3,17 e 21,15% de variância explicada, o fator 2 apresenta um valor próprio de 2,31 e 15,38 de variância explicada, o fator 3 apresenta um valor próprio de 1,96 e 13,08% de variância explicada, enquanto o fator 4 apresenta 1,84 e 12,28% de variância explicada. Na matriz rotativa todos os itens apresentaram cargas fatoriais elevadas e comunalidades superiores a 0,40.

Através da tabela abaixo é possível observar como os indutores relacionados com a motivação foram os mais sentidos, seguidos pelos relacionados com as características do TO.

Tabela 6: Fatores dos Indutores (Média [M] e Desvio-Padrão [DP])

	M	DP
Fator 1	8,72	2,94
Fator 2	7,20	2,25
Fator 3	3,29	1,35
Fator 4	5,75	1,80

Fonte: Elaboração Própria

Observando agora quais as estratégias de *coping* mais utilizadas pelos inquiridos podemos observar que a prática de desporto individual foi a mais utilizada, com 69 (31,7%) da amostra a responder que em média foi isto que fez e 100 (45,9%) a responder que fez quase sempre isto, seguida pelo convívio com os amigos/camaradas, com 89 (40,8%) a responderem que em média foi isto que fez e 75 (34,4%) a responder que fez quase sempre isto.

Relativamente às menos utilizadas temos o recurso ao psicólogo, com 13 (6%) a responder que fez isto por vezes e 202 (92,7%) a responder que nunca fizeram isto, seguida do consumo de drogas com 3 (1,4%) a responderem que fizeram isto por vezes e 214 (98,2%) a responder que nunca fizeram isto.

Tabela 7: Estratégias de *coping* utilizadas pelos militares destacados (Média [M] e Desvio-Padrão [DP])

	M	DP
Ouvi música	2,75	0,90
Vi filmes, séries, outros programas	2,68	0,93
Tomei banho/duche	2,44	1,05
Convivi com os amigos/camaradas (no bar, por exemplo)	3,07	0,82
Li livros/revistas/etc.	2,58	0,92
Pratiquei desporto individual	3,20	0,87
Pratiquei desporto coletivo	2,56	1,04
Comi	2,26	1,05
Tive hobbies (coleccionar, etc.)	1,85	0,97
Pratiquei atividades religiosas	1,53	0,72
Consumi álcool	1,56	0,73
Consumi tabaco	1,53	0,88
Recorri ao capelão	1,13	0,43
Recorri ao psicólogo	1,09	0,33
Recorri à atividade sexual (sozinho ou acompanhado)	1,67	0,91
Realizei comunicação escrita online (e-mail, messenger, etc.)	2,30	1,03
Comuniquei com familiares e/ou amigos via chamada de voz	2,91	0,92
Comuniquei com familiares e/ou amigos via videochamada	2,61	1,12
Realizei comunicação retardada (escrever cartas, enviar encomendas, etc.)	1,56	0,83
Viajei pelo país/localidade onde me encontrava	1,76	0,94
Fiz formações/cursos/etc.	1,47	0,79

Fonte: Elaboração Própria

Tabela 8: Estratégias de *coping* utilizados pelos militares destacados (n e %; n=218)

	Nunca fiz isto	Fiz isto por vezes	Em média foi isto que fiz	Fiz quase sempre isto
Ouvi música	12 (5,5%)	85 (39,0%)	66 (30,3%)	55 (25,2%)
Vi filmes, séries, outros programas	21 (9,6%)	77 (35,3%)	71 (32,6%)	49 (22,5%)
Tomei banho/duche	45 (20,6%)	79 (36,2%)	46 (21,1%)	48 (22,0%)
Convivi com os amigos/camaradas (no bar, por exemplo)	6 (2,8%)	48 (22,0%)	89 (40,8%)	75 (34,4%)
Li livros/revistas/etc.	25 (11,5%)	82 (37,6%)	71 (32,6%)	40 (18,3%)

	8	41	69	100
Pratiquei desporto individual	(3,7%)	(18,8%)	(31,7%)	(45,9%)
Pratiquei desporto coletivo	41 (18,8%)	64 (29,4%)	63 (28,9%)	50 (22,9%)
Comi	62 (28,4%)	74 (33,9%)	45 (20,6%)	37 (17,0%)
Tive hobbies (coleccionar, etc.)	101 (46,3%)	67 (30,7%)	31 (14,2%)	19 (8,7%)
Pratiquei atividades religiosas	128 (58,7%)	69 (31,7%)	17 (7,8%)	4 (1,8%)
Consumi álcool	125 (57,3%)	68 (31,2%)	22 (10,1%)	3 (1,4%)
Consumi tabaco	148 (67,9%)	35 (16,1%)	24 (11,0%)	11 (5,0%)
Recorri ao capelão	197 (90,4%)	15 (6,9%)	5 (2,3%)	1 (0,5%)
Recorri ao psicólogo	202 (92,7%)	13 (6,0%)	3 (1,4%)	0 (0%)
Recorri à atividade sexual (sozinho ou acompanhado)	124 (56,9%)	56 (25,7%)	24 (30,7%)	14 (13,8%)
Realizei comunicação escrita online (e-mail, messenger, etc.)	61 (28,0%)	60 (27,5%)	67 (30,7%)	30 (13,8%)
Comuniquei com familiares e/ou amigos via chamada de voz	17 (7,8%)	51 (23,4%)	85 (39,0%)	65 (29,8%)
Comuniquei com familiares e/ou amigos via videochamada	50 (22,9%)	45 (20,6%)	62 (28,4%)	61 (28,0%)
Realizei comunicação retardada (escrever cartas, enviar encomendas, etc.)	136 (62,4%)	49 (22,5%)	26 (11,9%)	7 (3,2%)
Viajei pelo país/localidade onde me encontrava	115 (52,8%)	54 (24,8%)	36 (16,5%)	13 (6,0%)

Fiz formações/cursos/etc.	149 (68,3%)	44 (20,2%)	17 (7,8%)	8 (3,7%)
---------------------------	----------------	---------------	--------------	-------------

Fonte: Elaboração Própria

Observando agora os itens segundo as subescalas do CSQ-3 podemos observar como o estilo de *coping* racional foi o mais utilizado pelos inquiridos, tendo sido obtido uma média de 40,84 com um desvio padrão de 7,75, seguido do distanciado/ desligado com uma média de 24,20 com um desvio padrão de 4,96.

Tabela 9: Estilos de *coping* segundo o CSQ-3 dos (Média [M] e Desvio-Padrão [DP])

	Média	Desvio padrão
Emocional	14,75	4,05
Racional	40,84	7,75
Distanciado/ Desligado	24,20	4,96
Evitante	7,91	2,13

Fonte: Elaboração Própria

Comparando as médias dos estilos de *coping* em relação ao número de missões, classe, estado civil e número de filhos podemos observar que apenas os resultados relativos aos estilos emocional e evitante, relativamente ao estado civil, apresentam valores significativos sendo que, em média, os militares solteiros apresentam valores do estilo de *Coping* emocional e evitante superiores aos militares casados/viver juntos, sendo respetivamente ($t(216)= 2,773, p<0,01$) e ($t(216)= 2,052, p<0,05$).

Devido ao baixo número de respostas por parte de militares da classe de praças e de militares femininos apenas foram contabilizados os militares da classe de sargentos e de oficiais e optou-se por não analisar a amostra relativamente ao sexo.

