

**INSTITUTO UNIVERSITÁRIO MILITAR
DEPARTAMENTO DE ESTUDOS PÓS-GRADUADOS
CURSO DE ESTADO-MAIOR CONJUNTO**

2017/2018



TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO INDIVIDUAL

***“THIRD LOCATION DECOMPRESSION”* COMO CONTRIBUTO
PARA A REINTEGRAÇÃO DOS MILITARES APÓS MISSÃO EM FORÇA
NACIONAL DESTACADA – CUSTOS E BENEFÍCIOS DA SUA
IMPLEMENTAÇÃO PELAS FORÇAS ARMADAS**

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

**Elisabete Maria Rodrigues da Silva
MAJOR, CAVALARIA**



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

***“THIRD LOCATION DECOMPRESSION”* COMO
CONTRIBUTO PARA A REINTEGRAÇÃO DOS
MILITARES APÓS MISSÃO EM FORÇA NACIONAL
DESTACADA – CUSTOS E BENEFÍCIOS DA SUA
IMPLEMENTAÇÃO PELAS FORÇAS ARMADAS**

MAJOR, CAVALARIA Elisabete Maria Rodrigues da Silva

Trabalho de Investigação do CEMC 2017/2018

Pedrouços 2018



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

***“THIRD LOCATION DECOMPRESSION”* COMO
CONTRIBUTO PARA A REINTEGRAÇÃO DOS
MILITARES APÓS MISSÃO EM FORÇA NACIONAL
DESTACADA – CUSTOS E BENEFÍCIOS DA SUA
IMPLEMENTAÇÃO PELAS FORÇAS ARMADAS**

MAJOR, CAVALARIA Elisabeth Maria Rodrigues da Silva

Trabalho de Investigação do CEMC 2017/2018

Orientadora: MAJOR, PSICÓLOGA Cristina Paula de Almeida Fachada

Pedrouços 2018



Declaração de compromisso Antiplágio

Eu, **Elisabete Maria Rodrigues da Silva**, declaro por minha honra que o documento intitulado **“*Third Location Decompression*” como contributo para a reintegração dos militares após missão em Força Nacional Destacada – custos e benefícios da sua implementação pelas Forças Armadas**, corresponde ao resultado da investigação por mim desenvolvida enquanto auditora do **Curso de Estado-Maior Conjunto 2017/2018** no Instituto Universitário Militar e que é um trabalho original, em que todos os contributos estão corretamente identificados em citações e nas respetivas referências bibliográficas.

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

Pedrouços, **08 de maio de 2018**

Elisabete Maria Rodrigues da Silva



Agradecimentos

O meu primeiro agradecimento é dirigido à minha orientadora, Major Cristina Fachada. As palavras aqui escritas nunca serão suficientes para expressar a minha gratidão pela sua disponibilidade, amizade, compreensão, pelas suas palavras de incentivo, confiança depositada e pelas exaustivas, mas valorosas, revisões. O meu sincero agradecimento.

Aos militares que se disponibilizaram a responder ao inquérito, pois sem o seu contributo esta investigação não seria possível.

A todas as entidades entrevistadas, que desde o primeiro momento demonstraram vontade e disponibilidade para contribuir através da partilha de conhecimento e experiência que permitiu um melhor esclarecimento do assunto em estudo, enriquecendo o produto final.

Um agradecimento especial ao Alferes Ricardo Pereira, pelo auxílio na compreensão do problema de investigação e pela partilha de conhecimento.

Aos meus camaradas de curso, em especial aos do Exército, as dificuldades tornaram-nos mais fortes e as experiências vividas ficarão para a vida.

À minha camarada e amiga Susana Pinto, que me acompanha desde os bancos da Academia... o curso sem ti não seria a mesma coisa.

As últimas palavras de agradecimento dirijo à minha família...

Aos meus pais, Carlos e Rufina, por serem um exemplo de coragem, perseverança e união, e por me terem mostrado que não há sonhos impossíveis.

Ao meu marido Rui, por ter sido o meu “porto seguro” no apoio incondicional, paciência e inúmeras revisões que me foram colocando “em pista” quando me desviava do rumo.

Aos meus filhos, Francisco e João Pedro, pelo vosso amor incondicional, paciência, e resiliência que mostraram durante este longo percurso. A vós, meus queridos filhos, não vos quero apenas agradecer. Quero também pedir desculpa, pela constante falta de tempo e ausência. A vós, meus maravilhosos tesouros, dedico este trabalho. Amo-vos daqui até à Lua ... e volto.



Índice

Introdução.....	1
1. Enquadramento conceptual e percurso metodológico	6
1.1. Estado da arte.....	6
1.1.1. Conceitos Gerais	6
1.1.1.1. Ciclo de treino operacional de uma Força Nacional Destacada e as fases da missão.....	6
1.1.1.2. Ciclo Emocional da Missão	8
1.1.1.3. Descompressão.....	9
1.1.1.4. <i>Third Location Decompression</i>	10
1.1.2. Modelos de intervenção utilizados em Portugal pelas Forças Armadas	11
1.1.2.1. Marinha Portuguesa	11
1.1.2.2. Exército Português	12
1.1.2.3. Força Aérea Portuguesa	14
1.1.2.4. Síntese comparativa dos modelos de intervenção dos três Ramos ..	14
1.2. Metodologia.....	14
1.2.1. Percurso metodológico.....	15
1.2.2. Método	15
1.2.2.1. Participantes e procedimento.	15
1.2.2.2. Instrumento de recolha de dados.....	16
1.2.2.3. Técnica(s) de tratamento dos dados	16
2. Implementação do programa do TLD pelas FFAA de outros países da NATO.....	17
2.1. Canadá	17
2.2. Reino Unido.....	18
2.3. Austrália.....	20
2.4. Bélgica	22
2.5. França	23
2.6. Síntese conclusiva e resposta à QD1	25
3. Principais dificuldades experienciadas pelos militares das Forças Armadas projetados numa Força Nacional Destacada.....	26
3.1. Dificuldades na fase do deslocamento.....	26



3.2. Dificuldades sentidas no pós-deslocamento	29
3.2.1. Contexto militar em Território Nacional.....	29
3.2.2. Contexto social e familiar	31
3.3. Síntese conclusiva e resposta à QD2	33
4. Mais-valias da implementação do programa de TLD como contributo para a reintegração dos militares após missão em FND.....	35
4.1. Aceitação do programa TLD	35
4.2. Vantagens e desvantagens	36
4.3. Custos	37
4.3.1. Custos da retração da Força com TLD.....	38
4.3.2. Custos da retração da Força sem TLD	40
4.4. Síntese conclusiva e resposta à QD3	41
5. Custos e benefícios da implementação do TLD pelas Forças Armadas Portuguesas.....	44
5.1. Proposta de modelo de TLD para as Forças Armadas Portuguesas	44
5.2. Síntese conclusiva e resposta à QC	47
Conclusões.....	48
Bibliografia.....	53

Índice de Apêndices

Apêndice A — Quadro comparativo dos modelos de intervenção e acompanhamento psicológico aos militares em FND dos Ramos das Forças Armadas	Apd A-1
Apêndice B — Modelo de Análise.....	Apd B-1
Apêndice C — Guião da entrevista exploratória aos responsáveis pelo apoio psicológico dos Ramos das Forças Armadas	Apd C-1
Apêndice D — Guião da entrevista de recolha de dados aos adidos militares.....	Apd D-1
Apêndice E — Guião de entrevista aos Comandantes das FND/MINUSCA	Apd E-1
Apêndice F — Questionário	Apd F-1
Apêndice G — Quadro comparativo dos modelos de intervenção e acompanhamento psicológico em países NATO	Apd G-1



Índice de Figuras

Figura 1 – Ciclo de treino operacional	7
Figura 2 – Ciclo de treino operacional e fases da missão.....	7
Figura 3 – Modelo de Transição Pós-deslocamento.....	9
Figura 4 – Ciclo de deslocamento	10
Figura 5 – Percurso metodológico.....	15
Figura 6 – Apoio psicológico da ADF, 2018-2023	21
Figura 7 – Comparação dos resultados referentes aos acontecimentos experienciados em TO	27
Figura 8 – Comparação dos resultados das dificuldades sentidas no contexto profissional em TN.....	30
Figura 9 – Comparação dos resultados das dificuldades sentidas no contexto social em TN	32
Figura 10 – Comparação dos resultados das dificuldades sentidas no contexto familiar (parentalidade) em TN.....	33
Figura 11 – Comparação dos resultados das dificuldades sentidas no contexto familiar (conjugabilidade) em TN.....	33
Figura 12 – Proposta de modelo <i>continuum</i> de apoio psicológico	45

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Hierarquização dos acontecimentos considerados mais importantes pelos militares das FND/MINUSCA em TO	28
Tabela 2 – Hierarquização dos acontecimentos mais experienciados pelos militares das FND/MINUSCA em TN	31
Tabela 3 – Utilidade percebida do programa TLD pelos militares das FND/MINUSCA ..	35
Tabela 4 – Mais-valias do TLD nas duas FND	36
Tabela 5 – Principais desvantagens do TLD	37
Tabela 6 – Hierarquização dos conteúdos percebidos pelos participantes como os mais importantes a conter num programa de TLD.....	37



Índice de Quadros

Quadro 1 – Análise, em termos de “correspondência” das várias narrativas	8
Quadro 2 – Horário e objetivos de treino do TLD das CAF	18
Quadro 3 – Programa do TLD do Reino Unido	20
Quadro 4 – Programa do conceito de TLD/SAS belga	23
Quadro 5 – Programa SAS da França.....	24
Quadro 6 – Orçamento do TLD em Cabo Verde (hotel).....	38
Quadro 7 – Orçamento do TLD em Espanha (Tenerife; hotel).....	39
Quadro 8 – Orçamento do TLD em Espanha (Tenerife; messe militar)	39
Quadro 9 – Orçamento do TLD na Grécia (Creta; hotel).....	40
Quadro 10 – Orçamento da retração dum FND/MINUSCA	41
Quadro 11 – Comparação de orçamentos.....	42
Quadro 12 – Proposta de programa de TLD.....	46



Resumo

Atualmente as Forças Armadas atuam em Teatros de Operações caracterizados por um novo paradigma de conflitualidade e por um elevado grau de imprevisibilidade e perigosidade. Esta realidade motivou uma alteração de postura, nomeadamente no que se refere ao “uso da força”. Estas alterações resultaram num maior impacto psicológico nos militares, sendo referido por diversos autores que a necessidade de apoio psicológico tem evoluído proporcionalmente à evolução do risco inerente à missão. Neste sentido, o presente estudo pretende analisar o programa de descompressão denominado “*Third Location Decompression*”, procurando identificar contributos para a sua implementação pelas Forças Armadas Portuguesas, através da avaliação dos custos e benefícios, assim como das suas mais-valias na facilitação do processo de reintegração dos militares após missão.

Para tal, recorreu-se a uma metodologia de raciocínio indutivo, assente numa estratégia de investigação quantitativa com um reforço qualitativo, substanciada num estudo de caso como desenho de pesquisa.

A pesquisa efetuada permitiu concluir que a necessidade de apoio tem evoluído proporcionalmente à evolução do risco inerente à missão, e que, face às novas exigências operacionais onde os militares portugueses têm sido empenhados a relação custo-benefício é favorável à implementação do programa de descompressão pelas Forças Armadas Portuguesas.

Palavras-chave

Descompressão, *Third Location Decompression*, Missão, Força Nacional Destacada



Abstract

Currently, Armed Forces operate in Operation Theatres characterized by a new paradigm of conflict and a high degree of unpredictability and danger. This has led to a change of attitude, in particular as regards the use of force. These changes resulted in a greater psychological impact on the military, being mentioned, by several authors, that the need for psychological support has evolved proportionally to the evolution of the inherent risk of the mission. In this sense, the present study intends to analyse the decompression program denominated "Third Location Decompression", seeking to identify contributions for its implementation by the Portuguese Armed Forces, through the evaluation of the costs and benefits, as well the added value in facilitating the process reintegration of the military after mission.

To do so, it was used an inductive reasoning methodology, based on a quantitative research strategy with a qualitative reinforcement, substantiated in a case study as a research design.

The research made it possible to conclude that the need for support has evolved proportionally to the evolution of the risk inherent to the mission, and that, given the new operational requirements where the Portuguese military have been committed, the cost-benefit ratio is favourable to the implementation of the decompression program by the Portuguese Armed Forces.

Keywords

Decompression, Third Location Decompression, Mission, National Deployed Force



Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

A

ADF *Australian Defence Force*

AG *Australian Government*

C

CAF *Canadian Armed Forces*

CBT *Cognitive Behavioral Therapy*

CDEF *Centre de Doctrine d'Emploi des Forces*

CEMA Chefe do Estado-Maior da Armada

CEME Chefe do Estado-Maior do Exército

CITAN Centro Integrado de Treino e Avaliação Naval

CMN Centro de Medicina Naval

CPAE Centro de Psicologia Aplicada do Exército

CPSIFA Centro de Psicologia da Força Aérea

D

DoD *Department of Defence*

E

EMAT *Etat-Major de l'Armée de Terre*

EMDR *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*

EMFA Estado-Maior da Força Aérea

EP Exército Português

EUA Estados Unidos da América

F

FAP Força Aérea Portuguesa

FFAA Forças Armadas

F/F/F *Fight / Flight / Freeze*

FND Força Nacional Destacada



G

GAPIC Gabinete de Apoio Psicológico e Intervenção em Crise

I

IUM Instituto Universitário Militar

M

MDN Ministério da Defesa Nacional

MIAP Modelo de Intervenção e Acompanhamento Psicológico

MINUSCA *Multidimensional Integrated Stabilization Mission in the Central African Republic*

N

n Quantitativo da Amostra

NATO *North Atlantic Treaty Organization*

NRF *NATO Response Force*

O

OAP Operações de Apoio à Paz

OE Objetivo Específico

OG Objetivo Geral

OMLT *Operational Mentoring and Liaison Teams*

ONU Organização das Nações Unidas

OSISS *Operational Stress Injury Social Support*

OTAN Organização do Tratado do Atlântico Norte

P

PCM Presidência de Conselho de Ministros

POSM *Post-Operational Stress Management*

PPST Perturbação Pós-Stress Traumático

PRT *Provincial Reconstruction Team*

PTSD *Post-mission Risk Screening*



Q

- QC Questão Central
QD Questão Derivada

R

- R2MR *Road to Mental Readiness*
R&R *Rest and Recuperation*
RCA República Centro Africana
RtAPs *Return to Australia Psychological Screening*

S

- SAS *Sas d’Adaptation*
SPSS *Statistical Package for the Social Sciences*

T

- TII Trabalho de Investigação Individual
TI Tudo Incluído
TLD *Third Location Decompression*
TN Território Nacional
TO Teatro de Operações
TOP *Technique d’Optimisation du Potentiel*
TRiM *Trauma Risk Management*

U

- UE União Europeia
UPIC Unidade de Planeamento e Intervenção na Crise



Introdução

No início do século XX, os conflitos armados verificavam-se em grande escala e maioritariamente entre estados, contudo, após o período da Guerra Fria, a conjuntura internacional alterou-se e um novo tipo de conflitualidade intraestatal passou a ter maior expressão (Fernandes, 2016, pp. 17-18). A intervenção das organizações internacionais, em resposta a este novo paradigma de conflitualidade, motivou uma alteração no emprego da força militar (Branco, 2009, pp. 86-87).

Neste sentido, Portugal, com uma história recente de conflitualidade em África, mas que já não intervinha em ambiente internacional desde a I Guerra Mundial, foi forçado a alterar o seu tradicional paradigma de defesa africano e atlanticista por um novo modelo de intervenção global (Pinto, 2012, p. 66). Em concreto, no fim do século XX e por imperativos de defesa dos interesses nacionais e de afirmação externa, Portugal passou a participar, de forma regular, com forças constituídas em Operações de Apoio à Paz (OAP) no âmbito da Organização das Nações Unidas (ONU), da Organização do Tratado do Atlântico Norte (OTAN)¹ e da União Europeia (UE) (PCM, 1994).

Com os atentados de 11 de setembro, o ambiente operacional dos Teatros de Operações (TO) onde as referidas organizações intervêm alterou-se. Desde então os TO apresentam problemas mais complexos e mal estruturados, envolvendo uma larga diversidade de atores, uma ameaça cada vez mais difusa e com um *modus operandi* de cariz subversivo e insurgente, instituindo um elevado grau de imprevisibilidade e perigosidade ao ambiente operacional (Martins, 2013, p. 10). Nestes casos, o Conselho de Segurança da ONU, passou a emitir resoluções com mandatos mais “robustos”, autorizando operações ofensivas de nível tático com a finalidade de dissuadir tentativas de perturbar o processo político, proteger civis sob ameaça iminente de ataque físico e/ou ajudar autoridades nacionais na manutenção da lei e da ordem² (UN, 2008, p. 34).

Esta mudança de paradigma do ambiente operacional resultou numa alteração de postura das Forças Armadas (FFAA) intervenientes, que passaram dum papel de interposição entre partes para uma postura de cariz mais interventivo contra um ator (Amorim, 2018).

O emprego das FFAA nestes TO imprime um elevado grau de *stress*, individual ou

¹North Atlantic Treaty Organization (NATO)

²Em 2008, num esforço para reforçar as operações de manutenção da paz, a ONU adotou a Doutrina Capstone, que confirmava os três princípios orientadores das OAP: (i) consentimento das partes, (ii) imparcialidade e (iii) não uso da força, exceto como autodefesa; e ampliou o uso da força para proteger os civis e/ou defesa do mandato (UN, 2008, p. 31; Sixdenier, 2017).



relacionado com a missão, e é caracterizado por longos períodos de separação da família, condições de vida extremas e elevada probabilidade de poder vir a ser ferido ou morto (Fertout, et al., 2011, p. 135). Também o facto das OAP se desenrolarem fora de Território Nacional (TN), e por envolverem questões que não implicam diretamente a soberania nacional, pode resultar numa incompreensão e falta de apoio do seu grupo de suporte social. Aumentando, assim o stress associado a estas missões (Martins, 2013, p. 11).

A evolução da complexidade do ambiente operacional também foi acompanhada por evoluções tecnológicas, o que, entre outras implicações, veio possibilitar a capacidade de uma rápida projecção e retração das forças militares. Esta maior rapidez, apresenta vantagens operacionais e estratégicas, contudo, ao nível individual poderá traduzir-se na impossibilidade ou menor facilidade dos militares se readaptarem na transição do contexto militar em TO para contexto familiar e social em TN. Uma realidade já constatada por Freedman (Hughes, et al., 2008, p. 534) que, decorrente da análise efetuada da guerra das Malvinas, em 1982, verificou que no momento da retração das forças³, os militares que efetuaram o percurso de retração mais longo foram os que conseguiram uma melhor readaptação psicológica e consequentemente melhor adaptação ao contexto social e familiar. Esta ocorrência, segundo Hughes, et al. (2008, p. 534) deveu-se ao facto dos militares que efetuaram o trajeto mais moroso terem tido a oportunidade para efetuar empiricamente a devida descompressão.

O impacto psicológico associado a estas missões levou a que vários países, na tentativa de mitigar problemas psicológicos no pós-deslocamento, desenvolvessem programas que facilitassem a transição do contexto operacional para o contexto familiar e social (Vermetten, et al., 2014, p. 1). Em Portugal, o apoio psicológico aos militares em missão é feito de forma diferenciada pelos diferentes ramos das FFAA. No caso específico do Exército, os recentes empenhamentos em TO mais exigentes têm trazido a debate a adequabilidade do atual modelo de apoio psicológico (Pereira, 2017). Segundo Pereira (2017), o primeiro contingente nacional destacado para o TO da República Centro Africana (RCA), por condicionalismos do seu grande empenhamento, sentiu necessidade de criar mecanismos que possibilitassem uma pausa operacional, que, de uma forma expedita, permitisse que os militares efetuassem uma “descompressão”. Assim, e tendo como objetivo principal a

³A retração foi efetuada de duas formas distintas, parte efetuou a retração via marítima (mais morosa) e a outra efetuou a retração conjugando a via marítima com a via aérea.



manutenção do potencial de combate⁴ da força, esta “descompressão” foi operacionalizada através de um dia de descanso, com o objetivo específico de restabelecer as condições pessoais dos militares (Pereira, 2017).

Face ao exposto, considera-se que a temática em estudo – analisar quais os custos e benefícios da implementação pelas FFAA portuguesas do programa *Third Location Decompression* (TLD) – assume especial relevância, na medida em que visa compreender as diferentes formas de atuação, no respeitante à otimização do apoio psicológico que é prestado aos militares integrados em Forças Nacionais Destacadas (FND), e numa perspetiva da sua melhor reintegração no período pós-missão.

Na presente investigação procurou-se seguir uma metodologia de raciocínio indutivo, assente numa estratégia de investigação quantitativa com um reforço qualitativo, a fim de conferir uma “[...] maior robustez aos resultados quantitativos [...]” (Santos e Lima, 2016, pp. 32-33), substanciada num estudo de caso como desenho de pesquisa, conforme preconizado por Santos e Lima (2016).

No que concerne a instrumentos e técnicas de recolha de dados, foram realizadas entrevistas semiestruturadas a entidades relevantes e intervenientes na área de apoio psicológico, que pela sua experiência e conhecimento, contribuíram com uma compreensão mais profunda sobre a temática em estudo (i.e., entrevistas exploratórias e entrevistas confirmatórias a peritos) e inquérito por questionário.

O presente Trabalho de Investigação Individual (TII) tem como objeto de estudo o programa TLD, utilizado em alguns países NATO, de forma a identificar contributos para a sua implementação pelas FFAA portuguesas.

A delimitação desta investigação encontra-se materializada nos domínios temporal, espacial e conceptual (Santos e Lima, 2016, p. 44). Ao nível temporal, o estudo está delimitado a partir de 2001, data da intervenção dos Estados Unidos da América (EUA) no Afeganistão, que marca uma alteração do paradigma dos conflitos armados. Espacialmente, delimitou-se este estudo às FFAA portuguesas, por comparação com a *práxis* nesta matéria (uso do TLD no processo de readaptação dos militares ao ambiente social e familiar do período pós missão) desenvolvida por alguns países ocidentais membros da NATO. Ao nível conceptual, a presente investigação centrou-se nos programas de descompressão que

⁴ “[...] potencial de combate significa a capacidade para cumprir qualquer missão (EP, 2012, p. 2_22)”. As componentes que contribuem para essa capacidade são: conceptual, moral e física. [...] a componente moral é definida como a aptidão para levar os soldados a combater e envolve quatro elementos principais: motivação, liderança, bem-estar e capacidade de gerir eficazmente os recursos disponíveis (EP, 2012, p. 2_22).



contribuam para uma melhor reintegração dos militares, na fase do pós-deslocamento, com particular relevo para o estudo do TLD.

A investigação, de acordo com o tema proposto e segundo a delimitação definida, tem como objetivo geral (OG): Avaliar os custos e benefícios da implementação do programa TLD como contributo para a reintegração dos militares após missão em FND.

Um OG alicerçado em três objetivos específicos (OE):

OE 1 – Analisar a implementação do programa TLD pelas FFAA de outros países NATO.

OE 2 – Identificar as principais dificuldades experienciadas pelos militares das FFAA projetados numa FND.

OE 3 – Analisar de que forma a implementação do programa TLD poderá ser uma mais-valia para a reintegração dos militares após missão em FND.

Com vista a alcançar o OG definido, formula-se a seguinte Questão Central (QC): Quais os custos e benefícios da implementação do TLD pelas FFAA portuguesas, no processo de reintegração dos militares após missão em FND?

A partir da QC identificam-se três questões derivadas (QD).

QD 1 – De que forma o TLD é utilizado pelas FFAA de (alguns) países da NATO no processo de reintegração dos militares, no período pós-deslocamento?

QD 2 – Quais as principais dificuldades experienciadas pelos militares das FFAA projetados numa FND?

QD 3 – De que forma a implementação do programa de TLD poderá ser uma mais-valia para a reintegração dos militares após missão em FND?

Face ao exposto, o presente documento encontra-se organizado em cinco capítulos, precedidos por uma introdução e sucedidos pelas conclusões. Inicialmente a introdução versará o enquadramento da temática e do objeto de estudo, e uma breve síntese da metodologia da investigação. O primeiro capítulo é destinado a elencar o objeto de estudo, a problemática de investigação, a metodologia e o modelo de análise. O segundo capítulo, encontra-se norteado pela compreensão da forma como o TLD está implementado nos respetivos países e pela resposta à QD1. O terceiro capítulo, tem por objetivo perceber as dificuldades sentidas pelos militares que foram projetados para o TO da RCA – durante as fases do deslocamento e pós-deslocamento, através de inquérito por questionário, por forma a responder à QD2. No quarto capítulo pretende-se compreender de que forma a implementação do programa TLD poderá ser uma mais-valia para a reintegração dos militares após missão em FND, apresentar possíveis custos da sua implementação e



***“Third Location Decompression”* como contributo para a reintegração dos militares após missão em Força Nacional Destacada – custos e benefícios da sua implementação pelas Forças Armadas**

responder à QD3. No quinto capítulo, apresentam-se os principais resultados da investigação, e, conseqüentemente, a resposta à QC. Por último, as conclusões têm como propósito apresentar o sumário das grandes linhas de investigação, com a avaliação de resultados obtidos em relação aos objetivos e problema de investigação, terminando com os contributos para o conhecimento, as limitações de investigação e recomendações.



