

Capítulo 1

TESTAR A EFICÁCIA DO S.P.A.C.E: UMA INTERVENÇÃO DE FORÇA BASEADA NA ATENÇÃO PLENA

**Este capítulo resulta de um trabalho publicado
pelos autores no *Canadian Military Journal*, em 2025**

MIGUEL NUNO MACHADO DA SILVA

Comodoro Reserva

Professor de Comportamento Organizacional

Escola Naval

LOBNA CHÉRIF

Department of Military Psychology and Leadership

Royal Military College of Canada

1.1 Resumo

Nos últimos anos, as intervenções de psicologia positiva têm vindo a ganhar cada vez mais atenção como abordagens promissoras para melhorar o bem-estar psicológico e a resiliência. A intervenção *S.P.A.C.E* é uma intervenção de treino de forças baseada na atenção plena que integra várias técnicas baseadas na evidência para promover a resiliência e o bem-estar. Este estudo piloto avalia a eficácia da intervenção *S.P.A.C.E* entre cadetes da Marinha Portuguesa. A resiliência e a resposta ao stress dos participantes foram medidas utilizando a *Brief Resilience Scale* (BRS) e a *Response to Stressful Experience Scale* (RSES) antes e depois da intervenção. Os resultados indicam melhorias significativas nas respostas dos participantes ao stress. São discutidas as implicações para futuras investigações e aplicações práticas.

Palavras-chave: psicologia positiva, resiliência, intervenção *S.P.A.C.E*, atenção plena, resposta ao stress

1.2 Introdução

As intervenções de psicologia positiva têm ganho cada vez mais atenção nos últimos anos como abordagens promissoras para melhorar o bem-estar psicológico e a

resiliência. Com o aumento crescente de desafios de saúde mental sem precedentes, estas intervenções visam melhorar o bem-estar geral dos indivíduos e a sua capacidade de lidar com a adversidade. Uma dessas intervenções é a intervenção *S.P.A.C.E.*, um programa de treino de forças baseado na atenção plena que integra várias técnicas baseadas em provas para promover a resiliência e o bem-estar. Alinha-se com os princípios da psicologia positiva e oferece estratégias práticas para os indivíduos enfrentarem os desafios de forma mais eficaz.

A citação de Viktor E. Frankl, “*Entre o estímulo e a resposta existe um espaço. Nesse espaço está o nosso poder de escolher a nossa resposta*”, capta a essência da ação humana. Ao contrário de muitos animais não humanos, cujas reações são instintivas, os seres humanos possuem a capacidade de responder conscientemente. Esta capacidade de alongar o espaço entre o estímulo e a resposta define a nossa humanidade, permitindo-nos fazer escolhas ponderadas e cultivar melhores resultados.

De acordo com a ciência da avaliação do stress, as reações aos estímulos são frequentemente instintivas e impulsivas, impulsionadas pelas emoções e pela resposta de luta ou fuga do nosso cérebro. Em contrapartida, as respostas envolvem um processo mais ponderado que implica uma avaliação cognitiva e a resolução de problemas. Enquanto as reações impulsivas garantiram a sobrevivência na nossa história evolutiva, as ameaças modernas exigem respostas racionais que envolvem o córtex pré-frontal para regular os nossos pensamentos e ações.

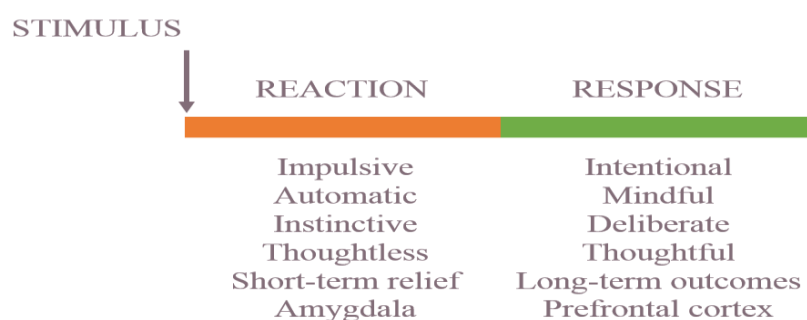


Figura 1: O Espectro Estímulo-Resposta

Fonte: Chérif (2021)

O acrónimo *S.P.A.C.E.*, desenvolvido por Chérif e Wood, oferece uma intervenção prática composta por cinco etapas para transformar o nosso ciclo estímulo-reação. Este modelo baseia-se nos princípios da atenção plena (*Mindfulness*), da

respiração táctica, da consciência do triângulo cognitivo, da flexibilidade psicológica, dos pontos fortes do carácter e das afirmações positivas. A abordagem *S.P.A.C.E.* promove assim a resiliência e o bem-estar através da aplicação destas teorias fenomenais.

S.P.A.C.E. é um acrónimo para o processo de *mindfulness* de cinco passos, simples mas muito eficaz, criado para recuperar da adversidade. O *S.P.A.C.E.* pode ser acedido em qualquer lugar ou situação, dirige a nossa atenção de uma forma clara e sistemática, e elimina as experiências e emoções negativas.