Tabela 10: Comparação das médias (desvios-padrão) dos estilos de *coping* em relação ao estado civil (solteiros [n=73] e Casados/viver junto [n=145])

	Estado civil		<i>p</i>
	Solteiro	Casado/ viver junto	
Emocional	1,58 (0,49)	1,42 (0,35)	0,006
Racional	2,69 (0,59)	2,74 (0,48)	0,491
Distanciado/ Desligado	2,05 (0,45)	2,00 (0,39)	0,460
Evitante	2,09 (0,61)	1,92 (0,48)	0,042

Fonte: Elaboração Própria

Em relação à variável idade foram consideradas os seguintes grupos: a) faixas etárias [21-30], [31-40], [41-50], [51-60] e [61-70] e b) Quartis [25%, 50%, 75%], ambas comparadas através *One-Way ANOVA* e corte de duas subamostras [50%], fazendo a comparação através teste-t independente. Em nenhum dos casos foram verificadas diferenças estatisticamente significativas entre médias, no que se refere aos estilos de *coping*.

5.3 Correlação entre Variáveis

De forma a avaliar a relação entre variáveis realizou-se a correlação de Pearson, sendo os resultados apresentados na tabela abaixo com os resultados significativos a negrito.

Tabela 11: Correlação de Pearson

	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Fator 1	-							
2.Fator 2	0,51***	-						
3.Fator 3	0,33***	0,51***	-					
4.Fator 4	0,50***	0,34***	0,26***	-				
5.Emocional	0,50***	0,20**	0,09	0,37***	-			
6.Racional	0,14*	0,05	0,02	0,14*	0,23***	-		
7.Distanciado/Desligado	0,32***	0,10	-0,01	0,20**	0,50***	0,56***	-	
8.Evitante	0,32***	0,09	0,05	0,26***	0,53***	0,40***	0,67***	-

Nota: * p< .05; **p< .01; ***p< 0.01

Fonte: Elaboração Própria

CAPÍTULO 6 – DISCUSSÃO DE RESULTADOS

6.1 Introdução

No presente capítulo irá proceder-se a contextualização e comparação dos resultados obtidos com a revisão de literatura desenvolvida na primeira parte deste trabalho procurando perceber se estes se encontram de acordo com a literatura existente.

6.2 Indutores de *Stress*

Através da análise da tabela 3 podemos observar como os indutores de *stress* mais sentidos pelos inquiridos encontram-se de acordo com Monteiro (2008) que descreve o afastamento familiar, o indutor de *stress* mais sentido pela nossa amostra, não só como um dos principais *stressores* durante o deslocamento, como também um que se mantém presente após os primeiros três meses da missão, sendo que a separação física entre familiares é o terceiro acontecimento mais stressante para uma família, ficando atrás apenas da morte do companheiro e do divórcio (Santos, 2019). O estudo norte americano desenvolvido em militares da *Implemation Force* também obteve resultados semelhantes ao não só apontar o afastamento familiar como um dos principais indutores de *stress* das missões, mas também a falta de reconhecimento (Bartone, 1997 citado por Monteiro, 2008), o segundo indutor de *stress* mais sentido pelos nosso inquiridos, sendo o recolhimento por parte de superiores e

pares um ponto central na motivação dos militares (Macovei & Argintaru, 2016). Observamos assim que a nossa amostra se encontra sujeita a mais indutores, da categoria de fatores operacionais descritos por Brusher (2007) e de indutores psicológicos descritos por Martins (2013). Estes indutores apresentam-se inseridos no fator 4, isolamento familiar/laboral, e fator 1, motivação, respetivamente.

No entanto um dos principais indutores de *stress* descritos tanto por Monteiro (2008) como por Bartone (1997, citado por Monteiro, 2008), as más condições de vida, revelou-se pouco sentido pelos nossos inquiridos, tendo 102 (46,9%) respondido que não se sentiu afetado, e 90 (36,7%) que se sentiu pouco afetado. O facto da amostra ser constituída na sua grande maioria por militares da classe de oficiais (118) e da classe de sargentos (81) pode ter influência neste ponto, devido às diferentes condições de alojamento entre classes.

Ainda com base na tabela 3 podemos perceber como o confronto com os valores morais e pessoais foi o menos sentido pelos militares que constituem a nossa amostra. O facto de muitas das missões em que Portugal está presente serem OAP ou CTM contribuem para estes resultados, visto estas terem uma elevada importância diplomática e serem bem aceites tanto pela opinião pública como pelas FA (Figueiredo, 2011; Surrador, 2002). A dimensão humanitária e o reforçar do reconhecimento social dos nossos militares (Carreiras, 1999) também contribui para que seja bem aceite pelos mesmos.

A separação da amostra em número de missões, classe, estado civil e número de filhos, não se traduziu numa alteração significativa relativamente aos indutores de *stress* sentidos pela amostra.

6.3 Estratégias e Famílias de Coping

Observando agora a tabela 7 podemos concluir que a prática de desporto individual se revela a estratégia mais utilizada pelos militares em estudo. A prática de atividade física é responsável por reduzir o *stress* e diversos sintomas a ele associados, como raiva e depressão, para além de contribuir para um sentimento de integração social (Hassmén, 2000) e, segundo Taylor e colaboradores (2008) reduzir os efeitos do *stress* em ambiente militar. Torna-se por isso perceptível a relevância dada pela amostra a esta estratégia como forma de lidar com o *stress*. Devido ao facto de o exercício físico ser uma constante na vida dos militares (Grandou et al., 2019), este torna-se também uma forma de encontrar um sentimento de normalidade e de manter rotinas durante o período destacado.

A segunda estratégia mais utilizada, o convívio com os amigos/camaradas, revela a

importância dos recursos sociais no bem-estar dos indivíduos e no combate ao *stress*, como descrito por Pearlin e Schooler (1978). Estes momentos de convívio permitem aos militares abstraírem-se das situações *stressoras*, partilharem experiências e oferecerem apoio mútuo, estando por isso enquadrado com as estratégias de *coping* social de Folkman e Moskowitz (2004). Segundo Lakey e Orehek (2011) um elevado apoio social está relacionado com menores níveis de *stress* e melhor saúde mental, o que reforça a importância desta estratégia na proteção mental dos militares destacados.

Tanto a prática do desporto individual como o convívio não procuram controlar a situação *stressora*, mas sim atenuar os efeitos da mesma. Segundo Lazarus e Folkman (1984) este tipo de estratégias são as mais apropriadas, em situações onde não somos capazes de dominar os indutores de *stress*, como é o caso dos indutores mais sentidos durante as missões internacionais onde os militares alvo deste estudo tiveram destacados.

Analisando estas duas estratégias segundo a caracterização de Cowen e colaboradores (1996) podemos inserir a prática de desporto individual nas estratégias não adaptativas, visto termos um afastamento do suporte social e do problema, já o convívio insere-se nas estratégias adaptativas devido a, nesta situação, vermos ser dado um papel de relevância ao suporte social, sendo assim observável uma diversidade de tipologias de estratégias de *coping*.