1. Enquadramento conceptual e percurso metodológico

No presente capítulo apresenta-se o estado da arte relativo à presente temática, o problema de investigação que norteia este estudo e o método de análise seguido.

1.1. Estado da arte

As recentes alterações do empenhamento da força militar em TO complexos e difusos resultaram num maior interesse da problemática em estudo, tendo sido conduzidas investigações que se concretizaram em alterações procedimentais adotadas por FFAA de diversos países. Neste âmbito, impõe-se apresentar o estado da arte, que permitirá alcançar o domínio conceptual e teórico onde a investigação se insere.

1.1.1. Conceitos Gerais

1.1.1.1. Ciclo de treino operacional de uma Força Nacional Destacada e as fases da missão

Com a tomada da decisão política do emprego de uma força militar num determinado TO, e após elaborado o processo de geração da força, inicia-se um ciclo de treino operacional que compreende três etapas (Figura 1): (i) treino operacional orientado para a missão⁵; (ii) emprego/*stand-by*; e (iii) reserva/treino.

Este ciclo é aplicável a outros contextos⁶, para além das FND, que implicam períodos temporais distintos (cada uma das quais com uma duração variável de três, seis ou 12 meses). Contudo, no âmbito desta investigação será considerado o espaço temporal de seis meses, por ser o mais adotado neste contexto.

⁵Também conhecido como aprontamento.

⁶Como é o caso das NATO *Response Force* (NRF), que são forças multinacionais, compostas por elementos da componente terrestre, aérea, marítima e das forças de operações especiais, ao dispor da Aliança, com elevados níveis de prontidão, prontas para serem projetadas para qualquer TO (NATO, 2017).

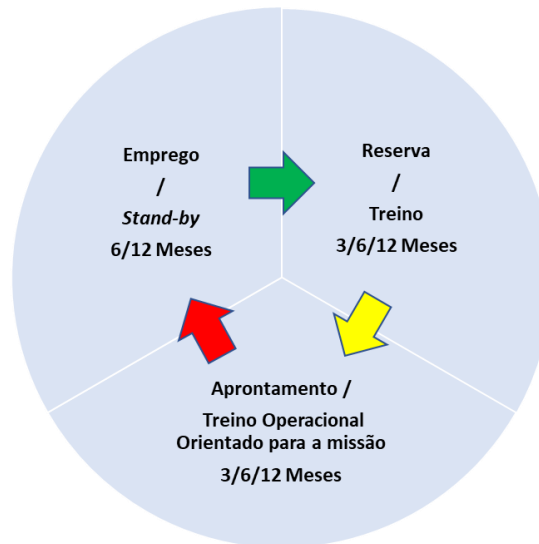


Figura 1 – Ciclo de treino operacional

Fonte: Adaptado a partir de Ferreira (2017)

No âmbito do apoio psicológico, o ciclo de treino operacional tem uma definição diferente para os mesmos períodos temporais, denominado, neste caso, por fases da missão, com as respetivas denominações: pré-deslocamento, deslocamento e pós-deslocamento⁷ (Figura 2) (Vilhena, 2005, p. 27).

	Antes	Durante	Depois
Ciclo de treino Operacional	Aprontamento	Emprego	Reserva
Fases da missão	Pré-deslocamento	Deslocamento	Pós-deslocamento

Figura 2 – Ciclo de treino operacional e fases da missão

Fonte: (Autora, 2017)

Durante o período de aprontamento os militares cumprem um plano de treino, que lhes permite desenvolver proficiências profissionais, indispensáveis para o cumprimento da missão que vão desempenhar, sendo muito importante na criação e desenvolvimento da resiliência, dos laços de camaradagem e espírito de corpo (Branco, 2009, pp. 91-92). Nesta etapa são ainda submetidos a uma avaliação psicológica (Vilhena, 2005, p. 27). O emprego é caracterizado pela projeção e permanência da força no TO, assim como pela separação física entre o militar e o seu sistema familiar (Vilhena, 2005, pp. 27-28). Por último, surge a etapa da reserva, caracterizada pela retração e desmobilização de força (Ferreira, 2017).

⁷Segundo Vilhena (2005, p. 28) esta fase teria a duração de uma semana.



1.1.1.2. Ciclo Emocional da Missão

O *stress* associado a uma missão afigura-se como uma constante na vida dos militares nomeados e das suas famílias (Van Breda, 2001). Paralelamente ao ciclo de treino operacional, é experienciado pelo militar, e respetiva família, um conjunto de emoções que vários autores consubstanciaram num ciclo emocional da missão. Segundo Pincus, et al. (2001, p. 1) o ciclo emocional da missão é composto por cinco fases: pré-deslocamento, deslocamento, manutenção, readaptação e pós-deslocamento. Por seu lado Van Breda (2001, p. 223) define um ciclo emocional composto por sete fases, sendo elas: Fase 1 – Antecipação da perda; Fase 2 – Distanciamento emocional e recuo; Fase 3 – Desorganização emocional; Fase 4 – Recuperação e estabilização; Fase 5 – Antecipação do regresso; Fase 6 – Renegociação dos papéis na relação; e Fase 7 – Reintegração e estabilização.

O Quadro 1 apresenta uma análise de correspondência destas várias narrativas.

Quadro 1 – Análise, em termos de “correspondência” das várias narrativas

Ciclo de treino operacional	Fases da missão	Ciclo emocional da missão	
		Pincus, et al. (2001, p. 1)	Van Breda (2001, p. 223)
Aprontamento	Pré-deslocamento	Pré-deslocamento	Antecipação da perda
			Distanciamento emocional e recuo
Emprego	Deslocamento	Deslocamento	Desorganização emocional
		Manutenção	Recuperação e estabilização
		Readaptação	Antecipação do regresso
Reserva	Pós-deslocamento	Pós-deslocamento	Adaptação e renegociação
			Reintegração e estabilização

Fonte: Adaptado de Santos, et al. (2017, p. 9), Pincus, et al. (2001, p. 1) e Van Breda (2001, p. 223)

Apesar da relevância dos ciclos emocionais, para o presente estudo tomou-se como referência as fases da missão. No pré-deslocamento ocorre o aprontamento da Força, o que resulta numa maior coesão da força, mas também num maior distanciamento físico e emocional com a família (Pincus, et al., 2001, p. 2), emocionalmente é uma fase caracterizada pela negação e antecipação da perda.

A segunda fase intitulada de deslocamento, corresponde ao período da missão em TO, onde se verifica uma adaptação da família à vida sem o militar, e deste ao TO, sendo frequente que ambas as partes experienciem uma montanha-russa de emoções (Pincus, et al., 2001, p. 2). Sensivelmente no último mês da missão, correspondente à fase da readaptação



do ciclo emocional de Pincus, et al. (2001), começa a preparação do regresso. Nesta fase, experienciam-se sentimentos contraditórios, por um lado a ansiedade do regresso, por outro a apreensão e o medo do reencontro (Wood, et al., 1995 cit. por Barbudo, 2013, p. 8).

Por último, dá-se o pós-deslocamento, que se inicia com o “regresso a casa” e tem uma duração variável entre três a seis meses, dependendo do contexto militar e familiar. Conforme explanado na Figura 3, normalmente, a chegada do militar ao seu seio familiar é acompanhada por elevadas expectativas sobre o reencontro, seguido por um período de “lua-de-mel” (Reis, 2014, p. 7). Durante esta fase, também há “uma necessidade de ajustamento às rotinas familiares estabelecidas e de redefinição de papéis dentro da família. Tanto o militar como a família estavam já habituados a ter o seu próprio espaço e têm de se readaptar à vida conjunta” (Reis, 2014, p. 7).

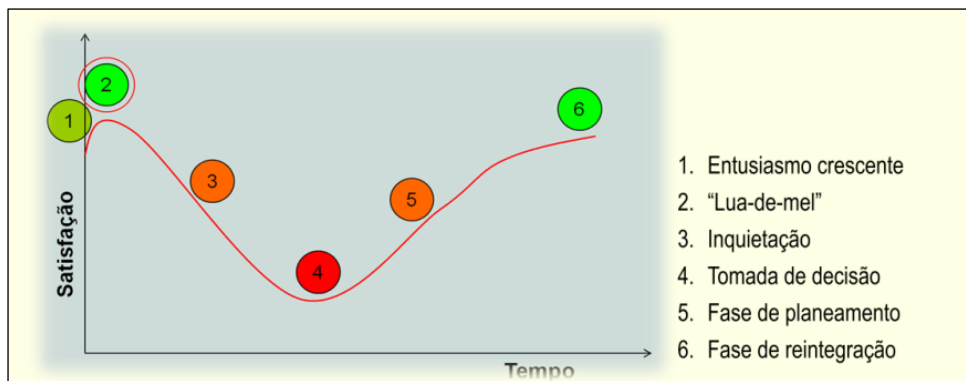


Figura 3 – Modelo de Transição Pós-deslocamento

Fonte: Santos, et al. (2017, p. 8)

1.1.1.3. Descompressão

Decorrente da dificuldade de readaptação dos militares, verificada em alguns países NATO, o ciclo de treino operacional foi complementado com mais uma fase, entre o emprego e a reserva, que se denomina descompressão (Figura 4) (Vermetten, et al., 2014, p. 1).



“Third Location Decompression” como contributo para a reintegração dos militares após missão em Força Nacional Destacada – custos e benefícios da sua implementação pelas Forças Armadas

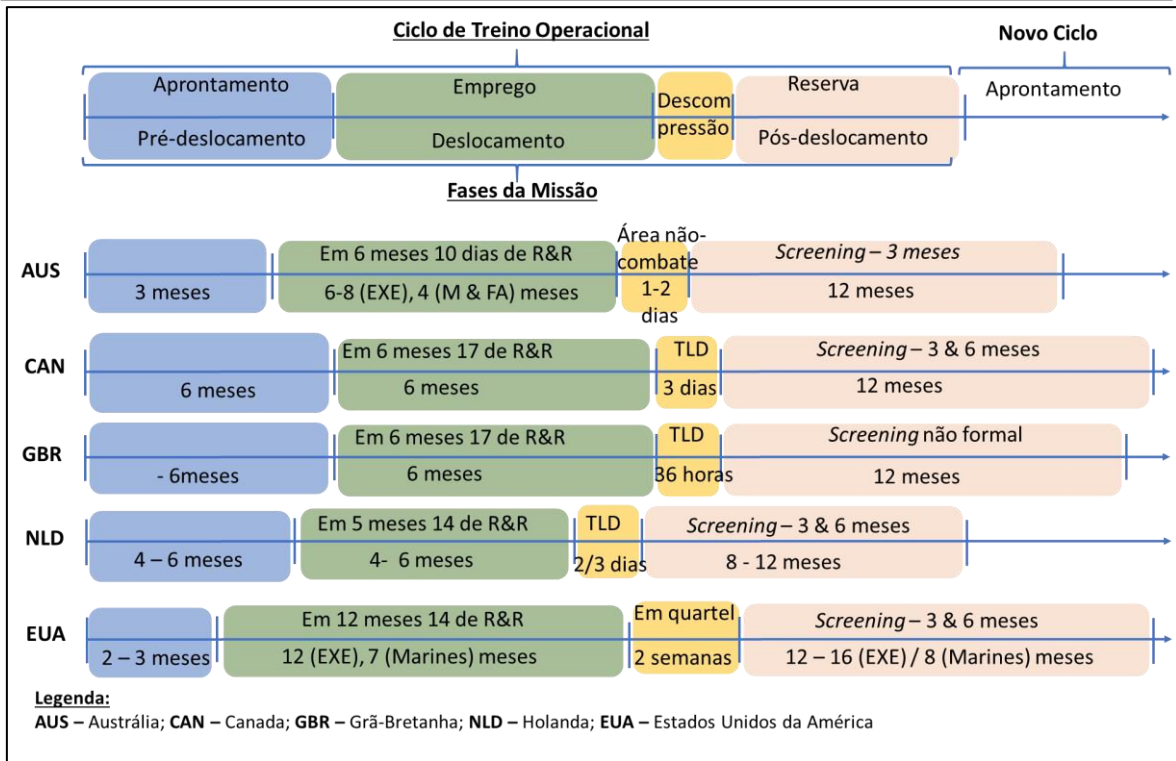


Figura 4 – Ciclo de deslocamento

Fonte: Adaptado a partir de Vermetten, et al. (2014, p. 3)

A descompressão pode ser definida como sendo um curto período de tempo onde se efetua uma redução gradual da pressão (Hughes, et al., 2008, p. 534). Em alguns países NATO⁸, nesse período de tempo têm sido aplicados programas de descompressão com o objetivo de reduzir potenciais desajustes psicológicos, resultantes de experiências vividas em TO e visando a transição do contexto operacional para o contexto social e familiar (Hughes, et al., 2008, p. 534)

1.1.1.4. Third Location Decompression

A teoria que subjaz a este constructo da descompressão deriva da literatura militar sobre a motivação em combate, que sustenta que o moral/força anímica e a eficácia de qualquer indivíduo dependem da sua pertença a um grupo social bem restrito (Grinker e Spiegel, 1945 cit. por Hughes, et al., 2008, p. 534) sendo, portanto, importante garantir que a reintegração tenha lugar dentro desse grupo social (Hughes, et al., 2008, p. 534).

Neste sentido, e por se terem verificado dificuldades por parte de alguns militares em se readaptarem ao ambiente familiar e social no regresso de um deslocamento, as FFAA de alguns países pertencentes à NATO (e.g. Canadá e EUA) desenvolveram programas de descompressão para facilitar o processo de transição (Vermetten, et al., 2014, p. 1). As duas

⁸Nomeadamente: Canadá, Holanda, Reino Unido, Austrália, França, Bélgica e EUA.



abordagens mais utilizadas são os programas *Battlemind Training*⁹ e TLD (Zamorski, et al., 2012, p. 1245).

O TLD, nos seus vários formatos, consiste num programa de descompressão efetuado numa terceira localização (i.e., zona geográfica) para além do TN e do TO, e num *timing* calendarizado entre a fase do emprego e da reserva (Alexander, 2012, pp. 1-2). Este programa – constituindo-se como a primeira etapa dum processo pós-deslocamento de gestão de *stress* – permite que os militares que tenham estado presentes no mesmo TO, efetuem a descompressão juntos, sendo composto por várias atividades, incluindo apoio psicológico, quer seja a partir de brífingues quer através de atividades grupais, atividades de lazer e descanso, reintrodução do consumo moderado de bebidas alcoólicas, etc. (Fertout, et al., 2012, p. 188).

1.1.2. Modelos de intervenção utilizados em Portugal pelas Forças Armadas

1.1.2.1. Marinha Portuguesa

Na Marinha, o Centro de Medicina Naval (CMN), através da sua Unidade de Planeamento e Intervenção na Crise (UPIC), tem capacidade para “intervir em situações de crise que envolvam riscos de distúrbios de ordem psicossocial dos militares, ou dos seus familiares” (CEMA, 2016, p. 3).

Pelo facto da Marinha não possuir, diferentemente do Exército Português (EP) e da Força Aérea Portuguesa (FAP), um Centro de Psicologia da Marinha, compete ao Gabinete de Apoio Psicológico e Intervenção em Crise (GAPIC), inserido na UPIC, ministrar formações e competências em determinadas áreas da Psicologia por forma a capacitar os militares da Marinha a reagir de forma positiva em determinadas situações ocupacionais e operacionais (Neves, 2017). Em concreto, é uma das competências da UPIC, através do GAPIC, colaborar no estudo e na realização de palestras versando as temáticas da gestão de conflitos, prevenção de *stress* operacional e intervenção na crise (CEMA, 2016, p. 3). Um leque de formações cuja finalidade última visa: (i) promover a saúde mental dos militares, aumentar a capacidade de gerir situações de *stress* operacional e potenciar a resiliência psicológica; (ii) promover, na estrutura de comando, a capacidade apoiar os militares envolvidos em incidentes críticos e efetuar aconselhamento sobre a forma como devem gerir as situações de crise psicológica nos seus subordinados; (iii) apoiar os familiares de militares

⁹“*Battlemind* é a força interior de um soldado para enfrentar com coragem o medo e a adversidade no combate” (Castro, 2006, p. 42_1). Existem dois programas de *Battlemind Training* um orientado para o pré-deslocamento e outro para o pós-deslocamento (Castro, 2006, p. 42_1).



envolvidos em incidentes críticos ou apoio no início do processo de luto (quando existe morte do militar durante o desempenho de funções); e (iv) efetuar um diagnóstico social do militar e família, identificando as necessidades de resolução a curto e médio prazo.

Durante o aprontamento do navio para as missões da NATO, e quando solicitado pelo Centro Integrado de Treino e Avaliação Naval (CITAN), o psicólogo pode acompanhar/ observar/ e avaliar a guarnição na forma como esta lida com o *stress* (Neves, 2017).

O caso específico das missões efetuadas pelas tripulações dos submarinos, devido às condições de habitabilidade complexas e longos períodos submersos, tem sido implementado um sistema de descanso com recurso a hotéis, que permite de alguma forma restituir o equilíbrio dos militares (Neves, 2017).

1.1.2.2. Exército Português

O EP através do seu Centro de Psicologia Aplicada (CPAE), desenvolveu um Modelo de Intervenção e Acompanhamento Psicológico¹⁰ (MIAP), organizado segundo as fases da missão e aplicado aos militares que constituem a FND desde a primeira etapa do ciclo de treino operacional (CPAE, 2016, p. 1). De uma forma genérica o modelo preconiza, para cada fase do processo, o desenvolvimento de ações diretas e indiretas, aplicadas tanto aos militares como aos seus familiares.

Assim sendo, e conforme referido no MIAP, as ações preconizadas são:

– Pré-deslocamento. Nesta fase o psicólogo enquadra a força, desejavelmente em duas ocasiões distintas (no início e fim do aprontamento). O objetivo da intervenção psicológica nesta fase é preparar os militares para enfrentar situações *stressantes*, de forma a minimizar a possibilidade de futuras reações negativas. Nesta prevenção primária, são abordadas temáticas como perturbações comportamentais, possíveis evoluções psicossomáticas, técnicas de gestão de *stress* e diferentes métodos de relaxamento, possíveis reações emocionais e perturbações psicológicas de militares de FND anteriores e descrito o impacto psicológico do processo de deslocamento nos familiares (CPAE, 2016, p. 1).

Para além destas intervenções, mais associadas ao treino da resiliência do militar e das famílias, também são aplicados questionários, testes sociométricos e entrevistas de despiste

¹⁰O MIAP tem como pressupostos, ser um modelo: (i) educacional, porque promove a aprendizagem de estratégias para lidar de modo mais eficaz com os acontecimentos *stressantes*; (ii) desenvolvimentista, porque promove o crescimento interno em direção a estádios superiores de inteligência emocional e de autocontrolo; (iii) preventivo, porque aposta na prevenção de estádios de disfuncionalidade psicológica (individual e/ou coletiva). Sendo que a nível excecional encontra-se previsto a intervenção psicológica de caráter clínico (CPAE, 2016, p. 1).



clínico, a fim de perceber a funcionalidade dos vários grupos, detetar eventuais padrões de atração-repulsão (entre o militar e o seu *foci*), e despistar potenciais casos problemáticos.

Também nesta fase é efetuada uma formação de primeiros socorros psicológicos, ministrado por psicólogos do CPAE, a elementos que se considere terem capacidade para intervir, como primeiro socorro, em caso de ocorrência de incidentes críticos. Esta formação reveste-se de especial importância por se considerar que uma má intervenção em situações de crise poderá funcionar como um fator de risco agravante (CPAE, 2016, pp. 1-2). No referente à intervenção junto da família é apresentado e aplicado um programa de apoio da família.

– Deslocamento. Relativamente a esta fase, e por não existirem técnicos do serviço de saúde mental portugueses em TO, o MIAP contempla o acompanhamento psicológico ao contingente durante a sua permanência no TO¹¹.

A intervenção do MIAP neste período tem como objetivos gerais “fornecer ao comando da força informação pertinente sobre o ‘estado psicológico’ dos militares e do contingente e colaborar no processo de tomada de decisão na área do bem-estar e moral dos militares” (p. 4). Para se atingir estes objetivos são desenvolvidas atividades¹² que visam o diagnóstico de situações de conforto/desconforto na área psicossocial e propostas medidas de equilíbrio (p. 4).

– Pós-deslocamento. Durante esta fase, “o psicólogo trabalha em várias dimensões críticas direcionadas para o reajustamento e a readaptação do militar à família, à vida social e profissional” (p. 5). Aqui são desenvolvidas as avaliações psicológicas dos militares e da força, são feitas intervenções psicológicas, se/quando necessárias, e desenvolvido o acompanhamento psicossocial do militar e da sua família (p. 5).

Apesar do exposto, por motivos de racionalização dos custos, desde 2015 que o apoio psicológico deixou de ter caráter obrigatório, no que concerne à presença da equipa de psicólogos nos TO, ficando apenas condicionado a: (i) situações de ocorrência de incidentes críticos, quando o efetivo da força é reduzido, e (ii) quando o efetivo tenha maiores dimensões, apenas em caso de extrema necessidade, sob proposta do comandante da força (CEME, 2015).

¹¹Usualmente este acompanhamento efetuava-se no quarto mês de missão, contudo pelas lições aprendidas do TO da RCA passou a ser efetuado no último mês de missão por forma a acompanhar a força que termina e a que inicia a missão. Em complemento, também é efetuado o acompanhamento através de videoconferência (Lopes e Pereira, 2018).

¹²Ações diretas (tal como a aplicação de questionários de diagnóstico de *stress*) e indiretas (CPAE, 2016, pp. 4-5).



1.1.2.3. Força Aérea Portuguesa

Na FAP, uma das competências do seu Centro de Psicologia da Força Aérea (CPSIFA) consiste em “fornecer o apoio psicológico individualizado, por solicitação do próprio pessoal navegante ou por parte de qualquer órgão da [FAP]” (EMFA, 2017) .

No referente ao apoio psicológico a FND ou a Elementos Nacionais Destacados, a intervenção do CPSIFA tem passado pelo desenvolvimento de palestras que abordam conteúdos alicerçados em três áreas temáticas: (i) fatores humanos (adaptados à especificidade da missão em causa); (ii) triagem e recomendações para a gestão do *stress* e intervenção em situações de crise psicológica; e (iii) ciclo emocional da missão (Alves, 2017).

1.1.2.4. Síntese comparativa dos modelos de intervenção dos três Ramos

No Apêndice A estão abreviados os modelos de intervenção dos três ramos das FFAA portuguesas, que permite, de uma forma gráfica, sintetizar toda a informação tida como relevante e comparar os três modelos.

1.2. Metodologia

O **problema de investigação**, pedra angular para a presente investigação, traduz-se na seguinte QC: Quais os custos e benefícios da implementação do TLD pelas FFAA portuguesas, no processo de reintegração dos militares após missão em FND?

Uma QC cujo estudo segue o **percurso metodológico** consignado nas Orientações Metodológicas para a elaboração de Trabalhos de Investigação (Santos e Lima, 2016), obedecendo a três fases: exploratória, analítica e conclusiva.

Durante a fase exploratória, através de pesquisa documental e de entrevistas exploratórias, os dados reunidos permitiram enquadrar conceptualmente o objeto de estudo, possibilitando a formulação do problema de investigação e a definição dos objetivos, materializando-se com a elaboração do **modelo de análise** (Apêndice B).

A fase analítica, orientada para a recolha e análise de dados, em simultâneo com a contínua pesquisa documental, permitiu responder às questões formuladas. Para tal, assumiu-se como fulcral a realização de questionários a militares que tenham integrado a primeira FND na RCA (TO sobre o qual será efetuado o estudo de campo).

Por fim, a fase conclusiva, norteadada, como o próprio nome indica, para o elencar de conclusões, uma vez avaliados e discutidos os resultados, contributos para o conhecimento, implicações práticas, recomendações, limitações da investigação e sugestões para estudos futuros.



1.2.1. Percurso metodológico

A Figura 5 apresenta esquematicamente o supra descrito percurso metodológico.