Os cinco passos apresentados funcionam como um guia:

- Parar e estar presente;
- Praticar a respiração táctica; a respiração táctica é um método de usar a sua respiração para mudar a forma como se sente física e emocionalmente, para focar a sua atenção e melhorar o seu desempenho. A respiração é uma das actividades humanas mais básicas, e aprender a controlá-la estrategicamente pode reduzir o stress, gerir emoções inúteis e melhorar a sua saúde a longo prazo.
- Reconheça a situação e as suas emoções: reconheça o que está a acontecer; dê um passo atrás e observe o que está a acontecer. Pode atribuir nomes a quaisquer sentimentos e pensamentos
- Verifique as suas forças de carácter, pois tudo o que precisa já está dentro de si. Quais dos seus pontos fortes de carácter pode ser ativado neste momento? Invoque a força que escolheu, sabendo que tem essa força dentro de si e que já a utilizou no passado. Pode rever mentalmente os seus 5 principais pontos fortes e perguntar a si próprio: qual destes 5 pontos fortes é que eu posso fazer sobressair neste momento? Ou encarnar o papel que está a desempenhar de forma mais profunda, genuína, com maior atenção e força: pergunte-se a si mesmo: qual é o meu papel aqui, nesta situação? Como é que posso honrar este papel de uma forma plena? Como posso tentar ser “a melhor mãe ou pai” ou “o melhor colega” numa determinada situação. Quando nos lembramos do papel que desempenhamos, a utilização dos nossos pontos fortes torna-se mais específica no contexto. Passamos de expressões sem sentido, de apenas sermos honestos, curiosos ou criativos. Passamos para uma utilização consciente das

nossas forças. A nossa expressão torna-se mais equilibrada, centrada no contexto e adequada ao papel.

- Dê poder ao seu eu. Assuma as rédeas, identifique o que pode controlar e mantenha uma mentalidade objetiva e orientada para as metas. Concentre-se no que pode fazer e não no que não pode fazer, concentre-se em como pode tirar o melhor partido das coisas aqui e agora, exprima os seus pensamentos e sentimentos, de forma eloquente, sem desculpas e com respeito

1.3 Componentes do S.P.A.C.E.



Figura 2: S.P.A.C.E: Uma Intervenção de Força Baseada na Mindfulness

Fonte: Chérif (2021)

1.3.1 Parar e estar presente

Faça uma pausa e reconheça o desafio que tem em mãos ou o evento ativador. Permita-se conscientemente aceitar este momento como ele é, criando uma distância mental entre si e o desafio, concentrando-se apenas no momento presente. A citação de Thich Nhat Hanh, “*O momento presente é o único momento disponível para nós*”, enfatiza a importância de viver autenticamente no agora.

Nas nossas vidas aceleradas, é fácil ficarmos enredados em arrependimentos passados ou preocupações futuras. O momento presente é tudo o que temos e representa o único período de tempo em que temos poder. Para alguém que esteja a lutar contra a depressão, o momento presente pode oferecer uma oportunidade de se sentir um pouco

mais leve, libertando-se de sentimentos pesados. Para quem está a lidar com a ansiedade, o momento presente torna-se um santuário contra as tempestades de pensamentos ansiosos. Ao fixarem-se no agora, os indivíduos podem afastar-se das preocupações futuras e interromper o ciclo de preocupações incessantes.

A atenção plena envolve duas componentes fundamentais: **consciência** e **aceitação**. A **consciência** é a capacidade de se concentrar no momento presente, enquanto a **aceitação** envolve uma atitude aberta e sem juízos de valor relativamente às experiências. O cultivo destas qualidades conduz a uma maior flexibilidade psicológica e a uma compreensão mais profunda dos pensamentos, emoções e comportamentos.

1.3.2 Praticar a respiração táctica

As técnicas e padrões de respiração têm sido defendidos como uma ferramenta natural para a gestão do stress, relaxamento e regulação do estado psicofisiológico. A respiração táctica, também conhecida como respiração de combate ou respiração de caixa, envolve um padrão de respiração estruturado para gerir o stress, aliviar a ansiedade e melhorar a concentração. Esta técnica faz com que o corpo passe de um estado **simpático ativo** para um estado **parassimpático equilibrado**.

A respiração táctica é uma técnica de respiração simples e estruturada utilizada por unidades militares de elite como os *Navy SEALs*, agentes da autoridade, atletas e indivíduos que enfrentam stress intenso. Permite-lhes navegar em cenários stressantes com serenidade. Em momentos de perceção de ameaça, a amígdala, um centro chave de deteção de medo e ameaça no cérebro, é ativada, resultando em alterações fisiológicas como o aumento do ritmo cardíaco, respiração rápida e alerta elevado. A respiração táctica intervém ativando o **sistema nervoso parassimpático** (SNP), que acalma, reduzindo assim a resposta ao stress e promovendo o relaxamento.

A antiga prática iogue de *pranayama*, que significa “extensão da força vital” em sânscrito, tem sido um método poderoso de redução do stress e de cura holística durante séculos. A investigação sobre intervenções baseadas no *Mindfulness*, como a Terapia Cognitiva Baseada no *Mindfulness* (MBCT), incorpora a consciência da respiração, integrando esta sabedoria ancestral em abordagens terapêuticas contemporâneas. A respiração controlada atenua o stress, permite uma gestão emocional eficaz e mantém a compostura e a concentração em cenários de elevado stress.

A prática respiratória *pranayama* considera a respiração como o intermediário entre a mente e o corpo. O impacto da respiração tática no sistema nervoso é profundo, interligado e pode ser explicado da seguinte forma:

- **Ativação do Sistema Nervoso Parassimpático (SNP):** As respirações lentas e profundas estimulam o SNP, levando a uma diminuição do ritmo cardíaco, a uma respiração mais lenta, a uma melhor digestão e a uma sensação geral de calma.
- **Regulação do Sistema Nervoso Simpático (SNS):** A respiração tática ajuda a contrariar os efeitos do SNS, trazendo o corpo de volta ao equilíbrio.
- **Redução das hormonas do stress:** A respiração tática reduz a libertação de hormonas do stress como o cortisol e a adrenalina.
- **Melhoria da variabilidade da frequência cardíaca (HRV):** Uma HRV mais elevada, associada a uma melhor resistência ao stress, pode ser melhorada através da respiração tática.

A respiração tática pode ser realizada utilizando estes quatro passos básicos:

- Inspire profundamente pelo nariz, contando até quatro ou durante quatro segundos.
- Suste a respiração durante quatro segundos.
- Expirar lentamente pela boca, contando até quatro.
- Suste a respiração durante quatro segundos.