Através da tabela 7 é também observável uma maior utilização da chamada de voz, para comunicar com amigos e família, comparativamente às vídeo-chamadas. Tendo em consideração que a média de idades da nossa amostra é de 44,85, podemos justificar estes resultados com a dificuldade/falta de internet nos TO onde a maioria da nossa amostra esteve presente. A utilização destes meios são um pilar importante na manutenção das relações dos militares, bem como uma forma de manter ambos os lados atualizados relativamente ao bem-estar uns dos outros. Apesar de serem uma forma de tranquilizar os militares e as suas famílias esta comunicação também pode representar uma fonte de *stress* quando, devido às condições do TO ou disponibilidade do militar, esta não acontece, levando a sentimentos de incerteza e preocupação (Knobloch et al. 2023).

Relativamente às estratégias menos utilizadas podemos observar que o recurso ao psicólogo e ao capelão representam as que a amostra menos recorreu. Estes resultados podem ser explicados pelo estigma que existe dentro das organizações militares relativamente ao uso de serviços de saúde mental, pelo medo de repercussões negativas relativamente à progressão na carreira e na escolha para determinados cargos ou funções dentro da organização (Tanielian et al., 2016) e pelo modo como seriam vistos pelos seus pares caso o

fizessem (Hoge et al., 2004). Também o facto de os militares serem treinados para serem não reativos a situações *stressoras* (Davies et al., 2019) contribui para que estes evitem a procura de ajuda profissional para lidar com o *stress*. Este medo em procurar ajuda profissional pode revelar-se preocupante a longo prazo tendo em consideração que, segundo Hoge e colaboradores (2004), são os militares que mais necessitam desta ajuda diferenciada que mais se deixam afetar por este estigma.

Apesar de pouco utilizadas é de referir a utilização do álcool e tabaco como forma de lidar com o *stress* da missão. O consumo abusivo destas substâncias, além de destruir relações, ameaçar a saúde física e mental do indivíduo (Correia, 2014) e afetar negativamente a capacidade física necessária para o serviço (Bray et al., 2010), encontra-se associado aos estilos de *coping* emocional e de evitação que resultam num maior número de sintomas de *stress* pós-traumático (Dirkzwager et al., 2003).

Analisando as estratégias abordadas neste inquérito à luz das famílias de *coping* de Skinner e colaboradores (2003) podemos observar como se inserem na sua grande maioria na fuga e na procura de suporte social. Apesar de, como descrito anteriormente, as estratégias relacionadas com a procura de suporte emocional serem positivas a nível da prevenção dos sintomas associados ao *stress* (Gariépy et al., 2018) as estratégias enquadradas na família fuga, onde se insere evitar confrontar o *stressor* e o recorrer a atividades de distração, podem revelar-se problemáticas a longo prazo, mesmo quando se traduzem num alívio temporário e redução do *stress* no imediato (Coyne & Racioppo, 2000).

É de referir que algumas destas estratégias podem ser inseridas em mais do que uma família, dependendo da forma como o inquirido a utiliza, por exemplo, a realização de formações e a leitura de livros e revistas tanto pode funcionar como uma forma de isolamento e de distração da situação *stressora*, como também como forma de procurar saber mais acerca do problema que se enfrenta e assim desenhar estratégias para lidar com a mesma.

Tabela 12: Categorização das estratégias de *coping* segundo Skinner et al. (2003)

Famílias	Estratégias
Procura de informação	Fiz formações/cursos/etc. Li livros/revistas/etc.
Impotência	Comi Consumi álcool Consumi tabaco
Fuga	Ouvi música Vi filmes, séries, outros programas Tomei banho/duche Li livros/revistas/etc. Pratiquei desporto individual Fiz formações/cursos/etc. Tive hobbies (coleccionar, etc.) Recorri à atividade sexual (sozinho ou acompanhado) Viajei pelo país/localidade onde me encontrava
Autossuficiência	Pratiquei desporto individual
Procura de suporte	Convivi com os amigos/camaradas (no bar, por exemplo) Realizei comunicação escrita online (e-mail, messenger, etc.) Comuniquei com familiares e/ou amigos via chamada de voz Comuniquei com familiares e/ou amigos via videochamada Realizei comunicação retardada (escrever cartas, enviar encomendas, etc.) Recorri ao capelão Recorri ao psicólogo Pratiquei desporto coletivo
Isolamento social	Li livros/revistas/etc. Pratiquei desporto individual
Acomodação	Pratiquei atividades religiosas

Fonte: Adaptado de Skinner et al., 2003

6.4 Estilos de *Coping*

Através dos dados recolhidos podemos observar como o estilo de *coping* racional é o mais utilizado pela amostra em estudo, seguido do estilo distanciado/desligado, algo expectável devido ao facto de os militares serem treinados de forma a se tornarem não reativos às situações de *stress* que encontram durante o cumprimento daquilo que são as suas funções (Davies et al., 2019). Apesar de pouco usual, a utilização do estilo evitante pode-se revelar preocupante, principalmente no pós deslocamento, visto que, apesar de poder ter um efeito protetor em situações incontroláveis (Johannessen et al., 2016), apresenta-se ineficaz na presença de sintomatologia ligada ao *stress* (Frydenberg & Lewis, 1993) e tende a gerar comportamentos de compensação como o abuso de álcool e drogas (Correira, 2014).

Ao dividir a amostra por número de missões, classe, estado civil, número de filhos e idade apenas foi observável diferenças significativas entre os solteiros e os casados/ a viver juntos nos estilos emocional e evitante, com os solteiros a fazer uso destes estilos mais frequentemente. Como defendido por Barbee e colaboradores (1990), uma pessoa a enfrentar uma situação stressante procura avaliar a qualidade das suas relações, perguntando-se se existe alguém em quem se possa apoiar. Assim a falta deste apoio nos indivíduos solteiros pode justificar esta diferença relativamente ao estilo emocional e evitante. O facto de se encontrarem numa relação estável também se pode traduzir numa idade mais avançada e num maior grau de maturidade, o que leva a uma menor perceção do *stress* devido a uma maior experiência de vida e uma melhor capacidade de gestão do mesmo (Aldwin et al., 1996).

6.5 Correlações

Através das correlações dispostas na tabela 11 é possível observar resultados significativos entre o fator 1, motivação, e 4, isolamento familiar/laboral, e os estilos de *coping* abordados no CSQ-3, com predominância para o emocional. Sendo os indutores relativos ao fator 1 os mais sentidos, como mostrado na tabela 6, torna-se expectável que encontremos uma maior diversidade de estilos de *coping* a ele associados. Analisando ainda esta relação, podemos perceber que dos quatro estilos é o emocional que mais cresce, contrariamente ao racional que possui o menor crescimento. Isto pode ser explicado pelo facto de os indutores associados à motivação serem mais abstratos e de difícil controlo e por

isso mais complicados de abordar segundo um pensamento racional, o que leva a que se utilize estilos mais emocionais comparativamente aos racionais (Lazarus & Folkman, 1984). O mesmo acontece com o fator 4, visto que os inquiridos não tem influência na sua carga de trabalho durante o deslocamento nem tem capacidade de manter a proximidade com a sua família.

Relativamente ao fator 2, características do TO, este apenas obteve resultados significativos no estilo emocional. Mais uma vez lidamos com indutores difíceis, se não impossíveis, de controlar, o que justifica o aumento da utilização do estilo emocional.

Ainda analisando a tabela 11 podemos observar que o fator 3, impotência, não apresenta resultados significativos, podendo isto dever-se ao facto de ser o fator menos sentido pela nossa amostra e por isso a que menos motivou a utilização de estilos de *coping*.