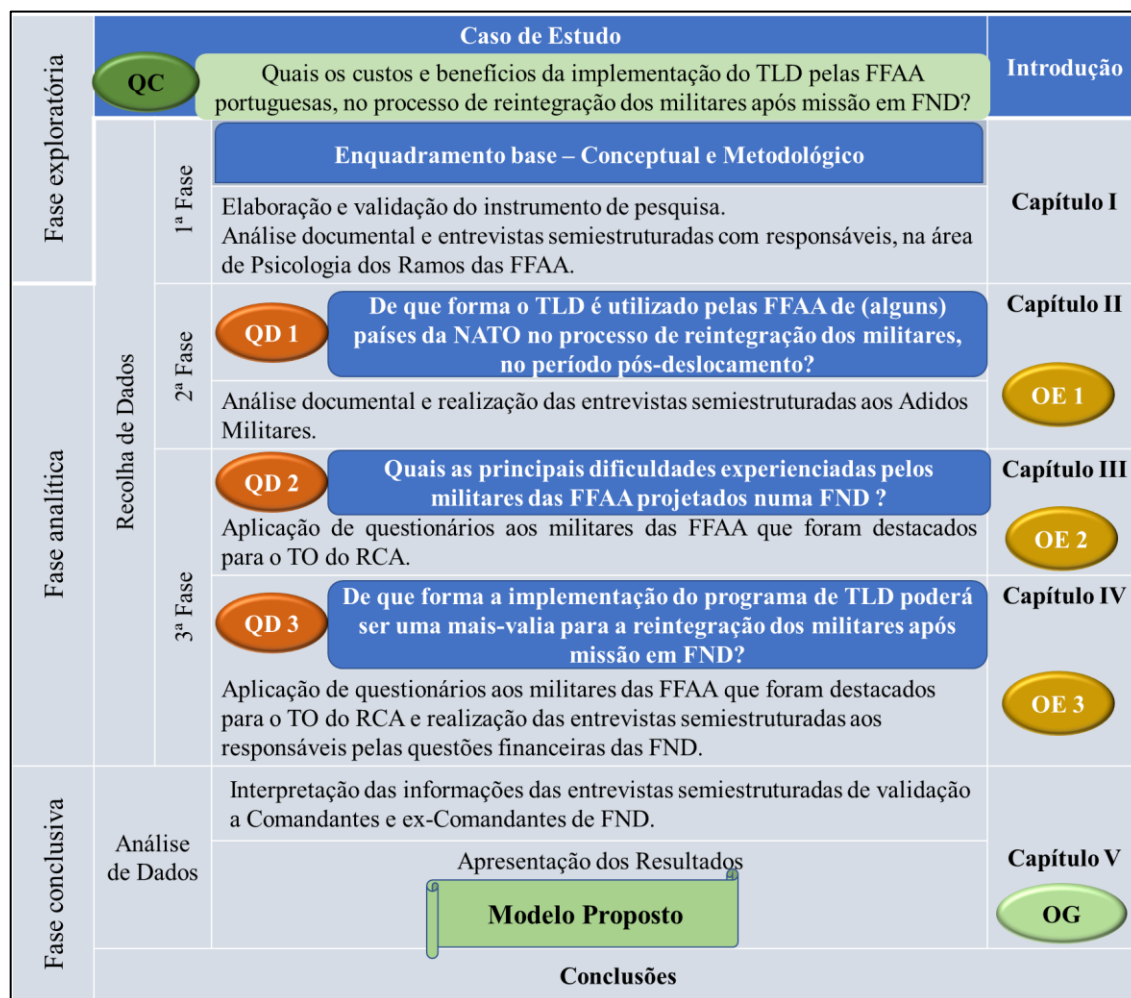


Figura 5 – Percurso metodológico

Fonte: (Autora, 2018)

1.2.2. Método

1.2.2.1. Participantes e procedimento.

Participantes. O presente estudo decorreu em dois momentos: pré-teste e fase de “teste”/ estudo de campo, propriamente dito. Integraram o pré-teste 17 militares, designadamente: auditores do CEMC 2017/18 (n=9) com experiência em FND, distribuídos pela Marinha (n=1), EP (n=7) e Guarda Nacional Republicana (n=1); psicólogos militares com experiência no acompanhamento de FND (n=2); militar da FAP empenhado na 1FND/MINUSCA (n=1); sargentos da componente operacional do EP, com experiência em FND (n=5). Integraram a fase de “teste”/ estudo de campo, 95 militares (correspondendo a 29,7% do universo, N=319) que estiveram presentes nos contingentes portugueses da 1/FND MINUSCA (n=160) e 2/FND MINUSCA (n=159), distribuídos pelo EP (n=311) e pela FAP



(n=8). A maioria identificou a FND/MINUSCA como a sua primeira FND (56,84%) e registou como estado civil solteiro (62,11%) e, analogamente, como detentores de zero filhos (67,37%).

Procedimento. Obtidas as devidas autorizações das chefias militares (designadamente de S.Exa., o Chefe de Estado-Maior do Exército e, subsequentemente, a um nível mais operacional, dos Comandantes das 1 e 2FND/MINUSCA), os questionários foram apresentados aos potenciais participantes de forma digital (através do *LimeSurvey*), entre 21-28MAR18 (1FND/MINUSCA) e 03-10ABR2018 (2FND/MINUSCA). Dois intervalos de tempo, propositada e identicamente curtos e imediatos à data de retração da 2FND/MINUSCA do TO da RCA para obviar potenciais variáveis estranhas associadas a diferentes tempos de pausa/distanciamento do TO.

1.2.2.2. Instrumento de recolha de dados

Para a recolha de dados utilizaram-se a entrevista semiestruturada e o inquérito por questionário.

Entrevista semiestruturada. Foram realizados três tipos de entrevistas semiestruturadas: (i) exploratória e de recolha de informações a elementos com responsabilidades na área do apoio psicológico dos diferentes ramos das FFAA (Apêndice C); (ii) de recolha de informação aos adidos militares de países cujas FFAA tenham implementando programas de descompressão (Apêndice D); e no final (iii) de validação aos Comandantes das 1 e 2FND/MINUSCA (Apêndice E).

Inquérito por questionário¹³. Foi utilizado um questionário adaptado a partir de diversos estudos nacionais e internacionais, nomeadamente Burdett, et al. (2011), Ann-Renée, et al. (2009), Maia, et al. (2006) e Sudom, et al. (2016), e aperfeiçoado com os dados obtidos no pré-teste. O questionário é composto por três secções (Apêndice F): dados sociodemográficos dos participantes; dificuldades sentidas pelo militar em diferentes fases da missão; por último o estudo do TLD, propriamente dito.

1.2.2.3. Técnica(s) de tratamento dos dados

O tratamento dos dados foi efetuado com o auxílio do *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*, versão 22.0.

¹³A fim de evitar a eventual presença do método da variância comum (Podsakoff et al., 2003, cit. por Fachada, 2015, p. 149), associado ao facto da grande parte dos dados ser obtida através de questionário de autorrelato, optou-se por seguir uma abordagem procedimentalmente mais conservadora, que, para além da apresentação de “[...] garantias de anonimato e confidencialidade das respostas, bem como da inexistência de respostas certas ou erradas”, passasse pelo uso de diferentes fontes de informação para matérias críticas (Kimura, 2015), como sejam as entrevistas semiestruturadas.



2. Implementação do programa do TLD pelas FFAA de outros países da NATO

Neste capítulo pretende-se, através de análise documental e análise de entrevistas aos adidos militares presentes em Portugal, analisar a forma como o TLD está implementado nos respetivos países, e, conseqüentemente, responder à QD1.

2.1. Canadá

De uma forma genérica, o modelo de apoio psicológico estatutariamente estabelecido no Canadá denomina-se *Road to Mental Readiness* (R2MR), e consiste num programa de treino de resiliência e saúde mental que está incorporado ao longo da carreira dos militares das *Canadian Armed Forces* (CAF), incluindo o ciclo de deslocamento/missão (CAF, 2016). O R2MR encontra-se organizado de forma a responder às solicitações e responsabilidades dos militares das CAF inerentes à evolução da carreira e à projeção em FND para diversos TO, tendo como objetivo geral melhorar o desempenho a curto prazo e os resultados de saúde mental a longo prazo (Dubreuil, 2017).

O R2MR tem uma base sólida no conceito de resiliência, e foi projetado para ser aplicado em três fases distintas¹⁴, de modo a que no final do programa os militares sejam capazes de: (i) compreender as reações ao *stress*; (ii) identificar desafios e o seu impacto; (iii) aprender e aplicar estratégias para mitigar o impacto; e (iv) reconhecer quando devem procurar apoio externo (Dubreuil, 2017).

As CAF padronizaram o seu programa de apoio psicológico em 2006, tendo como pedra angular o *US Army's Battlemind Training Program*, pelas evidências demonstradas na redução dos problemas de transição dos militares estudanienses (Dubreuil, 2017). Desde 2006¹⁵, que o TLD tem sido aplicado aos militares da CAF com o objetivo de facilitar a reintegração dos seus militares (Dubreuil, 2017). Em concordância com o acima estudado, ao nível do TLD, também é objetivo deste programa: (i) providenciar ferramentas e estratégias, aos militares, por forma a que estes consigam lidar com as dificuldades sentidas no regresso; (ii) providenciar a capacidade de identificar indicadores que possam sugerir problemas mais significativos; (iii) e permitir o recurso a assistência adicional de cuidados de saúde mental (Dubreuil, 2017).

¹⁴I-Treino pré-deslocamento; II-Treino pós-deslocamento e III-R2MR *follow-up* (CAF, 2016)

¹⁵Este programa foi implementado quando os militares do 3 *Princess Patricia's Canadian Light Infantry* no fim duma operação particularmente difícil, no Afeganistão (Operação Apollo), foram levados para uma “área de descompressão” e efetuaram dois dias em atividades estruturadas (*briefings* educacionais, interação de grupo e de pares, e tempo livre individual) (Hughes, et al., 2008, p. 535)



“Third Location Decompression” como contributo para a reintegração dos militares após missão em Força Nacional Destacada – custos e benefícios da sua implementação pelas Forças Armadas

No referente ao TLD, no caso do Canadá é efetuado num programa de cinco dias¹⁶ em Chipre por uma equipa multidisciplinar¹⁷. Nos primeiros dois dias são ministradas as sessões do programa TLD, com duração de uma hora e meia cada, conforme Quadro 2, sendo o restante tempo ocupado com as atividades recreativas e de descanso, no terceiro dia é efetuado uma excursão.

Quadro 2 – Horário e objetivos de treino do TLD das CAF

Dia 1 Saúde Mental, Implantação e Reintegração	Dia 2 Estratégias de confronto, barreiras e recursos	Dia 3 Livre
1. Identificar as dificuldades e realizações da missão; 2. Entender os efeitos fisiológicos do stress; 3. Entender o processo de descompressão fisiológica; 4. Reconhecer os desafios inerentes da fase de transição durante a reintegração; 5. Identificar as principais estratégias de reintegração no regresso a casa.	1. Identificar estratégias de confronto positivas para auxiliar na reintegração; 2. Identificar estratégias de confronto negativas; 3. Reconhecer sinais comportamentais que indiquem a necessidade de recorrer a apoio externo; 4. Romper estigmas associados á necessidade do recurso aos cuidados de saúde mental; 5. Identificar recursos informais e formais de saúde mental.	

Fonte: Adaptado de CAF (2016) e Dubreuil (2017)

O programa está organizado em três áreas principais:

- Saúde mental. Conduzida por profissionais de saúde onde são ensinadas algumas estratégias e ferramentas para ajudar no processo de integração (Abercrombie, 2014).
- Descanso. Com usufruto das instalações do hotel (piscina, spa, sala de jogos, etc.) e atividades recreativas (Abercrombie, 2014).
- Segurança. Área considerada fundamental pela possibilidade dos militares poderem recorrer ao álcool como forma de descompressão (Abercrombie, 2014).

2.2. Reino Unido

No caso das FFAA inglesas o bem-estar psicológico dos militares é considerado como uma das partes nucleares a ter em conta pelos comandantes a todos os níveis, antes, durante e após as operações. Neste sentido, o *Post-Operational Stress Management (POSM)*¹⁸ é considerado como elemento chave do bem-estar psicológico das forças (Carter, 2014, p. 1). A prevenção e gestão do *stress* operacional é considerada uma responsabilidade do comando

¹⁶Dois de viagem e três de TLD.

¹⁷Pelotão de serviço, de segurança, e uma secção de apoio sanitário (médico, auxiliar médico, enfermeiro psicólogo e assistente social) (CAF, 2014).

¹⁸O POSM contempla as seguintes fases: (i) pré-deslocamento; (ii) descompressão; (iii) normalização; (iv) apoio no serviço; (v) cuidados posteriores (Carter, 2014, p. 2).



e não do apoio médico, sendo para tal considerado como vital o treino e a boa liderança (Carter, 2014, pp. 1 - 2).

Como anteriormente referido a primeira utilização do termo descompressão, no contexto militar, surge no momento da retração das FFAA britânicas empenhadas na guerra das Malvinas, onde as melhorias psicológicas observadas nos militares que regressaram por navio levaram à implementação de programas de descompressão (Hughes, et al., 2008, p. 534). O processo adotado inicialmente, ocorria após a fase do emprego da missão e antes do efetivo ir de licença, durante três a quatro dias nos quartéis, com atividades militares pela manhã, atividades recreativas à tarde e contacto com as famílias à noite (Hughes, et al., 2008, p. 535).

Contudo, com a alteração do paradigma do ambiente operacional, as exigências operacionais, a que os militares¹⁹ eram sujeitos, aumentaram, obrigando a uma evolução do processo de descompressão. Desde 2006 que os militares das unidades constituídas das FFAA do Reino Unido, efetuam o processo de reintegração num ambiente seguro, distinto do TO e do TN²⁰. O designado TLD ocorre, tal como acima descrito nas FFAA Canadianas, em Chipre, durante um período de 24 a 36 horas, num ambiente formal, estruturado²¹ e monitorizado, longe do TO²² e imediatamente antes do regresso a TN (Burdett, et al., 2011, p. 620). Nesta fase deverá ser possibilitado, aos militares, um local onde possam descansar, relaxar e refletir antes de voltar a um ambiente normal, rotineiro e doméstico. Normalmente deverá ocorrer em conjunto com aqueles que com eles serviram (Carter, 2014, p. 2).

O programa de descompressão pode ser dividido em três subfases²³: (i) Pré-regresso; (ii) Brífingues; (iii) Atividades (Carter, 2014, pp. D - 2) (Quadro 3).

¹⁹Nomeadamente os militares das forças empenhadas nos TO do Afeganistão e Iraque (Burdett, et al., 2011, p. 620).

²⁰A descompressão é obrigatória para todo o pessoal tenha permanecido, pelo menos, 31 dias consecutivos num TO considerado crítico (Carter, 2014, pp. D-1). A política anterior a 2006 da não obrigatoriedade, prendia-se com alguns argumentos que defendiam que a impossibilidade dos militares regressarem imediatamente para junto das suas famílias, poderia ter um efeito prejudicial (Hughes, et al., 2008, p. 536). Contudo, devido às evidências dos seus benefícios, desde essa data que a descompressão passou a ser obrigatória para todo o pessoal que seja projetado para um TO, por um período igual ou superior a 31 dias, a menos que tenha sido concedida uma dispensa (Carter, 2014, pp. D-1)

²¹Atividades recreativas e brífingues obrigatórios.

²²Quando não for possível recorrer a um terceiro país, a descompressão poderá ser realizada numa área segura no TO mas não no TN (Carter, 2014, pp. D-1).

²³Militares e respetivas famílias serão informados durante a fase pré-deslocamento dos benefícios e razões do TLD (Carter, 2014, pp. D - 2).



Quadro 3 – Programa do TLD do Reino Unido

Pré-regresso	Brífingues	Atividades
1. Coming Home DVD; 2. Aconselhamento de como poderão procurar ajuda após o regresso.	Ações de formação que abordam os seguintes conteúdos: <ul style="list-style-type: none">• condução defensiva (DVD);• gestão de expectativas no que diz respeito às relações pessoais;• um resumo de saúde mental.	Atividades sociais/ sessões de grupo com a finalidade de proporcionar a oportunidade de racionalizar as experiências vividas juntamente com quem experienciou incidentes semelhantes.

Fonte: Adaptado de Carter (2014, pp. D - 2)

Durante este tempo de descompressão, está previsto o reconhecimento dos aspetos positivos da missão, o início da adaptação das condições operacionais para as condições sociais e familiares, a gestão das expectativas quanto ao retorno ao TN, a abordagem de questões no âmbito da Perturbação Pós-*Stress* Traumático (PPST), a par, quando aplicável, da identificação de pessoas potencialmente vulneráveis e que venham a necessitar de acompanhamento técnico apropriado (Hughes, et al., 2008, p. 535).

2.3. Austrália

A *Australian Defence Force* (ADF) tem uma abordagem conjunta²⁴ para o apoio à saúde mental, sendo vários os programas de apoio psicológico que visam a reintegração dos militares nos seus contextos sociais e familiares (Sowry, 2018). Esta abordagem é abrangente e robusta, composta por programas de saúde mental, resiliência e recuperação, adaptados aos riscos exclusivos do serviço militar (Figura 6) (DoD AG, 2011, p. 16).

²⁴Neste contexto, entendida como Marinha, Força Aérea, Exército e Administração Pública (DoD, 2017).

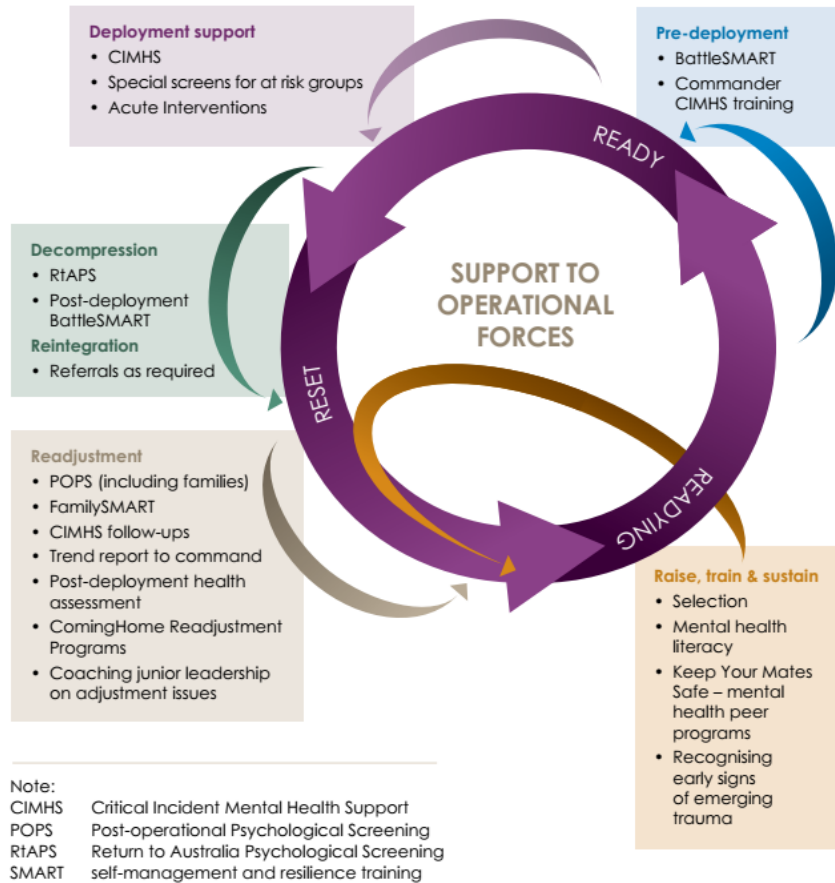


Figura 6 – Apoio psicológico da ADF, 2018-2023

Fonte: (DoD AG, 2011, p. 16)

O *Department of Defence* (DoD) (2017, pp. 10-12) do governo australiano, recentemente implementou uma nova estratégia, que implica um compromisso com a liderança e uma mudança cultural, tendo sido resultado duma contínua evolução dos programas de apoio. Relativamente a programas de descompressão, a ADF desenvolveu um programa de TLD²⁵, não obrigatório e flexível na duração, nos conteúdos a abordar, assim na definição da localização a realizar (Hughes, et al., 2008, p. 538).

O programa TLD, permanece disponível se/quando os comandantes operacionais o solicitarem, e tem como propósito permitir apoio adicional ao atual processo de regresso, caso se considere que a missão tenha sido particularmente difícil²⁶.

²⁵O programa anterior ao TLD era o *Return to Australia Psychological Screening* (RtAPs), que consistia num programa organizado em três partes: (i) briefings; (ii) rastreio psicológico; (iii) entrevistas com psicólogos (Vermetten, et al., 2014, p. 8).

²⁶Ou seja, perda significativa de vida(s) humana(s), combinada com uma série de outros fatores operacionais de elevada e por ordem do Comando da Força (Sowry, 2018).



Relativamente ao conteúdo do programa TLD desenvolvido pela ADF, este inclui: (i) enquadramento efetuado pelo Comando; (ii) psicoeducação²⁷ relativa às realidades da reintegração; (iii) rastreio psicológico individual no regresso a Austrália; (iv) atividades recreativas e de descanso; (v) eventos sociais em grupo; (vi) brífingue de condução segura; (vii) encerramento por representante do Comando (Sowry, 2017).

2.4. Bélgica

No caso das FFAA belgas, o programa de descompressão é denominado como "período de adaptação" e é inspirado no termo e modelo francês "*Sas*²⁸ *d'Adaptation*" (SAS) com as devidas alterações (Soir, 2011, pp. 11_1-11_9). A implementação do programa, por parte das FFAA belgas, sofreu um revés, semanas antes da primeira tentativa de implementação. Jornalistas belgas²⁹ que se encontravam a acompanhar as missões de *Operational Mentoring and Liaison Teams* (OMLT) e *Provincial Reconstruction Team* (PRT) no Afeganistão, trouxeram a público a implementação do programa, e a forma como a mensagem foi transmitida pelos órgãos de comunicação social levou a que fosse questionando a utilidade das "férias das tropas belgas em Chipre", tornando o projeto ridicularizado (Soir, 2011, pp. 11-10). Por estas razões, na Bélgica a implementação do TLD/SAS é recente e de cariz experimental tendo sido alvo de contínuos estudos e evoluções (Soir, 2017, p. 97).

O SAS Belga, à semelhança de outros países já analisados, efetua-se em Chipre e segue um programa específico (Quadro 4).

²⁷A psicoeducação passa por ajudar o indivíduo a elaborar cognitivamente/compreender o seu “estar/sentir” emocional (Figueiredo, et al., 2009).

²⁸O termo “*sas*” é utilizado para definir um compartimento entre duas portas à entrada de um edifício, ou seja, a passagem entre duas divisões muito diferentes, e.g. exterior (frio) e interior (quente). Neste contexto é considerado como uma passagem de normalização entre o fim da missão e a reintegração na vida quotidiana (Silva, 2018).

²⁹Que se encontravam na situação de *embedded*, ou seja, incorporado com a força.



Quadro 4 – Programa do conceito de TLD/SAS belga

Dia 1	Dia 2	Dia 3
<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Check in</i>; 2. <i>Briefing</i> inicial³⁰; 3. Introdução ao <i>Battle Mind</i>; 4. Almoço e <i>R&R</i>³¹; 5. Sessão de grupo; 6. Atividades desportivas livres; 7. TOP³²; 8. Evento social (noturno). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Briefing</i> sobre questões relacionadas à saúde pós-deslocamento; 2. <i>R&R</i>; 3. <i>Workshop 1</i>_Aspectos específicos do retorno; 4. Almoço; 5. TOP; 6. <i>Workshop 2</i>_Aspectos específicos do retorno; 7. Jantar. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. TOP; 2. Atividades desportivas livres; 3. <i>Debriefing</i> SAS; 4. Questionário PTSD³³; 5. SAS questionário de avaliação; 6. Almoço; 7. <i>Check out</i>.

Fonte: Adaptado de Soir (2011, pp. 11_11-11_12)

2.5. França

Nas FFAA francesas, o conceito de apoio psicológico encontra-se baseado em três princípios: precocidade, permanência e proximidade. Através duma abordagem holística do Homem, onde se considera que o indivíduo é influenciado pelo meio envolvente (profissional, familiar e social), pelo que também o apoio psicológico deverá ser efetuado enquadrado no seu ambiente ao longo das três fases da missão³⁴ (Queffelec, 2018).

Decorrente de um incidente crítico, envolvendo militares de uma unidade de elite francesa³⁵, foi precipitada a implementação dum programa de descompressão. Um primeiro TLD foi conduzido numa base militar dos EUA em Bagram, contudo devido a problemas de variada ordem, o *Etat-Major de l’Armée de Terre* (EMAT) optou por recorrer a um *resort* hoteleiro em Chipre, à semelhança doutros países NATO (Soir, 2011, pp. 11-2).

Em 2009, com a participação nas OMLT no Afeganistão, foi formalmente implementado um programa de descompressão, designado de SAS (SIRPA Terre 2009, 2011). A implementação deste programa, que não pretendia substituir os cuidados médicos, tinha como desígnio o fator humano, onde a descompressão ocorria durante dois dias num complexo hoteleiro em Pafos, no sudoeste do Chipre, através dum programa que contemplava: (i) descanso, (ii) atividades desportivas; (iii) brífingues; (iv) visitas e (v) sessões de consciencialização da PPST (SIRPA Terre 2009, 2011).

O apoio psicológico tem evoluído, atualmente, segundo o *Centre de Doctrine d’Emploi des Forces* (CDEF) (2016), e *l’Armée de Terre* dispõe de um programa “*le sas de fin de*

³⁰Objetivos e apresentação da equipa.

³¹*Rest and Recuperation* – atividades de descanso e recuperação.

³²*Techniques d’Optimisation du Potentiel* (TOP) - técnicas de relaxamento e gestão de *stress*.

³³*Post-mission Risk Screening*.

³⁴Os militares normalmente efetuam o pré-deslocamento e o deslocamento enquadrados na sua unidade, segundo Queffelec (2018) também deverão efetuar parte do pós-deslocamento neste contexto.