Repita este ciclo sempre que necessário até se sentir mais relaxado e concentrado. A adoção deste padrão de respiração controlado e rítmico é uma prática de atenção plena que diminui o stress e a ansiedade.



Figura 3: Ciclo de Respiração Tática

Fonte (Chérif, 2021)

1.3.3 Reconhecer e aceitar os Afetos, o Comportamento e a Cognição (ABC)

A prática da auto-consciência envolve o reconhecimento das emoções, ações e pensamentos de si próprio e dos outros, trazendo clareza e oferecendo uma oportunidade de adaptação e revisão. O modelo ABC alinha-se com os componentes essenciais da auto-consciência e constitui a base da Terapia Cognitivo-Comportamental. Esta estrutura, também referida como o modelo do Triângulo Cognitivo, envolve:

- **Afetos:** Reconhecer e nomear emoções e afetos. Uma pergunta típica a fazer a si próprio ao tentar compreender os seus afetos seria: o que estou a sentir? Onde é que estou a sentir isto? Conheço este sentimento e posso dar-lhe um nome?
- **Comportamento (Behavior):** Examinar as ações e o comportamento. As perguntas típicas a fazer incluem: como estou a reagir? como é que o que estou a sentir influência? O que estou a fazer? Ou O que tenciono fazer?
- **Cognição:** Compreender os pensamentos e as crenças. Estar consciente dos seus pensamentos, está a ter pensamentos positivos ou negativos? Quão válidos são os seus pensamentos nesse momento específico?

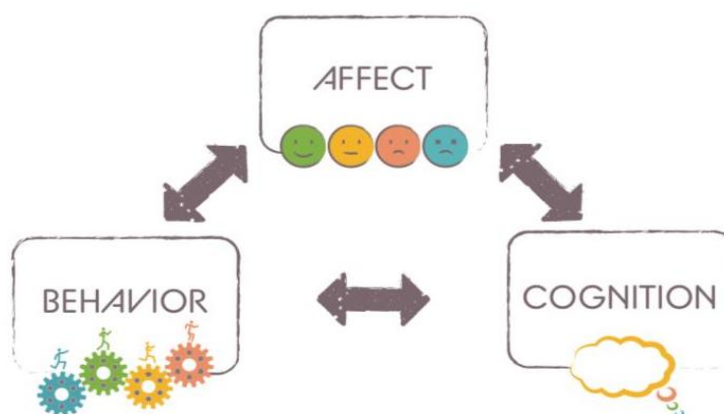


Figura 4: O Triângulo ABC: Interação entre Afeto, Comportamento e Cognição

Fonte (Chérif, 2021)

1.3.3.1 Afeto

As emoções são mensagens fundamentais que definem a nossa humanidade. Apesar do condicionamento social para suprimir as emoções, reconhecer e permitir-nos sentir é crucial para a inteligência emocional e o crescimento pessoal. A inteligência emocional envolve o reconhecimento, a rotulagem e a compreensão das emoções em nós próprios e nos outros, a regulação do comportamento e o desenvolvimento de relações.

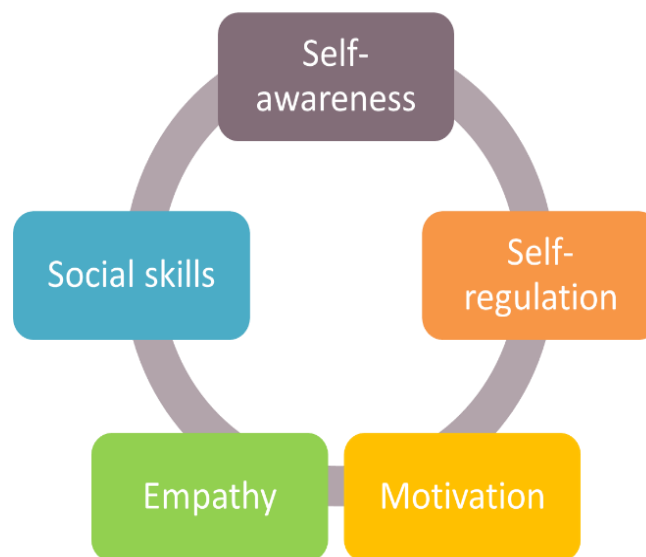


Figura 5: Modelo de Inteligência Emocional

Fonte (Chérif, 2021)

O modelo de inteligência emocional é constituído por cinco componentes relacionadas, mas distintas, que vão desde a auto-consciência às competências sociais. **Autoconsciência:** a base da inteligência emocional, envolve acordar para testemunhar os pormenores da sua vida com clareza. É um hábito que se enquadra numa linha contínua e requer prática contínua. A granularidade emocional, a capacidade de discernir diferenças subtis entre estados emocionais, melhora a autoconsciência e a autorregulação.

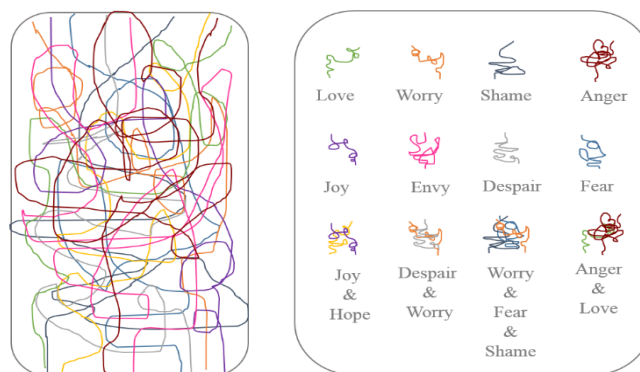


Figura 6: O Labirinto Emocional: Mapeando a Complexidade dos Sentimentos Humanos

Fonte (Chérif, 2021)

Autorregulação: Quando temos consciência das nossas emoções, podemos começar a geri-las eficazmente, para que não se agravem e causem mais sofrimento. A autorregulação é a capacidade de gerir as emoções, o comportamento e os pensamentos de uma pessoa em busca de objetivos a longo prazo. Implica ser disciplinado e exercer controlo sobre as próprias ações e reações. Uma autorregulação eficaz pode evitar reações impulsivas e ajudar a manter a postura em situações difíceis.