CONCLUSÃO

Com o término da revisão de literatura e enquadramento teórico, análise de dados e subsequente discussão dos mesmos podemos tecer as conclusões necessárias para responder à nossa pergunta de partida e às suas derivadas, de forma a atingirmos os objetivos desta investigação, bem como fazer uma retrospectiva daquilo que foi o nosso processo de investigação de maneira a identificar limitações ao mesmo e a fazer recomendações para investigações futuras.

Começando pela nossa PD1: Quais são os indutores de *stress* que os militares portugueses destacados em missões internacionais enfrentam? podemos encontrar essa resposta através da análise da segunda secção do questionário distribuído. De acordo com a amostra, podemos concluir como o facto de se encontrarem longe do seu núcleo familiar contribui para o aumento do *stress* sentido por estes indivíduos durante o cumprimento da sua missão. Torna-se assim relevante criar mecanismos que permitam aos militares manterem o contacto com a sua família durante o período em que se encontram destacados de forma a atenuar os efeitos deste indutor, permitindo assim com que estes se mantenham capazes de exercer as suas funções de forma eficiente e profissional.

A falta de reconhecimento relativo ao trabalho efetuado no TO também se revelou um fator indutor de *stress* entre os militares destacados, afetando-os de forma semelhante aos militares americanos na *Implementation Force*. Este indutor encontra-se inserido no fator 1, motivação, da divisão apresentada na tabela 5. Este fator foi o mais sentido pelos militares o que demonstra a pertinência em criar mecanismos, por parte dos responsáveis por estas missões, que garantam que os homens e mulheres destacados se sintam valorizados e acreditem na importância do trabalho que realizam, fora de território nacional, de forma que estes se mantenham elementos motivados e produtivos da força estacada.

Passando para a PD2: Quais os estilos de *coping* utilizados pelos militares portugueses destacados em missões internacionais? podemos observar na tabela 9 como estilos de coping racional são os mais comuns entre os nossos militares destacados. O facto de a amostra ser constituída maioritariamente por militares da classe de oficiais ajuda a explicar este fenómeno visto que são treinados para observar os problemas de forma racional e procurar soluções lógicas aos mesmos.

Para além do estilo racional, também o estilo distanciado/desligado apresenta uma

utilização significativa por parte da amostra, o que mais uma vez é explicado pela tipologia do treino militar que procura tornar os militares não reativos às situações *stressoras* que encontram.

Apesar de em número mais reduzido, existem militares que seguem estilos de *coping* emocionais ou evitantes. A utilização destes estilos pode revelar-se perigoso tanto para o militar como para o cumprimento da missão uma vez que, estes se revelam pouco eficazes, principalmente a longo prazo, podendo dar origem a uma má gestão do *stress* e consequentemente levar à criação comportamentos de abuso de substâncias e violação de regras bem como aumentar o número de erros ao reduzir o foco dos militares.

Ainda relativamente aos estilos de *coping* podemos observar uma redução da utilização dos estilos emocional e evitante com o casamento ou ao viverem com a (o) parceira(o). Isto pode traduzir-se num aumento da maturidade e idade dos militares casados, ou em relações estáveis, face aos solteiros, bem como num melhor suporte social. De forma a fazer uso deste recurso social, é importante que os militares destacados tenham capacidade de manter o contacto com a (o) parceira(o), permitindo-lhes assim continuar a utilizar os estilos de *coping* mais adequados.

É importante também ter em conta o crescimento da utilização dos estilos emocionais e evitantes com a presença dos indutores relacionados com a motivação, visto estes estilos serem pouco eficazes na prevenção de sintomatologia associada ao *stress* e os indutores relacionados com a motivação serem os mais sentidos.

Relativamente à PD3: Quais as famílias de coping utilizadas pelos militares portugueses destacados em missões internacionais? podemos observar através da tabela 12 que os nossos militares utilizam um misto de famílias de coping, focando a maioria das suas estratégias na fuga e procura de suporte social. Isto demonstra uma preferência dos nossos militares por estratégias de coping social e a utilização de um misto de estratégias adaptativas e não adaptativas, focando-se em abstrair-se da situação stressora, através de estratégias de fuga ou de procura de suporte. Estes resultados revelam uma necessidade em dinamizar mecanismos capazes de reduzir as estratégias associadas à fuga, devido às consequências que estas trazem no pós deslocamento, procurando que os militares se foquem mais no suporte social ou as substituem por estratégias de procura de informação ou resolução de problemas.

Com as PD respondidas temos as condições necessárias para responder à pergunta que orientou toda esta investigação, a PP: Quais as estratégias de *coping* utilizadas pelos militares portugueses destacados em missões internacionais?

Através da observação da tabela 7 podemos perceber como a prática de desporto individual constitui a estratégia predileta da nossa amostra, seja devido à capacidade que a prática desportiva tem em reduzir os sintomas associados ao *stress*, seja devido a trazer uma sensação de normalidade e rotina. Torna-se assim importante garantir aos militares as condições necessárias para a prática desportiva seja através de salas de musculação, *boxes* de *crossfit*, delimitação de espaços para a prática de corrida ou caminhada e permitindo que estes tenham o tempo e a liberdade para tal.

Ainda, através da observação da tabela 7 podemos perceber a importância dada ao convívio, e ao apoio social que este representa, como forma de fazer face ao *stress*. É assim importante garantir que existam espaços próprios para o efeito onde os militares possam estar juntos e abstrair-se do *stress* da missão, bem como promover atividades e eventos que fomentem o convívio e a união do grupo onde o militar está inserido.

Outra estratégia a ter em conta é o contacto com a família e/ou amigos, seja através de chamada de voz ou de vídeo-chamada, visto que permite ao militar fazer uso da sua rede social. Deve-se assim ter em conta a importância das comunicações entre o território nacional e o TO para a saúde mental e capacidade de atuar dos nossos militares.

Através da amostra é também possível perceber que existe uma utilização reduzida do psicólogo e do capelão durante o período da missão, isto pode derivar do facto dos militares serem treinados para serem não reativos ao *stress*, e conseqüentemente não procurem ajuda profissional, ou devido ao estigma e medo de repercussões. Deve-se assim trabalhar para garantir que todo o militar no TO veja a utilização destas figuras como um suporte psicológico e espiritual e não como uma forma de se prejudicar.

Durante a realização desta investigação surgiram diversas limitações à concretização da mesma, a começar pela revisão de literatura. Apesar dos conceitos de *stress* e *coping* serem bastante estudados e debatidos existe ainda pouca literatura acerca do conceito de *coping* aplicado ao contexto militar, principalmente durante o período de deslocamento, sendo que a maior parte da literatura foca-se nos indutores de *stress* e nas conseqüências do mesmo, como o caso do *stress* pós-traumático.

Relativamente ao questionário verificou-se pouca adesão por parte da classe de praças bem como dos militares da marinha e da força aérea, e ainda por militares do sexo feminino, o que leva a que esta amostra seja constituída na sua grande maioria por oficiais e sargentos do sexo masculino pertencentes ao exército o que a torna pouco heterogénea e impossibilita a realização de certas comparações. Tendo em conta que os diferentes ramos possuem diferentes TO e que as diferentes classes enfrentem diferentes desafios durante o

deslocamento, a generalização destes dados reduz a sua validade.