³⁵Elementos do *8ième Regiment Parachutiste* foram emboscados no Afeganistão, resultando dessa ação dez mortes (Soir, 2011, pp. 11-2).



“Third Location Decompression” como contributo para a reintegração dos militares após missão em Força Nacional Destacada – custos e benefícios da sua implementação pelas Forças Armadas

mission”, a aplicar no regresso das missões internacionais, cuja finalidade é a recuperação física e mental de cada indivíduo antes de regressar a França. Contudo o acesso a este programa está restrito a uma panóplia de “unidades elegíveis”, que devem respeitar um conjunto de três critérios: o grau de hostilidade do teatro, o grau de imprevisibilidade da ameaça/incerteza das missões e a qualidade das condições de vida durante a projeção (CDEF, 2016, p. 5). A implementação do apoio psicológico é uma responsabilidade da cadeia de comando, este ponto, considerado essencial, pois segundo Queffelec sem ação de comando, não pode haver apoio psicológico (2018).

São objetivos do atual programa (Quadro 5): (i) “fechar a missão”, incentivando um processo individual de retorno a si, ao mesmo tempo é satisfeita a necessidade de reconhecimento exterior, para se alcançar este objetivo, são conduzidas atividades de grupo lideradas por psicólogos e atividades recreativas e de lazer; (ii) acelerar o retorno à normalidade, através da consciencialização dos mecanismos e técnicas de adaptação, sessões de sensibilização, atividades de lazer e relaxamento; (iii) identificar possíveis situações individuais que necessitem de acompanhamento psicológico (CDEF, 2016, p. 5).

Quadro 5 – Programa SAS da França

Fecho da missão	Retorno à normalidade	Dificuldades psicológicas
1. Preparação do indivíduo; 2. Preparar o regresso à família; 3. Satisfação do reconhecimento profissional.	1. Atividades relaxantes: – Descanso; – Meditação; – Alimentação; – Atividades recreativas; 2. Brifings sobre os efeitos psicológicos da missão; 3. Disciplina no fim do deslocamento.	1. Questionários de autoavaliação; 2. Sensibilização dos riscos psicológicos da missão; 3. Interação individual com psicólogos.

Fonte: Adaptado de CDEF (2016, pp. 35-50)

“*Le sas de fin de mission*” é parte integrante da fase do deslocamento que ocorre num lugar neutro e seguro³⁶, com a duração de três dias, num hotel de luxo. Segundo Queffelec (2018) este programa tem sido fundamental para a promover a recuperação física e mental do pessoal, informando sobre os riscos psicológicos das operações, tendo uma taxa de aceitação por parte dos militares de aproximadamente de 90%.

Mais recentemente, decorrente da participação francesa na RCA, foi elaborado um relatório parlamentar que revelou, que a Operação Sangaris³⁷ foi das operações mais

³⁶No caso do *Armée de Terre* efetuado na ilha de Creta (Chipre de 2009 a 2014).

³⁷“Os soldados envolvidos na operação Sangaris [...] foram expostos a cenas insustentáveis durante massacres cometidos por grupos armados (anti-Balaka e ex-Seleka). [...] A dificuldade de proteger civis [...] pode ter



traumáticas travadas pela França, com 12% dos militares que regressaram da RCA, a registar desequilíbrios psicológicos, contra 8% da Operação Pamir no Afeganistão (Lagneau, 2015). Para Audibert-Troin o que a tornou mais traumática foi: (i) o facto de ter sido a primeira intervenção em TO, sem a devida preparação para o ambiente operacional e onde os militares estavam sujeitos a más condições da missão³⁸; (ii) o "sentimento de incompreensão e inutilidade" sentido pelos soldados franceses, face à violência extrema; (iii) o facto das primeiras forças projetadas na RCA terem regressado diretamente para a casa sem efetuar a devida descompressão (Denètre e Mechai, 2016).

2.6. Síntese conclusiva e resposta à QD1

A investigação efetuada demonstrou que vários países da NATO (como sejam o Canadá, Reino Unido, Austrália, Bélgica e França) desenvolvem programas específicos de intervenção e acompanhamento psicológico para os militares empenhados em FND durante as fases da missão.

De uma forma genérica, e conquanto todos os países adotarem um modelo holístico de apoio psicológico, que acompanha o militar ao longo de sua carreira, perante o emprego operacional em missão, observa-se uma preocupação em reforçar este apoio através, p.ex. e de forma sucinta³⁹, de ações de formação (identificação e desenvolvimento de estratégias de *coping*) relacionadas com a gestão da ansiedade e do *stress* e da criação de um sistema de suporte adequado na Unidade onde o militar está colocado.

Pelo até aqui estudado, e em resposta à *QD1: De que forma o TLD é utilizado pelas FFAA de (alguns) países da NATO no processo de reintegração dos militares, no período pós-deslocamento?*, conclui-se que a descompressão é uma matéria extremamente valorada por todos os países analisados, que, inclusive, contemplam um programa específico, sumariamente alicerçado:

- Na identificação de sinais de alerta;
- No desenvolvimento de estratégias de confronto com situações, pensamentos, sentimentos, motivações, emoções mais negativas;
- Em proporcionar momentos “cirúrgicos e tecnicamente planeados” de lazer e descanso.

levado alguns a se sentirem culpados. Somando-se o ritmo operacional muito intenso, em condições pelo menos espartanas” (Lagneau, 2015).

³⁸Limitados no racionamento de água e sem equipamentos apropriados para as condições climáticas do TO.

³⁹No Apêndice G é apresentada uma análise mais detalhada, e comparativa, dos programas/ações desenvolvidas por cada um dos seis países da NATO estudados.



3. Principais dificuldades experienciadas pelos militares das Forças Armadas projetados numa Força Nacional Destacada

Neste capítulo pretende-se, através de aplicação de questionários aos militares que estiveram no TO da RCA, perceber as dificuldades sentidas na fases do deslocamento e pós-deslocamento relativas ao contexto militar, social e familiar em TN e responder à QD2⁴⁰.

3.1. Dificuldades na fase do deslocamento

Da observação dos dados recolhidos (Figura 7), pode-se constatar que as duas Forças⁴¹ pareceram experienciar de forma algo distinta a vivência em TO, nomeadamente no referente às questões relacionadas com a violência (Q7.4 - Conhecer alguém que tenha sido gravemente ferido ou morto; 1FND=67% e 2FND=17%), a atividade hostil (Q7.2 - Ter efetuado ou recebido tiro direto de armas ligeiras de insurgentes; 1FND=51% e 2FND=20%), as condições da missão (Q7.17 - Ver prolongado o tempo de permanência em TO; 1FND=84% e 2FND=9%) e a responsabilidade percebida (Q7.18 - *Stress* associado à responsabilidade na missão; 1FND=56% e 2FND=20%). Contudo, no referente às questões relacionadas com a coesão da força (Q7.13 Problemas de coesão do seu Grupo/Equipa; 1FND=30% e 2FND=17%) e apoio da família (Q7.14 - Problemas familiares; 1FND=12% e 2FND=9%), os resultados descreveram um comportamento análogo.

⁴⁰Neste estudo, serão analisadas, de forma agrupada (total acumulado), as respostas positivas, i.e. “Ocasionalmente”, “Frequentemente” e “Sempre”.

⁴¹No presente capítulo, porque se trata de perceber com a maior profundidade possível as principais dificuldades experienciadas - e considerando que o questionário foi propositadamente aplicado em momentos distintos, mas sempre na fase pós-deslocamento do ciclo da missão (a 1FND/MINUSCA após o fim do ciclo da missão e a 2 FND/MINUSCA na fase do pós-deslocamento), a fim de obter uma maior abrangência de perspetivas e, por conseguinte, uma maior riqueza dos dados recolhidos – os dados são analisados quer como um todo, i.e., 1FND/MINUSCA + 2FND/MINUSCA, quer separadamente, i.e., por FND/MINUSCA.

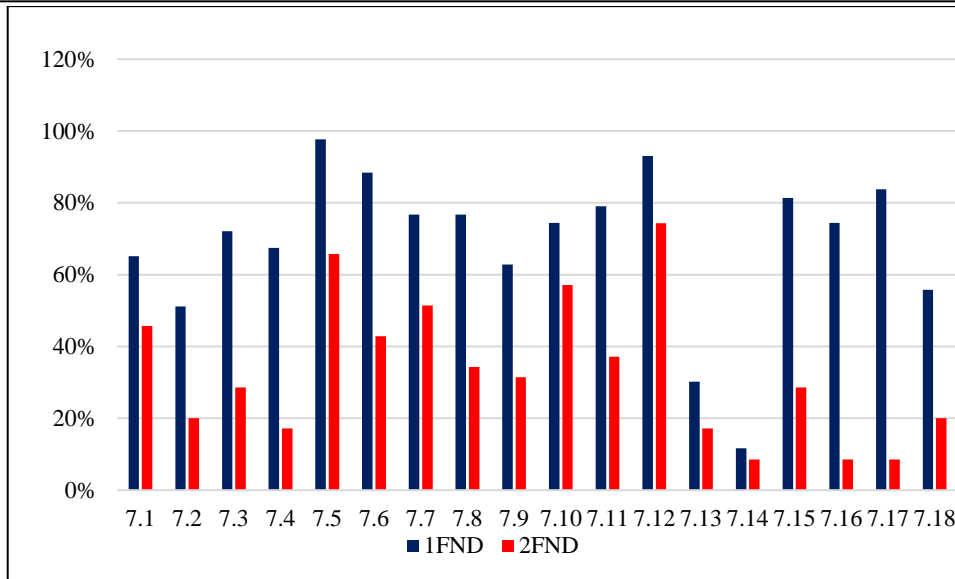


Figura 7 – Comparação dos resultados referentes aos acontecimentos experienciados em TO

Fonte: (Autora, 2018)

Um experienciar de forma distinta ilustrado, p.ex. e de forma sucinta, pelo facto de apesar da missão ser a mesma, a 1FND/MINUSCA ter sofrido emboscadas e uma maior atividade hostil (Paulino, 2018), enquanto a 2FND/MINUSCA “apenas” ter entrado em combate nas operações planeadas, ou seja, em operações previstas e para as quais se havia preparado/treinado (Varino, 2018).

De forma mais detalhada, a 1FND/MINUSCA foi a primeira força portuguesa projetada para o TO da RCA (Pereira, 2017), tendo a 2FND/MINUSCA beneficiado, em termos de preparação, no geral, e de preparação psicológica, em particular, com as informações e experiências partilhadas pela 1FND/MINUSCA (Paulino, 2018; Varino, 2018).

Neste enquadramento, apesar de ambas as Forças terem efetuado Operações Ofensivas, que implicaram contacto pelo fogo, a 1FND/MINUSCA contabilizou maior número de ações ao contacto, sendo que algumas destas foram de reação a emboscadas e/ou ações ofensivas efetuadas pelos grupos armados (Paulino, 2018; Varino, 2018).

No referente às condições em TO, as discrepâncias poderão associar-se à falta de condições que a 1FND/MINUSCA encontrou em TO, e que foram sendo melhoradas (como sejam o acesso à *internet*, comunicações fixas e melhoramento na alimentação⁴²), assim como ao facto dos militares da 1FND/MINUSCA, já muito próximo do fim da fase do

⁴²Segundo Varino (2018), na 2FND/MINUSCA, devido a limitações de tráfego de *internet*, foi disponibilizado, a cada militar um cartão de dados que permitiu melhorar as comunicações com o TN, e adquirida uma antena satélite, que melhorou a capacidade da Força para comunicar quando projetada para operações.



“Third Location Decompression” como contributo para a reintegração dos militares após missão em Força Nacional Destacada – custos e benefícios da sua implementação pelas Forças Armadas

deslocamento, terem sido informados que a sua missão se iria prolongar por mais um mês em TO (Paulino, 2018). Este último fator, por si só, é considerado como fonte de elevado *stress* (Kelley, 1994 cit.por Barbudo, et al., 2013).

Complementarmente à identificação da frequência dos acontecimentos experienciados, a Tabela 1 apresenta uma hierarquização dos três acontecimentos percebidos pelos militares de ambas as Forças, como mais impactantes para si.

Tabela 1 – Hierarquização dos acontecimentos considerados mais importantes pelos militares das FND/MINUSCA em TO

Indicadores	Acontecimentos	Hierarquizado em primeiro	Hierarquizado em segundo	Hierarquizado em terceiro	Total acumulado
Violência e atividade hostil	7.1 Estar exposto a ações de combate (emboscadas, flagelações, etc...)	10%	4%	18%	32%
	7.2 Ter efetuado ou recebido tiro direto de armas ligeiras de insurgentes	6%	5%	4%	15%
	7.3 Vivenciar incidentes críticos (acidentes, convivência com feridos, ...)	4%	3%	3%	9%
	7.4 Conhecer alguém que tenha sido gravemente ferido ou morto	3%	1%	5%	9%
	7.5 Ter permanentemente a noção de risco eminente	13%	11%	18%	42%
	7.6 Ver mulheres e/ou crianças doentes/feridas que lhe foi impossível ajudar	13%	6%	6%	25%
	7.7 Vivenciar hostilidade por parte dos civis	6%	6%	3%	15%
	7.8 Testemunhar pessoas vítimas de crimes de guerra ou violência	4%	9%	4%	16%
Condições da missão	7.9 Dificuldades associadas ao choque cultural	4%	5%	4%	13%
	7.10 Falta de tempo livre	5%	6%	4%	15%
	7.11 Dificuldades com o ambiente (calor, condições dos itinerários, chuva, insetos, ...)	3%	9%	5%	16%
	7.12 Saudades da família	8%	4%	14%	25%
Suporte	7.13 Problemas de coesão do seu Grupo/Equipa	1%	6%	1%	9%
	7.14 Problemas familiares	3%	1%	1%	5%
Condições da missão	7.15 Dificuldade de comunicações com o TN	4%	5%	8%	16%
	7.16 Falta de condições no aquartelamento (saneamento básico, falta de privacidade, alimentação ...)	6%	4%	3%	13%
	7.17 Ver prolongado o tempo de permanência em TO	5%	6%	0%	11%
	7.18 Stress associado à responsabilidade na missão (desempenho de funções de comando/liderança, entre outras)	4%	8%	1%	13%

Fonte: (Autora, 2018)

Da análise da Tabela 1, assumindo como ponto de corte respostas com uma percentagem $\geq 25\%$ (que corresponde a 20 participantes), e considerando o total acumulado das três primeiras hierarquizações, surgem com maior frequência acontecimentos associados ao indicador violência e atividade hostil, designadamente a perceção de estar permanentemente sob risco eminente (Q7.5; 42%), seguido pelo estar exposto a ações de combate (emboscadas, flagelações, etc.) (Q7.1; 32%) e pelo presenciar de mulheres e/ou crianças doentes/feridas associado a uma impossibilidade de lhes prestar ajuda (Q7.6; 25%).



Ainda acima do ponto de corte, surge o experienciar de saudades da família (Q7.12; 25%), associado ao indicador condições da missão.

Um conjunto de acontecimentos experienciados complementados pelos seguintes discursos diretos (escritos) de alguns dos participantes: “Presenciar incidentes com feridos, mortos e amputações provenientes de ações de combate. Assim como abandono de crianças menores.”; “[Ver] corpos arder... cadáveres [e] corpos de ‘locais’ mortos, a apodrecer ao sol como se nada fosse.”

Segundo Lopes e Pereira (2018) estes acontecimentos são considerados potencialmente traumáticos. No seguimento desta realidade, Iversen, et al. (2008, p. 511) associa a exposição a situações potencialmente traumáticas, mais concretamente relacionadas com situações de contacto próximo com o inimigo, a sintomas de PPST. Neste âmbito também Castro (s.d.) relacionou a exposição a ações de combate com a necessidade de acompanhamento psicológico. Outros estudos indicam que a exposição ao combate, e não as missões no geral, podem ter um efeito adverso na saúde mental (Pietrzak, et al., 2012, p. 24) ainda nesta linha de análise, Waller, et al. (2011, pp.5-6) observou que as experiências traumáticas nos TO classificados como *defense* têm maior impacto negativo em comparação com as *non-warlike*.

De forma oposta, os participantes hierarquizaram como menos importante, comparativamente com os restantes eventos apresentados, os problemas familiares (Q7.14; 5%), a vivência de incidentes críticos (Q7.3; 9%), o conhecer alguém que tenha sido gravemente ferido ou morto (Q7.4; 9%) e os problemas de coesão do seu Grupo/Equipa (Q7.13; 9%).

Enquadrando-se, de certa forma nesta discussão, Iversen, et al. (2008, p. 511) elencam como fatores preventivos, ou protetores – i.e., fatores capazes de minorar o risco individual de PPST –, o elevado moral da Unidade, uma liderança eficiente e a eficaz preparação dos militares.

3.2. Dificuldades sentidas no pós-deslocamento

3.2.1. Contexto militar em Território Nacional

Da observação dos dados recolhidos (Figura 8), os resultados tendem a descrever um padrão muito similar, com exceção de quatro questões, em que a 1FND/MINUSCA regista valores acima (em, pelo menos 20 pontos percentuais) à 2FND/MINUSCA, a saber: Q9.1 - O serviço em TN é mais entediante (1FND=81% e 2FND=57%); Q9.6 - Saudades das atividades em TO (1FND=91% e 2FND=63%); Q9.9 - Sensação que o trabalho em TN é menos importante do que no TO (1FND=63% e 2FND=31%); Q9.10 - Sensação que



ninguém entende sua experiência, exceto os camaradas que estiveram consigo no TO (1FND=60% e 2FND=31%).

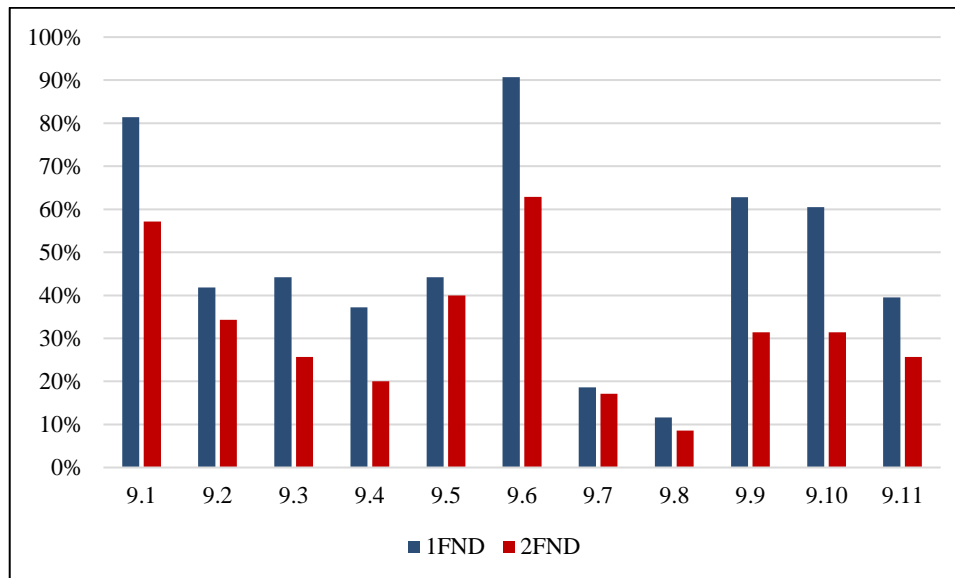


Figura 8 – Comparação dos resultados das dificuldades sentidas no contexto profissional em TN

Fonte: (Autora, 2018)

Uma menor frequência percentual da 2FND/MINUSCA eventualmente associada ao facto de no momento da aplicação do questionário, esta FND ainda se encontrar como força constituída, sem ter iniciado a desmobilização para as suas unidades de origem e, por conseguinte, somente permitindo que os seus militares vivenciassem o (início) da fase regresso, i.e., em ambiente conjunto. Uma evidência que vai ao encontro de Queffelec (2018) e Carter (2014, p. 2), que os militares deverão efetuar as três fases da missão enquadrado no seu ambiente em conjunto com quem serviram em TO. Assim como, comprova que a liderança, o moral e coesão da unidade são aspetos que atenuam os possíveis efeitos negativos das missões (Iversen, et al., 2008, p. 511)

No referente à hierarquização, a Tabela 2 apresenta uma hierarquização dos acontecimentos percebidos pelos militares de ambas as Forças como mais marcantes.



Tabela 2 – Hierarquização dos acontecimentos mais experienciados pelos militares das FND/MINUSCA em TN

	Hierarquizado em primeiro	Hierarquizado em segundo	Hierarquizado em terceiro	Total acumulado
9.1 O serviço em TN é mais entediante	16%	15%	27%	58%
9.2 Dificuldade em regressar/reintegrar a rotina no quartel	6%	5%	9%	20%
9.3 Cansaço/fadiga	3%	11%	14%	28%
9.4 Ter dificuldade em se concentrar	1%	4%	5%	10%
9.5 Estar “super-alerta” ou hiper vigilante	10%	4%	6%	20%
9.6 Saudades das atividades em TO	28%	15%	16%	59%
9.7 Recordações ou pensamentos de acontecimentos perturbadores vivenciados no TO	0%	6%	1%	8%
9.8 Sentir-se perturbado quando algo o relembra do(s) acontecimento(s) traumático(s) vivenciado(s) no TO	1%	1%	1%	4%
9.9 Sensação que o trabalho em TN é menos importante do que no TO	6%	23%	9%	38%
9.10 Sensação que ninguém entende sua experiência, exceto os camaradas que estiveram consigo no TO	16%	9%	6%	32%
9.11 Vontade de rescindir contrato	11%	6%	5%	23%

Fonte: (Autora, 2018)

Da análise da Tabela 2, assumindo como ponto de corte, respostas com uma percentagem $\geq 25\%$ (que corresponde a 24 participantes), os acontecimentos experienciados com mais frequência foram: Q9.1 - O serviço em TN é mais entediante (58%), Q9.6 - Saudades das atividades em TO (59%); Q9.9 - Sensação que o trabalho em TN é menos importante do que no TO (38%); Q9.10 - Sensação que ninguém entende sua experiência, exceto os camaradas que estiveram consigo no TO (32%) e Q9.3 – Cansaço/fadiga (28%).

Estes resultados poderão ser indicadores de dificuldades na reintegração ao contexto profissional em TN, devido à transição de uma intensa atividade operacional para uma rotina normal em quartel (Varino, 2018), ou, dito por outras palavras, de aspetos percebidos como negativos na reintegração no trabalho em TN (Blais, et al., 2009, p. 380). Neste enquadramento, Varino (2018) refere que no caso da 2FND/MINUSCA, verificaram-se, no primeiro mês do regresso, cinco rescisões de contrato por parte dos militares desta força.

3.2.2. Contexto social e familiar

Da análise da Figura 9, as dificuldades sentidas por ambas as Forças foram a inclusão nas rotinas familiares/sociais (Q11.1;26%) e o evitar falar das experiências vividas em TO (Q11.6;26%).

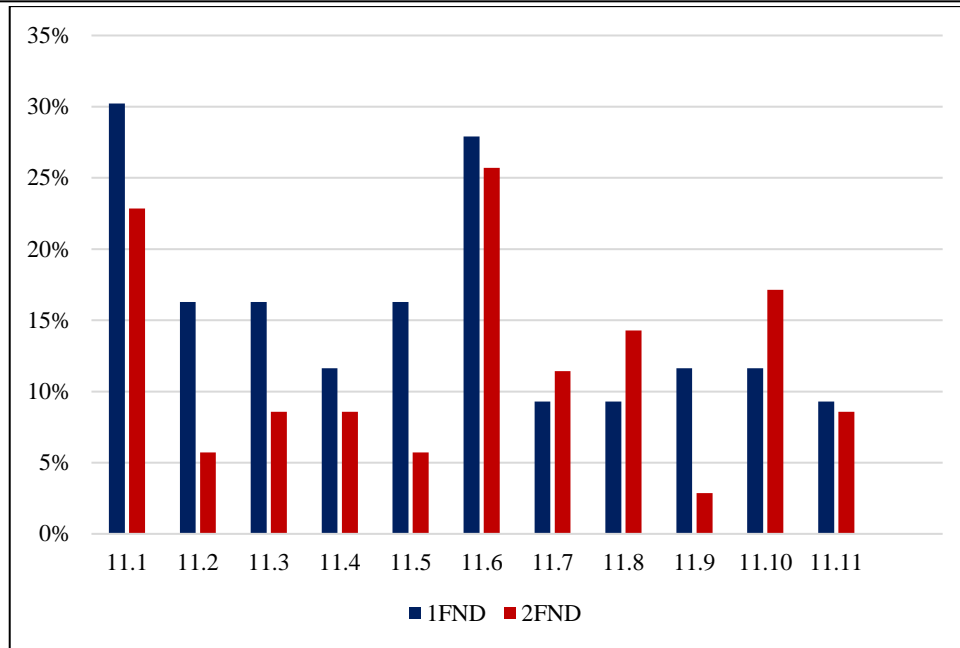


Figura 9 – Comparação dos resultados das dificuldades sentidas no contexto social em TN

Fonte: (Autora, 2018)

Apesar desta menor expressividade dos valores apresentados nos indicadores do contexto social e familiar, Pincus (2001 cit. por Barbudo, et al., 2013) refere que o regresso do militar, na fase do pós-deslocamento, provoca profundos efeitos na diade conjugal. Assim este factor deverá ser tido em consideração no planeamento do apoio psicológico na fase do pós-deslocamento.