Motivação: A motivação intrínseca, impulsionada por desejos internos como o crescimento pessoal e o domínio, desempenha um papel crucial na inteligência emocional. A motivação intrínseca leva os indivíduos a participarem em actividades por puro prazer ou satisfação, em vez de recompensas externas. Ao concentrarem-se na motivação intrínseca, os indivíduos podem manter um sentido de objetivo e resiliência, mesmo perante a adversidade.

Empatia: A empatia implica compreender e partilhar os sentimentos dos outros. Permite-nos colocarmo-nos no lugar de outra pessoa e reagir com compaixão. A empatia é uma força poderosa que nos liga à experiência humana e promove ligações e compreensão mais profundas.

Praticar a empatia implica adotar uma perspetiva, não julgar, reconhecer os sentimentos dos outros e comunicar-lhes a sua compreensão.

Competências sociais: As competências sociais englobam uma série de capacidades que facilitam a comunicação e a interação eficazes com os outros. Estas incluem a escuta ativa, a comunicação verbal e não verbal, a resolução de conflitos e a liderança. As competências sociais ajudam a criar ligações significativas, a cultivar a confiança e a promover interações positivas. Enquanto alguns podem achar que as competências

sociais são naturais, outros podem melhorá-las através da prática e do esforço consciente.

1.3.3.2 Comportamento

Muitas das nossas ações são motivadas por hábitos, que funcionam em piloto automático. Os hábitos são formados e mantidos através de um processo de três etapas conhecido como ciclo do hábito:

Pista: Despoleta o hábito.

Rotina: O comportamento que segue.

Recompensa: O resultado positivo que reforça o hábito.



Figura 7: O ciclo do hábito

Fonte (Chérif, 2021)

Estar atento às pistas e recompensas dos hábitos pode ajudar a fazer escolhas intencionais sobre quais os hábitos a manter ou a mudar. Identificar e tratar os hábitos negativos é crucial para o crescimento pessoal e a resiliência.

1.3.3.3 Cognição

As distorções cognitivas são padrões de pensamento tendenciosos ou distorcidos que podem perpetuar pensamentos e crenças negativas. Os **Pensamentos Negativos Automáticos** (ANT) são pensamentos espontâneos e que são predominantemente negativos e muitas vezes irracionais. Podem afetar

significativamente as emoções, os comportamentos e as percepções. As distorções cognitivas mais comuns incluem:

Pensamento “tudo ou nada”: Ver as situações em termos de preto e branco.

Sobre generalização: Tirar conclusões gerais a partir de um único evento.

Catastrofização: Esperar o pior resultado possível.

Personalização: Culpar-se a si próprio por acontecimentos fora do seu controlo.

A difusão é uma técnica do modelo de Flexibilidade Psicológica e da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) que promove o distanciamento das emoções e pensamentos negativos. Ao utilizar uma linguagem que crie distância psicológica (por exemplo, “estou a sentir raiva” em vez de “estou zangado”) e ao observar as emoções e os pensamentos com curiosidade e sem julgar, os indivíduos podem reduzir o impacto das emoções e dos pensamentos negativos. Para combater as distorções cognitivas e as ANTs, os indivíduos podem praticar a reestruturação cognitiva, que envolve a reformulação de pensamentos negativos.

1.3.4 Recorra aos seus pontos fortes de carácter

Identifique e tire partido dos seus pontos fortes de carácter para enfrentar as situações de forma eficaz. As seis virtudes e os 24 pontos fortes de carácter descobertos por Peterson e Seligman, fornecem uma estrutura abrangente para o crescimento pessoal e a resiliência.

Sabedoria: Criatividade, curiosidade, julgamento, amor pela aprendizagem e perspectiva.

Coragem: Bravura, perseverança, honestidade e entusiasmo.

Humanidade: Amor, bondade e inteligência social.

Justiça: Trabalho em equipa, equidade e liderança.

Temperança: Perdão, humildade, prudência e autorregulação.

Transcendência: Apreciação da beleza e da excelência, gratidão, esperança, humor e espiritualidade.

SABEDORIA (WISDOM)	criatividade (creativity)	curiosidade (curiosity)	julgamento (judgment)	amor por aprender (love of learning)	perspetiva (perspective)
CORAGEM (COURAGE)	bravura (bravery)	perseverança (perseverance)	honestidade (honesty)	entusiasmo (zest)	
HUMANIDADE (HUMANITY)	amor (love)	bondade (kindness)	inteligência social (social intelligence)		
JUSTIÇA (JUSTICE)	trabalho de equipe (teamwork)	justiça (fairness)	liderança (leadership)		
TEMPERÂNCIA (TEMPERANCE)	perdão (forgiveness)	humildade (humility)	prudência (prudence)	auto-regulação (self- regulation)	
TRANSCENDÊNCIA (TRANSCENDENCE)	apreciação da beleza e excelência (appreciation of beauty & excellence)	gratidão (gratitude)	esperança (hope)	humor	espiritualidade (spirituality)

Figura 8: 24 Pontos fortes do carácter

Fonte (Chérif, 2021)

Cada pessoa tem em si, em diferentes graus, estas 24 forças de carácter. Pode considerar a curiosidade que utiliza quando navega na internet ou explora um novo alimento, a auto-regulação necessária para a sua rotina matinal. Por exemplo de lavar os dentes, a sua prudência ao escolher cuidadosamente uma dieta saudável e equilibrada ou conduzir devagar num dia de neve, a sua criatividade em propor um novo projeto ou pensar em diferentes formas de resolver um problema pessoal, a sua inteligência social quando ouve com empatia as dificuldades dos seus amigos, a sua justiça quando defende alguém que está a ser injustiçado. Grande parte do nosso comportamento funciona em piloto automático e é fácil não reparar nas nossas forças de carácter, que podem ser subtis e podemos rapidamente tomar cada uma delas como garantida.