Relativamente a estudos futuros, e de forma a fazer face a algumas das limitações encontradas, seria relevante a realização de um estudo semelhante específico para cada um dos ramos e classes, oficiais, sargentos e praças, bem como um estudo comparativo entre classes e ramos, de forma a ganhar um conhecimento mais aprofundado das dificuldades e desafios de cada um, bem como a perceber como adaptar as diferentes estratégias de *coping* às diferentes forças e TO.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Academia Militar - Direção de Ensino. (2016). *Normas de Execução Permanente (NEP)* n°522/1ª de 20 de janeiro: Trabalho de Investigação Aplicada.
- Agência Lusa (2023, 27 de setembro). *Portugal participou com 1.568 militares em missões internacionais no primeiro semestre de 2023*. Obtido de Observador: <https://observador.pt/2023/09/27/portugal-participou-com-1-568-militares-em-missoes-internacionais-no-primeiro-semester-de-2023/#:~:text=artigo%20%C3%A9%20publicado.-.Portugal%20participou%20com%201.568%20militares%20em%20miss%C3%B5es%20internacionais%20no%20primeiro%20semestre%20de%202023.>
- Akbar, Z., & Aisyawati, M. S. (2021). *Coping Strategy, Social Support, and Psychological Distress Among University Students in Jakarta, Indonesia During the COVID-19 Pandemic*. *Frontiers in psychology*, 12, 694122. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694122>
- Albuquerque, A. (1987). *Stress causas prevenção e controlo*. Texto editora.
- Aldwin, C. M., Sutton, K. J., Chiara, G., & Spiro, A., 3rd (1996). Age differences in stress, coping, and appraisal: findings from the Normative Aging Study. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 51(4), 179–188. <https://doi.org/10.1093/geronb/51b.4.p179>
- Algorani, E. B., & Gupta, V. (2023). *Coping Mechanisms*. Treasure Island. StatPearls Publishing.
- Antoniazzi, A.S., Dell’aglio, D.D., & Bandeira, D.R. (1998). O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia*, 3 (2), 273-294. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X1998000200006>
- Araújo, T.M, Graça, C.C, Araújo E. (2003) Estresse ocupacional e saúde: contribuições do Modelo Demanda-Controlle. *Ciência Saúde Coletiva*, 8(4), 991-1003. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232003000400021>.
- Barbee, A. P., Gulley, M. R., Antle, B. F., & Cunningham, M. R. (1990). Support-seeking in personal relationships. In S. Duck & R. C. Silver (Eds.), *Personal relationships and social support* (pp. 263-288). Sage Publications.
- Band, E. B., & Weisz, J. R. (1988). How to feel better when it feels bad: Children's perspectives on coping with everyday stress. *Developmental Psychology*, 24(2), 247–253. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.24.2.247>

- Bartone, P. (1997). A experiência IFOR americana: “stressores” psicológicos no início do deslocamento. *Revista de Psicologia Militar*, (10), 101-109.
- Bazeley, P. (2007). *Qualitative data analysis with NVivo*. Sage Publications.
- Beresford B. A. (1994). Resources and strategies: how parents cope with the care of a disabled child. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 35(1), 171–209. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1994.tb01136.x>
- Bray, R. M., Pemberton, M. R., Lane, M. E., Hourani, L. L., Mattiko, M. J., & Babeu, L. A. (2010). Substance use and mental health trends among U.S. military active duty personnel: key findings from the 2008 DoD Health Behavior Survey. *Military medicine*, 175(6), 390–399. <https://doi.org/10.7205/milmed-d-09-00132>
- Brooks, S. K., Byrne, D. G., & Hodson, S. E. (2000). Non-Combat Occupational Stress and Fatigue: A Review of Factors and Measurement Issues. *Australian Defence Force Journal*, 153, 45-50.
- Brusher, E. A. (2007). Combat and operational stress control. *International Journal of Emergency Mental Health*, 9(2), 111–122.
- Carayon, P., Smith, M. J., & Haims, M. C. (1999). Work organization, job stress, and work-related musculoskeletal disorders. *Human factors*, 41(4), 644–663. <https://doi.org/10.1518/001872099779656743>
- Carreiras, H. (1999). *O que pensam os militares portugueses do peacekeeping?*. Estratégia. Instituto de Estudos Estratégicos e Internacionais. ISSN 0874-5269. 14 65-95.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Chitra, A. (2021). Study on impact of occupational stress on job satisfaction of teachers during COVID-19 pandemic period. *Global Development Review*, 4(2), 52–62.
- Constituição da República Portuguesa. (2005). Em Diário da República n.º 86/1976, Série I de 1976-04-10 - Versão VII Revisão Constitucional de 2005 (Lei Constitucional n.º 1/2005 ed.).
- Correia, A. (2014). Operações de paz e stress pós-traumático. Tese de doutoramento, Doutoramento em Psicologia, Universidade Autónoma de Lisboa.
- Coyne, J. C., & Racioppo, M. W. (2000). Never the twain shall meet? Closing the gap between co-ping research and clinical intervention research. *American Psychologist*, 55, 655-664
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and*

Mixed Methods Approaches. SAGE Publications.

- Cui, B., Peng, F., Lu, J., He, B., Su, Q., Luo, H., Deng, Z., Jiang, T., Su, K., Huang, Y., Ud Din, Z., Lam, E. W., Kelley, K. W., & 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>
- Silva, J. A., Brito, B., Silva, M. R., Borges, M., Romão, A., Queiroz, S. M., Santos, Á. S. (2010). *Feridas de Guerra: (In) justiça silenciada*. Obtido de https://www.aofa.pt/rimp/Relatorio_MDN.pdf
- Daly, K. (2007) *Qualitative Methods for Family Studies & Human Development*, SAGE Publications Inc. <https://dx.doi.org/10.4135/9781452224800>
- Dancey, C. P., & Reidy, J. (2020). *Statistics without Maths for Psychology*. Pearson Education.
- Davies, R. L., Prince, M. A., Bravo, A. J., Kelley, M. L., & Crain, T. L. (2019). Moral Injury, Substance Use, and Posttraumatic Stress Disorder Symptoms Among Military Personnel: An Examination of Trait Mindfulness as a Moderator. *Journal of traumatic stress*, 32(3), 414–423. <https://doi.org/10.1002/jts.22403>
- Dirkzwager, A.J.E., Bramsen, I., Ploeg, H.M. van der (2003). Social support, coping, life events, and posttraumatic stress symptoms among former peacekeepers: a prospective study. *Personality and Individual Differences*, 34, 1545-1559
- Duarte da Silva, A. B. C. (2017). *O Impacto dos Estilos de Vinculação na Evocabilidade de Estratégias de Coping*. Tese de Mestrado, Mestrado Integrado em Psicologia, Universidade de Lisboa.
- Estado Maior Do Exército, (2012). *Operações* (PDE 03-00).
- Figueiredo, L. (2011). *As operações de apoio a paz e a cooperação técnico-militar portuguesa*. Instituto da Defesa Nacional.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 21(3), 219–239.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annual review of psychology*, 55, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Gariépy, G., Honkaniemi, H., & Quesnel-Vallée, A. (2016). Social support and protection from depression: systematic review of current findings in Western countries. *British Journal of Psychiatry*, 209(4), 284–293. doi:10.1192/bjp.bp.115.169094
- Gonçalves, S. M. (2011). *Bem-estar no trabalho em contexto policial: O contributo dos valores*. Tese de Doutoramento, Doutoramento em Psicologia, Instituto Universitário

de Lisboa.