No indicador do contexto familiar, tanto no indicador da parentalidade (Figura 10), como no da conjugabilidade (Figura 11), as duas FND apresentam um padrão de resultados tendencialmente próximo, para além de menos expressivo, i.e., com todos os itens a apresentar uma frequência de resposta $\leq 20\%$ (baixo do ponto de corte acima definido de 25%).

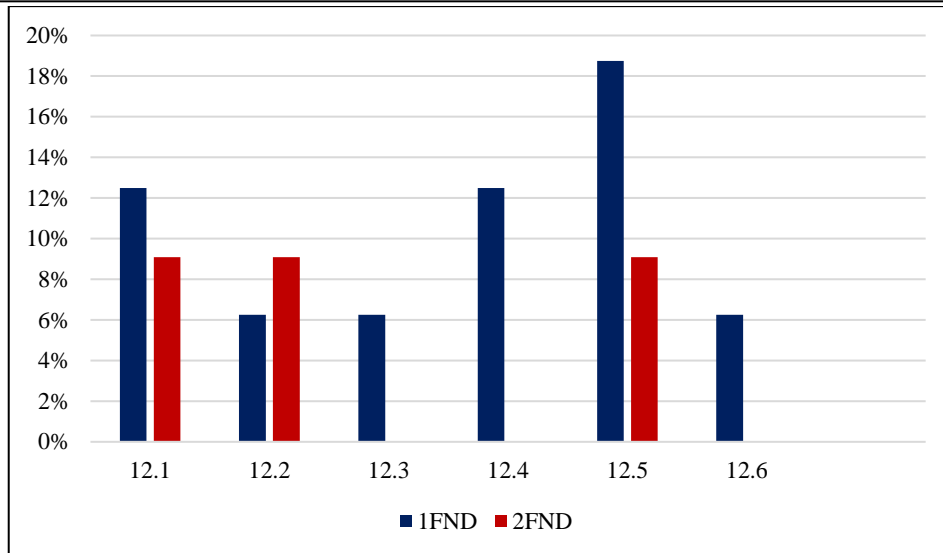


Figura 10 – Comparação dos resultados das dificuldades sentidas no contexto familiar (parentalidade) em TN

Fonte: (Autora, 2018)

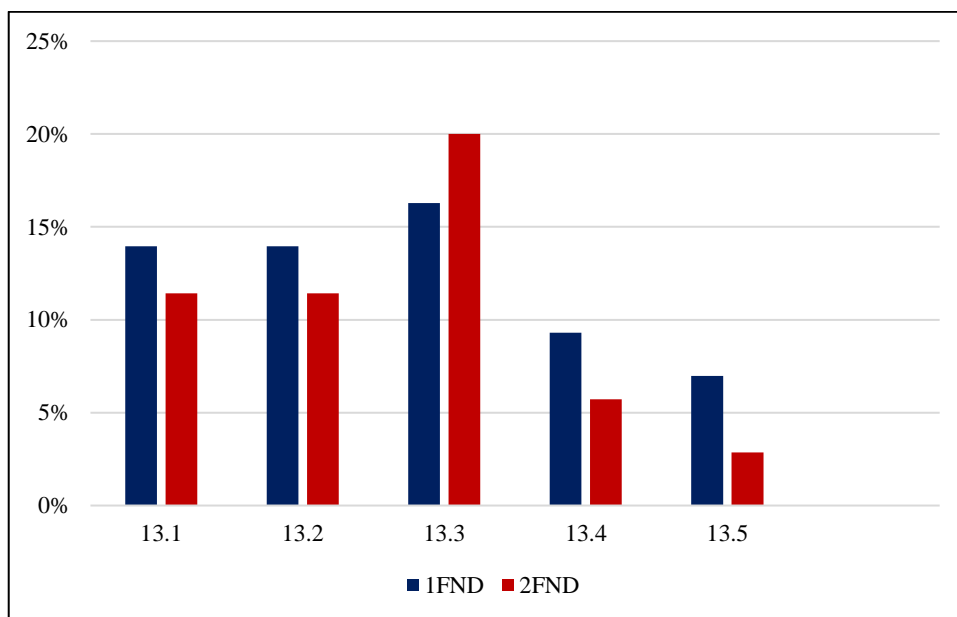


Figura 11 – Comparação dos resultados das dificuldades sentidas no contexto familiar (conjugabilidade) em TN

Fonte: (Autora, 2018)

3.3. Síntese conclusiva e resposta à QD2

À semelhança dos militares franceses, que participaram na Operação Sangaris, e pela análise dos resultados do presente estudo em comparação com anteriores investigações, também se verifica uma alteração nas dificuldades relatadas pelos militares portugueses que foram projetados para a RCA, em comparação com outros TO.

Pelo até aqui estudado, e em resposta à QD2: *Quais as principais dificuldades experienciadas pelos militares das FFAA projetados numa FND?*, Conclui-se que



“*Third Location Decompression*” como contributo para a reintegração dos militares após missão em Força Nacional Destacada – custos e benefícios da sua implementação pelas Forças Armadas

anteriormente as dificuldades estavam mais centradas nas questões familiares (Almeida, 2013, p. 53), atualmente, as dificuldades identificadas pelos próprios militares como mais relevantes tendem a associar-se à atividade hostil, à violência em TO e à perceção do risco eminente. Uma mudança potencialmente alicerçada na alteração do ambiente operacional, caracterizado por um elevado grau de violência cultural, e pelo facto de, o próprio CPAE (2016) – órgão do Exército primeiramente responsável pela intervenção psicológica neste Ramos das Forças Armadas – ter, previamente, desenvolvido estratégias que auxiliam os militares e suas famílias a lidar com este tipo de questões.

Complementarmente, os resultados obtidos tendem a indiciar que a(s) primeira(s) Força(s) projetada(s) para um novo e complexo TO, previsivelmente tenderá/tenderão a perceber de forma mais intensa as dificuldades vivenciadas em TO.



4. Mais-valias da implementação do programa de TLD como contributo para a reintegração dos militares após missão em FND.

Neste capítulo pretende-se perceber a(s) mais-valia(s) da implementação de um programa TLD à medida dos militares portugueses, os possíveis custos da sua implementação e, por fim, responder à QD3.

4.1. Aceitação do programa TLD

Conquanto os dados disponíveis até à atualidade, na análise documental efetuada, ainda não permitirem tirar ilações sobre os resultados do TLD na saúde mental (Soir, 2011), a maioria dos países da NATO considera o TLD como uma significativa mais-valia no aconselhamento/intervenção psicossocial pós-missão. Garber e Zamorski (2012, p. 397) referem, inclusivamente, que o impacto e o valor percebido pelos militares das FFAA canadianas foi considerado importante no processo de reintegração no período pós-deslocamento, e Burdett, et al. (2011, p. 621) concluíram, a partir dos seus estudos, que a maioria dos militares concordava com a implementação do TLD. Neste enquadramento, impõe-se avaliar a aceitabilidade e perceção da validade do TLD por parte dos militares que integraram as FND/MINUSCA, bem como dos respetivos comandantes.

Da observação dos dados recolhidos (Tabela 3), verificou-se que 80% dos participantes (traduzido em 1FND=83% e 2FND=74%), considera vantajosa a implementação de um programa de TLD nas FFAA portuguesas. Conforme referiu Paulino (2018), a ligeira diferença de nove pontos percentuais entre as duas FND, com maior expressão para 1FND, no que se refere à utilidade percebida do TLD, poderá associar-se a diferenças de empenhamento entre as FND/MINUSCA e às dificuldades sentidas pela 1FND/MINUSCA, que foi quem iniciou o TO, complementado pelo facto desta Força ter visto prolongada, à última hora, a sua fase do deslocamento na RCA.

Tabela 3 – Utilidade percebida do programa TLD pelos militares das FND/MINUSCA

	1FND/MINUSCA	2FND/MINUSCA	TOTAL
Sim	83%	74%	80%
Não	17%	26%	20%

Fonte: (Autora, 2018)



4.2. Vantagens e desvantagens

Da observação⁴³ dos dados recolhidos (Tabela 4) as características apontadas como os benefícios mais relevantes, pelos militares que responderam ser vantajosa a implementação do TLD, foram: a possibilidade de facilitar o processo de transição (Q15.6; 94%); a possibilidade de desfrutar dum espaço de convívio social entre camaradas da missão num ambiente não hostil (Q15.5; 92%); a oportunidade de partilhar experiências que possam ajudar os meus camaradas (Q15.7; 91%) e a oportunidade de aprender a reconhecer reações de *stress* que possam exigir intervenção externa (Q15.10; 91%).

Tabela 4 – Mais-valias do TLD nas duas FND

	Tendo a concordar	Concordo totalmente
15.1 Repousar num local seguro	46%	43%
15.2 Desenvolver atividades recreativas	46%	41%
15.3 Poder recorrer a apoio Psicológico	38%	40%
15.4 Aprender estratégias para lidar com as situações de desconforto resultante da experiência no TO	49%	32%
15.5 Desfrutar de um espaço de convívio social entre camaradas da Missão, em ambiente não hostil	43%	49%
15.6 Facilitar o processo de transição do TO para o TN	43%	51%
15.7 Oportunidade de partilhar experiências que possam ajudar os meus camaradas	43%	48%
15.8 Adquirir conhecimentos que me ajudem a compreender de que forma a minha família e amigos lidaram com a minha ausência	48%	41%
15.9 Adquirir ferramentas que me ajudem a lidar com situações de stress	46%	40%
15.10 Aprender a reconhecer reações de <i>stress</i> que possam exigir intervenção externa	46%	44%

Fonte: (Autora, 2018)

Da observação dos dados recolhidos (Tabela 5) as características apontadas como as desvantagens mais relevantes, pelos militares que responderam não ser vantajoso a implementação do TLD, foram: a dúvida quanto à fiabilidade do programa (Q16.6; 44%) o ser um desperdício de tempo (Q16.1; 38%) e o facto de ser considerado um fator gerador de mais ansiedade (Q16.3; 31%).

⁴³Neste estudo, serão analisadas, de forma agrupada (total acumulado), as respostas positivas, i.e., “Tendo a concordar” e “Concordo totalmente”.



Tabela 5 – Principais desvantagens do TLD

	Tendo a concordar	Concordo totalmente
16.1 É um desperdício de tempo	25%	13%
16.2 É uma oportunidade de ocorrer conflitos entre camaradas	13%	6%
16.3 É mais um fator gerador de ansiedade no regresso a casa	6%	25%
16.4 Não me sentiria à vontade de falar sobre as dificuldades que senti durante a missão	6%	0%
16.5 Recorrer ao apoio psicológico poderia ser embaraçoso e os meus camaradas poderiam ver-me como mais fraco.	6%	0%
16.6 Não acredito que o Programa me pudesse ajudar	19%	25%

Fonte: (Autora, 2018)

No que respeita a hierarquização dos conteúdos percebidos pelos participantes como os mais importantes a incluir num programa TLD (Tabela 6), considerando o total acumulado das três primeiras hierarquizações, surge com maior frequência: Q17.3 - Descanso (77%), Q17.1 - Atividades de lazer (73%), Q17.5 – Apoio psicológico (43%), Q17.2 - Brífingues sobre temáticas de reintegração (42%) e Q17.5 – Apoio sanitário (42%).

Tabela 6 – Hierarquização dos conteúdos percebidos pelos participantes como os mais importantes a conter num programa de TLD

	Hierarquizado em primeiro	Hierarquizado em segundo	Hierarquizado em terceiro	Total acumulado
17.1 Atividades de lazer	22%	30%	22%	73%
17.2 Brífingues sobre temáticas de reintegração	10%	10%	22%	42%
17.3 Descanso	34%	25%	18%	77%
17.4 Apoio sanitário	15%	13%	14%	42%
17.5 Apoio psicológico	14%	13%	16%	43%
17.6 Possibilidade de partilhar experiências da missão	5%	9%	9%	23%

Fonte: (Autora, 2018)

Os resultados obtidos na presente investigação vão ao encontro de Burdett, et al. (2011, p. 624) que observaram que: (i) os programas de TLD devem dar ênfase às atividades recreativas e de descanso; (ii) as Forças que sofrem atrasos nas datas de retração devem ser submetidas a um programa de TLD mais orientado para o descanso, do que para as atividades obrigatórias, como sejam *debriefings* emocionais; (iii) os *briefings* devem ser adaptados à sua audiência (p.ex., adequar o *briefing* de regresso a casa à condição de ter ou não ter sem filhos).

4.3. Custos

Apesar da vida humana não ter preço (Amorim, 2018), para se avaliar a exequibilidade da implementação do TLD, torna-se imprescindível estimar os custos quer da sua



implementação e quer da sua não-implementação dum programa de descompressão nas FFAA portuguesas.

4.3.1. Custos da retração da Força com TLD

Tomando como referência os modelos adotados pelos países da NATO estudados, e os dados recolhidos através das entidades responsáveis pela retração das forças, no estudo dos eventuais custos associados à implementação do TLD pelas FFAA (Quadro 6, 7, 8 e 9) – numa FND idêntica ao estudo de caso, i.e., FND/MINUSCA com um efetivo, médio, de 160/FND –, foram elencados quatro pressupostos para as modalidades escolhidas: (i) localização em países amigos, desejavelmente membros da NATO ou CPLP; (ii) alojamento em quarto duplo, que garantisse um grau de conforto $\geq 4^*$; (iii) regime de tudo incluído (TI); (iv) presença duma equipa responsável pelo TLD constituída por dez militares.

Quadro 6 – Orçamento do TLD em Cabo Verde (hotel)

Condições	Tipologia		Orçamento	Efetivo	Total
Transporte Bangui-Cabo Verde; Cabo Verde-Lisboa	Voo <i>Charter</i> Aeronave: A320-200 com 180 lugares		234.080,00€ + 17,93 ⁴⁴ € x 170	160 FND + Dez (Equipa TLD)	237.128,10€
Alojamento Quatro noites/Três dias	Hotel 4* Oasis Praiamar	Regime TI Quarto duplo	134,50€ /dia	160 FND + Dez (Equipa TLD)	91.460,00€
Custos/Projeção da equipa TLD	Transporte voo comercial (Lisboa-Bangui)		2.350,00€/pessoa	Dez	23.500,00€
	Ajudas de Custo a 20%		28,83€/oficial superior	Um	230,07€
			22,36€/outros oficiais	Nove	
				Total	352.318,17€

Fonte: Adaptado de Leitão (2018) e de Antunes (2018)

⁴⁴Taxas de passageiros e aplicáveis no Aeroporto de Lisboa a passageiros a efetuar viagens internacionais (ANA, 2017).



Quadro 7 – Orçamento do TLD em Espanha (Tenerife; hotel)

Condições	Tipologia		Orçamento	Efetivo	Total
Transporte Bangui-Tenerife; Tenerife-Lisboa	Voo <i>Charter</i> Aeronave: A320-200 com 180 lugares		219.740,00 € + 9,80 ⁴⁵ € x 170	160 FND + Dez (Equipa TLD)	221.406,00€
Alojamento Quatro noites/Três dias	Hotel 4* Tenerife Playa	Regime TI Quarto duplo	135,00€ /dia	160 FND + Dez (Equipa TLD)	91.800,00€
Custos/Projeção da equipa TLD	Transporte voo comercial (Lisboa-Bangui)		2.350,00€/pessoa	Dez	23.500,00€
	Ajudas de Custo a 20%		28,83€/oficial superior	Um	230,07€
			22,36€/outros oficiais	Nove	
				Total	336.936,07€

Fonte: Adaptado de Leitão (2018) e de Antunes (2018)

Quadro 8 – Orçamento do TLD em Espanha (Tenerife; messe militar)

Condições	Tipologia		Orçamento	Efetivo	Total
Transporte Bangui-Tenerife; Tenerife-Lisboa	Voo <i>Charter</i> Aeronave: A320-200 com 180 lugares		219.740,00 € + 9,80 ⁴⁶ € x 170	160 FND + Dez (Equipa TLD)	221.406,00€
Alojamento Quatro noites/Três dias	Messe militar Paso Alto ⁴⁷	Oficial	29,87€ /dia	20	2.389,60€
		Sargento	23,90€ /dia	40	3.824,00€
		Praça	22,40€ /dia	110	9.856,00€
Custos/Projeção da equipa TLD	Transporte voo comercial (Lisboa-Bangui)		2.350,00€/pessoa	Dez	23.500,00€
	Ajudas de Custo a 20%		28,83€/oficial superior	Um	230,07€
			22,36€/outros oficiais	Nove	
				Total	261.205,67€

Fonte: Adaptado de Leitão (2018) e de Antunes (2018)

⁴⁵Taxas de passageiros e aplicáveis no Aeroporto de Lisboa a passageiros a efetuar viagens dentro do Espaço Schengen (ANA, 2017).

⁴⁶Idem.

⁴⁷Nas messes militares os preços são calculados segundo a categoria e para o presente orçamento foi considerada a época alta.



Quadro 9 – Orçamento do TLD na Grécia (Creta; hotel)

Condições	Tipologia		Orçamento	Efetivo	Total
Transporte Bangui-Creta; Creta-Lisboa	Voo <i>Charter</i> Aeronave: A320-200 com 180 lugares		219.740,00 € ⁴⁸ + 9,80 € x 170	160 FND + Dez (Equipa TLD)	221.406,00€
Alojamento Quatro noites/Três dias	Hotel 4*	Quarto Duplo	200,00€/quarto	85 quartos	68.000,00€
	Hotel 5*	Quarto Duplo	240,00€/quarto	85 quartos	81.600,00€
Alimentação (Três dias)	Almoço/jantar		25,00€/refeição	6*170	25.500,00€
Atividades	Excursão (cidade e museu)		30,00€/pessoa	170	5.100,00€
	<i>Karting/Bowling</i>		40,00€/pessoa	170	6.800,00€
Custos/Projeção da equipa TLD	Transporte voo comercial (Lisboa-Bangui)		2.350,00€/pessoa	Dez	23.500,00€
	Ajudas de Custo a 20%		28,83€/oficial superior	Um	230,07€
			22,36€/outros oficiais	Nove	
				Total Hotel 4*	350.536,07€
				Total Hotel 5*	364.136,07€

Fonte: Adaptado de Retza (2018) e de Antunes (2018)

4.3.2. Custos da retração da Força sem TLD

As retrações das FND são efetuadas em coordenação com as projeções das Forças de rendição, que por norma são efetuadas em dois momentos, num primeiro é projetado um destacamento avançado⁴⁹ (cerca de 20 militares) e posteriormente são projetados os restantes elementos da Força (cerca de 140 militares). Na presente investigação utiliza-se a parte dos custos imputáveis à retração de uma Força (Quadro 10).

⁴⁸Por falta de dados relativos a esta informação, optou-se por considerar o valor de referência da viagem de Tenerife, como estimativa.

⁴⁹A retração do destacamento avançado pode ser efetuada de duas formas, ou através dum voo de sustentação ou através dum voo comercial.



Quadro 10 – Orçamento da retração numa FND/MINUSCA

Condições	Tipologia	Orçamento	Efetivo	Total
Transporte Bangui-Lisboa	Voo <i>Charter</i> Aeronave: A320-200 com 180 lugares	225.000,00€	140 militares	112.500,00€ ⁵⁰
Transporte Bangui-Lisboa (destacamento avançado)	Opção 1 - Voo comercial	2.500,00€/pessoa	20	50.000,00€
	Opção 2 - Voo sustentação FAP	130.000€	20	65.000,00€
Total opção 1				162.500,00€
Total opção 2				177.500,00€

Fonte: Adaptado de Domingues (2018)

Pelo referido, os custos associados às retrações antecipadas (i.e., não-planeadas) que foram necessárias fazer durante as 1 e 2FND/MINUSCA, muito provavelmente evitáveis com a implementação de um TLD, seria de aproximadamente 2.350,00€/pessoa⁵¹, o que somando ao total da opção1, elevaria o custo da retração para 162.500,00€. Um valor a que deverá acrescer (embora não facilmente mensurável em termos monetários) o do pedido de rescisão de contrato destes cinco militares (considerando que se tratavam de militares em que foi realizado um investimento de formação, cujo retorno, face ao inesperado encurtamento do seu exercício funcional, acabou por não ser tão rentabilizado como o esperado).

4.4. Síntese conclusiva e resposta à QD3

A investigação efetuada demonstrou que o benefício percebido como mais relevante na implementação dum programa de decompressão está relacionado com o facilitar do processo de transição do TO para o TN, que conforme verificado anteriormente, se configura como o próprio objetivo do TLD. Este estudo, baseado nas perceções dos militares participantes, fornece evidências sobre a sua validade e aceitabilidade da sua implementação. Por sua vez, no referente às desvantagens o aspeto mais relevante encontra-se associado à credibilidade do programa, o que é francamente compreensível dado o seu carácter inovador na realidade das FFAA portuguesas. No referente aos conteúdos a contemplar num programa TLD, foi hierarquizado com maior relevância a possibilidade de descanso e as atividades recreativas devida/cirurgicamente enquadradas.

Em termos de custos o Quadro 11 apresenta uma análise comparativa dos vários orçamentos supra aventados.

⁵⁰Parte proporcional da retração.

⁵¹Valor estimado a partir da média dos voos de retração de dois militares da 2FND/MINUSCA (Gonçalves, 2018).



Quadro 11 – Comparação de orçamentos

Da retração da Força com TLD		Custos			
		Da retração da Força sem TLD	De retração não-planeada dos 5 militares	“Acrescidos” com a implementação do TLD	
Orçamento do TLD em Cabo Verde (hotel)	352.318,17€	162.500,00€ ou 177.500,00€	11.750,00€	352.318,17€ - (162.500,00€ + 11.750,00€)	178.068,17€
				352.318,17€ - (177.500,00€ + 11.750,00€)	163.068,17€
Orçamento do TLD em Espanha (Tenerife; hotel)	336.936,07€			336.936,07€ - (162.500,00€ + 11.750,00€)	162.686,07€
				336.936,07€ - (177.500,00€ + 11.750,00€)	147.686,07€
Orçamento do TLD em Espanha (Tenerife; messe militar)	261.205,67€			261.205,67€ - (162.500,00€ + 11.750,00€)	86.955,67€
				261.205,67€ - (177.500,00€ + 11.750,00€)	71.955,67€
Orçamento do TLD na Grécia (Hotel 4*)	350.536,07€			350.536,07€ - (162.500,00€ + 11.750,00€)	176.106,07€
				350.536,07€ - (177.500,00€ + 11.750,00€)	161.106,07€
Orçamento do TLD na Grécia (Hotel 5*)	364.136,07€			364.136,07€ - (162.500,00€ + 11.750,00€)	189.886,07€
				364.136,07€ - (177.500,00€ + 11.750,00€)	174.886,07€

Fonte: Autora (2018)

A opção de recorrer a uma estância hoteleira/messe numa das ilhas espanholas afigura-se mesmo tendo em conta o fator monetário como o cenário mais vantajoso, tanto pela proximidade geográfica e cultural, como pelo facto de posteriormente se poder explorar um acordo bilateral aproveitando as capacidades das messes militares de ambos os países. Ainda neste âmbito, e apesar de como referido anteriormente, que na impossibilidade de se recorrer a um terceiro país, a descompressão poderia ser efetuada em TO (Carter, 2014, pp. D-1), no estudo de caso em análise, diga-se RCA, julga-se que esta possibilidade apresenta desvantagens ao nível da segurança, no referente aos custos esta possibilidade não foi estudada devido às dificuldades de acesso a orçamentos das unidades hoteleiras.



Pelo até aqui estudado, e em resposta à *QD3: De que forma a implementação do programa TLD poderá ser uma mais-valia, para a reintegração dos militares após missão em FND?*, conclui-se que a eventual implementação do TLD não obstante implicar um encargo financeiro adicional, terá um impacto positivo no processo de reintegração dos militares no período pós-missão, p.ex., pela oportunidade de facilitar o processo de transição, de desfrutar dum espaço de convívio social entre camaradas da missão num ambiente não hostil, de partilhar experiências que possam ajudar os meus camaradas e de aprender a reconhecer reações de *stress* que possam exigir intervenção externa. Para além dos desafios inerentes à sua implementação, o TLD, abrange novas oportunidades, nomeadamente para: (i) estreitar as diferenças de procedimentos das FFAA portuguesas com os restantes países aliados; (ii) possibilitar o estabelecimento de acordos bilaterais com outros países (p. ex. Espanha) no usufruto das messes militares; (iii) projetar a imagem duma instituição que se preocupa com os seus Homens; e por último (iv) fortalecer o garante do bem-estar dos militares que, com sacrifícios pessoais, se dedicaram a promover a paz internacional.



5. Custos e benefícios da implementação do TLD pelas Forças Armadas Portuguesas

Neste capítulo, decorrente da análise dos dados recolhidos, pretende-se apresentar um modelo de TLD e os custos e benefícios da sua implementação pelas FFAA portuguesas, respondendo desta forma à QC.