Estas 24 forças de carácter já podem ter florescido completamente e estar a expressá-los de uma forma forte e natural na sua vida quotidiana; alguns destes pontos fortes podem estar adormecidos, à espera que volte a concentrar a sua atenção neles, e alguns podem nunca ter recebido qualquer atenção deliberada da sua parte ao longo dos anos.

Tal como todos partilhamos elementos faciais comuns: como olhos, orelhas, boca, nariz e sobrancelhas, contudo, estes elementos configuram-se de forma diferente em cada pessoa, dando-nos uma aparência física distinta; cada pessoa tem uma forma

diferente de expressar a sua força. O amor (por exemplo), pode ser expresso através de atos atenciosos, escuta compassiva, tempo bem passado com alguém. O humor, pode ser expresso através de brincadeiras, risos e sorrisos, inteligência inteligente, comportamentos patetas. Todos temos uma forma diferente de experimentar e expressar as nossas forças de carácter e todas estas 24 forças estão configuradas de forma única, resultando em perfis de carácter singulares que são tão importantes para a nossa identidade pessoal.

Cada um destes pontos fortes pode ser invocado em situações específicas.

Por exemplo, utilizando o mapeamento de 87 emoções e experiências humanas, sugerimos o seguinte mapeamento para ligar eficazmente os pontos fortes de carácter às emoções específicas:

Tab.1: Mapeamento das emoções e experiências humanas

Stress, sobrecarga, ansiedade, preocupação, evitamento, excitação, receio, medo, vulnerabilidade	Bravura: Enfrentar os medos, não se retrair perante ameaças ou desafios.	Perseverança: Ultrapassar obstáculos, persistência.
	Curiosidade: Abertura à experiência, exploração de novas possibilidades.	Autorregulação: Gerir os impulsos e as emoções.
	Esperança: Otimismo, mentalidade positiva em relação ao futuro.	
Angústia, Desesperança, Desespero, Tristeza, Luto, Esperança	Otimismo: esperar o melhor e trabalhar para o conseguir.	Gratidão: Agradecimento, expressar gratidão.
	Amor: Valorização das relações íntimas, carinho.	Perspetiva: Sabedoria, dar conselhos sábios.
	Bondade: Generosidade, compaixão.	
Alegria, Felicidade, Calma, Contentamento, Gratidão, Alegria pressagiosa, Alívio, Tranquilidade	Zest: Vitalidade, entusiasmo pela vida.	Amor: Calor genuíno, relações íntimas.
	Humor: Brincadeira, levar sorrisos aos outros.	Gratidão: Sentir-se abençoado.
	Perspetiva: Sabedoria, dando conselhos sábios.	
Aborrecimento, Desilusão, Expectativas, Arrependimento, Desânimo, Resignação, Frustração	Perseverança: Terminar o que se começa.	Esperança: Esperar o melhor e trabalhar para o conseguir.
	Curiosidade: Procurar a novidade e a exploração.	Julgamento: Pensamento crítico, pensar por todos os lados.
	Criatividade: Ver e fazer as coisas de formas diferentes.	
Vergonha, Autocompaixão, Perfeccionismo, Culpa, Humilhação, Embaraço	Humildade: Modéstia, deixar as realizações falarem por si.	Perdão: Misericórdia, aceitar os defeitos dos outros
	Honestidade: Autenticidade, ser fiel a si próprio.	Bondade: Generosidade, compaixão.
	Autorregulação: Gerir os impulsos e as emoções.	

Orgulho, Arrogância, Humildade	Humildade: Modéstia, deixar que as realizações falem por si.	Perspetiva: Sabedoria, dando conselhos sábios.
	Gratidão: Agradecimento, expressar gratidão.	Honestidade: Sinceridade sem fingimento.
	Autorregulação: Gerir os impulsos e as emoções.	
Comparação, Admiração, Reverência, Inveja, Ciúme, Ressentimento, Perseguição, Freudismo	Gratidão: Admiração pela habilidade e grandeza moral.	Humildade: Evitar a arrogância.
	Inteligência social: Consciência dos motivos e sentimentos.	Perspetiva: Sabedoria, ter uma visão global.
	Bondade: Generosidade, cuidado.	
Compaixão, pena, empatia, simpatia, limites, sofrimento comparativo	Bondade: Generosidade, cuidado, compaixão.	Amor: Valorização das relações íntimas, carinho genuíno.
	Inteligência social: Saber o que faz os outros vibrarem.	Perdão: Misericórdia, aceitar os defeitos dos outros.
	Perspetiva: Sabedoria, dar conselhos sábios	
Raiva, Desprezo, Nojo, Desumanização, Ódio, Auto-Retenção	Perdão: Deixar de lado a mágoa.	Autorregulação: Gerir impulsos e emoções.
	Equidade: Aderir aos princípios da justiça.	Humildade: Modéstia, evitando a arrogância.
	Coragem: Defender o que é correto.	
Admiração, Maravilha, Confusão, Curiosidade, Interesse, Surpresa	Curiosidade: Exploração, abertura à experiência.	Amor pela aprendizagem: Dominar novas competências e tópicos.
	Apreciação da beleza e da excelência: Admiração e admiração pela beleza.	Criatividade: Ver e fazer as coisas de formas diferentes.
	Perspetiva: Sabedoria, dar conselhos sábios.	
Pertencimento, adaptação, ligação, desconexão, insegurança, invisibilidade, solidão	Amor: Valorizar as relações íntimas, o calor.	Inteligência social: Consciência dos sentimentos de si próprio e dos outros
	Bondade: Generosidade, cuidado.	Gratidão: Agradecer, expressar agradecimento.
	Trabalho de equipa: Contribuir para um esforço de grupo, lealdade.	
Divertimento, Agrado, Nostalgia, Dissonância Cognitiva, Paradoxo, Ironia, Sarcasmo	Humor: Brincadeira, levar sorrisos aos outros.	Perspetiva: Sabedoria, ter uma visão global.
	Curiosidade: Interesse e exploração.	Criatividade: Ver e fazer as coisas de formas diferentes.
	Zelo: Vitalidade, entusiasmo pela vida.	