- Grandou, C., Wallace, L., Fullagar, H.H.K., Rob D. & Simon B. The Effects of Sleep Loss on Military Physical Performance. *Sports Med* 49, 1159–1172 (2019). <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01123-8>
- Hassmén, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive Medicine*, 30(1), 17–25. <https://doi.org/10.1006/pmed.1999.0597>
- Hoge, C. W., Castro, C. A., Messer, S. C., McGurk, D., Cotting, D. I., & Koffman, R. L. (2004). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *The New England journal of medicine*, 351(1), 13–22. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa040603>
- Houston, B. K. (1987). Stress and coping. In C. R. Snyder & C. E. Ford (Eds.), *Coping with negative life events: Clinical and social psychological perspectives* (pp. 373-399). Plenum
- Hutmacher, F. (2021). Putting stress in historical context: Why it is important that being stressed out was not a way to be a person 2,000 years ago. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 539799. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.539799>
- Johannessen, A., Engedal, K., & Thorsen, K. (2016). Coping efforts and resilience among adult children who grew up with a parent with young-onset dementia: a qualitative follow-up study. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 11, 30535. <https://doi.org/10.3402/qhw.v11.30535>
- Prasad, Rajesh W. Vaidya, & Mangipudi, M. R. (2020). Effect of Occupational Stress and Remote Working on Psychological Well-Being of Employees: An Empirical Analysis during Covid- 19 Pandemic Concerning Information Technology Industry in Hyderabad. *Indian Journal of Commerce and Management Studies*, 11(2), 1–13. Retrieved from <https://ijcms.in/index.php/ijcms/article/view/304>
- King, A. R. (2024). The pursuit of unattainable goals. *Possibility Studies & Society* 18. 1-18, doi.org/10.177/27538699231225551
- Knobloch, L. K., Monk, J. K., & MacDermid Wadsworth, S. M. (2023). Relationship maintenance among military couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(3), 734-772. <https://doi.org/10.1177/02654075221105025>
- Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational regulation theory: A new approach to explain the link between perceived social support and mental health. *Psychological Review*, 118(3), 482–495. <https://doi.org/10.1037/a0023477>

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Leavy, *Research Design: Quantitative, Qualitative, Mixed Methods, Arts-Based, and Community-Based Participatory Research Approaches*. The Guilford Press. ISBN 9781462514380.
- Loureiro, E. M. (2006). *Estudo da relação entre o stress e os estilos de vida nos estudantes de Medicina*, Tese de Mestrado, Mestrado em psicologia, Instituto de Educação e Psicologia - Universidade do Minho.
- Lu, S., Wei, F., & Li, G. (2021). The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. *Cell Stress*, 5(6), 76–85. <https://doi.org/10.15698/cst2021.06.250>
- Macovei, C. M., & Argintaru, L. M. (2016). Factors affecting the work motivation of officers in the Romanian Army. *Scientific Bulletin*, 21(2), 102-108.
- Martins, M. B. (2022). *Stress: O impacto no sistema imunitário*. Tese de Mestrado, Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas, Instituto universitário Egas Moniz.
- Martins, P. V. (2013). *Personalidade, Stress e Suporte Social nos Comandos em missão no Afeganistão*, Tese de Mestrado. Mestrado em Psicologia Clínica, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Mascoli, L. (2000). *Reações ao stress e avaliação percetivo pessoal dos militares da Guarda Nacional Republicana*. Tese de Mestrado. Mestrado em Psicopatologia e Psicologia Clínica, Instituto Superior de Psicologia Aplicada
- Maslach, C. (1986). Stress, Burnout and Workaholism. In *Professionals in distress: Issues, syndromes, and solutions in psychology* (pp. 53-75). American Psychological Association.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- McCarty, R. (2016). The Alarm Phase and the General Adaptation Syndrome: Two Aspects of Selye’s Inconsistent Legacy. In Fink, G. (Eds.) *Stress: Concepts, Cognition, Emotion and Behavior. Handbook of Stress* (Vol. 1, pp. 13-19). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00002-9>
- Midha, S. (2023). Resilience and Coping Are they Different. *Defence Life Science Journal*, 8(1), 21-28. <https://doi.org/10.14429/dlsj.8.17874>
- Missões Internacionais. (2023). Obtido de Defesa Nacional: <https://www.defesa.gov.pt/pt/pdefesa/mi>
- Monat, A., & Lazarus, R. (1985). *Stress and Coping*. Columbia University Press.

- Monteiro, R. (2008). O *stress* nas operações de apoio à paz. Trabalho de investigação aplicada, Academia Militar.
- Musazzi, L., Tornese, P., Nathalie Sala, N. and Popoli, M. (2017) Acute or Chronic stress? A Stressful Question. *Trends in Neurosciences*, 40, 525-535.
<https://doi.org/10.1016/j.tins.2017.07.002>
- Nath, A. S. (2023). *Eustress* and *distress* – A stimulant and deterrent to health and performance. *Journal of Research Administration*, 54(1), 5106-5121.
- Nicolaidis, N. C., Kyratzi, E., Lamprokostopoulou, A., Chrousos, G. P., & Charmandari, E. (2015). Stress, the stress system and the role of glucocorticoids. *Neuroimmunomodulation*, 22(1-2), 6–19. <https://doi.org/10.1159/000362736>
- Nindl, B. C., Billing, D. C., Drain, J. R., Beckner, M. E., Greeves, J., Groeller, H., Teien, H. K., Marcora, S., Moffitt, A., Reilly, T., Taylor, N. A. S., Young, A. J., & Friedl, K. E. (2018). Perspectives on resilience for military readiness and preparedness: Report of an international military physiology roundtable. *Journal of science and medicine in sport*, 21(11), 1116–1124. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.05.005>
- Oliveira, P.L.M, Bardagi, M.P. (2009) Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares. *Boletim Psicologia*, 59(131):153-166.
- Parker, J.D., & Endler, N.S. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, *European Journal of Personality*, 6, 321 - 344.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of health and social behavior*, 19(1), 2–21.
- Pereira, H. A; Cavalcante, C. E.; Da Silva Albuquerque, R (2020). Coping: um estudo sobre o estresse e suas estratégias de enfrentamento em uma multinacional em João Pessoa/PB. *Qualitas Revista Eletrônica*, 19 (2), 52-71.
- Pereira, P. E., & Farinha, N. M. (2008). Acções desenvolvidas pelas Forças Armadas em missões de Paz no quadro da Organização das Nações Unidas (ONU). *Revista Militar*, 18(4).
- Prodanov, C. C., & de Freitas, E. C. (2013). *Metodologia do trabalho científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico*. Universidade Feevale.
- Ramos, S.I.V, Carvalho, A.J.R. (2008) Nível de estresse e estratégias de coping dos estudantes do 1º ano do ensino universitário de Coimbra. *Revista Psicológica*. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0368.pdf>. Acesso em 07 de março de 2024
- Rana, A., Gulati, R., & Wadhwa, V. (2019). Stress among students: An emerging issue.

Integrated Journal of Social Sciences, 6(1), 44-48.