5.1. Proposta de modelo de TLD para as Forças Armadas Portuguesas

Não tendo sido comprovado que o TLD deva estar vinculado à natureza e intensidade das operações, o modelo aqui apresentado preconiza que os conteúdos constituintes devam ser adaptados e flexíveis às Forças. Neste aspeto os comandantes terão um papel fundamental, tanto no aspeto de facilitar a aceitação do TLD por parte dos militares como em auxílio dos responsáveis pelo TLD na programação dos conteúdos a abordar, conforme previsto na nova estratégia do DoD que o governo australiano (2017, pp. 10-12).

Na concetualização do programa de descompressão proposto pelo presente trabalho de investigação são elencados três pressupostos basilares, quatro características edificantes, objetivos, apoio psicológico, atividades e descanso, equipa responsável e localização.

Assim, e no que concerne aos pressupostos basilares, tem-se o:

- Ser transversal aos três ramos das FFAA;
- Constituir-se como uma ferramenta de apoio ao comando na manutenção do moral e coesão das forças (EP, 2016);
- Estar, *à priori*, enquadrado num modelo *continuum* de apoio psicológico (Figura 12).

De notar que o modelo *continuum* de apoio psicológico, de acordo com o que se encontra preconizado no MIAP (CPAE, 2016) e na Estratégia de Bem-Estar do ADF (DoD AG, 2011, pp. 16-17), e face às novas necessidades decorrentes da intervenção portuguesa no TO da RCA deve ser desfasado com o ciclo de treino operacional, por forma a garantir o acompanhamento adequado nos períodos críticos de transição de fase.

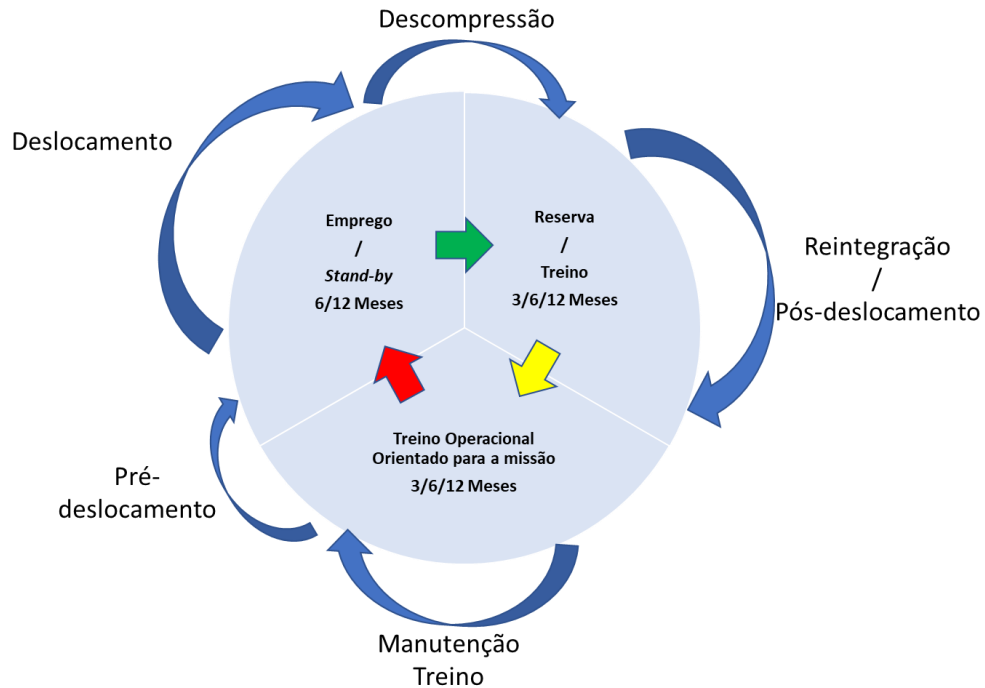


Figura 12 – Proposta de modelo *continuum* de apoio psicológico

Fonte: (Autora, 2018)

Complementarmente, definem-se como características edificantes:

- Um número mínimo de dias em TO⁵²;
- Ser acionado por decisão do Comandante⁵³ (ouvido o parecer da equipa de psicólogos);
- O tipo de missão/condições de vida durante a projeção⁵⁴;
- O risco ou criticidade do TO⁵⁵.

No referente aos conteúdos a abordar, o modelo proposto (Quadro 12), e sem esquecer o imperativo advogado por Burdett, et al. (2011, pp. 622-623) – de que os *briefings* durante o TLD devem ser limitados ao essencial, sendo que os restantes poderão ser aplicados na fase do deslocamento e do pós-deslocamento, assim como deverão ser orientados à sua audiência – pretende, ainda, ser flexível e adaptado às condições do TO e às características da Força.

⁵²No caso das FFAA do Reino Unido a descompressão é obrigatória para todo o pessoal que tenha permanecido, pelo menos, 31 dias consecutivos num TO considerado de “crítico” (Carter, 2014, pp. D-1).

⁵³Nas FFAA australianas, o TLD, permanece disponível se/quando os comandantes operacionais o solicitarem, no caso da missão ter sido particularmente difícil (Sowry, 2018).

⁵⁴Conforme o preconizado pelo Exército Francês (CDEF, 2016, p. 5).

⁵⁵Idem.



Quadro 12 – Proposta de programa de TLD

Programa				
Objetivos	Apoio Psicológico			Atividades e descanso
	Ações de Formação		Rastreio	
	Conteúdos	Método		
1. Saber reconhecer e identificar sinais de alerta; 2. Desenvolver estratégias de <i>coping</i> ; 3. Proporcionar momentos de lazer e descanso.	1. Expectativas referentes ao TLD; 2. Fisiologia do <i>stress - Fight / Flight / Freeze (F/F/F)</i> e compreender o <i>distress</i> ; 3. Estratégias de confronto individuais para lidar com o período de transição; 4. Estratégias de reintegração no contexto familiar; 5. Estratégias de reintegração no contexto de trabalho; 6. Estratégias de reintegração no contexto social; 7. Estratégias de identificação de sinais (comportamentais, emocionais e/ou fisiológicos) que indiquem a necessidade de recorrer a apoio externo; 8. Clarificação do papel dos profissionais de saúde mental.	1. Sessões de grupo; 2. Discussão em pequenos grupos; 3. Apresentações em <i>Powerpoint</i> ; 4. Visualização de vídeos.	1. Aplicação dos instrumentos para avaliação psicológica da Força; 2. Aplicação de questionários de diagnóstico de <i>stress</i> ; 3. Sensibilização dos riscos psicológicos da missão; 4. Interação individual com psicólogos.	1. Atividades de lazer (através do usufruto das instalações do hotel: piscina; <i>spa</i> ; sala de jogos; música, etc.) 2. Atividade cultural (um dia dedicado a uma excursão); 3. Atividades sociais; 4. Atividades desportivas.

Fonte: (Autora, 2018)

No que respeita à equipa responsável pela implementação deste programa, que deverá ser coordenado por um elemento da unidade, órgão ou serviço responsável por prestar apoio psicológico do respetivo ramo, o modelo aqui preconizado assenta na seguinte constituição:

- Equipa médica (dois elementos);
- Equipa de apoio psicológico (dois elementos);
- Equipa de educação física (dois elementos);
- Capelão⁵⁶ (um elemento);
- Oficial de finanças⁵⁷ (um elemento);
- Equipa de segurança (dois elementos; conforme o local escolhido).

No que concerne à localização, a opção de recorrer a Espanha apresenta-se como uma possibilidade a considerar, pelo que se propõe equacionar um acordo bilateral maximizando as potencialidades das messes militares de ambos os países.

⁵⁶Para apoiar a equipa de psicólogos e o comando da FND.

⁵⁷Para garantir o apoio logístico do TLD.



5.2. Síntese conclusiva e resposta à QC

Em resposta à *QC: Quais os custos e benefícios da implementação do TLD pelas FFAA portuguesas, no processo de reintegração dos militares após missão em FND?*, conclui-se que os custos monetários poderão configurar-se com um certo desafio da implementação do TLD, contudo considera-se que os benefícios decorrentes da implementação do aqui proposto programa TLD – à medida das necessidades/dificuldades de cada FND –, materializar-se-á numa reintegração significativamente facilitada e melhorada dos militares nos contextos militar e social/familiar após missão.

Neste enquadramento, o modelo propõe ainda a abrangência das dimensões física e psicológica do militar, garantida por uma equipa pluridisciplinar, e uma implementação integrada num modelo *continuum* de apoio psicológico desfasado com o ciclo de treino operacional.



Conclusões

A lacuna da compreensão entre os efeitos psicológicos causados pelo emprego de forças militares nos atuais TO - caracterizados por ambientes operacionais complexos - e o apoio prestado pelas FFAA de vários países ocidentais, tem inspirado diversos debates e linhas de investigação. Uma necessidade que naturalmente também foi sentida pelo CPAE, que adaptou o seu MIAP, entre outras ações, à implementação do projeto “Eu, Tu & Nós”, destinado a promover a resiliência nas famílias dos militares projetados para os diferentes TO.

Depois de uma alargada experiência portuguesa em OAP poderia ser questionável o *timing* desta preocupação. Contudo a natureza, objetivo e o *tempo*⁵⁸ das atuais operações têm-se verificado altamente voláteis, para além de que, devido a fatores de índole operacional e das características do TO, as últimas FND não têm tido oportunidade de implementar os planos de *R&R* e de férias, levando os Comandantes das FND/MINUSCA a sentir a necessidade de recorrer a outras estratégias para repor o moral das forças e o seu potencial de combate, p.ex., planos de regeneração na fase do deslocamento.

Neste enquadramento, a atual investigação, pretendeu avaliar os custos e os benefícios da implementação do programa TLD como contributo para a reintegração dos militares após missão em FND. Um OG substanciado pela procura de resposta à QC: *Quais os custos e benefícios da implementação do TLD pelas FFAA portuguesas, no processo de reintegração dos militares após missão em FND?* e três QD correspondentes.

A estratégia de investigação delineada foi de tipo quantitativo com um reforço qualitativo, substanciada no estudo de caso como desenho de pesquisa, e numa metodologia de raciocínio essencialmente indutivo. Metodologicamente, a investigação focou-se inicialmente na recolha de dados, através de análise documental clássica – para enquadrar conceptualmente as principais teorias relacionadas com o apoio psicológico – complementada pela condução de entrevistas semiestruturadas e apresentação de um inquérito por questionário.

No que respeita à estrutura, no primeiro capítulo, apresentou-se a metodologia concebida para a consecução desta investigação, desenvolveu-se o corpo conceptual que permitiu normalizar os termos utilizados ao longo da investigação e verificou-se o estado da arte no referente ao apoio psicológico atualmente prestado por cada um dos ramos das FFAA

⁵⁸Ritmo das operações.



portuguesas. Para tal foi efetuada análise documental e conduzidas entrevistas semiestruturadas aos responsáveis pelo apoio psicológico dos ramos das FFAA.

No segundo capítulo, foram analisados os modelos de apoio psicológico de vários países NATO com o objetivo de perceber a forma como o TLD é utilizado pelas FFAA dos referidos países no processo de reintegração dos militares, ou seja, no período pós-deslocamento e, desta forma, responder à QD1. Para tal foi efetuada uma análise documental e conduzidas entrevistas semiestruturadas aos Adidos de Defesa acreditados em Portugal. Neste âmbito constatou-se que apesar dos modelos de apoio psicológico diferirem de país para país, de uma forma genérica todos os países analisados adotam um modelo holístico de apoio psicológico, que passa por acompanhar o militar ao longo da sua carreira, mas, também, por reforçar esse apoio quando os militares são projetados em FND. No referente aos programas de descompressão, que dependendo do país, podem variar no número de dias, local e conteúdos abordados, estes têm como denominador comum o desenvolvimento de ações de formação que visam o (i) reconhecimento e identificação de sinais de alerta; (ii) o desenvolvimento estratégias de confronto; e (iii) proporcionam momentos de lazer e descanso.

No terceiro capítulo e para responder à QD2, aplicaram-se questionários aos militares portugueses que foram destacados para o TO da RCA, e conduziram-se entrevistas semiestruturadas aos Comandantes das FND/MINUSCA. Neste âmbito, verificou-se que as maiores dificuldades vivenciadas pelos militares durante a fase de deslocamento no TO da RCA encontram-se relacionadas com os indicadores da atividade hostil e violência, nomeadamente: (i) ter permanentemente a noção de risco eminente; (ii) estar exposto a ações de combate (emboscadas, flagelações, etc...); (iii) ver mulheres e/ou crianças doentes/feridas que lhe foi impossível ajudar. Também foi verificada uma alteração nas dificuldades sentidas pelos militares projetados. Enquanto que, anteriormente, as dificuldades da missão estavam mais focadas nas questões de reintegração ao contexto familiar durante a fase do pós-deslocamento, atualmente as dificuldades estão mais centradas na fase do deslocamento, nomeadamente resultante da violência intrínseca do TO com implicações posteriores de reintegração em TN.

No quarto capítulo, também através da aplicação de questionários aos militares das FND/MINUSCA e da condução de entrevistas semiestruturadas aos responsáveis pela retração das FND e a agências que efetuam o TLD de alguns países NATO, pretendeu-se avaliar a aceitabilidade da implementação dum programa TLD pelos militares das FND/MINUSCA e compreender quais os custos e benefícios associados e, assim, responder



à QD3, analisar as eventuais mais-valias da implementação do TLD como contributo para a reintegração dos militares após missão. Com base nos resultados analisados, verificou-se que a implementação do programa TLD terá um impacto positivo na facilitação desta reintegração, mormente depois de devidamente compreendido e aceite pelos militares que irão usufruir do programa. De uma forma mais detalhada, as principais vantagens elencadas pelos próprios militares como de maior relevância relacionaram-se com o descanso e atividades recreativas (planeados), oportunidade para partilhar experiências com os camaradas e aprender estratégias para reconhecer reações de *stress* que necessitem de intervenção externa. Por sua vez, no referente às desvantagens o aspeto mais relevante encontrou-se associado a apreensões sobre a credibilidade do programa, eventualmente associada ao desconhecimento do mesmo. Mais uma matéria em que a ação (informada e informadora) dos comandantes será fulcral. No que concerne a custos (monetários), verificou-se que apesar do acréscimo de gastos associados à implementação do TLD, a relação custo-benefício é favorável à sua implementação. Reforçado pelo facto de que esta implementação se poder traduzir num leque de oportunidades, nomeadamente para: (i) estreitar as diferenças de procedimentos das FFAA portuguesas com os restantes países aliados; (ii) possibilitar o estabelecimento de acordos bilaterais com outros países (p. ex. Espanha) no usufruto das messes militares; (iii) projetar a imagem duma instituição que se preocupa com os seus Homens; e por último (iv) fortalecer o garante do bem-estar dos militares que, com sacrifícios pessoais, se dedicaram a promover a paz internacional.

Face ao exposto, e em resposta à QC, verificou-se que os momentos de transição das fases da missão são os mais problemáticos e que as dificuldades são mutáveis consoante o TO onde as Forças intervêm, pelo que se julga que o TLD deva estar enquadrado num modelo *continuum* de apoio psicológico. Este deverá estar desfasado com o ciclo de treino operacional e deve permitir flexibilidade para se adaptar às necessidades específicas do TO e da Força. O modelo em si também deve ser pensado de forma holística por forma a abranger uma panóplia de dificuldades que foram sentidas na fase do deslocamento, e preparar os militares com ferramentas necessárias para fazer face às dificuldades previsíveis de reintegração na fase do pós-deslocamento.

Neste sentido, como corolário desta investigação e principal contributo para o conhecimento, propõe-se um modelo adaptável a várias realidades, que vise facilitar o processo de transição do TO para o TN, numa terceira localização, através do desenvolvimento de estratégias de *coping* e reintegração, o reconhecimento de sinais de alerta e o proporcionar de momentos de lazer e descanso (planeados). A sua condução deverá



ser garantida por uma equipa pluridisciplinar que assegure as áreas do apoio sanitário, apoio psicológico, apoio espiritual (capelão), apoio logístico e treino físico, por forma a garantir uma maior robustez física e mental do militar.

O presente estudo compreende algumas limitações que importam aquilatar, conquanto não se constituírem como significantes condicionantes das mais-valias das evidências aqui encontradas para a compreensão dos custos e benefícios da implementação do modelo, à medida das FFAA portuguesas do TLD.

Primeiramente, surge o facto da grande parte dos dados ter sido obtida através de questionário de autorrelato e, por conseguinte, a questão dos resultados poderem ter sido afetados pelo método da variância comum, acautelada pela garantia de anonimato e confidencialidade das respostas e complementada pela aplicação de entrevistas semiestruturadas.

Em certa medida no seguimento do supradito, surge a segunda limitação, associada ao facto do recurso às perceções dos participantes sobre a validade de um programa (TLD) que não experienciaram, não permitir, por si só, averiguar o real impacto da sua implementação como ferramenta facilitadora da transição do contexto operacional para o contexto do TN. Uma limitação que, ainda assim, procurou-se minimizar mediante o conhecimento de realidades na NATO, já muito estudadas e que sublinham a significativa mais-valia deste tipo de intervenção, e o envolvimento de atores, nas FFAA portuguesas com experiência de terreno afim, como o CPAE.

O cálculo dos orçamentos poderia ser equacionado como a terceira, e última limitação, na medida em que não é possível estimar, à presente data e com 100% de certeza o valor de custo numa data a definir. Ainda assim, analisaram-se vários cenários para dar uma estimativa mais abrangente.

No que respeita a estudos futuros, afigura-se pertinente analisar, por um lado, o impacto da aceitabilidade da implementação do TLD pela opinião pública e, por outro, o impacto da, a confirmar-se, implementação do modelo de TLD aqui proposto junto dos militares. A primeira proposta alicerça no precedente, já observado pelas FFAA belgas, da opinião pública poder ser o grande obstáculo da implementação do TLD. A segunda, no facto de, conquanto a maioria dos países da NATO considerar o TLD como um componente valioso de aconselhamento psicossocial pós-missão, ainda existem muitas questões a serem respondidas. Até ao momento, com os dados de pesquisa disponíveis, não é cientificamente correto tirar ilações sobre os resultados do TLD na saúde mental. Contudo as avaliações/*feedbacks* tendem a concentrar-se na utilidade percebida deste tipo de apoio, com



“*Third Location Decompression*” como contributo para a reintegração dos militares após missão em Força Nacional Destacada – custos e benefícios da sua implementação pelas Forças Armadas

os militares a referirem uma grande satisfação (o que não significa uma melhoria da saúde – mental – após três dias num terceiro local), e no ainda assim presente consenso sobre os efeitos que a descompressão desenvolve na promoção do moral, das positivas relações com membros da família e, em resumo, na facilitação do processo de reintegração do militar após FND.

Para finalizar, afigura-se como principal implicação prática deste trabalho de investigação o seu contributo para o enriquecimento daquele que é a *práxis* Institucional, agora mais informada com o conhecimento de uma ferramenta potencialmente facilitadora do processo de reintegração dos militares após missão em FND.

Neste seguimento, recomenda-se ao Estado-Maior-General das Forças Armadas a apreciação e divulgação do modelo de intervenção à medida aqui proposto e, no caso de ser dada “luz verde” à sua implementação, a liderança e monitorização deste processo.



Bibliografia

- Abercrombie, E., 2014. *National Defence and the Canadian Armed Forces*. [Em Linha] Disponível em: <<http://www.forces.gc.ca/en/news/article.page?doc=third-location-decompression-getting-the-tools-and-time-to-relax-and-reintegrate/hrd91rnh>> [Consult. em 05 março 2018].
- Alexander, J., 2012. *The University of British Columbia*. [Em Linha] Disponível em: <<http://hdl.handle.net/2429/42213>> [Consult. em 05 novembro 2017].
- Almeida, E., 2013. *Os níveis de stress e bem-estar nos militares que participam em missões internacionais*. Lisboa: Academia Militar.
- Alves, P., 2017. *Apoio psicológico na Força Aérea* [Entrevista]. Por email (janeiro 2017).
- Amorim, P., 2018. *Comandante do Regimento de Comandos* [Entrevista]. Carregueira (20 março 2018).
- ANA, 2017. *Aerportos de Portugal*. [Em Linha] Disponível em: <https://www.ana.pt/pt/system/files/documents/taxas_reguladas_aprovadas_pela_ana_c_2017.pdf> [Consult. em 28 abril 2018].
- Ann-Renée, Thompson, M. e McCreary, D., 2009. *The Development and Validation of the Army Post-Deployment Reintegration Scale*. Toronto: Military Psychology.
- Antunes, L., 2018. *Ajudas de custo para deslocações no estrangeiro* [Entrevista]. Por email (03 mai 2018).
- Armée de Terre, 2017. *Directive relative au soutien psychologique dans l'armée de Terre*. s.l.:N° 500486/DEF/RH-AT/CP-EH/MEPS/NP.
- Barbudo, M., Francisco, R. e Santos, R., 2013. *Vivências de militares em missões internacionais: o impacto nas relações conjugais*. Lisboa: Universidade de Lisboa.
- Blais, A., Thompson, M. e McCreary, D., 2009. The Development and Validation of the Army Post-Deployment Reintegration Scale. *Military Psychology*, 21(10.1080/08995600802565727), p. 365–386.
- Branco, C., 2009. *A participação de Portugal em operações de paz. Êxitos, problemas e desafios*. [Em Linha] Disponível em: <<http://eces.revues.org/365>> [Consult. em 21 outubro 2017].
- Burdett, H. et al., 2011. Early Psychosocial Intervention Following Operational Deployment: Analysis of a Free Text Questionnaire Response. *Military Medicine*, 176(6), pp. 620-625.
- CAF, 2014. *National Defence and the Canadian Armed Forces*. [Em Linha] Disponível em: <<http://www.forces.gc.ca/en/news/article.page?doc=third-location-decompression->



“*Third Location Decompression*” como contributo para a reintegração dos militares após missão em Força Nacional Destacada – custos e benefícios da sua implementação pelas Forças Armadas

[getting-the-tools-and-time-to-relax-and-reintegrate/hrd91rnh](#)> [Consult. em 26 março 2018].

CAF, 2016. *National Defence and the Canadian Armed Forces*. [Em Linha] Disponível em:

<<http://www.forces.gc.ca/en/caf-community-health-services-r2mr-deployment/schedule-objective-trng.page>> [Consult. em 26 março 2018].

Carter, N., 2014. *Land Post-Operational Stress Management*. Andover: Land Forces Standing Order.

Castro, C., 2006. *Battlemind Training: Building Soldier Resiliency*. Silver Spring - USA: Walter Reed Army Institute of Research - Department of Military Psychiatry.

Castro, C., Hoge, C., Milliken, C. e Dennis McGurk, A., n.d. *Battlemind Training: Transitioning Home from Combat*. s.l.:Walter Reed Army Institute of Research, U.S. Army Medical Research and Materiel Command.

CDEF, 2016. *Le SAS de fin de mission théorique et pratiques*. Paris: Armée de Terre.

CEMA, 2016. www.marinha.pt. [Em Linha] Disponível em: <http://www.marinha.pt/Conteudos_externos/OrdensBD/OA1/Ficheiros/2016/28/RI_CMN.pdf> [Consult. em 16 novembro 2017].

CEME, 2015. *Apoio Psicológico às Forças Nacionais Destacadas (Despacho n.º 20/CEME/2015)*. Lisboa: EME.

CISPAT, 2011. *Cellule d'intervention et de soutien psychologique de l'armée de Terre*. [Em Linha] Disponível em: <<http://www.azimutetvous.eu/Site-ESP/ESP-fiches/CISPAT.doc>> [Consult. em 27 março 2018].

CPAE, 2016. *Modelo de Intervenção e Acompanhamento Psicológico - Revisto*. Queluz: Comando Pessoal.

Denètre, E. e Mechai, H., 2016. *Centrafrique - Opération Sangaris : quand le stress post-traumatique s'en mêle*. [Em Linha] Disponível em: <http://afrique.lepoint.fr/actualites/centrafrique-operation-sangaris-quand-le-stress-post-traumatique-s-en-mele-05-02-2016-2015667_2365.php> [Consult. em 30 março 2018].

DoD AG, 2011. *Capability through mental fitness 2011 Australian Defence Force Mental Health and Wellbeing Strategy*. Canberra: Wilton Hanford Hanover.

DoD, 2017. *Defence Mental Health and Wellbeing Strategy 2018-2023*. s.l.:Australian Government.

Domingues, 2018. *Retração das FND/MINUSCA* [Entrevista]. Por email (27 abril 2018).