Amor, Desamor, Desgosto, Confiança, Auto-confiança, Traição, Defesa, Inundação, Dor	Amor: Tanto amar como ser amado.	Honestidade: Ser fiel a si mesmo, integridade.
	Perdão: Aceitar os defeitos dos outros.	Esperança: Otimismo, esperar o melhor.
	Coragem: Enfrentar desafios emocionais.	

1.3.5 **Dê poder a si próprio**

Concentre-se no que pode controlar e tome medidas proativas para gerir os fatores de stress. Em vez de ficar a pensar nas limitações, otimize a situação concentrando-se em passos práticos. Promover um sentido de controlo, confiança e otimismo é crucial para gerir eficazmente os fatores de stress e aumentar a resiliência.

Alinhando-se com as palavras de Nelson Mandela, “*Que as tuas escolhas reflitam as tuas esperanças, não os teus medos*”, a prática intencional de criar *S.P.A.C.E.* permite que os indivíduos façam escolhas que se alinhem com os seus valores e reflitam os seus pontos fortes, mesmo perante obstáculos. Ao criar o *S.P.A.C.E.*, permite-se um breve interlúdio que oferece uma oportunidade para responder de forma refletida em vez de reagir impulsivamente. Esta pausa intencional promove a empatia, a compreensão e uma melhor tomada de decisões.

1.4 **Estudo**

A intervenção *S.P.A.C.E.* pode ser acedida em qualquer lugar ou situação, dirigindo a atenção de forma clara e sistemática para interromper afetos, comportamentos e cognições negativos e as suas respostas pré-programadas. Este estudo avalia a eficácia da intervenção *S.P.A.C.E.* junto de cadetes da Marinha Portuguesa, com o objetivo de melhorar a sua resiliência psicológica e as suas capacidades de gestão do stress.

1.4.1 **Método**

O estudo envolveu um total de 82 Cadetes da Marinha (56 do primeiro ano e 26 do terceiro ano) da Escola Naval Portuguesa. Os participantes eram maioritariamente

do sexo masculino (86,6%) e feminino (13,4%), com idades compreendidas entre os 18 e os 33 anos.

1.4.2 Procedimento

O estudo consistiu em três fases: a fase de pré-teste, a fase de treino de intervenção e a fase de pós-teste. Durante a fase de pré-teste, os participantes foram informados sobre o objetivo do estudo e receberam uma carta de informação e um formulário de consentimento, onde concordaram em participar livremente nesta investigação. Em seguida, foi pedido aos participantes que preenchessem dois questionários: um sobre si próprios, como se sentem e como pensam em cada situação, contendo **6 questões relacionadas com a resiliência** (*Brief Resilience Scale (BRS)*) dos cadetes e um segundo questionário relacionado com a **resposta à escala de experiências stressantes** (*Response to Stressful Experiences Scale (RSES)*) com **22 questões**.

A segunda fase começou após a conclusão dos questionários, os participantes assistiram a uma sessão de formação em resiliência de 90 minutos, onde o conceito *S.P.A.C.E* foi explicado e praticado.

Embora os cadetes fossem obrigados a assistir às sessões como parte do seu treino militar, foram observadas todas as considerações éticas. Os participantes foram informados de que eram livres de se recusarem a responder a quaisquer perguntas dos inquéritos e de não sofrerem quaisquer penalizações ou repercussões (militares ou académicas) por não participarem em quaisquer aspetos do estudo.

Na Fase Três, os participantes foram reavaliados utilizando os mesmos inquéritos que os preenchidos na Fase Um.

1.4.3 Medidas

1.4.3.1 Resiliência

A resiliência foi avaliada utilizando a *Brief Resilience Scale (BRS)*. A BRS é constituída por seis itens (por exemplo, “Tenho tendência a recuperar rapidamente após tempos difíceis” e “Não demoro muito tempo a recuperar de um acontecimento stressante”). Cada item foi classificado numa escala de cinco pontos, variando de 1 =

“discordo totalmente” a 5 = “concordo totalmente”. Verificou-se que este inquérito tem um bom coeficiente de fiabilidade de 0,893.

1.4.3.2 Resposta ao Stress

A Escala de Resposta a Experiências de Stress (RSES) foi utilizada para avaliar a resposta dos participantes ao stress através das várias dimensões deste instrumento. Este instrumento de 22 itens propôs cinco fatores de resiliência: **criação e restauração de significados; enfrentamento ativo; flexibilidade cognitiva; espiritualidade; e auto-eficácia**. Cada item foi classificado utilizando uma escala de Likert de 5 pontos que variava entre exatamente como eu (4) e nada como eu (0). Registou-se um excelente valor de alfa de Cronbach de 0,949.

1.4.4 Análise dos dados

Todas as análises estatísticas foram efetuadas utilizando o R e o Rstudio. O pacote *tidyverse* do R foi utilizado para limpar os dados, e o pacote *Rstatix* foi utilizado para validar os pressupostos do modelo e para efetuar a anova de medidas repetidas nas pontuações médias da BRS e da RSES (média dos sujeitos).