- Rogers, D., Jarvis, G. and Najarian, B. (1993) Detachment and Coping: The Construction and Validation of a New Scale for Measuring Coping Strategies. *Personality and Individual Differences*, 15, 619-626. [http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90003-L](http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869(93)90003-L)
- Sá, P., Costa, A. P., & Moreira, A. (2021). *Reflexões em torno de Metodologias de Investigação: recolha de dados* (Vol. 2). Editora Universidade de Aveiro.
- 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. Doutoramento em Psicologia da Família, Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Serra, A. V. (1988). Um estudo sobre coping: o Inventário de Resolução de Problemas. *Psiquiatria Clínica*, 9(4), 301-316.
- Serra, A. V. (1999). *O Stress na Vida de Todos os Dias*. Edição do Autor.
- Serra, A. V. (2003). *O distúrbio de stress pós-traumático*. Vale & Vale.
- Siegrist, J. (2005). Work stress and health in a globalized economy: contribution of the effort-reward imbalance model. In 2 *ICOH International Conference on Psychosocial Factors at Work* (pp. 24-26). Satewillite program.
- Silva, A. A. (2022). *Comportamentos Aditivos e participação em Forças Nacionais Destacadas*. Trabalho de Investigação Individual, Curso de Promoção a Oficial Superior. Instituto Universitário Militar.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216–269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual review of psychology*, 58, 119–144. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085705>
- Sousa, D. S. (2020). *O impacto da exposição em teatros de operações na Perturbação de Stress Pós-Traumático e na Depressão em militares portugueses*. Tese mestrado, Mestrado em Psicologia Clínica, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- 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.

- Tanielian, T., Woldetsadik, M. A., Jaycox, L. H., Batka, C., Moen, S., Farmer, C., & Engel, C. C. (2016). Barriers to engaging service members in mental health care within the U.S. *Military Health System Psychiatric Services*, 67(7), 718–727. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201500237>
- Taylor, M. K., Markham, A. E., Reis, J. P., Padilla, G. A., Potterat, E. G., Drummond, S. P., & Mujica-Parodi, L. R. (2008). Physical fitness influences stress reactions to extreme military training. *Military Medicine*, 173(8), 738-742.
- Teixeira, E. (2011). *Stress, Burnout e Engagement nos Militares*. Tese de Mestrado, Mestrado em Integrado em Psicologia, Universidade do Porto.
- Teixeira, N. S. (2010). Breve ensaio sobre a política externa portuguesa. *Relações Internacionais*, (28), pp. 051-060.
- Tomás, A. M. (2019). *O coping nos militares do grupo de intervenção*. Trabalho de Investigação Aplicada, Academia Militar.
- Nações Unidas. (1999). *Medical support manual for United Nations Peacekeeping Operations*. New York.
- Williams, C. (2007). Research Methods. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 5(3). <https://doi.org/10.19030/jber.v5i3.2532>
- Yousefi, M., & Abdullah, A. G. K. (2019). The impact of organizational stressors on job performance among academic staff. *International Journal of Instruction*, 12(3), 561–576. <https://doi.org/10.29333/iji.2019.12334a>

APÊNDICES

APÊNDICE A: E-mail com pedido de colaboração

No âmbito da elaboração do Trabalho de Investigação Aplicada subordinado ao tema “As estratégias de coping nos militares portugueses destacados em missões internacionais”, com vista à obtenção do grau académico de Mestre em Ciências Militares, na especialidade de Infantaria, venho por este meio solicitar a colaboração no âmbito da elaboração do referido trabalho.

De forma a realizar a recolha de dados para o presente estudo, com o objetivo principal de compreender quais as estratégias de coping utilizados pelos militares portugueses em missão internacional, torna-se necessário a realização de um inquérito por questionário.

Assim, o presente questionário destina-se a todos os militares que tenham participado em missões internacionais.

Link do Questionário: <https://forms.gle/ivvw6pa57JLkAzHy7>



Figura 6: E-mail de pedido de colaboração
Fonte: Elaboração própria

APÊNDICE B: Inquérito por questionário

As estratégias de coping nos militares portugueses destacados em missões internacionais.

Caro(a) participante,

O presente estudo tem como objetivo principal compreender quais as estratégias de coping utilizados pelos militares portugueses em missão internacional, sendo o mesmo direcionado para militares com experiência em missões internacionais.

Entende-se por mecanismos de coping os recursos cognitivos, emocionais e comportamentais que cada indivíduo emprega na tentativa de lidar com situações indutoras de stress.

As respostas devem refletir a sua opinião de forma livre e sincera, pelo que, não existem respostas certas ou erradas, sendo livre de não participar, em qualquer momento, se for esse o meu desejo.

As respostas são anónimas e confidenciais, e serão apenas do conhecimento dos investigadores. Em momento algum, serão associados os seus dados de identificação ao questionário.

As respostas serão tratadas em conjunto e nunca a título individual, sendo os dados utilizados para fins de investigação científica. Os dados deste estudo serão utilizados para fins de investigação científica.

Sei que a minha participação é gratuita, não tendo qualquer custo económico para mim.

O tempo para preenchimento: 10 minutos

Equipa de investigadores da Academia Militar:

-Aspirante Guilherme Duarte Rodrigues Moreira

-Tenente-Coronel Renato Pessoa dos Santos

-Doutora Sandra Oliveira de Almeida

Para qualquer questão, por favor contacte moreira.gdr@academiamilitar.pt

Obrigada pela vossa colaboração.

* Indica uma pergunta obrigatória

*

Kcclaío q" c paíticipo →io cst"do dc roíma :ol"→itáíia.

Idade *

Sua resposta

Sexo *

Masculino

Feminino

Q" a →tas missõcs i →tci →acio →ais paíticipo"? *

1

2

«

4

5

:5

Qual/Quais o(s) Teatro(s) de Operações? *

- Afeganistão
- Bósnia
- Iraque
- Kosovo
- Líbano
- RCA
- Lituânia
- Cooperação: Moçambique, Angola, Timor, Guiné
- Outro:

Ramo das Forças Armadas *

- Exército
- Marinha
- Força Aérea

Em relação à sua **única missão OU em relação à missão que considerou pessoalmente mais difícil/complexa**, qual posto possuía? *

- Soldado/ 2º Sargento/ 1º Sargento/ 2º Major/Maior/Maior
- Cabo/Cabo Adjunto/Cabo Moí
- Alférez/ 2º Sargento/ 3º Sargento/ 2º Sargento
- Sargento
- Sargento Adjunto/Sargento Chefe/Sargento Moí
- Aspirante/Alférez/Lieutenant/ 2º Lieutenant/Capitão/1º
- Lieutenant
- Major/Lieutenant-Colonel/ Capitão-Maior/Capitão de Iágota
- Colonel/Capitão de Major General

A sua **única missão OU a missão que considerou pessoalmente mais difícil/complexa** era uma *

- FND (Força nacional destacada)
- END (Elemento nacional destacado)
- Outro

Em relação à sua **única missão OU em relação à missão que considerou pessoalmente mais difícil/complexa** a nível pessoal e profissional, qual era o seu estado civil: *

- Solteiro
- Casado/viver junto

Em relação à sua **única missão OU** em **relação à missão que considerou pessoalmente mais difícil/complexa**, **tem dificuldades?** *

- Não
- Não, mas a dificuldade/comparação está relacionada
- Sim, pelo menos em algum momento
- Sim, mas o(s) relato(s) é(m) maior(es)
- Outro:

POR FAVOR, CONSIDERE AS SUAS RESPOSTAS EM RELAÇÃO A SUA ÚNICA MISSÃO OU EM RELAÇÃO À MISSÃO QUE CONSIDEROU PESSOALMENTE MAIS DIFÍCIL/COMPLEXA

Responde da como se se "racc aos scg"i "tcs agc"tcs i "d"toícs dc stícss
 d"fa"tc a missão, com a cscala dc 1 ("ão mc arcto") a 4 (r"i extímamc"tc
 arctado)

*

	Não Arcto"	Arcto" Po"co	Arcto" Basta"tc	Extímamc"tc Arctado
Arastamc"to ramiliaí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Císcs ramiliaícs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sit"açõcs dc combatc	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Co"tato com sit"açõcs dc :iolê"cia "o l'O	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kircí"ças c"lt"íais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sc"timc"tos dc impotê"cia cm íclação às co"diçõcs da pop"lação do l'O	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rigidcz das ícgías do l'O (i"cl"i"do ROE)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Co"ríto com :aloícs moíais c idcais pcssoais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ialta dc ícco"kcimc"to cm íclação ao tíabalko ícalizado "o l'O	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Po"ca com"icação com s"pcíóícs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



l'edio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elc:ada caíga dc tíabalko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sc→timc→to dc i→ccítoza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Más co→diçõcs dc :ida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sc→timc→to dc isolamc→to	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Caso se te→ka se→tido arctado pó o"tío (os) agc→tc (cs) i→d"toí (cs) dc stícscs
i→diq"c:

S"a ícsposta

**POR FAVOR, CONSIDERE AS SUAS RESPOSTAS EM RELAÇÃO A SUA ÚNICA
MISSÃO OU EM RELAÇÃO À MISSÃO QUE CONSIDEROU PESSOALMENTE MAIS
DIFÍCIL/COMPLEXA**

Responda como reagiu ao stress de acordo com a escala de 1 (nunca) a 4 (sempre)

*

	Nunca	Quase Nunca	Quase Sempre	Sempre
Senti-me ultrapassado(a) e à mercê da situação.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Via a situação tal como ela era, e nada mais.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentia-me miserável e deprimido(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentia que ninguém me compreendia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não via os problemas ou situações como uma ameaça.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ficava sozinho ou isolava-me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazia alguma coisa para modificar a situação atual.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tentava

encontrar mais
informação que
me ajuda-se a
decidir o que
fazer.

Guardava as
coisas só para
mim, não
deixando que os
outros
soubessem que
as coisas
estavam mal.

Sentia-me
independente das
circunstâncias.

Ficava "imóvel" e
esperava que as
coisas
passassem.

Descarregava as
minhas
frustrações em
cima dos que me
são próximos.

Respondia de
forma neutra ao
problema.

Fazia de conta
que não se passa
nada, mesmo que
me questionem
sobre o que me
está a perturbar.

Mantinha as
coisas em

proporções (não exagerava). Não era assim tão importante.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pensava que o tempo resolvia tudo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentia-me completamente despreocupado(a) sobre tudo o que se estava a passar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tentava manter o sentido de humor: rindo-me de mim próprio(a) ou da situação.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Continuava a pensar sobre o problema na esperança que desaparece-se.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acreditava que podia lidar com a maioria das coisas, com o mínimo de agitação.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sonhava acordado(a), a pensar que as coisas iriam melhorar no futuro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tentava encontrar uma forma lógica de explicar o problema.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Residiu que era				

Creia que era inútil ficar chateado(a) e andava para a frente com as minhas coisas.

Sentia-me sem valor e sem importância.

Confiava no destino, que as coisas têm um modo de funcionar melhor.

Usava as minhas experiências do passado para tentar lidar com a situação.

Tentava esquecer completamente o problema.

Ficava irritado(a) ou zangado(a).

Dava total atenção à situação.

"Dava um passo de cada vez".

Criticava-me ou culpava-me.

Rezava para que as coisas se alterassem.

Pensava ou falava do problema como se ele não me pertencesse

Falava o menos possível sobre o problema.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Preparava-me para o que de pior pode-se acontecer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Procurava a simpatia e a compreensão das pessoas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Via as coisas como um desafio que tem que ser superado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Era realista na minha abordagem à situação. superado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Era realista na minha abordagem à situação.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

POR FAVOR, CONSIDERE AS SUAS RESPOSTAS EM RELAÇÃO A SUA ÚNICA MISSÃO OU EM RELAÇÃO À MISSÃO QUE CONSIDEROU PESSOALMENTE MAIS DIFÍCIL/COMPLEXA

Indique a frequência que utilizou uma determinada estratégia de coping (estratégias utilizadas no combate ao stress/ a situações desafiantes a nível psicológico) de acordo com a seguinte escala.

	Nunca fiz isto	Fiz isto por vezes	Em média foi isto que fiz	Fiz quase sempre isto
Ouvi música	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vi filmes, séries, outros programas...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tomei banho / duche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Convivi com os amigos / camaradas (no bar, por exemplo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Li livros / revistas / etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pratiquei desporto individual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pratiquei desporto coletivo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tive hobbies (coleccionar, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pratiquei atividades religiosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consumi álcool	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consumi tabaco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consumi outras drogas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recorri ao capelão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Recorri ao psicólogo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recorri à atividade sexual (sozinho ou acompanhado)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizei comunicação escrita online (e-mail, messenger, etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comuniquei com familiares e/ou amigos via chamada de voz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comuniquei com familiares e/ou amigos por via videochamada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizei comunicação retardada (escrever cartas, enviar encomendas, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viajei pelo país/localidade onde me encontrava	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fiz formações/cursos/etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Caso tenha utilizado "ma o" tá estratégia de coping i-idiq" c

S'a ícsposta

Caso tenha participado de sim, na "c" de uma missão, alterou as suas formas e estratégias de coping?

S'a ícsposta

- Não
- Sim

Na altura do aprontamento pode-se fazer/realizar algum tipo de atividade que ajude os militares a estarem mais preparados a aplicar estratégias de coping mais funcionais/saudáveis? *

Não

Sim

Caso tenha respondido que sim, quais?

Sua resposta

Se tivesse que aconselhar um camarada que iria ser destacado pela primeira vez, * o que lhe diria no âmbito das estratégias de coping?

Sua resposta



APÊNDICE C: Termo de Responsabilidade

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Guilherme Duarte Rodrigues Moreira, portador(a) do Cartão de Cidadão n. º 14181297 4 ZX4, atualmente a frequentar o Curso de Ciências Militares na Especialidade de Infantaria, na Academia Militar, vem, pelo presente meio, propor a realização de um inquérito sobre a forma de questionário, sobre as estratégias de coping nos militares portugueses destacados em missões internacionais no âmbito do trabalho de investigação aplicada com vista à obtenção do grau académico de Mestre em Ciências Militares, na especialidade de Infantaria, assumindo todos os princípios éticos inerentes à investigação científica.

O/A investigador/a garante que a recolha de dados salvaguarda o anonimato e a confidencialidade dos participantes; que a investigação salvaguarda qualquer informação que possa pôr em causa a imagem da instituição e que o estudo será disponibilizado, aquando do seu término, à Marinha Portuguesa.

Assinatura



Assinado por: Guilherme Duarte
Rodrigues Moreira
Identificação: 014181297
Data: 2024-04-05 às 10:04:15

Figura 7: Termo de responsabilidade
Fonte: Elaboração própria