“Third Location Decompression” como contributo para a reintegração dos militares após missão em Força Nacional Destacada – custos e benefícios da sua implementação pelas Forças Armadas

- Dubreuil, Y., 2017. *Request For Information - Post-deployment military reintegration programs, namely the "Third Location Decompression"* [Entrevista]. Por email (18 dezembro 2017).
- EMFA, 2017. www.emfa.pt. [Em Linha] Disponível em: <<http://www.emfa.pt/www/unidade-49-centro-de-psicologia-da-forca-aerea>> [Consult. em 16 novembro 2017].
- Exército Português, 2012. *PDE 3-00 Operações*. EP ed. Lisboa: MDN.
- Exército Português, 2016. *PDE 01-00 Pessoal*. Lisboa: Exército Português.
- Exército Português, n.d. *Sistema de Controlo das Actividades de Formação do Exército*. [Em Linha] Disponível em: <http://10.109.25.211/glossario/GlossarioOnline_list.asp> [Consult. em 7 dezembro 2016].
- Fachada, C., 2015. *O Piloto Aviador Militar: Traços Disposicionais, Características Adaptativas e História de Vida*. Lisboa: Tese de Doutoramento em Psicologia. Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- Fernandes, H., 2016. As Novas Guerras: O Desafio da Guerra Híbrida. *Revista de Ciências Militares*, novembro, pp. 13-40.
- Ferreira, F., 2017. *Componente fixa e operacional do sistema de forças nacional*, Pedrouços: Palestra no âmbito do CEME 2017. Pedrouços.
- Fertout, M., Jones, N. e Greenberg, N., 2012. Third location decompression for individual augmentees after a military deployment. *Occupational Medicine*, 1 abril, 62(3), pp. 188-195.
- Fertout, M. et al., 2011. A review of United Kingdom Armed Forces' approaches to prevent post-deployment mental health problems.. *International Review of Psychiatry*, 23 Abril, pp. 135-143.
- Figueiredo, Â., Souza, L., Jr, J. e Argimon, I., 2009. O uso da psicoeducação no tratamento do transtorno bipolar. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, pp. 15-24.
- Galtung, J., 1996. *Peace by Peaceful Means: Peace and Conflict, Development and Civilization*. International Peace Research Institute ed. Oslo: SAGE Publications.
- Garber, B. e Zamorski, M., 2012. Evaluation of a Third-Location Decompression Program for Canadian Forces Members Returning From Afghanistan. *Military Medicine*, abril, pp. 397-403.



- Gonçalves, E., 2018. *Entrevista à oficila de finanças da 2FND/MINUSCA* [Entrevista]. Por email (10 abril 2018).
- Hughes, J. et al., 2008. *Research Gate*. [Em Linha] Disponível em: <<https://www.researchgate.net/publication/5256767> The Use of Psychological Decompression in Military Operational Environments> [Consult. em 05 novembro 2017].
- IUM, 2016. *Domínios, Áreas e Subáreas de Investigação*. [Em Linha] Disponível em: <<http://www.ium.pt/cisdi/index.php/pt/investigacao/dominios-areas-e-subareas-de-investigacao>> [Consult. em 29 outubro 2017].
- Iversen, A. et al., 2008. Risk factors for post-traumatic stress disorder among UK Armed Forces personnel. *Psychological Medicine*, 38(4), pp. 511-522. doi:10.1017/S0033291708002778.
- Kimura, H., 2015. *Revista de Administração Contemporânea*. [Em Linha] Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-65522015000300001&lng=pt&tlng=pt> [Consult. em 01 maio 2018].
- Lagneau, L., 2015. *Avant de rentrer en France, les militaires de Sangaris feront un détour par la Crète*. [Em Linha] Disponível em: <<http://www.opex360.com/2015/05/29/de-rentre-en-frances-les-militaires-de-sangaris-feront-detour-par-la-crete/>> [Consult. em 21 abril 2018].
- Leitão, H., 2018. *Orçamentos de viagens e alojamento* [Entrevista]. Por email (04 abril 2018).
- Lopes, P. e Pereira, R., 2018. *Apoio psicológico no Exército* [Entrevista]. Queluz (11 abril 2018).
- Maia, Â., McIntyre, T., Pereira, G. e Fernandes, E., 2006. *ResearchGate*. [Em Linha] Disponível em: <<https://www.researchgate.net/publication/277215565> Por baixo das pustulas da guerra reflexoes sobre um estudo com ex-combatentes da guerra colonial> [Consult. em 21 março 2018].
- Martins, P., 2013. *Personalidade, Stress e Suporte Social nos Comandos em missão no Afeganistão*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias Escola de Psicologia e Ciências da Vida.
- Meijer, M., 2005. *NATO Science and Technology Organization*. [Em Linha] Disponível em: <<10.14339/RTO-MP-HFM-124-10-pdf>> [Consult. em 27 março 2018].



- NATO, 2017. *NATO Response Force*. [Em Linha] Disponível em: <https://www.nato.int/cps/en/natohq/topics_49755.htm> [Consult. em 04 novembro 2017].
- Neves, D., 2017. *Apoio psicológico na Marinha* [Entrevista]. Por email (27 dezembro 2017).
- Paulino, M., 2018. *Comandante da 1FND/MINUSCA* [Entrevista]. Lisboa (16 abril 2018).
- PCM, 1994. *Conceito Estratégico de Defesa Nacional*. Lisboa: Diário da República.
- Pereira, R., 2017. *Centro de Psicologia Aplicada do Exército* [Entrevista]. Queluz (31 outubro 2017).
- Pietrzak, E., Pullman, S., Cotea, C. e Nasveld, P., 2012. Effects of deployment on mental health in modern military forces: A review of longitudinal studies. *Journal of Military and Veterans' Health*, 20(3), pp. 24-36.
- Pincus, S., House, R., Cristenson, J. e Alder, L., 2001. *The Emotional Cycle of Deployment: A Military Family Perspective*. [Em Linha] Disponível em: <<https://msrc.fsu.edu/system/files/The%20Emotional%20Cycle%20of%20Deployment%20-%20A%20Military%20Family%20Perspective.pdf>> [Consult. em 04 novembro 2017].
- Pinto, M., 2012. Portugal: A Participação em Missões de paz como factor de credibilização externa. Volume 3, pp. 66-78.
- Queffelec, C., 2018. *Entrevista ao Adido Militar Francês* [Entrevista]. Por email (7 março 2018).
- Reis, I., 2014. *Militares Portugueses em missão de paz: funcionamento familiar, resiliência e stress*. Lisboa: Universidade de Lisboa - Faculdade de Psicologia.
- Retsa, E., 2018. *Programa SAS FFFA Francesas - Gelasakis* [Entrevista]. Por email (27 abril 2018).
- Ribeiro, M., 2014. *Forças Nacionais Destacadas: A Reintegração Pós Missão dos Militares*. Amadora: Academia Militar.
- Santos, L. e Lima, J., 2016. *Orientações Metodológicas para a Elaboração de Trabalhos de Investigação*. Cadernos do IESM, 8. Instituto Universitário Militar: Lisboa.
- Santos, R., Matias, A. e Brito, C., 2017. *www.exercito.pt*. [Em Linha] Disponível em: <<http://assets.exercito.pt/SiteAssets/CPAE/Documentos/O%20REGRESSO%202017.pdf#search=Modelo%20de%20Transi%C3%A7%C3%A3o%20P%C3%B3s%20Deslocamento%20psicologia%20exercito>> [Consult. em 04 março 2018].
- Silva, C., 2018. *Apoio na tradução da bibliografia francesa* [Entrevista]. Por email (09 março 2018).



- SIRPA Terre 2009, 2011. *Armée de Terre*. [Em Linha] Disponível em: <<https://www.defense.gouv.fr/terre/actu-terre/archives/presentation-du-sas-de-fin-de-mission-a-chypre>> [Consult. em 27 março 2018].
- Sixdenier, B., 2017. *From peacekeeper to peacemaker? Understanding the role of the United Nations in CAR*. [Em Linha] Disponível em: <<https://medium.com/@weareiguacu/from-peacekeeper-to-peacemaker-understanding-the-role-of-the-united-nations-in-car-b2012a4dcb24>> [Consult. em 31 março 2018].
- Soir, E., 2011. *The Belgian End of Mission Transition Period: Lessons Learned from Third Location Decompression after Operational Deployment*. [Em Linha] Disponível em: <<http://www.dtic.mil/dtic/tr/fulltext/u2/a582836.pdf>> [Consult. em 10 março 2018].
- Soir, E., 2017. Psychological Adjustment After Military Operations: The Utility of Postdeployment Decompression for Supporting Health Readjustment. In: S. Bowles & P. Bartone, eds. *Handbook of Military Psychology - Clinical and Organizational Practice*. Washington: Springer International Publishing , pp. 89 - 103.
- Sowry, N., 2017. *Entrevista à Foreign Attaché Manager do Ministério da Defesa Australiano* [Entrevista]. Por email (24 novembro 2017).
- Sowry, N., 2018. *Entrevista* [Entrevista]. Por email (30 janeiro 2018).
- Sudom, K., Watkins, K., Born, J. e Born, J., 2016. *Stressors Experienced During Deployment Among Canadian Armed Forces Personnel: Factor Structure of Two Combat Exposure Scales*. Toronto: s.n.
- UN, 2008. *United Nations Peacekeeping Operations - Principles and Guidelines*. [Em Linha] Disponível em: <http://www.un.org/en/peacekeeping/documents/capstone_eng.pdf> [Consult. em 30 março 2018].
- Van Breda, A., 2001. *Resilience Theory: A Literature Review*. Pretoria, South Africa: South African Military Health Service, Military Psychological Institute,.
- Varino, A., 2018. *Comandante da 2FND/MINUSCA* [Entrevista]. Carregueira (11 abril 2018).
- Vermetten, E. et al., 2014. *Taylor & Francis Online*. [Em Linha] Disponível em: <<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/ejpt.v5.23732>> [Consult. em 05 novembro 2017].
- Vilhena, C., 2005. *Resiliência em Contexto Militar*. Porto: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto.



“Third Location Decompression” como contributo para a reintegração dos militares após missão em Força Nacional Destacada – custos e benefícios da sua implementação pelas Forças Armadas

Waller, M. et al., 2011. *Traumatic events, other operational stressors and physical and mental health reported by Australian Defence Force personnel following peacekeeping and war-like deployments*. [Em Linha] Disponível em: <<https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-88>> [Consult. em 15 abril 2018].

Zamorski, M., Guest, K., Bailey, S. e Garber, B., 2012. *AMSUS The Society of Federal Health Professionals*. [Em Linha] Disponível em: <<http://militarymedicine.amsus.org/doi/pdf/10.7205/MILMED-D-12-00064>> [Consult. em 05 novembro 2017].



Apêndice A — Quadro comparativo dos modelos de intervenção e acompanhamento psicológico aos militares em FND dos Ramos das Forças Armadas

Fases da missão	Pré-deslocamento	Deslocamento	Pós-deslocamento	Programa	
				Modelo específico	Obrigatoriedade
Marinha	Ações de formação ⁵⁹ ;	Quando solicitado pelo CITAN, o psicólogo pode acompanhar / observar / e avaliar a guarnição na forma como esta lida com o stress. ⁶⁰	Intervenção na crise;	Sim ⁶¹	Quando solicitado
Exército (CPAE, 2016)	<ul style="list-style-type: none"> • Ações diretas 1. Elaboração dos processos dos militares (questionário biográfico e instrumentos de avaliação psicológica); 2. Elaboração do processo sobre a FND: Instrumentos de avaliação psicossocial; 3. Aplicação de testes sociométricos em vários momentos do pré-deslocamento. 4. Entrevistas de despiste clínico; 5. Ações de formação aos militares da FND⁶²; 6. Ações de dinamização de grupos; 7. Formação de pares para incidentes críticos; 8. Participação nos exercícios de campo 	<ul style="list-style-type: none"> • Ações diretas⁶³ 1. Aplicação dos instrumentos para avaliação psicológica da força; 2. Aplicação de um questionário de diagnóstico de stress; 3. Aconselhamento à cadeia de comando da FND sobre questões relacionadas com o conforto/desconforto psicológico dos militares; 4. Acompanhamento psicológico individual e da atividade operacional; 5. Realização de terapias breves orientadas para a solução e terapias cognitivo-comportamentais⁶⁴; 6. Ações de formação aos militares da FND⁶⁵; 	<ul style="list-style-type: none"> • Ações diretas 1. Aplicação dos instrumentos para avaliação psicológica do militar e da força; 2. Entrevistas de despiste clínico; 3. Acompanhamento psicológico individual (caso necessário); 4. Realizar o <i>briefing</i> ao comandante da FND/diretor técnico; 5. Elaboração do relatório fim de missão; 6. <i>Follow-up</i> (realizado durante 6 meses). • Ações indiretas 1. Divulgar o NAIP, através dos folhetos. 2. Distribuir os contactos do NAIP. 	Sim	Sim ⁶⁸

⁵⁹Palestras de gestão de stress, gestão de conflitos e prevenção do suicídio (Neves, 2017).

⁶⁰Apesar de não constar atualmente do programa, encontra-se em processo de elaboração uma formação que concerne a apoio de pares e uma avaliação psicológica a ser efetuada às FND antes, durante e após as missões (Neves, 2017).

⁶¹Ações de formação exclusivas do período pré-deslocamento, restante acompanhamento limitado a situações de Intervenção em Crise.

⁶²Gestão de stress e incidentes críticos; Gestão de conflitos; Profilaxia de consumos aditivos; Sintomatologia de fadiga/sono; Abstinência sexual; Prevenção do suicídio e Palestra às Militares femininas.

⁶³De acordo com o despacho CEME (2015)– Apoio psicológico às Forças Nacionais Destacadas, a ida dos psicólogos ao TO está dependente da proposta do comandante da FND ou militar mais antigo presente no TO em causa.

⁶⁴Em caso de necessidade.

⁶⁵Gestão de stress – “Retorno a casa”.

⁶⁸Exceção feita ao acompanhamento em TO durante o Deslocamento, conforme o despacho CEME (2015)– Apoio psicológico às Forças Nacionais Destacadas.



“*Third Location Decompression*” como contributo para a reintegração dos militares após missão em Força Nacional Destacada – custos e benefícios da sua implementação pelas Forças Armadas

Fases da missão	Pré-deslocamento	Deslocamento	Pós-deslocamento	Programa	
				Modelo específico	Obrigatoriedade
	9. <i>Briefing</i> ao comandante da FND; 10. Elaboração de relatórios das atividades; • Ações indiretas 1. Divulgar os guias e folhetos informativos; 2. Distribuir contactos do NAIP;	7. Intervenção e elaboração de atividades orientadas para a coesão e para o moral ⁶⁶ ; 8. Promoção de sessões de relaxamento; 9. Monitorar os “pares” formados no pré-deslocamento. 10. <i>Briefing</i> ao comandante da FND; 11. Elaboração do relatório das atividades; • Ações indiretas (militar e família) 1. Apresentar contactos do NAIP. 2. Divulgar os guias e folhetos informativos ⁶⁷ ;			
Força Aérea	1. Ações de formação ⁶⁹ ; 2. Entrega e folhetos com a informação difundida nas ações de formação e contactos do CPSIFA			Sim ⁷⁰	Quando solicitado

Fonte: (Autora, 2018)

⁶⁶Estas atividades podem ser de natureza desportiva ou cultural, e devem ser co-construídas com outros militares que pertencem às FND.

⁶⁷e.g. Modelo de Transição Pós-missão.

⁶⁹As palestras abordam conteúdos referentes três áreas temáticas: (i) fatores humanos (adaptados à especificidade da missão em causa); (ii) triagem e recomendações para a gestão do *stress* e intervenção em situações de crise psicológica; e (iii) o ciclo emocional da missão (Alves, 2017).

⁷⁰Ações de formação exclusivas do período pré-deslocamento, restante acompanhamento efetuado pelo próprio militar através do “endereço eletrónico [pelo] qual qualquer dos militares, pode, a qualquer momento, efetuar contato direto com o CPSIFA” (Alves, 2017).



Apêndice B — Modelo de Análise

TEMA	Third Location Decompression como contributo para a reintegração dos militares após missão em FND – custos e benefícios da sua implementação pelas FFAA						
Objetivo Geral	Avaliar os custos e benefícios da implementação do programa TLD como contributo para a reintegração dos militares após missão em FND.						
Objetivos Específicos	Questão Central	Quais os custos e benefícios da implementação do TLD pelas FFAA portuguesas, no processo de reintegração dos militares após missão em FND?					
	Questões Derivadas	Conceitos	Dimensões	Indicadores	Técnicas de recolha de dados		
OE 1 Analisar a implementação do programa TLD pelas FFAA de outros países NATO	QD 1 De que forma o TLD é utilizado pelas FFAA de (alguns) países da NATO no processo de reintegração dos militares, no período pós-deslocamento?	Pré-deslocamento	Estratégias / Programas implementados	Rastreio	Pesquisa documental Entrevistas semiestruturadas		
				Ações de formação			
		Emprego/Deslocamento	Estratégias / Programas implementados	Estrutura/Equipa			
				Apoio saúde			
Descompressão	Programa de descompressão (TLD, ou outro)		Apoio interno				
			Duração/localização				
			Objetivos				
		Estratégias / Programas implementados					
		Conteúdos					
		Atividades					
		Pós-deslocamento / Reintegração	Estratégias / Programas implementados	Follow-up			
			Infraestruturas				
OE 2 Identificar as principais dificuldades experienciadas pelos militares das FFAA projetados numa FND	QD 2 Quais as principais dificuldades experienciadas pelos militares das FFAA projetados numa FND?	Emprego/Deslocamento	Experiências / Acontecimentos	Violência/Atividade hostil	Questionário		
							Suporte ⁷¹
							Condições da missão ⁷²
		Pós-deslocamento / Reintegração	Estratégias / Programas implementados		Estrutura/Equipa	Pesquisa documental Entrevistas semiestruturadas	
					Apoio saúde		
					Apoio interno		
Pós-deslocamento / Reintegração	Dificuldades		Transição TO-TN (contexto militar)	Questionário			
			Contexto social				
			Contexto familiar				
Pós-deslocamento / Reintegração	Estratégias / Programas implementados		Estrutura/Equipa	Pesquisa documental Entrevistas semiestruturadas			
			Apoio saúde				

⁷¹Coessão da Força/ Apoio Familiar.

⁷²Condições físicas, administrativas e logísticas.



“Third Location Decompression” como contributo para a reintegração dos militares após missão em Força Nacional Destacada – custos e benefícios da sua implementação pelas Forças Armadas

Objetivos Específicos	Questões Derivadas	Conceitos	Dimensões	Indicadores	Técnicas de recolha de dados
OE 3 Analisar de que forma a implementação do programa TLD poderá ser uma mais-valia para a reintegração dos militares após missão em FND	QD 3 De que forma a implementação do programa TLD poderá ser uma mais-valia para a reintegração dos militares após missão em FND?	Descompressão	Benefícios	Físicos	Questionário Pesquisa documental Entrevistas semiestruturadas
				Psicológicos	
				Sociais	
			Custos	Custos	

Fonte: (Autora, 2018)



Apêndice C — Guião da entrevista exploratória aos responsáveis pelo apoio psicológico dos Ramos das Forças Armadas

Sou a Major de Cavalaria (EXE) Elisabete Silva, e neste momento encontro-me e frequentar o Curso de Estado-Maior Conjunto (CEMC), no Instituto Universitário Militar.

Esta entrevista destina-se a apoiar a elaboração de um Trabalho de Investigação no âmbito do Curso de Estado-Maior Conjunto 2017/2018, e que tem por objetivo perceber como se estrutura o apoio psicológico desenvolvido pelo seu Ramo à Força Nacional Destacada (FND) nos TO, especificamente no período pós-deslocamento, e, neste seguimento, estudar um programa facilitador da reintegração dos militares após missão em FND, e associados benefícios da sua implementação pelas Forças Armadas.

O contributo de V.Exa. é, pelo supradito, extremamente importante para o sucesso desta investigação e, por conseguinte, para a qualidade das recomendações práticas que no final serão elencadas. No entanto, se por alguma razão não pretender responder a alguma pergunta, está no seu direito fazê-lo.

Por último, gostaria de esclarecer que a presente investigação será fundamentalmente elaborada na perspetiva do militar operacional, reiterando que todas as informações que forem partilhadas terão como propósito perceber como minorar os principais desafios, dificuldades e exigências sentidas pelos militares aquando do seu regresso do TO.

1. De uma forma global, como está organizado o apoio psicológico no seu Ramo?
2. Qual o conceito de apoio psicológico estatutariamente definida pelo seu Ramo?
3. Existe alguma ligação entre o apoio psicológico prestado pelo seu Ramo e o HFAR?

Sim Não

3.1. No caso de ter respondido de forma afirmativa à questão 3, indique, p.f., que tipo de ligação existe?

4. Relativamente aos militares empenhados em missões internacionais em FND, o seu Ramo dispõe de algum programa específico de apoio/intervenção/accompanhamento psicológico?

Sim Não

4.1. No caso de ter respondido de forma afirmativa à questão 4, indique, p.f., em que consiste este apoio/intervenção/accompanhamento psicológico?



Apêndice D — Guião da entrevista de recolha de dados aos adidos militares

This interview inserts itself in the Joint Staff Course 2017/2018 and is designed to support a research on the post-deployment military reintegration programs, namely the "third location decompression" costs and benefits of its implementation by the Portuguese Armed Forces.

Military have experienced, to a greater or lesser extent, the impact of changes in their physical and social environment, upon their return to the National Territory and after a, more or less prolonged permanence, in Theater of Operations (TO), having to readapt to these physical, social and psychological changes. Many military personnel live the post-deployment period accompanied by Distress, some of whom later develop mental health problems as a result of experiences in TO. As a way to mitigate the psychological sequelae of TO experiences, the armed forces of some NATO countries have tried some ways to ease the transition from operational context to the family and social context. Among them, a Third-Location Decompression (TLD) program has been gaining popularity and allows, through relaxation, rest and psychological "decompression" that participants can come into contact with non-violence to later face the challenges of adapting to their family and social environment. It is intended to study the costs and benefits of implementing this program in the branches of the Armed Forces.

This study intends to analyze the costs and benefits of implementing this program in the branches of the Portuguese Armed Forces. The main research question is:

What are the costs and benefits of implementing the Third Location Decompression (TLD) by the Portuguese Armed Forces?

The purpose of this interview is also to gather information necessary to understand the psychological support programs, given to the military who are deployed to the recent Theaters of Operations. The study is limited to the post-deployment period.

Within this theoretical framework, my **questions** are as follows:

a) What is the concept/model of psychological support, statutorily established for the Armed Forces (by branch) in your country?

- 1) Navy
- 2) Army
- 3) Air Force

b) Regarding the post-deployment period, what are the psychological support programs that aim to reintegrate the military into the social and family context in the national territory?

c) In case your country has implemented the program "third location decompression", how is it structured (differentiated by Branch in case of significant difference), taking into account the following indicators:

1. Duration (days)
2. Location
3. Program content
4. Psychological support
5. Group activities
6. Leisure activities and rest
7. Topics covered in the sessions
8. Readaptation to the consumption of alcoholic beverages

d) From the studies carried out, what were the major difficulties faced by reintegration of military in the social and family context in the post-deployment period?

e) How do the military and their families face this program since it is between deployment and return to national territory?

f) Do you consider that the TLD, or similar programs, is an added value for the operational effectiveness of the forces, from a perspective of future commitments?

The success of this research work stems greatly upon your participation, and I thank you for your availability.



Apêndice E — Guião de entrevista aos Comandantes das FND/MINUSCA

Sou a Major de Cavalaria (EXE) Elisabete Silva, e neste momento encontro-me e frequento o Curso de Estado-Maior Conjunto (CEMC), no Instituto Universitário Militar.

Esta entrevista destina-se a apoiar a elaboração de um Trabalho de Investigação no âmbito do Curso de Estado-Maior Conjunto 2017/2018, e que tem por objetivo estudar um programa facilitador da reintegração dos militares após missão em Força Nacional Destacada (FND), denominado de *Third Location Decompression* (TLD), e os associados custos e benefícios da sua implementação pelas Forças Armadas.

O TLD é um programa de curta duração (2/3 dias), efetuado no período de retração da força, como parte da missão, numa terceira localização (zona geográfica) distinta do Território Nacional (TN) e do TO. O TLD é composto por várias atividades, incluindo apoio psicológico, quer seja a partir de brífingues ou através de atividades grupais, atividades de lazer e descanso, eventos sociais, aconselhamento financeiro, entre outras.

O contributo de V.Exa. é, pelo supradito, extremamente importante para o sucesso desta investigação e, por conseguinte, para a qualidade das recomendações práticas que no final serão elencadas.

Por último, gostaria de esclarecer que a presente investigação será fundamentalmente elaborada na perspetiva do militar operacional, reiterando que todas as informações que forem partilhadas terão como propósito perceber como minorar os principais desafios, dificuldades e exigências sentidas pelos militares aquando do seu regresso do TO.

1. Desde 2008 que as operações de manutenção da paz da ONU, no referente ao uso da força, para além dos anteriores três princípios orientadores das OAP⁷³ viram estendidos os seus mandatos no poder do uso da força para proteger os civis e/ou defesa do mandato. Tendo como referência o mandato da força e esta alteração, qual era a missão atribuída à 2FND/MINUSCA?
2. De uma forma genérica, quais foram os maiores empenhamentos operacionais da força (e.g. patrulhas...)?

⁷³(i) consentimento das partes; (ii) imparcialidade e (iii) não uso da força, exceto como autodefesa.



3. Programa de regeneração:

(Perguntas ao comandante da 1FND/MINUSCA)

3.1. Como comandante da 1FND/MINUSCA sentiu necessidade de implementar um programa de regeneração da força. Quais foram as razões que o levaram a elaborar esse plano?

3.2. O referido plano de regeneração da força tinha estabelecido algum programa? No que é que consistia esse programa? E qual o valor/custo associado?

(Perguntas ao comandante da 2FND/MINUSCA)

3.3. A 1FND/MINUSCA implementou em TO um programa de regeneração da força, neste contexto qual foi a receptividade do programa por parte dos militares da 2FND/MINUSCA?