1.4.5 Resultados

Antes de realizar nossas análises principais, avaliamos as correlações entre os resultados BRS e RSES para todas as três avaliações, respetivamente. Os resultados BRS T0 foram fortemente correlacionados com os resultados T1 [$r(80) = 0,70$, $p < 0,001$] e T2 [$r(80) = 0,67$, $p < 0,001$], e os resultados T1 foram fortemente correlacionados com os resultados T2 [$r(80) = 0,84$, $p < 0,001$]. Além disso, os resultados T0 RSES foram fortemente correlacionados com os resultados T1 [$r(80) = 0,79$, $p < 0,001$] e T2 [$r(80) = 0,72$, $p < 0,001$], e os resultados T1 foram fortemente correlacionados com os resultados T3 [$r(80) = 0,86$, $p < 0,001$].

Para testar a eficácia da nossa intervenção *S.P.A.C.E.* (se um grupo de indivíduos que frequentam um workshop *S.P.A.C.E.* iria evidenciar uma melhoria das pontuações BRS e RSES, respetivamente, ao longo do tempo), realizámos duas análises

de variância de medidas repetidas: uma sobre as pontuações BRS como a nossa variável dependente e a outra sobre as pontuações RSES como a nossa variável dependente.

Depois de identificarmos os valores discrepantes (9 no estudo BRS e 2 no estudo RSES), foram excluídos da análise. Para os restantes participantes, parece não haver diferenças estatisticamente significativas nas pontuações BRS encontradas ao longo do tempo [$F(2, 150) = 1,165$, $p = 0,315$, $\eta^2 = 0,004$], no entanto, houve uma diferença estatisticamente significativa ao longo do tempo nas pontuações RSES [$F(2, 158) p < 0,01$, $\eta^2 = 0,013$]. O pressuposto da esfericidade não foi apoiado pelo teste de *Mauchly*, mas foi aplicada uma correção de *Greenhouse-Geisser* para ter em conta as violações do pressuposto. Mais especificamente, os resultados dos testes t de medidas repetidas com correções de *Bonferroni* revelaram um efeito principal na resposta ao stress, indicando um aumento global do enfrentar e do bem-estar nas pontuações RSES entre T0 ($M = 3,80$, $DP = 0,42$) e T2 ($M = 3,92$, $DP = 0,46$).

Tabela 2. Estatísticas descritivas da resposta ao stress em função do tempo.

Time	M	SD	n
T0	3.80	0.42	80
T1	3.87	0.44	80
T2	3.92	0.46	80

Nota. M e SD representam a média e o desvio padrão, respetivamente.

Tabela 3. Estatística descritiva da resiliência em função do tempo.

Time	M	SD	n
T0	3.89	0.44	76
T1	3.81	0.51	76
T2	3.85	0.51	76

Nota. M e SD representam a média e o desvio padrão, respetivamente.

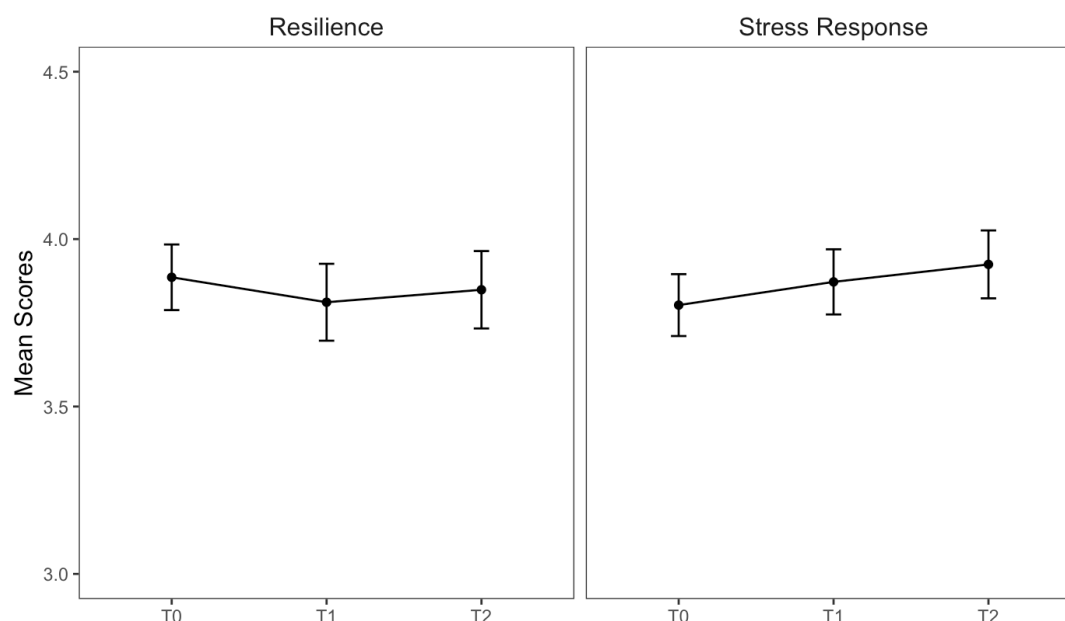


Figura 9. Resiliência média e resposta ao stress em função do tempo.

Fonte (Chérif, Silva, 2023)

1.4.6 Discussão

Este estudo piloto, que envolveu um grupo de 82 cadetes da Escola Naval Portuguesa, forneceu informações valiosas sobre o impacto da intervenção. Os participantes foram submetidos a um formato de intervenção uniforme, incluindo um workshop de 90 minutos sobre o conceito *S.P.A.C.E.* O *feedback* dos participantes e dos facilitadores, bem como os dados sobre resiliência e bem-estar, foram recolhidos para avaliar a clareza do conteúdo da intervenção, a adequação das atividades do workshop e a eficácia da intervenção na resiliência e no stress.