3.4. Foi elaborado algum melhoramento do Programa? E qual o valor/custo associado?

4. Tendo como referência o ciclo de treino operacional, ocorreram alterações ao que estava previamente definido (e.g alteração de datas) que tivessem tido impacto no moral e coesão da força? Se sim, quais?

5. Qual foi o número de militares que retraiu mais cedo para TN? E quais foram as razões apontadas?

6. Qual foi o número de rescisões efetuadas ainda em TO e/ou logo após? E quais foram as razões apontadas?

7. Os resultados dos questionários demonstraram uma discrepância entre a 1FND/MINUSCA e a 2FND/MINUSCA, nomeadamente relacionadas com as dificuldades associadas ao tempo da missão (deslocamento na RCA). Este facto poderá estar associado à atividade hostil. Tendo estes dados como enquadramento, importa saber:

7.1 Nr. de missões.

7.2 Nr. de ações ao contacto (descriminado por flagelações, emboscadas, ações ofensivas contra grupos armados, etc...).

7.3 Nr. de feridos (da força).

7.4 Registo de baixas (mortos) da população e/ou dos insurgentes, que tenha sido registado pela força.

8. Outra discrepância encontra-se relacionada com as condições do TO e/ou do aquartelamento, neste âmbito que condições tinham no momento da chegada e quais foram as condições que a força melhorou ou implementou (e.g. ginásio).

Obrigada pela colaboração.



Apêndice F — Questionário

O presente questionário foi elaborado no âmbito da realização do Trabalho de Investigação Individual da Major de Cavalaria (EXE) Elisabete Silva, a frequentar o Curso de Estado-Maior Conjunto (CEMC), no Instituto Universitário Militar, e tem por objetivo estudar um programa facilitador da reintegração dos militares após missão em Força Nacional Destacada (FND), e os associados custos e benefícios da sua implementação pelas Forças Armadas.

O preenchimento é **completamente anónimo**, e as suas respostas serão **totalmente confidenciais**, destinando-se, unicamente, à realização de uma análise estatística das mesmas.

O seu contributo é extremamente importante (não existem respostas certas ou erradas), pelo que se solicita que responda com sinceridade a todas as questões; o sucesso deste estudo, e a consequente qualidade das recomendações práticas que no final serão elencadas, dependem, pois, da sua colaboração no preenchimento das questões que compõem o questionário.

Por último, importa esclarecer que a presente investigação será fundamentalmente elaborada na perspetiva do militar operacional, reiterando-se que todas as informações que forem partilhadas terão como propósito perceber como minorar os principais desafios, dificuldades e exigências sentidas pelos militares aquando do seu regresso do Teatro de Operações (TO).

Secção 1 – Dados sociodemográficos

Mais uma vez para fins de análise estatística, e sem desrespeitar o princípio do anonimato, preencha por favor os seguintes dados de identificação, colocando uma cruz no quadrado que descreve a sua situação.

1. Qual a FND/MINUSCA integrou?

1FND/MINUSCA	2FND/MINUSCA	Ambas

2. Em que Subunidade desempenhou funções no Teatro de Operações?

Destacamento de Apoio	Grupo de Combate	Comando e Estado-maior

3. Qual é a sua Categoria?

Oficial	Sargento	Praça

4. Para além da FND/MINUSCA quantas missões deste tipo já integrou?

0 (zero)	1 a 2	3 ou mais

5. Qual o seu estado civil?

a. Casado/união de facto	
b. Solteiro	
c. Divorciado	
d. Outra. Indique, p.f., qual: _____	

6. Tem filhos?

Sim	
Não	

Se respondeu “sim”, indique, p.f., quantos:	
---	--

Secção 2 – Enquadramento

Esta segunda secção do questionário está orientada para as dificuldades sentidas pelo militar em diferentes fases da missão.



“Third Location Decompression” como contributo para a reintegração dos militares após missão em Força Nacional Destacada – custos e benefícios da sua implementação pelas Forças Armadas

7. Durante a sua missão na República Centro Africana (RCA), classifique, p.f., os acontecimentos que experienciou, de entre a lista abaixo apresentada e utilizando a seguinte escala:

1	2	3	4	5
Nunca	Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Sempre

7.1	Estar exposto a ações de combate (emboscadas, flagelações, etc...)	
7.2	Ter efetuado ou recebido tiro direto de armas ligeiras de insurgentes	
7.3	Vivenciar incidentes críticos (acidentes, convivência com feridos, ...)	
7.4	Conhecer alguém que tenha sido gravemente ferido ou morto	
7.5	Ter permanentemente a noção de risco eminente	
7.6	Ver mulheres e/ou crianças doentes/feridas que lhe foi impossível ajudar	
7.7	Vivenciar hostilidade por parte dos civis	
7.8	Testemunhar pessoas vítimas de crimes de guerra ou violência	
7.9	Dificuldades associadas ao choque cultural	
7.10	Falta de tempo livre	
7.11	Dificuldades com o ambiente (calor, condições dos itinerários, chuva, insetos, ...)	
7.12	Saudades da família	
7.13	Problemas de coesão do seu Grupo/Equipa	
7.14	Problemas familiares	
7.15	Dificuldade de comunicações com o TN	
7.16	Falta de condições no aquartelamento (saneamento básico, falta de privacidade, alimentação ...)	
7.17	Ver prolongado o tempo de permanência em TO	
7.18	Stress associado à responsabilidade na missão (desempenho de funções de comando/liderança, entre outras)	

- 7.19 Experienciou algum acontecimento relevante, que não esteja referenciado na lista anterior?

Sim	
Não	

- 7.20 No caso de ter respondido “Sim”, identifique, p.f., de forma sucinta, qual e classifique de 1 a 4 conforme Tabela:

1	2	3	4
Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Sempre

--

8. De entre os acontecimentos elencados na questão anterior, selecione, até três e por ordem de importância, aquele(s) que experienciou de forma mais repetida no decorrer da sua missão na RCA:

- 1.º _____
 2.º _____
 3.º _____

9. No período pós-missão da RCA e de regresso à sua rotina profissional, classifique, p.f., os acontecimentos que experienciou, de entre a lista abaixo apresentada e utilizando a seguinte escala:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



“Third Location Decompression” como contributo para a reintegração dos militares após missão em Força Nacional Destacada – custos e benefícios da sua implementação pelas Forças Armadas

Nunca	Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Sempre
-------	-----------	----------------	----------------	--------

9.1 O serviço em TN é mais entediante	
9.2 Dificuldade em regressar/reintegrar a rotina no quartel	
9.3 Cansaço/fadiga	
9.4 Ter dificuldade em se concentrar	
9.5 Estar “super-alerta” ou hiper vigilante	
9.6 Saudades das atividades em TO	
9.7 Recordações ou pensamentos de acontecimentos perturbadores vivenciados no TO	
9.8 Sentir-se perturbado quando algo o relembra do(s) acontecimento(s) traumático(s) vivenciado(s) no TO	
9.9 Sensação que o trabalho em TN é menos importante do que no TO	
9.10 Sensação que ninguém entende sua experiência, exceto os camaradas que estiveram consigo no TO	
9.11 Vontade de rescindir contrato	

9.12 Experienciou algum acontecimento relevante, que não esteja referenciado na lista anterior?

Sim	
Não	

9.13 No caso de ter respondido “Sim”, identifique, p.f., de forma sucinta, qual e classifique de 1 a 5 conforme Tabela:

1	2	3	4
Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Sempre

--

10. De entre os acontecimentos elencados na pergunta 9., selecione, até três e por ordem de importância, aquele(s) que experienciou de forma mais repetida:

- 1.º _____
 2.º _____
 3.º _____

11. No seu regresso ao contexto social, classifique, p.f., as maiores dificuldades que tem sentido, de entre a lista abaixo apresentada e utilizando a seguinte escala:

1	2	3	4	5
Nunca	Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Sempre

11.1 Inclusão nas rotinas familiares/sociais	
11.2 Dificuldade na gestão dos recursos financeiros	
11.3 Sentir-se irritável e com ataques de fúria	
11.4 Ter dificuldade em adormecer ou manter-se a dormir	
11.5 Sentir-se distante e isolado dos familiares e amigos	
11.6 Evitar falar sobre as experiências vividas no TO	
11.7 Perda de interesse por atividades que antes costumava gostar	
11.8 Sentir emocionalmente adormecido ou incapaz de sentir afeto pelas pessoas que lhe são próximas	
11.9 Alteração de hábitos de vida (p.ex., maior consumo de tabaco, álcool, etc.)	
11.10 Dificuldade de relaxar e de ir a eventos sociais	
11.11 Dificuldade na adaptação da devastação que presenciou no TO com a vida no TN	



“Third Location Decompression” como contributo para a reintegração dos militares após missão em Força Nacional Destacada – custos e benefícios da sua implementação pelas Forças Armadas

11.12 Experienciou algum acontecimento relevante, que não esteja referenciado na lista anterior?

Sim	
Não	

11.13 No caso de ter respondido “Sim”, identifique, p.f., de forma sucinta, qual e classifique de 1 a 4 conforme Tabela:

1	2	3	4
Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Sempre

--

12. No seu regresso ao contexto social e familiar, classifique, p.f., as maiores dificuldades que tem sentido, no referente à **Parentalidade**, de entre a lista abaixo apresentada e utilizando a seguinte escala: (preencher caso tenha filhos)

1	2	3	4	5
Nunca	Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Sempre

12.1 Restabelecimento de rotinas e relações com o(s) filho(s)	
12.2 Restabelecimento das suas responsabilidades	
12.3 Atividades familiares e ocupação de tempos livres	
12.4 Gestão de comportamentos emocionais do(s) filho(s)	
12.5 Renegociação de papéis (reassumir o seu papel na família e inteirar-se das “etapas perdidas” do desenvolvimento dos seus filhos)	
12.6 Imposição de regras	

12.7 Experienciou algum acontecimento relevante, que não esteja referenciado na lista anterior?

Sim	
Não	

12.8 No caso de ter respondido “Sim”, identifique, p.f., de forma sucinta, qual e classifique de 1 a 4 conforme Tabela:

1	2	3	4
Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Sempre

--

13. No seu regresso ao contexto social e familiar, classifique, p.f., as maiores dificuldades que tem sentido, no referente à **Conjugalidade** (relação entre o militar e o cônjuge/companheiro(a)) de entre a lista abaixo apresentada e utilizando a seguinte escala:

1	2	3	4
Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Sempre

13.1 Mudanças sentidas na relação com o cônjuge/companheiro (a)	
13.2 Conflitos e resolução	
13.3 Expressão de sentimentos	
13.4 Dificuldade em comunicar	
13.5 Dificuldade na intimidade física e emocional	

13.6 Experienciou algum acontecimento relevante, que não esteja referenciado na lista anterior?

Sim	
Não	

13.7 No caso de ter respondido “Sim”, identifique, p.f., de forma sucinta, qual e classifique de 1 a 4 conforme Tabela:

1	2	3	4
---	---	---	---



“Third Location Decompression” como contributo para a reintegração dos militares após missão em Força Nacional Destacada – custos e benefícios da sua implementação pelas Forças Armadas

Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Sempre
-----------	----------------	----------------	--------

--

Secção 3 – Estudo do TLD

O *Third Location Decompression*, ou TLD, consiste num programa de descompressão para militares pertencentes a uma Força Nacional Destacada após o fim da missão de um determinado TO, mas fazendo parte da missão, com o objetivo de permitir uma melhor reintegração, do contexto operacional para o contexto social e familiar.

Trata-se de um programa de curta duração (2/3dias), efetuado no período de retração da força, como parte da missão, numa terceira localização (zona geográfica) distinta do Território Nacional (TN) e do TO. O TLD é composto por várias atividades, incluindo apoio psicológico, quer seja a partir de brífingues ou através de atividades grupais, atividades de lazer e descanso, eventos sociais, aconselhamento financeiro, entre outras.

O presente estudo pretende analisar de que forma as dificuldades de reintegração - sentidas pelos militares das FFAA que foram destacados para o TO da RCA - poderiam ter sido minoradas pelo TLD, e, uma vez confirmada a mais-valia/benefícios deste Programa como facilitador da acima referida reintegração, quais os custos da implementação deste programa nos ramos das Forças Armadas Portuguesas.

14. Tendo por base o programa TLD acima descrito, considera que um programa idêntico seria vantajoso para as FFAA Portuguesas?

Sim	
Não	

15. Se respondeu “Sim” na pergunta anterior, classifique, p.f., quais considerem serem as mais-valias de entre a lista abaixo apresentada e utilizando a seguinte escala:

1	2	3	4	5
Discordo totalmente	Tendo a discordar	É-me indiferente	Tendo a concordar	Concordo totalmente

15.1 Repousar num local seguro	
15.2 Desenvolver atividades recreativas	
15.3 Poder recorrer a apoio Psicológico	
15.4 Aprender estratégias para lidar com as situações de desconforto resultante da experiência no TO	
15.5 Desfrutar de um espaço de convívio social entre camaradas da Missão, em ambiente não hostil	
15.6 Facilitar o processo de transição do TO para o TN	
15.7 Oportunidade de partilhar experiências que possam ajudar os meus camaradas	
15.8 Adquirir conhecimentos que me ajudem a compreender de que forma a minha família e amigos lidaram com a minha ausência	
15.9 Adquirir ferramentas que me ajudem a lidar com situações de <i>stress</i>	
15.10 Aprender a reconhecer reações de <i>stress</i> que possam exigir intervenção externa	

- 15.11 Considera outra vantagem relevante do programa TLD, que não esteja referenciada na lista anterior?

Sim	
Não	

- 15.12 No caso de ter respondido “Sim”, identifique p.f., de forma sucinta, qual:

--

16. Se respondeu “Não” na questão anterior, classifique, p.f., quais considera serem as principais desvantagens de entre a lista abaixo apresentada, utilizando a seguinte escala:



“Third Location Decompression” como contributo para a reintegração dos militares após missão em Força Nacional Destacada – custos e benefícios da sua implementação pelas Forças Armadas

1	2	3	4	5
Discordo totalmente	Tendo a discordar	É-me indiferente	Tendo a concordar	Concordo totalmente

16.1 É um desperdício de tempo	
16.2 É uma oportunidade de ocorrer conflitos entre camaradas	
16.3 É mais um fator gerador de ansiedade no regresso a casa	
16.4 Não me sentiria à vontade de falar sobre as dificuldades que senti durante a missão	
16.5 Recorrer ao apoio psicológico poderia ser embaraçoso e os meus camaradas poderiam ver-me como mais fraco.	
16.6 Não acredito que o Programa me pudesse ajudar	

16.7 Considera outra desvantagem do programa TLD, que não esteja referenciada na lista anterior?

Sim	
Não	

16.8 No caso de ter respondido “Sim”, identifique, p.f., de forma sucinta, qual:

--

17. Mantendo a sua atenção focada no programa TLD acima descrito, classifique, p.f., quais considera serem os aspetos mais relevantes num programa deste género, de entre a lista abaixo apresentada, utilizando a seguinte escala:

1	2	3	4
Pouco importante	Importante	Muito importante	Importância Fundamental

17.1 Atividades de lazer	
17.2 Brífingues sobre temáticas de reintegração	
17.3 Descanso	
17.4 Apoio sanitário	
17.5 Apoio psicológico	
17.6 Possibilidade de partilhar experiências da missão	

17.7 Considera outro aspeto relevante que não esteja referenciado na lista anterior?

Sim	
Não	

17.8 No caso de ter respondido “Sim”, identifique, p.f., de forma sucinta, qual:

--

18. De entre os aspetos da questão anterior, identifique, até três e por ordem de importância, aquele(s) que considera mais relevante(s):

1.º _____

2.º _____

3.º _____



Apêndice G — Quadro comparativo dos modelos de intervenção e acompanhamento psicológico em países NATO

Fases da missão	Pré-deslocamento	Deslocamento	Pós-deslocamento
Itens	<ol style="list-style-type: none"> 1. Programa específico para cada TO 2. Rastreo Médico 3. Ações de formação 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Equipa médica 2. Tipo de apoio (profissionais de saúde) 3. Apoio interno (comandantes/pares) 4. Repatriamento (quando, quem decide e como?) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. TLD (duração, principais elementos) 2. <i>Follow-up</i> por profissionais de saúde 3. <i>Follow-up</i> pela unidade 4. Infraestruturas médicas
Canadá	<ol style="list-style-type: none"> 1. Avaliação da ameaça com vista a definir equipa e programa de intervenção; 2. Desenvolvimento de dois rastreios médicos: <ul style="list-style-type: none"> • Um anual para todos os militares; • Outro no pré-deslocamento, onde se recebe uma classificação (verde amarelo e vermelho) e é efetuado um plano de acompanhamento familiar; 3. Ações de formação: <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo. Reduzir estigmas (e.g., ter apoio psicológico) e aumentar a alfabetização dos militares nestes assuntos; • Destinatários. Comandantes e pares; • Aplicação do programa R2MR para mitigar o stress. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Equipa médica (enfermeiros, psicólogos⁷⁴, pelo menos um psiquiatra e capelão) 2. TO sem rastreio; a primeira intervenção é efetuada pelos enfermeiros (questões psicossociais e familiares) e psiquiatra, se necessário, para questões formais e tratamentos. Terapia utilizada: CBT⁷⁵, EMDR e medicação. Não existe um <i>debriefing</i> padrão de incidentes críticos. 3. Formação de pares/comandantes na fase pré-deslocamento sobre primeiros socorros psicológicos. 4. Repatriamento como último recurso baseado na(o): <ul style="list-style-type: none"> • Gravidade da doença; • Respostas negativas aos tratamentos; • Risco associado à permanência em TO. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. TLD obrigatório com duração de cinco dias. Conteúdos programáticos contemplam: Apoio psicológico; Atividades de grupo; Atividades recreativas e descanso; Ações de formação; Readaptação ao consumo de bebidas alcoólicas; 2. Triagem padrão efetuada a 90 e 180 dias após o deslocamento, mediante questionários de despiste; entrevistas; avaliação de saúde; acompanhamento, se necessário; apoio (CBT, EMDR e/ou medicação) efetuado por profissionais militares, civis e contratados; 3. Após o TLD, os militares regressam ao serviço durante três dias e meio antes de poderem ir de férias⁷⁶. Adicionalmente, existe uma rede de apoio, a <i>Operational Stress Injury Social Support (OSISS)</i>⁷⁷, de pares de sobreviventes de lesões por <i>stress</i> operacional; 4. Infraestruturas médicas nas CAF, divididas nos serviços: <ul style="list-style-type: none"> • Psicossociais. Nível básico de atendimento à saúde mental; equipa multidisciplinar (enfermeiros, profissionais de saúde e conselheiros de dependências); • Saúde mental. Programas especializados em traumatologia; equipa multidisciplinar (psicólogos, psiquiatras, enfermeiros, conselheiros e capelães).

⁷⁴As FFAA canadianas não têm psicólogos nas suas fileiras, contudo está previsto o recurso a psicólogos de outras forças que sejam membros da NATO (Vermetten, et al., 2014, p. 6).

⁷⁵Primeiros socorros psicológicos: *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)* e medicação (Vermetten, et al., 2014, p. 12).

⁷⁶Este procedimento é aplicado como uma descompressão adicional para facilitar a reintegração no contexto social/familiar.

⁷⁷[https://www.cfmws.com/en/AboutUs/DCSM/OSISS/Pages/Operational-Stress-Injury-Social-Support-\(OSISS\).aspx](https://www.cfmws.com/en/AboutUs/DCSM/OSISS/Pages/Operational-Stress-Injury-Social-Support-(OSISS).aspx)



“Third Location Decompression” como contributo para a reintegração dos militares após missão em Força Nacional Destacada – custos e benefícios da sua implementação pelas Forças Armadas

Fases da missão	Pré-deslocamento	Deslocamento	Pós-deslocamento
Reino Unido	<ol style="list-style-type: none"> Nenhum plano específico por TO, contudo como é reconhecido que as exigências variam consoante os TO, os Psiquiatras aconselham sobre requisito e procedimentos específicos a estabelecer consoante o TO; Não existe rastreio médico formal, a equipa médica aconselha a cadeia de comando; Bríflingues médicos 	<ol style="list-style-type: none"> Equipa médica: <ul style="list-style-type: none"> Três enfermeiros psiquiatras⁷⁸; Um Psiquiatra em TO todos os três meses de missão durante pelo menos 10 dias; Em TO não é efetuado nenhum a triagem nem entrevista. O apoio profissional consiste no acompanhamento, tratamento e apoio TRiM⁷⁹ TRiM, apoio de pares e capelão; A decisão sobre o repatriamento é da responsabilidade do Oficial Médico; 	<ol style="list-style-type: none"> TLD com duração de 36 horas, com uma hora de bríflingues orientados pela equipa médica que versam sobre o regresso a casa; Nenhum <i>follow-up</i> formal. 12 semanas após o regresso todos os militares recebem um re-bríflingue, a acompanhamento só é implementado em caso de necessidade; Os comandantes são os responsáveis pelo bem-estar psicológico dos seus subordinados. Em todas as unidas está disponível o TRiM; Primeiros socorros psiquiatras são efetuados pela unidade e em caso de necessidade são encaminhados para o Departamento da Comunidade de Saúde Mental mais próximo;
Austrália	<ol style="list-style-type: none"> Apesar de identificadas ameaças específicas de cada missão, não estão previstos programas específicos por TO; Não é efetuado nenhum rastreio Médico específico para os deslocamentos⁸⁰ Ações de formação: <ul style="list-style-type: none"> <i>BattleSMART TRAINING</i>⁸¹; Bríflingue pré-deslocamento; 	<ol style="list-style-type: none"> A equipa médica: <ul style="list-style-type: none"> Médico; Psicólogos Capelão Não está previsto nenhum rastreio/acompanhamento padrão. Equipa médica deverá ter capacidade de efetuar os primeiros socorros médicos; Apoio de pares, capelão e cadeia de comando; Decisão do Oficial médico após consulta do Comandante; 	<ol style="list-style-type: none"> TLD Flexível que aborda: <ul style="list-style-type: none"> Sessões de abertura e encerramento efetuado pelo Comando; Psicoeducação relativa às realidades da reintegração; Rastreio psicológico individual no regresso a Austrália; Atividades recreativas e de descanso; Eventos sociais em grupo; Bríflingue de condução segura; Quando necessário é aplicado o programa POPS⁸², onde é efetuado: <ul style="list-style-type: none"> Rastreio psicológico; Entrevista com Psicólogo; Não há apoio formal da unidade; Infraestruturas médicas: <ul style="list-style-type: none"> Infraestruturas médicas regionais: <ul style="list-style-type: none"> Promovem programas de tratamento; Acompanham casos complexos; Garante atendimento ambulatorio; Apoio a incidentes críticos; Coordenam estratégias e programas de prevenção; Na Unidade: <ul style="list-style-type: none"> Primeiros socorros psicológicos; Acesso a psicólogos, capelães e psiquiatras (contratados); Apoio a veteranos;

⁷⁸Pelo menos um deverá ser oficial.

⁷⁹*Trauma Risk Management (TRiM)*.

⁸⁰Coerente com a sua estratégia conjunta e abordagem holística (DoD, 2017, p. 5).

⁸¹Programa de resiliência, que inclui o programa de prevenção do suicídio (DoD AG, 2011).

⁸²*Post-operational Psychological Screening* (DoD AG, 2011, p. 16).



“Third Location Decompression” como contributo para a reintegração dos militares após missão em Força Nacional Destacada – custos e benefícios da sua implementação pelas Forças Armadas

Fases da missão	Pré-deslocamento	Deslocamento	Pós-deslocamento
			– Apoio a famílias;
Bélgica ⁸³			
França	<ol style="list-style-type: none">O acesso aos programas SAS ou TLD depende de:<ul style="list-style-type: none">• Hostilidade do TO;• Imprevisibilidade da ameaça;• Condições de vida no TORastreio MédicoAções de formação	<ol style="list-style-type: none">Equipa médica:<ul style="list-style-type: none">• Psicólogo⁸⁴;• Médico;• Capelão;• Oficial de Pessoal⁸⁵;⁸⁶Pausas operacionais e TOP;⁸⁷	<ol style="list-style-type: none">SAS - Três dias, que aborda:<ul style="list-style-type: none">• “Fechar a missão”;• Retorno à normalidade;• Dificuldades psicológicas;CISPAT⁸⁸⁸⁹⁹⁰

Fonte: (Autora, 2018)

⁸³A bibliografia consultada, não permitiu a disponibilização de dados suficientes para o preenchimento da Tabela (neste campo).

⁸⁴No caso de TO exigentes como é exemplo o Afeganistão a presença do Psicólogo é permanente (CISPAT, 2011).

⁸⁵Com formação de primeiros socorros psicológicos (CISPAT, 2011).

⁸⁶A bibliografia consultada, não permitiu a disponibilização de dados suficientes para o preenchimento da Tabela (neste campo).

⁸⁷Idem.

⁸⁸Cellule d'Intervention et de Soutien Psychologique de l'Armée de Terre CISPAT.

⁸⁹A bibliografia consultada, não permitiu a disponibilização de dados suficientes para o preenchimento da Tabela (neste campo).

⁹⁰Idem.