A intervenção *S.P.A.C.E.* demonstrou melhorias significativas nas respostas dos participantes ao stress, indicando a sua potencial eficácia no aumento do bem-estar psicológico e da resiliência. Esta melhoria é consistente com a literatura existente sobre os componentes individuais da intervenção *S.P.A.C.E.*, tais como a **atenção plena**, o **triângulo cognitivo**, a **inteligência emocional**, a **flexibilidade psicológica** e as **forças de carácter**, que já demonstraram ter um impacto positivo na resiliência, no bem-estar e na gestão do stress.

Atenção plena: a componente de atenção plena do *S.P.A.C.E.*, que envolve estar presente e aceitar o momento tal como ele é, tem sido amplamente reconhecida pelos seus benefícios na redução do stress e no aumento do bem-estar. As práticas de

atenção plena ajudam os indivíduos a desenvolver uma maior consciencialização e aceitação dos seus pensamentos e emoções, conduzindo a uma maior flexibilidade psicológica e resiliência. A investigação demonstrou que as intervenções baseadas na atenção plena podem efetivamente reduzir sintomas de ansiedade, depressão e stress, ao mesmo tempo que promove a regulação emocional e o bem-estar geral.

Triângulo Cognitivo: o modelo do triângulo cognitivo, que aborda a interação entre pensamentos, emoções e comportamentos, é um elemento fundamental da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Este modelo ajuda os indivíduos a identificar e a desafiar os padrões de pensamento negativos, conduzindo a respostas emocionais e comportamentais mais adaptativas. Os estudos demonstraram a eficácia da TCC no tratamento de um vasto leque de problemas psicológicos, incluindo o stress e a ansiedade, através da promoção da reestruturação cognitiva e de mecanismos de sobrevivência mais saudáveis.

Inteligência emocional: a inteligência emocional (IE) envolve o reconhecimento, a compreensão e a gestão das nossas próprias emoções, bem como o reconhecimento, a compreensão e a influência das emoções dos outros. A intervenção *S.P.A.C.E.* incorpora componentes que melhoram a IE, como a autorregulação, a empatia e as competências sociais. Uma maior inteligência emocional está associada a uma melhor gestão do stress, a uma melhor saúde mental e a uma maior resiliência. Ao desenvolver a IE através de práticas como a atenção plena, a consciência cognitiva e o aproveitamento dos pontos fortes do carácter, os indivíduos podem aumentar a sua capacidade de lidar com o stress e manter o bem-estar.

Flexibilidade psicológica: a flexibilidade psicológica, enfatizada na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), envolve a capacidade de se manter presente e envolvido em atividades significativas, apesar de sentir pensamentos e emoções difíceis. Esta abordagem incentiva os indivíduos a aceitarem as suas experiências internas em vez de as evitarem, promovendo a resiliência e melhorando o bem-estar geral. A investigação demonstrou que níveis mais elevados de flexibilidade psicológica estão associados a níveis mais baixos de stress e a uma maior saúde psicológica.

Forças de carácter: o foco nas forças de carácter na intervenção *S.P.A.C.E.* alinha-se com os princípios da psicologia positiva, que destacam a importância de alavancar as forças individuais para promover o bem-estar e a resiliência. Identificar e utilizar os pontos fortes pessoais pode ajudar os indivíduos a enfrentar os desafios de

forma mais eficaz e contribuir para uma maior satisfação com a vida e saúde psicológica. Estudos demonstraram que as intervenções que promovem a utilização dos pontos fortes do carácter conduzem a melhorias significativas no bem-estar e a reduções no stress.

1.4.7 Investigações futuras

Para investigar mais aprofundadamente a eficácia da intervenção *S.P.A.C.E.*, propõe-se um ensaio aleatório controlado (RCT). Os participantes serão distribuídos aleatoriamente pelo grupo de intervenção (workshop *S.P.A.C.E.*) ou por um grupo de controlo (workshop de competências de comunicação). Esta abordagem assegurará uma comparação imparcial entre a eficácia do seminário *S.P.A.C.E.* e a condição de controlo. O RCT empregará uma metodologia rigorosa, avaliando os resultados em vários momentos para fornecer informações valiosas sobre a eficácia da intervenção. Ao incorporar um *feedback* abrangente e ao aperfeiçoar a intervenção com base nos resultados do estudo-piloto, esta futura investigação tem por objetivo validar e alargar as aplicações práticas da intervenção *S.P.A.C.E.* em diferentes populações.

Além disso, foram efetuadas pequenas revisões para aumentar a clareza e a eficácia da intervenção. Estas revisões incluem o aumento dos pormenores relativos a conceitos e modelos como a inteligência emocional e a flexibilidade psicológica. Serão incluídos exercícios práticos adicionais para cada etapa da intervenção *S.P.A.C.E.* durante o workshop. Este aumento visa proporcionar aos participantes uma compreensão mais profunda destes conceitos e aumentar as oportunidades de praticar e integrar as técnicas na sua vida quotidiana.

Será criado um folheto completo para apoiar o envolvimento dos participantes na intervenção. Este folheto contém resumos detalhados de cada componente da intervenção, incluindo a atenção plena, a respiração táctica, a consciência do triângulo cognitivo, a inteligência emocional, a flexibilidade psicológica, a aplicação dos pontos fortes do carácter e as afirmações positivas. O folheto também inclui sugestões para orientar o registo diário dos participantes durante o período pós-workshop de uma semana, facilitando a integração das estratégias *S.P.A.C.E.* nas suas rotinas diárias.

Os participantes serão encorajados a registar no diário a sua utilização de *S.P.A.C.E.* regularmente durante a semana seguinte. Este *feedback* será dado através de

comentários escritos juntamente com as entradas do diário, oferecendo orientação e apoio personalizados.